

ПУТЬ К СЕБЕ

36 дней. Признаю. Отпускаю. Создаю

*«Голос, который ты слышишь, —
становится голосом, которому ты веришь»*



— Настя Макеева —

Настея Макеева

ПУТЬ К СЕБЕ

<https://litres.ru/74673823>

SelfPub; 2026

Аннотация

Есть цифра, с которой началась эта книга. Двадцать восемь. Килограммов, набранных в годы, когда в кошельке было столько тишины, что её было слышно.

Она не заедала — она достраивала броню: денег нет — набираем вес. Опоры нет — набираем вес. Любовь может закончиться — набираем вес.

Развод, банкротство, ночные пересчёты денег, годы «за триста рублей, с извинениями в голосе». Когда рушилась земля, тело возвращало броню: «Здесь опять небезопасно. Надевай».

Потом поняла: не теряла вес — теряла опору. И создала метод аутоаффирмаций. Три шага. Тридцать шесть дней. Признаю — честно назвать, что есть. Отпускаю — вернуть чужое туда, откуда оно пришло. Создаю — один маленький шаг сегодня, который можно сделать даже уставшей.

Не про диету и силу воли. Про тихое: вес, который держится. Деньги, которые утекают. «Нет», которое не произносится. И голос внутри, который перестаёт быть чужим.

Никаких обещаний за неделю. Только живая дорога — так, как прошла сама. Один день — один шаг. И ты не одна.

ПУТЬ К СЕБЕ

ПУТЬ К СЕБЕ

36 дней. Признаю. Отпускаю. Создаю

«Голос, который ты слышишь, — становится голосом, которому ты веришь»

Важное слово перед началом пути Важное слово перед началом пути

Эта книга написана не психологом. Автор — не врач, не психотерапевт и не кандидат наук. Она — женщина, которая прошла свой путь и рассказала о нём.

Всё, что здесь описано, — это личный опыт, практики и наблюдения автора, а не медицинские, психологические или врачебные рекомендации.

Эта книга не заменяет психотерапию, лечение и консультации специалистов. Если тебе сейчас тяжело до слёз, если внутри давно темно, если тело кричит тревогой, от которой не получается отдышаться, — пожалуйста, обратиться к психологу или психотерапевту. Это не слабость. Это забота о себе, самая взрослая из возможных.

Метод «Признаю. Отпускаю. Создаю» создан для работы с собой в обычной жизни: с усталостью, границами, деньгами и возвращением к себе. Он не предназначен для лечения депрессии, тревожных расстройств и других состояний — там нужен и важен специалист.

Читая эту книгу и выполняя практики, ты берёшь ответ-

ственность за себя и свой путь. Автор и издание не несут ответственности за последствия самостоятельного применения материалов без учёта твоих личных обстоятельств и состояния здоровья.

Береги себя. Это и есть первый шаг.

— Настея Макеева

ОТ АВТОРА

Есть цифра, с которой началась эта книга.

Двадцать восемь. Килограммы, которые я набрала за беременность — в те годы, когда денег не было совсем. Когда в кошельке было столько тишины, что её было слышно.

Если ты сейчас держишь эту книгу и тебе тоже тяжело — я знаю этот холод. Я там была. Стояла в той же очереди, где отмеряют не продукты — силы. Лежала в той же постели, где тревога пересчитывает часы до будильника.

Тогда я не понимала, что со мной происходит. Ела — и не знала, зачем. Злилась — и не знала, на кого. Плакала — и тут же себя одёргивала: «Из-за чего? У тебя же всё есть». Как будто женщине можно плакать только по уважительной причине. Как будто усталость души — не причина.

Я думала, что раздаю себя. А на самом деле — достраивала броню. Килограмм за килограммом. Как будто тело знало раньше меня: денег нет — значит, набираем вес. Опоры нет — значит, набираем вес. Любовь может закончиться — значит, набираем вес.

И вес ушёл. Полтора года я шла обратно — медленно, с

откатами, со слезами в ванной. Это было не красиво. Это было честно. И скинула. Мы прожили с мужем ещё несколько лет — и казалось: всё. Теперь — хорошо.

А потом жизнь проверила, на чём держится это «хорошо». Оказалось — ни на чём.

