Юлия Стэфани Херрера

СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 4

Я не злюсь на себя

Почему самая строгая оценка — ваша собственная



Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь на себя. Почему самая строгая оценка - ваша собственная?

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь на себя. Почему самая строгая оценка - ваша собственная? / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Вы помните свои ошибки годами, но забываете о собственных достижениях уже на следующий день?Вам трудно принимать похвалу. Отдых вызывает чувство вины. Чужая неудача кажется обстоятельством, а своя — доказательством того, что вы недостаточно хороши.Аня, старшая медсестра, умеет заботиться о других, но не умеет быть доброй к себе. Даже когда всё получается, она слышит внутри одно: «Могла бы лучше».«Я не злюсь на себя» — четвёртая книга серии «Я не злюсь».Вы узнаете, как формируется внутренний критик, почему стремление быть незаменимой лишает сил, чем вина отличается от стыда и как научиться относиться к своим ошибкам без бесконечного наказания.В книге — история Ани, практические упражнения, вопросы для самопроверки и готовые фразы, которые помогут по-новому разговаривать с собой и окружающими.Перестать себя ругать — не значит перестать отвечать за свои поступки. Это значит наконец оставить силы для собственной жизни.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Голос 6
Глава 2. Зеркало 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Я не злюсь на себя. Почему самая строгая оценка - ваша собственная?

Херрера Юлия Стэфани

Серия «Я не злюсь». Книга 4

Я не злюсь на себя

Почему самая строгая оценка — ваша собственная?

16+

При подготовке текста использовались инструменты искусственного интеллекта.

Глава 1. Голос

В шесть сорок Аня стоит на кухне с телефоном в руке. Мысль о работе приходит таким знакомым тоном, что она заранее знает продолжение.

Он говорит спокойно. Не кричит, не издевается. Он говорит так, как говорят хорошие врачи, которые сообщают неприятное, но по делу:

— Ты не распечатала список.

Аня смотрит на телефон. Восемь процентов зарядки, и зарядки от этого разговора не прибавится.

— Какой список?

— Тот, который просила Ирина Марковна. К планёрке.

Она стоит ещё секунду, потом идёт в комнату, включает ноутбук, ждёт, пока загрузится, и понимает, что список она действительно не распечатала.

— Я же вчера...

— Ты вчера осталась до девяти, чтобы дописать отчёт. На выезде с заправки задела колесом бордюр. Помнишь хотя бы звук?

— Помню. Я чуть не уснула. Надо было оставить машину у клиники.

— Вот и оставь её сегодня дома. Или ты теперь тоже всё успеваешь?

Принтер выплёвывает два тёплых листа. Семь ноль две. На работу к восьми. Аня заказывает такси и ставит телефон на зарядку, пока ждёт.

Она успевает. Она всегда успевает. Это единственное, в чём она уверена, — что она успевает.

⁂

В клинике пахнет хлоркой и кофе. Без семи восемь Аня кладёт список на стол Ирины Марковны и только тогда замечает, что всё это время держала его обеими руками.

Планёрка идёт сорок минут. Обсуждают график на ноябрь, обсуждают, кто закрывает процедурный, обсуждают новую аппаратуру, которую привезут в декабре.

Аня сидит с блокнотом и записывает. Она записывает всё, потому что если она не запишет, то забудет, а если забудет, то...

— Аня.

Она поднимает голову.

— Ты что, не слушаешь?

— Слушаю.

— Я спросила, сможешь ли ты выйти в субботу.

— Да, конечно.

Она говорит «да, конечно» раньше, чем успевает подумать. Это её профессиональный рефлекс, отточенный за четырнадцать лет: сначала согласиться, потом разобраться.

— Вот и хорошо, — говорит Ирина Марковна. — А то Соня в отпуске, Оля на учёбе.

Планёрка заканчивается. Аня выходит в коридор, и в коридоре голос говорит:

— Ты опять согласилась.

— Надо было.

— Ты в субботу хотела к матери.

— Съезжу в воскресенье.

— Ты в воскресенье будешь спать до двенадцати и никуда не поедешь. Как в прошлый раз. И в позапрошлый.

Аня останавливается у окна.

— Отстань, — говорит она вслух.

Мимо идёт санитарка с ведром и смотрит на неё с интересом.

