

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 6

ПЕРЕСТАНЬ МЕРИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЧУЖИМИ ПОБЕДАМИ!

Твой путь не обязан быть
похожим на чужой



Александр Будинов

**Перестань мерить свою жизнь
чужими победами! Твой путь не
обязан быть похожим на чужой**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Перестань мерить свою жизнь чужими победами! Твой путь не обязан быть похожим на чужой / А. А. Будинов — «Автор», 2026

Никите тридцать три. У него есть работа, близкие и планы, но каждое чужое достижение будто доказывает, что он отстал. Друг открыл вторую площадку, коллегу повысили, знакомые покупают квартиры и путешествуют. А Никита всё чаще видит в собственной жизни только то, чего ещё нет. После встречи выпускников он начинает замечать: даже правдивые фотографии показывают не всю историю, а чужой успех не обязан становиться его поражением. Ему предстоит поговорить с матерью, признать зависть, пересмотреть карьерные цели и вспомнить увлечение, которое не нуждается в аплодисментах. «Перестань мерить свою жизнь чужими победами!» — психологическая история о сравнении, чувстве недостаточности и праве выбирать собственные ориентиры. Внутри — 30 глав, метод «КУРС», упражнения и 30-дневный практикум. Твой путь не обязан быть похожим на чужой.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧУЖАЯ ПОЛОСА ДВИЖЕНИЯ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Александр Будинов

Перестань мерить свою жизнь чужими победами! Твой путь не обязан быть похожим на чужой

ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

Это книга для размышления о социальном сравнении, самооценке и выборе собственных ориентиров. Она сочетает художественный сюжет и упражнения для самоанализа; не является диагностическим инструментом и не заменяет психологическую, психотерапевтическую или медицинскую помощь. Если тревога, подавленность либо навязчивые мысли заметно мешают жить, стоит обратиться к специалисту. Если есть угроза безопасности, первым шагом должна быть реальная помощь, а не самостоятельный практикум.

Никита, Вера, Антон и остальные герои вымышлены. Их истории не являются описанием реальных клиентов. Авторский метод «КУРС» — способ организовать личные наблюдения и действия, а не научная теория или гарантированное решение всех трудностей.

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧУЖАЯ ПОЛОСА ДВИЖЕНИЯ

У чужой жизни есть удивительная особенность: издалека она почти всегда кажется понятнее собственной.

Вот человек купил квартиру. Вот кто-то открыл дело. Кто-то проводит отпуск у моря. Кто-то в тридцать лет уже руководит большой командой, а в двадцать пять успел построить дом, выучить язык и пробежать марафон. За несколькими фотографиями трудно увидеть часы сомнений, цену решений, помощь близких, удачу, долги или простую случайность. Зато очень легко увидеть своё отражение — человека, которому, кажется, опять нечего предъявить миру.

Сравнение само по себе не враг. Оно помогает учиться, замечать возможности, понимать, чего нам хочется. Вопрос начинается там, где наблюдение превращается в приговор. Там, где чужая победа автоматически означает наше поражение, а хороший собственный день обесценивается одной фотографией из чужого хорошего дня.

Эта книга не призывает отказаться от амбиций. Она не предлагает утешаться мыслью, будто богатство обязательно делает несчастным, а успех — ненастоящий. Чужие достижения могут быть заслуженными, радостными и вдохновляющими. Но они не знают твоего исходного положения, твоих обязательств, опыта и того, какую жизнь ты хочешь прожить.

В центре книги — Никита, тридцатитрёхлетний аналитик. У него есть любимая работа, близкий человек и привычный город. Всё будто неплохо, кроме одного: любое чужое достижение вызывает у него ощущение, что он отстал. Он не бездельник и не завистливый злодей. Он человек, которому давно никто не объяснял, что жизнь не обязана быть соревнованием без оговорённых правил.

Мы пройдем с ним путь без чудесных превращений: от бесконечной ленты социальных сетей и болезненной встречи выпускников до трудного разговора с начальницей, ремонта старого велосипеда и маленького проекта, который впервые за много лет интересен ему самому. Мы не будем спорить, кто в итоге успешнее. Будем учиться задавать другой вопрос: «В чём для меня состоит хорошая жизнь — и что я могу сделать в её пользу?»

Не каждое чужое достижение нужно повторять. Не каждую собственную мечту нужно превращать в товар. Не каждое промедление означает отставание.

И если после этой книги у тебя появится способность искренне порадоваться за другого, не уменьшив при этом себя, — это уже будет значительная перемена.

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.