У мужа случилась травма. Тяжёлая, надолго. И я стала его опорой: выхаживала, держала, несла на себе всё — дом, деньги, его восстановление. Я была мамой, женой — и работала в кафе официанткой за цену, на которую сама же согласилась. Менялись размеры одежды, менялись версии меня — а улыбка в кафе была одна: «Всё нормально. Спасибо. Хорошего дня». Я тогда ещё не знала: улыбка, которую никто ни разу не проверил, — тоже броня.

И тело снова начало говорить за меня: пока я держу не своё — я тяжелею. Не от еды. От веса чужого.

Когда он встал на ноги, мы развелись. И я уехала — в глухую деревню, к маме, где поля уходят в лес и до ближайшего города — километры. Уехала с кредитами и долгами на себе. Потом — банкротство, потому что сама я уже не справлялась. Знаешь, каково это — признать вслух, что не справляешься? Я тоже думала, что сломаюсь. Не сломалась. Есть вещи, которые страшно написать. И легче жить после того, как написала.

Работала поваром. Параллельно училась на мастера маникюра и принимала клиенток дома — за триста рублей, с извинениями в голосе. Сначала извинялась за цену. Потом

— за то, что прошу предоплату. Потом — за то, что вообще выхожу на порог собственной жизни. Если ты когда-нибудь красила ногти и чувствовала себя «не на своём месте» — я на твоём месте стояла. Потом — съёмная квартира, где клиентки сидели на том же стуле, на котором я ужинала. Потом — полгода в салоне по найму. Потом — свой арендованный кабинет. Годы шли, и я каждый раз собирала себя заново — из чего придётся. Из официантской улыбки. Из маникюрного столика. Из веры, которая не кончилась, хотя должна была кончиться сто раз.

И вплеталась в этот узор ещё одна линия. Отношения. Ты знаешь эту историю, даже если она твоя. Я входила в них стройной — и выходила самой тяжёлой версией себя. Приводила себя в порядок — пробовала снова. И снова выходила полной. Как будто тело проверяло меня: «Опора есть? Нет. Надевай броню».

Знаешь, что я поняла тогда, на самом дне?

Я не теряла вес. Я теряла опору. И тело — верное, умное тело — возвращало мне броню: «Здесь опять небезопасно. Надевай».

Каждый раз, когда рушилась земля под ногами, я делала одно и то же: надевала броню — и шла дальше держать. Держать семью, долги, чужую боль, чужие ожидания. Руки были полны чужого — а своих вещей почти не осталось. И тело честно отражало это: чем больше я держала не своего, тем больше было меня.

Если ты сейчас хочешь сказать «но у меня же нет таких драм» — так я и не про драмы. Я про то, что случается тихо. Про женщину, которая держит больше, чем может, и молчит об этом. Про ту, что полночи прокручивает вчерашний разговор, где сказала не то. Про ту, что в магазине смотрит на ценник дольше, чем на товар, — и улыбается продавцу, чтобы не думать. Это не драма. Это жизнь. И её почему-то приходится выдерживать в одиночку.

Всё изменила не диета. Не спорт. Не сила воли — я перепробовала их все, и все они начинались с войны: с собой, с едой, с зеркалом. Война выигрывала месяц — и проигрывала жизнь.

Всё изменилось, когда я перестала воевать. И создала метод, который теперь держит мою жизнь и всю эту книгу. Метод аутоаффирмаций. Три шага. Тридцать шесть дней. Каждый день — заново:

Признаю. Честно, без борьбы назвать то, что есть. «Я держу всё». «Я боюсь сказать нет». «Мне страшно и одиноко». Признание — не поражение. Признание — точка опоры. Пока не видишь броню — ты в ней. Как только увидела — уже не в ней.

Отпускаю. Вернуть чужое — туда, откуда оно пришло. Чужой стыд — маме. Чужие ожидания — культуре. Чужую вину — тому, кто её принёс. Оставить себе — своё. Руки пустеют — и в них наконец появляется место для своего.

Создаю. Один маленький шаг. Не «с понедельника». Не

«сразу всю жизнь». Один шаг сегодня — который можно сделать даже уставшей. Особенно — уставшей.

И вот что происходит сейчас. Впервые за много лет вес уходит — тихо, без войны. Не потому что я его прогнала. Потому что телу больше не нужно защищаться: я наконец стала для себя безопасной.