— Простите, — говорит Аня. — Я по телефону, извините.

⁂

В сентябре её повысили.

Это было в пятницу, в конце дня, и Ирина Марковна сказала:

— Аня, я хочу, чтобы ты стала старшей. Ты у нас самая надёжная.

Аня сказала «спасибо». Потом сказала «я подумаю». Потом Ирина Марковна засмеялась и сказала: «Думай быстрее, с понедельника».

С сентября она старшая медсестра. В её команде одиннадцать человек; трое старше её. Нина Петровна, которая двадцать два года работает в клинике и курирует сестринскую работу обоих отделений, на первом же совещании заметила, что на месте Ирины Марковны поискала бы человека поопытнее.

Об этом Аня думает каждый день.

— Она бы справилась лучше, — говорит голос утром, когда Аня проверяет график.

— У неё опыт.

— У неё двадцать два года опыта. У тебя четырнадцать. И она никогда не путала дозировку.

— Я тоже не путала.

— Пока.

Вот это «пока» — самое неприятное. Голос никогда не говорит «ты плохая». Он говорит «пока», и от этого его невозможно поймать за руку: формально он прав. Пока — не путала. Пока — справлялась. Пока — не уволили.

⁂

Вечером она приходит домой в половине девятого.

Илья уже поел, тарелка в сушилке, в комнате работает телевизор.

— Ты поздно, — говорит он.

— Отчёт.

— Ты вчера тоже отчёт. И позавчера.

— Вчера был другой отчёт.

Она идёт на кухню, открывает холодильник, смотрит в него минуты две и закрывает.

— Ты ела?

— На работе.

Илья ждёт продолжения, но она молчит. За смену у неё были кофе и печенье из коробки, которую утром поставили возле чайника.

— Ань.

— Что?

— Ты какая-то.

— Какая?

— Не знаю. — Он подходит, встаёт рядом. — Как будто тебя нет.

Она стоит у холодильника, и в этот момент голос говорит очень тихо, почти ласково:

— Он прав. Тебя нет. Ты уже год как не здесь.

И Аня впервые задумывается: а чей это, собственно, голос?

⁂

Ночью она просыпается в три сорок.

Не от шума. Просто открывает глаза, и первая мысль — рабочий чат.

Она тянется к телефону, и голос говорит:

— Не надо.

Она всё равно берёт телефон. В чате четыре сообщения, три от Нины Петровны: «Анна, после субботы по процедурному расхождение на две ампулы», «Я вам писала вчера», «Ответьте, пожалуйста».

Аня смотрит на время сообщений. Девятнадцать сорок. Двадцать пять минут десятого. Она в это время мыла голову.

— Ты не ответила.

— Я не видела.

— Ты видела. Ты открывала чат в одиннадцать.

Она действительно открывала. Она открыла, увидела сообщение и подумала: «Сейчас отвечу, только допишу». И не ответила.

— Вот видишь, — говорит голос. — А потом ты говоришь, что справляешься.

Аня садится на кровати и печатает: «Доброе утро. Разберусь в восемь, до смены». Потом смотрит на часы. Три сорок четыре. Она только что написала подчинённой в три сорок четыре утра.

— Теперь она подумает, что ты ненормальная.

— Она подумает, что я работаю.

— Она подумает и то, и другое.

Аня кладёт телефон экраном вниз. Лежит. Считает до ста. Потом до двухсот. В пять двадцать засыпает, и будильник в шесть двадцать кажется издевательством.

⁂

Накануне, днём между процедурами, позвонила мать.

Аня видит номер в перерыве между процедурами и берёт, потому что если не взять, потом будет хуже.

— Анечка, привет. Ты ела?

— Ела, мам.

— Что ела?

— Суп.

— Какой суп?

— Мам, у меня смена.

— Я понимаю, что смена. Я спрашиваю, что ты ела. — Пауза. — Ты похудела.

— Я не похудела.

— Ты в зеркало смотрела? — Мать вздыхает. — В твоём возрасте надо следить. Тебе тридцать семь, не двадцать.

Аня стоит в коридоре у окна, где её никто не видит, и слушает, как мать рассказывает про соседку, у которой дочь защитила диссертацию, и про то, что «некоторые в тридцать семь уже заведующие».

— Мам.

