Я НЕ ДУРА, Я ПРОСТО В РЕСУРСЕ



РИНА ВАЙС

MINI BOOK LAB • CRINGE EDITION

Рина Вайс

«Я не дура, я просто в ресурсе».

«Автор»
2026

Вайс Р.

«Я не дура, я просто в ресурсе». / Р. Вайс — «Автор», 2026

Взрослая жизнь обещала свободу, самостоятельность и красивые завтраки. Почему же в итоге мы ищем второй носок, откладываем важный звонок, покупаем очередной ежедневник и устаём даже от планирования отдыха? Эта книга — сборник ироничных историй о быте, работе, отношениях, социальных сетях и попытках сохранить остатки нервной системы.
Рина Вайс с юмором напоминает: необязательно быть идеальной, чтобы справляться. Иногда уже большое достижение — проснуться, выпить кофе и не поссориться с понедельником.

© Вайс Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ 5
ВСТУПЛЕНИЕ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ 6
ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ ГЛАВЫ 7
ГЛАВА 1. Я ПРОСНУЛАСЬ. ЭТО УЖЕ ДОСТИЖЕНИЕ 8
Утренний человек — мифический зверь 9
Три стадии сборки личности 10
Если день пошёл не по плану с 08:17 11
МИКРОВЫВОД 12
ГЛАВА 2. Я НЕ ЛЕНИВАЯ. Я ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ 13
Отдых — не уголовное преступление 14
Маленькая уборка против великого ремонта 15
Почему я жду идеального настроения 16
МИКРОВЫВОД 17
ГЛАВА 3. МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК ХОЧЕТ УВОЛИТЬСЯ 18
Взрослость — это бесконечное «надо купить» 19
Звонок, который можно было заменить сообщением 20
Бытовой менеджмент без диплома 21
МИКРОВЫВОД 22
ГЛАВА 4. Я КУПИЛА КУРС. ТЕПЕРЬ ОСТАЛОСЬ СТАТЬ УСПЕШНОЙ 23
Курс как красивое алиби 24
Синдром ещё одного обучения 25
План на четыре недели 26
МИКРОВЫВОД 27
ГЛАВА 5. Я НЕ КРАСНЫЙ ФЛАГ. Я ЦЕЛАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ ГИРЛЯНДА 28
Ожидания, которые никто не подписывал 29
Ссора не должна становиться сериалом 30
Совместная жизнь: тест на губки 31
МИКРОВЫВОД 32
ГЛАВА 6. МОЯ ЖИЗНЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ЛУЧШЕ МОЕЙ ЖИЗНИ 33
Лента как витрина 34
Не превращай отдых в контент 35
Чужой успех не является твоим дедлайном 36
МИКРОВЫВОД 37
ГЛАВА 7. ПОНЕДЕЛЬНИК — ЭТО НЕ ДЕНЬ, А УГРОЗА 38
Рабочий чат не спит. А ты? 39
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Рина Вайс
«Я не дура, я просто в ресурсе».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не гарантирует успех, богатство, любовь, идеальную осанку и ранние подъёмы, после которых не хочется уволиться из собственной жизни.

Возможные побочные эффекты: внезапное желание полежать; приступы самоиронии; узнавание себя в неприятных ситуациях; смех в общественных местах; желание отправить отдельные страницы человеку, который «точно такой же».

Если после чтения ты решишь начать новую жизнь, пожалуйста, не покупай сразу пять ежедневников. Давай сначала проверим, где лежит тот, который уже есть.

ВСТУПЛЕНИЕ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ

Если ты когда-нибудь открывала холодильник в поисках смысла жизни, поздравляем. Ты наш человек.

Современный человек должен слишком много. Он должен заниматься спортом, правильно питаться, зарабатывать, развиваться, строить отношения, поддерживать порядок, следить за новостями и желательно иметь красивую кружку для матча. И всё это до обеда. После обеда нужно уже быть успешным.

В какой-то момент хочется спросить: а можно просто пожить? Не становиться лучшей версией себя, не монетизировать хобби и не превращать каждую прогулку в контент. Просто прожить день, поесть, посмеяться и не забыть выключить утюг.

Эта книга — не инструкция по превращению в идеального человека. Это дружеский взгляд на наши странные привычки, маленькие провалы и попытки справляться с обычной жизнью. Здесь будут шутки, потому что иногда смех помогает пережить то, что не помещается в календарь.

Но юмор не отменяет серьёзности. Если ты постоянно истощена, тревожишься или чувствуешь, что не справляешься, тебе не обязательно лечить это мемами. Можно попросить помощи, поговорить с близким человеком или специалистом.

Устраивайся поудобнее. Кофе рядом? Телефон на беззвучном? Отлично. Хотя бы одно из этих условий сегодня выполнено.

ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ ГЛАВЫ

Восемь попыток прожить взрослую жизнь и не потерять чувство юмора

ГЛАВА 1. Я ПРОСНУЛАСЬ. ЭТО УЖЕ ДОСТИЖЕНИЕ



Утренний человек — мифический зверь

Есть люди, которые просыпаются до рассвета и говорят, что это их любимое время. Я уважаю их выбор, но предпочитаю держаться на безопасном расстоянии. В пять утра я не человек, а черновик человека. Мои мысли ещё не загрузились, лицо просит не задавать вопросов, а единственное решение, которое я способна принять, — нажать кнопку «отложить».

Самое удивительное, что вечером я искренне верю в завтрашнюю дисциплину. Я даже могу положить одежду на стул. Утром этот стул выглядит как место преступления: на нём лежит одежда, которую я не хочу надевать, и план, который я не собираюсь выполнять.

Может быть, секрет не в том, чтобы полюбить ранние подъёмы. Может быть, достаточно перестать начинать день с ненависти к себе. Если ты проснулась позже, чем планировала, день не аннулируется. Солнце не отправляет жалобу в отдел кадров.

Три стадии сборки личности

Первая стадия — физическая: открыть глаза и убедиться, что тело на месте. Вторая — техническая: найти телефон, проверить время, вспомнить пароль от собственной жизни. Третья — социальная: ответить на вопрос «как дела?» так, чтобы никто не понял, что внутри идёт совещание без председателя.

На этой стадии особенно опасно встречать людей, которые уже бодры. Они задают вопросы, предлагают планы и произносят «давай быстро». Быстро — это когда ты уже стоишь в обуви. А не когда ты ещё пытаешься вспомнить, зачем пришла на кухню.

Разреши себе мягкий старт. Не нужно побеждать утро. Достаточно не проиграть ему окончательно.

Если день пошёл не по плану с 08:17

Иногда утро ломается из-за мелочи: пролился кофе, не пришёл автобус, пропал носок. И мозг немедленно делает вывод, что весь день испорчен. Он вообще любит масштабные прогнозы на основании одного мокрого рукава.

Но один сбой — не сценарий на весь день. Можно вытереть стол, купить другой кофе, выйти на следующей остановке и начать заново с текущей минуты. Не обязательно ждать понедельника, первого числа или следующего года.

У дня нет кнопки «сбросить настройки», зато есть возможность сменить следующий шаг.

МИКРОВЫВОД

Утро не обязано начинаться идеально. Если первые планы рассыпались, выбери один следующий шаг — и продолжай день с него, а не с самокритики.

ГЛАВА 2. Я НЕ ЛЕНИВАЯ. Я ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ



Отдых — не уголовное преступление

Мы умеем отдыхать так, будто нас сейчас поймают. Лежим на диване и параллельно вспоминаем всё, что не сделали. Даже сериал превращается в фоновую тревогу: герои спасают мир, а ты мысленно моешь ванну.

Попробуй отдыхать без внутреннего комментария. Если выделила час на паузу, не проводи его в суде над собой. Отдых не обязан быть полезным, развивающим и эстетичным. Иногда он должен быть просто приятным.

Если ты постоянно чувствуешь вину за отдых, возможно, ты слишком долго измеряешь свою ценность количеством выполненных задач. Но ты не приложение для повышения производительности. Тебя нельзя оценивать только по числу закрытых вкладок.

Маленькая уборка против великого ремонта

Когда вокруг беспорядок, хочется дождаться вдохновения и устроить генеральную уборку. Вдохновение, как обычно, не приходит. Оно, видимо, живёт в соседнем подъезде и не знает домофон.

Вместо генеральной уборки выбери один квадратный метр. Один ящик. Пять вещей. Посуду за десять минут. Маленькая задача снижает сопротивление: мозгу сложнее устроить забастовку против действия, которое занимает меньше времени, чем поиск мотивационного видео.

И да, если получилось убрать только стол, это не «почти ничего». Это чистый стол. Не обесценивай результат только потому, что рядом существует шкаф.

Почему я жду идеального настроения

Мы часто ждём, когда появится правильное состояние: будет энергия, ясность, желание и подходящая музыка. Но жизнь редко присылает полный комплект. Чаще приходится начинать с того, что есть: с усталости, сомнений и слегка помятого энтузиазма.

Настроение иногда приходит после начала, а не до него. Пять минут прогулки могут превратиться в двадцать. Один абзац — в страницу. Но если не превратилось, это тоже нормально. Цель маленького шага — не гарантировать подвиг, а сделать вход менее страшным.

МИКРОВЫВОД

Сначала выясни, чего тебе не хватает: отдыха или понятного первого шага. Усталость не лечится обвинениями, а большая задача часто становится посильной, если уменьшить её до пяти минут.

ГЛАВА 3. МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК ХОЧЕТ УВОЛИТЬСЯ



Взрослость — это бесконечное «надо купить»

В какой-то момент понимаешь, что значительная часть жизни состоит из покупок вещей, которые заканчиваются. Мыло, порошок, туалетная бумага, кофе, губки. Ты покупаешь губки с выражением человека, который заключает важную сделку. И ведь это действительно важная сделка: без губок цивилизация долго не протянет.