А жизнь вокруг — впервые за долгое время — моя. В январе я переехала в квартиру, где своими руками делала ремонт: светлые стены, всё так, как я хотела. В мае — решила и съехала в большой красивый кабинет, о котором мечтала годами. Я пишу эту книгу. И мне нравится, как я живу. И знаешь — если всё это случилось со мной, это может случиться и с тобой. Не в одном календарном годе — в твоём собственном темпе. Тело, которое ты перестанешь ругать. Деньги, которые перестанут утекать. Утро, которое начнётся с «доброе утро, я», а не с «надо».

И — да — мне хочется отношений. Но если будут — будет классно. Если не будут — я тоже счастлива. Впервые это не слова из книги по психологии. Это моё состояние. И я хочу, чтобы однажды это стало твоим — какой бы выбор ты ни сделала.

Потому что я иду уже не в войне с собой. Иду со своим голосом внутри. Раньше я слышала только чужие голоса: «терпи», «само пройдёт», «не выноси сор», «будь удобной». Теперь внутри есть мой голос — и он говорит не «должна», а «выбираю». Не «терпи», а «я здесь».

Голос, который ты слышишь, — становится голосом, которому ты веришь. Сначала — чужому. Потом, если повезёт, — своему. Я хочу, чтобы в этой книге ты услышала свой. И чтобы однажды, посмотрев в зеркало, ты сказала отражению не «прости», а «я здесь».

Я не обещаю результата за неделю. Я покажу дорогу туда, где сама стояла: у зеркала, в съёмной квартире, в очереди долгов, в постели с тревогой, в отношениях, где я была удобной. И покажу, как выходить. Шаг за шагом. Так, как делала сама. Без рывков, без «с понедельника», без требований быть сильной.

Если ты сейчас узнала себя хоть в одной строчке — значит, эта книга про тебя. И значит, ты не одна.

Ты никогда не была одна. Просто до этого момента рядом не было голоса, который говорит: «Ты — нормальная. Просто тебе было тяжело».

Иди. Один день — один шаг. Я буду рядом — на каждой странице.

КАК РОДИЛСЯ МЕТОД

Я хочу рассказать тебе, откуда взялся этот метод. Потому что у меня до сих пор ёкает, когда я вспоминаю.

Этого слова до меня не было. Я искала его долго — не в словарях, в себе. Собрала из двух частей: «ауто» — от греческого «сам». Себе. Собственный. И «аффирмация» — утверждение, слова, которые повторяют, чтобы стать опорой.

Но вот в чём дело. Аффирмации мне до этого были хорошо знакомы. Я повторяла чужие: «Я достойна любви». «Я привлекаю изобилие». «Моё тело идеально». Повторяла перед зеркалом — и не верила им. Каждый раз внутри звучало тихое, насмешливое: «Ага, конечно».

Знакомо? Ты тоже их повторяла — и тоже чувствовала, как внутри всё молча отворачивается.

А потом однажды я услышала, как сама себе говорю. Не для практики. Не по методичке. Просто вслух, в ванной, глухо, в кафельную стену: «Я держу всё. Я так устала держать всё».

И замерла.

Потому что это была правда. Не красивая. Не «правильная». Настоящая — моя. И тело отозвалось на неё так, как не отзывалось ни на одну распечатанную аффирмацию из интернета. Внутри что-то опустилось. Сжатое разжалось — хотя бы на миллиметр. А я стояла в ванной и плакала. Не от горя. От того, что меня впервые услышала я сама.

Так я поняла главную вещь — ту, ради которой всё это пишу: **аффирмации работают, только если они твои.**

Чужие слова — это чужой голос. А голос, который ты слышишь, — становится голосом, которому ты веришь. Ты годами веришь маминому голосу, который говорил «сама виновата», — и несёшь это как истину. Так почему бы не завести внутри голос, который говорит правду о тебе? Свой. Единственный, которому доверять безопасно. Он у тебя есть. Он

всегда был — просто его перекрикивали.

Тогда я начала разговаривать с собой. Буквально. Вслух, шёпотом, в голове — где бы я ни была: в ванной, за рулём, на кухне, пока варится суп. Сначала неуклюже, со стыдом: взрослой женщине казалось, что так себя вести нельзя. А вдруг кто-нибудь услышит. Потом — увереннее. И чем чаще я слышала свой голос, говорящий правду, тем тише становились чужие.