— Что? Я ничего не говорю. Я просто рассказываю.

— Ты сравниваешь.

— Я не сравниваю. — Голос у матери обиженный. — Я тебе как лучше хочу. Вот ты в сентябре стала старшей — я же порадовалась. Я всем сказала.

— Спасибо.

— Только ты бы всё-таки на врача училась. Тебе же предлагали.

Аня закрывает глаза.

— Мне не предлагали.

— Предлагали. Ты сама говорила.

— Я говорила, что думала об этом. В двадцать пять.

— Ну вот. А сейчас бы уже была врачом.

После звонка она стоит у окна ещё минуту, и голос говорит:

— Она права.

— Она не права.

— Она права. Ты бы уже была врачом. Ты бы уже была заведующей. Ты бы уже...

— Замолчи.

— Я просто говорю как есть. Кто-то же должен.

⁂

К восьми Аня уже в процедурном. В ящике действительно восемь ампул вместо десяти.

Аня пересчитывает ящик, потом пересчитывает ещё раз, потом идёт в ординаторскую и смотрит журнал. В журнале стоит подпись — её собственная, — и в графе «количество» стоит «10», а в ящике восемь.

Она стоит над журналом, и у неё холодеют пальцы.

— Это ты, — говорит голос. — Ты подписала, не проверив.

— Я проверяла.

— Ты подписала в пятницу в конце смены. Ты в пятницу ушла в девять. Ты не проверяла.

Аня закрывает журнал и идёт к Нине Петровне.

— Нина Петровна, доброе утро. По ампулам.

— А, — говорит Нина Петровна, не поднимая головы от стола. — Наконец-то.

— В журнале десять, в ящике восемь.

— Я вам писала.

— Я видела. Я не ответила, извините.

— Извините. — Нина Петровна поднимает глаза. — Анна, вы старшая. Вы понимаете, что если бы это было не в процедурном, а в реанимации?

— Понимаю.

— Вы не понимаете. Вы понимаете, что вам сказали, а не что это значит.

У Ани горят уши. В пятницу она пересчитала ампулы и внесла приход. За субботний расход отвечала другая смена. Всё это можно было бы сказать, только сейчас ей почему-то хочется объяснить, почему она имеет право вообще здесь стоять.

Она говорит:

— Я разберусь. Найду, где расхождение.

— Разберитесь, — говорит Нина Петровна и возвращается к столу.

В коридоре голос говорит очень спокойно:

— Ну вот. Ты даже ответить не смогла.

— Я не хотела скандала.

— Ты не смогла. Это разные вещи. Ты стояла и кивала, как девочка.

В процедурном Аня находит лист с субботним расходом: две ампулы выдали по назначению, но расход ещё не перенесли в общий журнал. Она сверяет запись с дежурной медсестрой и вносит исправление по правилам отделения.

Она могла бы почувствовать облегчение. Вместо этого она чувствует другое: она весь день будет думать о том, как стояла и кивала.

⁂

К концу смены Аня отнесла в процедурный чистые лотки. На ручке двери висел прозрачный пакет с детской шапкой. Кто-то нашёл её на лавке, уже успели спросить в чате, не знает ли кто хозяина. Аня узнала шапку: серая, с надписью «Спутник» сбоку. В ней пришёл мальчик с отцом. Пока отец заполнял согласие, мальчик крутил на пальце резинку и пытался попасть ею в ножку стула. Отец дважды попросил перестать, на третий раз молча подвинул стул ближе.

Номер был у администратора. Аня подошла к стойке как раз в ту минуту, когда девушка считала кассу. На столе лежали деньги и две раскрытые тетради.

— Если не срочно, я сейчас не могу, — сказала девушка, не поднимая головы.

Аня едва не ответила, что уже сама всё сделает. Девушка пересчитала пачку и отложила её вправо. Было видно, где у неё кучка готового и где то, к чему она ещё не приступила. Аня подумала, что ей бы тоже хотелось хоть раз расположить день так, чтобы это было видно.

— Не срочно. Скажи, куда шапку положить, чтобы завтра нашли.

Девушка открыла нижний ящик и достала толстый конверт. Рядом лежали очки, варежка и белый футляр от наушников. Аня написала на конверте, когда и где нашла шапку, и убрала её в ящик. Уже отходя, заметила, что не дописала номер кабинета. Пришлось буквально развернуть себя в другую сторону: у конверта было достаточно сведений, а у администратора опять были деньги в руках.

