

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 3

ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ!

НАЧНИ ВЫБИРАТЬ СЕБЯ

Как перестать жить
чужими ожиданиями
и создать жизнь,
в которой важны
твои желания



Александр Будинов

**Хватит быть удобным!
Начни выбирать себя**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Хватит быть удобным! Начни выбирать себя / А. А. Будинов —
«Автор», 2026

Почему мы соглашаемся, когда хотим отказаться? Почему боимся разочаровать других, даже если ради этого приходится жертвовать собой? Андрей привык быть удобным. Он помогает коллегам, выполняет просьбы близких и старается никого не обидеть. Но однажды понимает: в его жизни почти не осталось места для собственных желаний. «Хватит быть удобным! Начни выбирать себя» — психологическая книга о личных границах, чувстве вины, страхе чужого недовольства и праве жить собственной жизнью. Через историю Андрея, практические упражнения и авторский метод «ПРАВО» читатель научится замечать разрушительные сценарии, отказывать без бесконечных оправданий и выстраивать отношения, основанные на взаимном уважении. Забота о других не должна означать отказ от себя.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед чтением	5
Метод «ПРАВО»	6
Предисловие. Человек, на которого можно положиться	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Будинов

Хватит быть удобным!

Начни выбирать себя

Перед чтением

Это книга о привычке соглашаться, когда хочется отказать, и о страхе разочаровать людей, которых любишь или от которых зависишь. Она не предлагает превращать заботу в равнодушие, разрывать связи при первом конфликте или считать чужие просьбы манипуляцией. Её задача — помочь замечать собственные решения и проверять, остаётся ли в них место для себя.

Андрей, Настя, Вера и другие персонажи — вымышленные герои. Их обстоятельства и разговоры нужны для художественного исследования темы, а не для постановки психологических диагнозов. Практические задания можно пропускать или менять под свою ситуацию. Если в отношениях есть угрозы, преследование, принуждение или насилие, приоритет — безопасность и обращение за квалифицированной помощью, а не самостоятельная конфронтация.

Метод «ПРАВО»

П — Пауза. Не давать автоматическое согласие прежде, чем понять просьбу и собственное состояние.

Р — Разделение ответственности. Определить, что действительно зависит от тебя, а что принадлежит другому человеку.

А — Артикуляция. Назвать свою потребность, ограничение или решение простыми словами.

В — Выбор действия. Сделать посильный шаг, который соответствует ценностям, а не только избавляет от кратковременной тревоги.

О — Отслеживание. Сравнить ожидания с последствиями и корректировать способ действия без самонаказания.

Этот метод не делает отказы обязательными. Иногда правильным выбором будет согласиться и помочь. Разница в том, что согласие перестанет быть способом купить спокойствие любой ценой.

Предисловие. Человек, на которого можно положиться

О хороших людях обычно говорят одинаково.

«Он никогда не откажет».

«Ему можно позвонить в любой момент».

«С ним удобно договариваться».

«Она всё поймёт».

В этих словах может быть искреннее уважение. Но иногда за ними скрывается жизнь человека, который почти не умеет выбирать сам.

Он берёт чужую смену, потому что коллега уже строит планы. Едет через весь город, потому что родственник попросил «на минуточку». Соглашается на неудобную встречу, хотя неделю мечтал отдохнуть. Не говорит о своей усталости, чтобы никого не расстраивать. И даже когда ему говорят «спасибо», он почему-то чувствует не радость, а пустоту.

Проблема не в доброте. Доброта важна. Проблема начинается там, где помощь перестаёт быть выбором. Где человеку страшнее встретиться с чужим разочарованием, чем снова нарушить собственные планы. Где слово «хороший» постепенно становится синонимом слова «безотказный».

Эта книга не научит тебя побеждать окружающих. В ней не будет инструкции, как заставить людей уважать тебя с помощью молчания, холодности или демонстративного ухода. Она о другом: как оставаться внимательным к людям и не исчезать из собственной жизни.

Ты не обязан превращать каждую просьбу в конфликт. Не обязан объяснять всем своё прошлое. Не обязан заслуживать право на отдых количеством сделанного. И не обязан становиться жестче, чем тебе свойственно, чтобы твоё «нет» имело значение.

За страницами будет идти история Андрея. Его беда не в том, что рядом одни злодеи. У него есть работа, близкие и люди, которых он искренне любит. Но отношения с ними устроены так, что Андрей почти автоматически выбирает чужой комфорт. Перемены заставят его столкнуться с недовольством, собственными ошибками и неожиданной правдой: окружающие не всегда знают о жертвах, которые он приносит молча.

Главный вопрос книги звучит просто: если ты стараешься быть удобным всем, когда у тебя остаётся возможность быть собой?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.