Пять лет я этот метод вынашивала. Как ребёнка — баюкала, роняла, снова поднимала. Пробовала на себе. Срывалась и начинала заново. И постепенно увидела простую истину: слова без признания — пустые. Признание без отпускания — застревание. Отпускание без действия — красивая теория. И тогда сложилась структура — три шага: **Признаю. Отпускаю. Создаю.** Каждый блок я собирала годами и проверяла на себе. Не в теории — в жизни. В самые тяжёлые свои годы: с долгами, со слезами в ванной, с зеркалом, на которое было страшно смотреть.

Тридцать шесть дней — это не красивая цифра и не маркетинг. Тридцать шесть — потому что столько уроков в методе. Не больше и не меньше: один урок — один день пути. Столько времени нужно, чтобы новый способ слышать себя перестал быть упражнением и стал привычкой. Как зубы чистить. Только чистишь ты не зубы — ты очищаешь внутреннее пространство от чужих голосов.

Метод — не магия и не открытие века. Он прост до сму-

щения. Вся его сила в одном: ты перестаёшь говорить с собой чужим голосом. И начинаешь — своим.

А дальше происходит то, что не объяснить, но можно прожить: тело перестаёт защищаться. Плечи опускаются. Живот становится мягким. Потому что впервые за долгое время внутри, в самой сокровенной комнате, — безопасно. Там больше нет надзирателя с чужим голосом. Там живёшь ты.

В этой книге я пройду с тобой все тридцать шесть дней — так, как прошла сама. Не через красивую идею — через живую дорогу: с откатами, слезами в ванной, возвращениями и маленькими победами, о которых никто не пишет в анонсах. Я не буду стоять выше тебя. Я буду рядом. Иногда — на шаг впереди, чтобы подсветить камень, о который я уже споткнулась.

А первый день начнётся не с понедельника и не с обещаний.

Он начнётся с одного вопроса. Того самого, который я однажды задала себе в ванной — и с которого всё началось.

Открой следующую страницу. Я уже там.

ПРОЛОГ. Женщина, которая извинялась перед собственным зеркалом

Однажды — это было в период, когда я считала каждую копейку после развода, — я поймала себя на странной вещи.

Я стояла перед зеркалом и извинялась.

Не вслух. Внутри. Что-то вроде: «Прости, что я такая.

Сейчас всё исправлю, и всё будет по-другому».

Я извинялась перед собственным отражением. Перед телом, которое растило моего ребёнка. Перед руками, которые зарабатывали. Перед ногами, которые вставали каждое утро и шли — когда не было ни денег, ни уверенности, ни человека рядом. Я стояла перед этим телом и приносила извинения — как будто оно было виновато. А оно всё это время стояло и молча принимало вину. Как принимало всегда.

Оно не было виновато. Оно было защитой.

Я набрала вес в те годы не потому, что «заедала стресс». Я набрала его потому, что тело искало опору, которой не было снаружи, — и строило её внутри. Слой за слоем. Как будто говорило: «Тебе страшно и одиноко? Хорошо. Я стану больше. Я стану плотнее. Я не дам миру дотянуться до тебя».

Тело — гениальная система. Оно выполняет приказы, которые никто не отдаёт вслух.

И тот же голос, который держал вес, звучал и в другом. Когда я назначала цену — и тут же сама её сбивала. Когда хотела выложить пост — и выкладывала только руки, чтобы лицо не было видно. Когда понимала, что отношения мне нужны не любые, а равные, с похожими ценностями, — и боялась признаться себе, что жду, потому что «а вдруг не дождусь».

Одна броня. Разные комнаты.

В ту ночь я задала себе вопрос, с которого началась вся эта книга:

А если всё это — одно и то же?

Если вес, который держится, и деньги, которые не задерживаются, и сторис, которую не решаюсь выложить, и одиночество, в котором я честно стою, — не четыре разные проблемы, а один механизм? Одна защита, которая когда-то спасла меня — и теперь не пускает меня жить?

Эта книга — про этот механизм. И про тридцать шесть шагов, чтобы его разобрать.

Не сломать. Разобрать — бережно, по винтику. Потому что каждая броня когда-то спасала жизнь. И заслуживает благодарности, прежде чем её снимут.

Я знаю, как звучал тот вопрос, который я задала себе тогда. Он звучал так: «Кто внутри говорит со мной чужим голосом?»

Уже на первой странице ты услышишь ответ. Может быть, впервые за много лет — свой.

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.