На лестничной площадке Нина Петровна сидела на подоконнике и меняла туфли на ботинки. Один ботинок оказался без стельки. Она вытряхнула из сумки ключи и мелочь, пошарила на дне и достала стельку, сложенную пополам.

— Я там по журналу оставила отметку, — сказала Аня. — Две ампулы провели отдельно. Запись нашли.

— Мне Оля сказала. Спасибо.

Нина Петровна принялась за шнурки. Лестница вела к служебному выходу, где в сумерках плохо различалась последняя ступенька. Уже второй месяц там просили заменить лампу. Аня стояла на краю площадки и смотрела вниз. Если спуститься сейчас, до парковки они пойдут порознь. До следующей смены можно будет считать, что разговор закончен.

— Я не поняла тогда, — сказала она, — вы хотели, чтобы я сразу ответила вечером, или чтобы утром до приёма всё сошлось?

Нина Петровна подняла голову. Шнурок остался у неё в руке.

— Чтобы утром сошлось. На прошлой работе за такую запись меня с проверки сняли. Я вам разве не говорила?

Аня покачала головой. Нина Петровна дёрнула шнурок, и узел ушёл набок.

— Там за расходник человек отвечал, как будто он себе домой его унёс, — сказала она. — С тех пор если недостача, мне проще пересчитать ещё раз.

Хотелось кивнуть. Аня слишком хорошо представляла, как через час, уже дома, в голову придёт удачный ответ на эту реплику, точный и запоздалый.

— Я тоже пересчитала дважды, — сказала она. — Если вас тревожит журнал, давайте с журнала и начнём. Про то, чего я не понимаю, у нас сегодня не очень хорошо получилось.

— Ну, я была резкая, — сказала Нина Петровна.

Она произнесла это без нажима, как будто заметила, что прошла лишний пролёт. Потом встала и первой спустилась в темноту. Аня успела подумать, что теперь Нина Петровна, наверное, весь вечер будет сердиться, и в ту же секунду услышала снизу:

— Тут ступенька. Подождите, я посвечу.

В телефоне оставалось семь процентов заряда. От матери было сообщение с фотографией банки: этикетка отмокла, и теперь было неясно, вишня внутри или слива. «Тебе какую оставить?» — спрашивала мать. Под фотографией висело пропущенное голосовое. Аня набрала «любую» и стёрла. Слива у матери получалась густая, с половинками, которые можно было вынуть ложкой и положить на хлеб. Аня написала: «Сливу, если найдёшь». На голосовое решила ответить уже не на парковке.

В машине было холодно. Обычно, пока прогревался салон, Аня включала какое-нибудь интервью; дома могла бы и пересказать начало, а про остальное помнила только, что в середине реклама. На этот раз она сидела в тишине. Вчерашняя планёрка вспоминалась до мелочей, вплоть до синей резинки, которой Ирина Марковна перехватила кипу бланков. Из разговора на лестнице Аня помнила чужой ботинок без стельки. И свои слова — достаточно хорошо, чтобы заметить в них две неловкости. «У нас сегодня не очень хорошо получилось» — а ведь резко говорила одна Нина Петровна. И ещё, пожалуй, начало звучало так, будто Аня явилась выяснять отношения.

На выезде со стоянки стояла женщина с расстёгнутой сумкой. Из неё торчала упаковка салфеток, а женщина держала у уха телефон и озиралась. Аня остановилась, приоткрыла окно. Женщина искала вход, куда подъезжает такси. Аня показала рукой, потом дождалась, пока

женщина перейдёт дорогу. Салфетки так и торчали из сумки. Подошедший мужчина что-то сказал, женщина сняла телефон с уха, засмеялась и застегнула молнию.

Дома Илья стоял в коридоре перед коробкой, которую им привезли вместо маленькой посылки. Внутри оказалось настольное зеркало на длинной ножке. Он собирался звонить в магазин.

— Это не наше, — сказал он. — Но фамилия наша. Только корпус третий.

Он повернул коробку наклейкой к свету. Аня прочитала надпись, вспомнила прозрачный пакет на ручке двери и пообещала узнать в домовом чате, не ищет ли сосед свою посылку. Потом сняла куртку и повесила её на крючок, хотя уже потянулась за телефоном.

