ПОПЛАКАЛИ, ПОКАКАЛИ И ПОШЛИ ЖИТЬ!

Книга о саморазвитии для женщин



Alen Peres

Поплакали, покакали и пошли жить!

«Автор»
2026

Peres A.

Поплакали, покакали и пошли жить! / A. Peres — «Автор», 2026

Когда мой мир рухнул и я не знала что делать и куда бежать. Пособник как не сойти с ума и найти себя даже в самое трудное время.

© Peres A., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог 5
Глава 1 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Alen Peres
Поплакали, покакали и пошли жить!

Пролог

Мой мир рухнул утром, когда я сидела за чашкой кофе. Слезы сами катились из глаз. Это было осознание того, насколько можно стать удобной — словно частью мебели в доме, которую уже никто и не замечает. Мне захотелось закричать: «Эй, я тут, и мне тоже больно!» И знаете, раньше я говорила об этом так часто, что в ответ слышала только: «Хватит уже прибедняться». А после и вовсе перестала жаловаться на жизнь, на боль и разочарования — просто молча терпела.

Спросите, зачем? Для чего такие жертвы? А может, вы прямо сейчас находитесь в таком же положении? Стали для семьи предметом интерьера, который двигается и готов в любой момент превратиться в удобный стул, диван или кровать? А в нужный момент — просто исчезнуть и не мешать?

Я начну эту книгу с разговора о том, насколько мы, женщины, бываем глупы в любви. И пока вы читаете эти строки, вот мой первый совет: учитесь на чужих ошибках, а не на своих. Но если вы их уже совершили — добро пожаловать. Вместе мы создадим новый мир.

Я осознала, что стала удобной и превратилась в «тряпку», в тридцать лет. И мне об этом сказали прямо в лицо. Да, сказал мой собственный муж. Сначала я не поверила, отрицала, защищалась. Мне понадобилось ровно два месяца, чтобы принять эту правду. Было до жути больно и обидно, что мою любовь приняли за слабость. Представляете это отчаяние: ты любила настолько сильно, что пожертвовала собой ради другого человека — глупость, верно?

Так вот, будучи этой самой «глупой дурёхой», я стояла и мыла посуду, и слезы снова хлынули из глаз. В голове билось: «Я родила тебе детей, я потеряла прежнюю фигуру, забыла дорогу к косметологу. В бедности, проходя через все испытания рядом с тобой, я в итоге стала жалкой в твоих глазах».

Нет, девчонки, муж у меня на самом деле замечательный — всё дело было во мне. Я сама позволила обращаться с собой так с самого начала отношений. И все десять лет брака я добровольно была удобной женой.

«Хочешь пойти с друзьями выпить? Иди, названивать не стану». «В баню? Да ради бога! Ужин и дети, конечно, на мне». «Мне самой пойти погулять? Да зачем, походы с детьми по магазинам и на детскую площадку — вот и вся моя прогулка». Походы по больницам, бессонные ночи — всё это я тянула на себе. Жаловалась ли я? Да, иногда говорила, что мне сложно, но продолжала молча везти этот воз. Такой себе «семейный терпила».

Глупо приносить себя в жертву — этого никто не оценит и спасибо не скажет. Максимум, что вы услышите в ответ: «А я тебя об этом не просил».

Если вы сейчас узнали в этих строках себя или просто взяли эту книгу почитать — давайте менять свое положение. Пора переставать быть удобной мебелью и снова становиться живыми женщинами.

Глава 1

Поплакали, покакали — и пошли жить!

Проходя этот путь, нужно дать себе время принять обстоятельства и желание бежать от самой себя. Каждый из нас здесь по своим причинам и обстоятельствам, которые вынудили открыть эту написанную мной книгу. Но все мы здесь для того, чтобы снова начать жить, любить себя и радоваться каждому дню.

Как давно вы были по-настоящему счастливы? Как давно покупали себе что-то новенькое не потому, что нужно, а потому что хочется? Когда вы в последний раз радовали себя даже самой мелкой безделушкой?

