

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 11

ВЕРНИ СЕБЕ СВОЁ ВРЕМЯ!

Не отдавай жизнь
на чужие планы

Как научиться
распоряжаться
временем и вниманием,
чтобы жить
своей жизнью

МОИ ЦЕЛИ

МОИ ГРАНИЦЫ

МОЁ ВРЕМЯ

МОЯ ЖИЗНЬ



СЕГОДНЯ
Я ВЫБИРАЮ
СЕБЯ



Александр Будинов

**Верни себе своё время! Не
отдавай жизнь на чужие планы**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Верни себе своё время! Не отдавай жизнь на чужие планы /
А. А. Будинов — «Автор», 2026

Ольга умеет быть незаменимой. На работе она спасает мероприятия, дома решает семейные вопросы, помогает близким и всегда отвечает на звонки. Её календарь заполнен до краёв — но чем больше дел она успевает, тем реже чувствует, что проживает собственную жизнь. Даже разговор с дочерью приходится переносить «на потом». «Верни себе своё время!» — психологическая история о незаметной цене постоянной занятости, распределении ответственности и праве выбирать важное. Вместе с Ольгой читатель увидит, почему короткие просьбы отнимают целые вечера, как договариваться о доступности, возвращать внимание близким и находить место для собственных интересов без чувства вины. Внутри — 30 глав, авторский метод «ВЕКТОР», упражнения после каждой главы, 30-дневный практикум и рабочие листы. Время нельзя накопить на потом. Но можно начать проживать его по-своему.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. День не обязан быть отчётом	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александр Будинов

Верни себе своё время! Не отдавай жизнь на чужие планы

Предисловие. День не обязан быть отчётом

Мы привыкли относиться ко времени так, будто оно хранится в невидимом кошельке: нужно лишь перестать тратить его на пустяки — и появятся часы для семьи, работы, мечты, отдыха. Но дни живых людей устроены сложнее. В них есть забота о тех, кто зависит от нас, дороги, болезни, поручения, непредсказуемые перемены и отношения, которые не укладываются в ячейки календаря. Поэтому эта книга не учит побеждать каждую минуту. Она предлагает задавать другой вопрос: что в моих днях выбрано мной, а что происходит только потому, что я не заметил, как согласился?

Ольга работает в сфере культурных событий, растит дочь, поддерживает близких и считается человеком, на которого можно положиться. Ей нравится её дело, она любит семью. Но в какой-то момент ей становится трудно вспомнить собственную неделю иначе, чем списком выполненных и невыполненных поручений. Она не собирается бежать от ответственности. Ей предстоит труднее: научиться разделять её, делать договорённости ясными, признавать пределы сил и оставлять в жизни место для случайного, бесполезного и дорогого сердцу.

История Ольги — художественная. Практики в конце глав и программа на тридцать дней предлагают способы наблюдать за собственными привычками; они не являются медицинской или психологической диагностикой. Некоторые обязанности нельзя отменить, и не у каждого есть возможность менять рабочее расписание. В таких случаях особенно важны реальные условия, поддержка и безопасность. Читателю не нужно повторять чужой маршрут буквально. Можно начать с одной честной договорённости, одного сохранённого разговора или короткого вечера, который не нужно никому объяснять.

Время не обязательно возвращается большими свободными блоками. Иногда сначала возвращается право на вопрос: «А как я сам хочу прожить этот день?»

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.