

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 5

ТЫ НЕ ОБЯЗАН БЫТЬ СИЛЬНЫМ ВСЕГДА!

Разреши себе жить,
а не только справляться

Как перестать
тащить всё на себе,
восстановить
свои силы и построить
жизнь, в которой
есть место для тебя



Александр Будинов

**Ты не обязан быть сильным
всегда! Разреши себе жить,
а не только справляться**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Ты не обязан быть сильным всегда! Разреши себе жить, а не только справляться / А. А. Будинов — «Автор», 2026

Виктория умеет всё: спасать рабочие проекты, поддерживать близких, решать семейные проблемы и улыбаться, когда сил уже почти не осталось. Окружающие уверены: она сильная и обязательно справится. Только никто не спрашивает, каково ей самой. «Ты не обязан быть сильным всегда!» — книга о людях, которые привыкли скрывать усталость, брать ответственность за всех и откладывать собственную жизнь. Через историю Виктории автор показывает, почему помощь бывает трудно принять, как вина мешает отдыхать и что меняется, когда забота о себе перестаёт считаться слабостью. Внутри — 30 глав, жизненные ситуации, практики после каждой главы, авторский метод «ПАУЗА» и 30-дневный маршрут к более устойчивой повседневности. Не обязательно доводить себя до предела, чтобы заслужить поддержку.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед чтением	5
Как пользоваться книгой	6
Метод «СТАРТ»	7
Предисловие. Самое удобное слово — «потом»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Будинов

Ты не обязан быть сильным всегда! Разрешите себе жить, а не только справляться

Перед чтением

Эта книга — о привычке откладывать значимое и о том, как постепенно возвращать себе право действовать. Она не предлагает бросать работу без расчётов, рисковать последними деньгами или превращать отдых в ещё одну обязанность. История Дмитрия и других персонажей вымышлена; узнаваемые ситуации собраны для литературного и учебного примера.

Постоянное откладывание может быть связано не только с привычкой, но и с перегрузкой, трудностями внимания, тревогой, депрессией или внешними обстоятельствами. Если повседневная жизнь сильно нарушена, полезно обратиться к квалифицированному специалисту. Ни один метод из книги не заменяет психологическую, медицинскую или финансовую помощь.

Как пользоваться книгой

Читайте главы по порядку, если вам близок путь героя. Если нужен конкретный инструмент, откройте соответствующую главу и выполните упражнение. Достаточно одного маленького действия, проверяемого в реальной жизни. Не превращайте задания в экзамен: пропуск или изменение плана — повод исследовать препятствие, а не обвинять себя.

Метод «СТАРТ»

С — Сверка с реальностью. Отделить факты от обещаний: что происходит сейчас, какой цене подвергается важная цель и какие ресурсы доступны.

Т — Точка действия. Превратить намерение в ближайший конкретный шаг с понятным временем, местом и результатом.

А — Архитектура среды. Устроить повседневность так, чтобы полезное действие началось легче, а отвлечения требовали дополнительных усилий.

Р — Регулярная проверка. Смотреть на повторяемые действия, барьеры и данные, а не только на настроение и случайный удачный день.

Т — Траектория. Корректировать курс, когда появляются новые сведения: не путать гибкость с отказом от цели.

Этот метод — авторская памятка для самоорганизации, а не клиническая методика или гарантия результата.

Предисловие. Самое удобное слово — «потом»

Слово «потом» почти никогда не звучит как поражение. В нём нет грубого отказа, нет окончательного закрытия двери. Наоборот, оно обещает: возможность сохранена, остаётся лишь дождаться подходящего времени. Благодаря этому «потом» бывает особенно убедительным.

Мы говорим его, когда слишком устали после работы, когда близкие ждут внимания, когда деньги уходят на необходимые вещи. Иногда это разумное решение: не всякую мечту можно превратить в задачу немедленно. Но иногда одна и та же отсрочка повторяется так часто, что становится незаметным способом жизни.

«Когда-нибудь я выучу язык». «Когда станет спокойнее, поговорю». «Подкоплю и открою дело». «Сначала разберусь со всем остальным». Мы будто бронируем себе будущего человека — более смелого, дисциплинированного, свободного, обеспеченного. Ему поручаем то, с чем не хотим встречаться сегодня.

Но будущий человек приходит с нашими нынешними привычками. Он просыпается в той же квартире, получает похожие сообщения, устаёт от схожих задач. Неожиданно оказывается, что подходящие условия не возникли сами по себе.

Эта книга не будет утверждать, что каждый обязан открыть бизнес, похудеть, изменить профессию или работать по вечерам. Одна из самых важных задач — понять, какие желания действительно ваши, а какие вы получили в нагрузку к чужим представлениям об успехе. И ещё — отделить достойный отдых от избегания, а реальную осторожность от бесконечной подготовки.

История Дмитрия начинается с десяти лет, которые он не собирался терять. Дальше будут блокнот, неудобные разговоры, пробные шаги, ошибки и дни, когда прогресс почти незаметен. Он не станет другим человеком за один эффектный понедельник. Но постепенно перестанет считать действие событием, которое назначено на неопределённое будущее.

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.