И так, если вы продолжаете откладывать себя на «лучший день» или на «завтра» — оставайтесь со мной, и мы пройдем этот путь вместе.

Сейчас всё, что от вас нужно, — взять в руки блокнот, листок и ручку. Можно оформить это в виде творчества или карты желаний, да как угодно! Главное — записать.

Маркер списка Шаг первый**.** Запишите сегодняшнюю дату. А после — то, что вы давно хотели: самые простые вещи, о которых мечтали, но вечно откладывали.

Например*:* я давно хотела купить себе полкилограмма фисташкового мороженого, включить «Гринча», укутаться в теплый плед и наслаждаться просмотром, жуя мороженое.

Пишите вот так, простыми словами, свои маленькие желания, которые задвигали на потом. Можете написать сколько угодно, но если сперва не пишется — подумайте и составьте хотя бы 10 таких мечтаний.

Маркер списка Шаг второй (посложнее)**.** Пишем еще 10 целей на будущее — даже самые безумные! Например, прыжок с парашютом, если вы об этом давно мечтали. Мечтаете о своем доме или квартире? Тоже пишем, но обязательно прописываем конкретно, детально.

Например*:* «Сижу на крыльце своего дома с чашкой кофе в руках, вдыхая ароматы цветущего сада — он так прекрасен весной. Дом белого цвета, с зеленой крышей и большими пластиковыми окнами. Из окон видна моя большая просторная кухня, а на столе стоят розовые розы. На душе спокойствие и радость от нового дня».

Прорисовывайте детали. Пишите столько пунктов, сколько вашей душе угодно.

А теперь самое главное. Первые **10** пунктов (те самые простые желания, которые вы всегда откладывали) мы с вами начинаем исполнять сами. Что делать с остальными целями — я скажу позже, а пока обращаем внимание именно на первые пункты. Может, вам захочется купить себе новые носки, спеть или потанцевать — мы сделаем всё это.

Для чего нам всё это нужно**?**

Чтобы вспомнить себя. Чтобы понять, что у вас тоже есть свои желания и мечты, и они действительно сбываются. Мы учимся заново слышать себя, чувствовать себя и принимать. Ведь поначалу вам может быть даже сложно услышать свои истинные желания и вообще их записать.

Напоминаю: мы делаем это вместе. Вы исполняете свои желания, а я — свои, и буду делиться с вами, как в дневнике, чтобы было понятнее. А если у вас что-то не получится или захочется спросить совета — просто напишите мне.

Немного о себе: мне 30, и я забила на себя и свою жизнь, оставив её на втором плане, забыла, как радоваться жизни и смеяться от чистого сердца. Но мы это исправим. Сейчас, проходя этот путь вместе с вами, я замечаю, как снежный ком проблем, свалившихся на голову, будто не уменьшается, а только растет. Ребенок болеет и снова на антибиотиках. Собаку нужно срочно отвезти к ветеринару, а возможностей катастрофически нет. Зарплаты не хватает ни на что, а ты одна крутишься волчком: нужно быть и мамой, и уборщицей дома, и единственным работником на своей точке, где за тебя никто смену не отстоит.

Вот лежишь вечером — уставшая даже не физически, а морально до самых костей — и думаешь: «Это что, моя жизнь? Она всегда будет такой? Бесконечная череда проблем и их решение... А жить-то когда?»

Снова в голове крутится: где найти подработку? Как всё это успеть и при этом не сойти с ума? Хотя, честно говоря, магний пропить мне точно бы не помешало.

Такие мысли перед сном посещали меня каждый день. Чтобы хоть как-то отключить голову и уснуть, я стала включать медитации — они здорово помогают убрать угнетающие мысли и хоть немного перезагрузиться. Честно говоря, с первого раза ничего не вышло: мысли в голове гудели, как растревоженный улей. Но теперь стоит только включить медитацию на ночь — и через пять минут я уже сплю. Вот такая маленькая магия.

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.