— Ты ела? — спросил Илья.

— Нет.

Ответ вышел просто. Можно было бы за ним добавить, что её задержали, что в перерыве она разбирала журнал, что у неё совершенно вылетело из головы. Илья тем временем поставил на плиту кастрюлю. Под крышкой звякнул половник.

— Я оставил тебе щи.

Аня пошла мыть руки. Из ванной было слышно, как Илья отдирает скотч, чтобы ещё раз заклеить коробку. В голове снова прошёл разговор у журнала: как она стояла посреди кабинета и не знала, куда деть руки. За ним, уже без её усилий, вспомнилась лестница. Нина Петровна держала телефон над ступенькой и ждала, пока Аня спустится. На этот раз Аня сумела вспомнить оба разговора целиком.

У Ани хватает доводов, чтобы счесть этот спор с собой делом полезным. Начался он, в конце концов, с листа, который действительно следовало распечатать.

Когда Аня мысленно возвращается к разговору с Ниной Петровной, она замечает, что снова сжимает челюсть. Это наблюдение помогает ей понять, когда началось напряжение. Делать из него вывод о причинах бессонницы она не берётся.

Думать, что голос — это вы. Он звучит вашим голосом, говорит вашими словами, и потому его невозможно отличить от собственных мыслей. Но у него есть автор, и автор — не вы. Это голос человека, который первым сказал вам «а могла бы лучше», и с тех пор вы носите его с собой.

Спорить с ним. Спор предполагает, что он равен вам по силе. Вы приводите аргументы, он приводит контрпримеры, и вы проигрываете, потому что у него бесконечный запас материала: он помнит все ваши провалы, а вы помните только некоторые.

Пытаться заслужить его молчание. «Вот сделаю этот проект, и он отстанет». Он не отстанет. Он переставит планку: сделала проект — почему не раньше, почему не лучше, почему одна, а не два. Голос питается достижениями: каждое достижение становится новым доказательством, что можно было больше.

Путать его с совестью. Совесть говорит, когда вы сделали что-то плохое, и замолкает, когда вы исправили. Голос говорит всегда, и исправление его не удовлетворяет. Совесть — про поступки. Голос — про ваше право существовать. Совесть можно удовлетворить, право — нет: его нельзя заслужить, его можно только признать.

Рассказывать о нём как о характере. «Я самокритичная», «я перфекционистка», «я такая». Это правда ровно наполовину: да, вы так устроены сейчас. Но устройство меняется, если перестать считать его врождённым.

Ждать, что он исчезнет. Он не исчезает. Люди, которые «избавились от внутреннего критика», обычно просто заменили его на другого — например, на критика тех, кто ещё не «достиг». Задача не в том, чтобы убить голос, а в том, чтобы перестать считать его единственным.

Думать, что он помогает. Иногда кажется, что без него вы бы расслабились и всё развалилось. Но посмотрите на факты: вы работаете четырнадцать лет, у вас нет ни одного выговора, вас повысили. Это сделали вы, а не голос. Он только комментировал, и довольно однообразно.

Внутренний критик — самая удобная вещь в мире, потому что он звучит как здравый смысл.

Он не говорит «ты ничтожество». Он говорит «ты забыла распечатать список» — и это правда. Он не говорит «тебя не должны были повышать». Он говорит «Нина Петровна справилась бы лучше» — и это тоже может быть правдой. Каждый его тезис проверяем и часто верен, и именно поэтому с ним невозможно спорить: чтобы отвергнуть вывод, вам пришлось бы отвергнуть факт.

Но факт и вывод — разные вещи. «Я опоздала на четыре минуты» — факт. «Я безответственная» — вывод, который к факту не относится. Голос всегда перескакивает этот шаг, и делает его так быстро, что вы не замечаете.

Откуда он берётся? Из детства, и почти всегда — из любви. Родители, которые говорили «а могла бы лучше», не хотели вас уничтожить: они хотели, чтобы вы выросли успешной, и не знали другого способа. Учительница, которая сказала «из тебя ничего не выйдет», была уверена, что мотивирует. Первая начальница, которая проверяла каждую вашу строчку, считала, что так воспитывают профессионалов.

Ребёнок не может отвергнуть взрослого. Он может только одно: взять его голос внутрь и повторять сам, чтобы не слышать снаружи. Так критик становится вашим. И дальше он работает без свидетелей, круглосуточно, и вы даже не замечаете, что уже двадцать лет разговариваете чужими словами.

У этого есть и вторая функция, о которой редко говорят. Критик защищает от разочарования. Если вы сами себя опустите до того, как это сделают другие, вам не будет так больно. Если вы заранее знаете, что не справитесь, провал не станет неожиданностью. Это стратегия человека, которого в детстве ругали за ошибки: лучше быть готовой к худшему, чем надеяться и получить.

И вот что важно понять про Аню. Она не страдает от низкой самооценки в бытовом смысле: она не считает себя глупой и не думает, что не умеет работать. Она считает, что не имеет права расслабиться, потому что в любой момент может выясниться, что её повысили по ошибке. Это называется синдромом самозванца, и он устроен коварно: чем больше вы достигаете, тем сильнее он становится, потому что планка растёт вместе с вами.

Что делать практически. Первое: отделить голос от себя. Не «я думаю, что я плохая», а «я слышу голос, который говорит, что я плохая». Одно слово — «слышу» вместо «думаю» — создаёт зазор. В этом зазоре появляется выбор.

Второе: дать ему имя. Не для того, чтобы посмеяться, а чтобы отличать. «Опять Валентина Сергеевна» или «это моя училка» — работает лучше, чем абстрактное «внутренний критик», потому что у него появляется лицо и, значит, граница.

Третье: запишите одну фразу критика и выделите глагол. Если из него получается конкретное действие — проверить, уточнить, предупредить, — решите, когда его выполнить. Если глагол только описывает, какой вам якобы нельзя быть, он не поможет составить план.

Четвёртое: заметить, что он говорит не всегда. Голос активен в определённые моменты: утром, перед сном, после ошибки, перед планёркой. В остальное время его нет. Это значит, что он не «вы», а состояние, которое включается по триггеру, — и триггеры можно узнать.

Есть и профессиональная версия этого голоса, и она особенно опасна. В медицине, в авиации, в бухгалтерии — везде, где ошибка стоит дорого, — критик говорит языком инструкций. «Ты не проверила», «ты подписала не глядя», «ты нарушила порядок». И он прав: порядок действительно существует, и его действительно надо соблюдать. Проблема в том, что он говорит это не для того, чтобы вы стали внимательнее, а для того, чтобы вы почувствовали себя

виноватой. Внимательнее вы становитесь от конкретной процедуры. Виноватой — от общего приговора.

Проверить просто. Спросите: эта фраза помогает мне сделать что-то иначе — или она просто сообщает, что я плохая? «Проверяй количество при приёмке» — помогает. «Ты не должна была становиться старшей» — нет. Второе — не инструкция, а мнение, и его можно не принимать к исполнению.

И ещё одна деталь, которую Аня замечает только к концу дня. Голос стал громче после повышения. Не потому, что она стала хуже работать, а потому, что выросла ставка: теперь ошибка означает не «ой», а «она не справилась, мы так и знали». Люди, которые годами живут с критиком, часто отказываются от повышений и не берутся за новое — не из лени, а потому, что боятся не работы, а разоблачения. Каждый новый уровень кажется доказательством, которое вот-вот рассыплется.

Отсюда — практический вывод, который многим помогает. Когда вы берётесь за что-то новое, критик обязательно усилится, и это не знак, что вы взялись зря. Это знак, что вы вышли из зоны, где всё было проверено. Чем сильнее голос, тем важнее то, что вы делаете.

Голос не замолчит. Через год он всё ещё будет комментировать ваши утра, просто тише и реже. Изменится другое: вы перестанете принимать его за истину в последней инстанции. Это примерно как жить с соседом, который включает музыку: он всё ещё включает, но вы уже не просыпаетесь от первого аккорда.

И ещё одно. Первые недели будет хуже, а не лучше. Когда вы начнёте замечать голос, вы обнаружите, что он говорит почти постоянно, и это открытие неприятно. Так бывает со всеми, кто впервые слышит шум, который раньше был фоном. Это не регресс. Это первый раз, когда вы вообще его услышали.

Глава 2. Зеркало

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.