Самое грустное — радоваться скидке на средство для мытья посуды сильнее, чем новому фильму. Но так устроена взрослая жизнь: иногда маленькая экономия на бытовой химии вызывает больше эмоций, чем карьерный успех незнакомого человека.

Можно не любить эти обязанности. Можно автоматизировать часть покупок, вести список и не ходить в магазин голодным. Но иногда можно просто признать: да, я сегодня купила губки. И это тоже часть моей биографии.

Звонок, который можно было заменить сообщением

Есть люди, которые любят звонить без предупреждения. Они считают, что звонок — это самый быстрый способ решить вопрос. Для принимающей стороны это иногда похоже на внезапную проверку знаний: ты не готова, не знаешь тему и почему-то должна говорить вслух.

Можно не брать трубку немедленно. Можно написать: «Я сейчас не могу говорить, что случилось?» Это не нарушение этикета, а нормальная граница. Срочные вопросы существуют, но если вопрос действительно срочный, человек обычно способен объяснить это словами.

И да, не каждый пропущенный звонок означает катастрофу. Иногда это просто курьер, который уже стоит у подъезда и не знает, где кнопка домофона.

Бытовой менеджмент без диплома

Домашняя жизнь требует навыков управления проектами: закупки, сроки, запасы, логистика, планирование. Только вместо команды из пяти человек у тебя есть ты, пакет с пакетами и список, который лежит дома, пока ты в магазине.

Система должна быть простой. Один список покупок на телефоне. Одно место для документов. Один день для оплаты счетов. Не нужно строить корпоративную структуру квартиры с KPI для холодильника.

И не пытайся внедрить все привычки за один вечер. Если одновременно захотелось разобрать шкаф, составить бюджет, начать бегать и научиться готовить пять блюд, это не план. Это кастинг на роль человека, которого пока не существует.

МИКРОВЫВОД

Взрослая жизнь становится легче не от героизма, а от простых систем. Пусть список покупок живёт в телефоне, документы — в одной папке, а часть дел вообще перестанет требовать твоей памяти.

ГЛАВА 4. Я КУПИЛА КУРС. ТЕПЕРЬ ОСТАЛОСЬ СТАТЬ УСПЕШНОЙ



Курс как красивое алиби

Иногда покупка курса даёт ощущение, что ты уже приблизилась к цели. Ты оплатила обучение — значит, сделала шаг. Это правда. Но есть тонкая разница между шагом к профессии и покупкой ощущения, что ты уже движешься.

Чтобы не застрять на этапе оплаты, сразу после покупки сделай первое практическое действие. Открой урок, выполни задание, создай папку для проекта. Пусть первый день оставит след не только в банковской выписке.

Если курс не подходит, это не повод продолжать из чувства вины. Проверь программу, формат и свои цели. Иногда разумнее остановиться, чем месяцами смотреть на список уроков, который вызывает желание сменить имя и уехать.

Синдром ещё одного обучения

Когда страшно выходить на рынок, легко решить, что нужно пройти ещё один курс. Потом ещё один. Потом найти бесплатный марафон. И вот ты уже эксперт по выбору обучения, но всё ещё не отправила ни одного отклика.

Практика неприятна тем, что показывает пробелы. Но именно она помогает понять, чему учиться дальше. Сделай учебный проект до того, как купишь следующий курс. Попробуй объяснить результат человеку, который не проходил программу. Если не получается — вот конкретная тема для повторения.

Не собирай сертификаты как наклейки. Собирай доказательства навыка.

План на четыре недели

Неделя первая — понять основы и повторить примеры. Неделя вторая — сделать небольшую самостоятельную работу. Неделя третья — исправить ошибки и оформить результат. Неделя четвёртая — показать проект, получить обратную связь и составить список пробелов.

Этот план не обещает работу за месяц. Но если двигаться по нему, через четыре недели у тебя могут появиться лучшее понимание, законченный проект и ясный список тем, которые стоит подтянуть.

И, пожалуйста, не сравнивай свой первый проект с портфолио специалиста, который работает пять лет. Это как сравнивать первый блин с ресторанным меню и делать вывод, что тебе не дано.

МИКРОВЫВОД

Курс заканчивается не сертификатом, а тем, что ты умеешь сделать самостоятельно. Один законченный проект убедительнее десяти сохранённых уроков.

ГЛАВА 5. Я НЕ КРАСНЫЙ ФЛАГ. Я ЦЕЛАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ ГИРЛЯНДА



Ожидания, которые никто не подписывал

В отношениях мы иногда живём по невидимому договору. Один уверен, что если любит — должен догадаться. Другой уверен, что если не попросили — значит, не нужно. В итоге оба недовольны, а холодильник пустой.

Невысказанные ожидания кажутся очевидными только тому, кто их придумал. Партнёр не обязан угадывать, что именно означает твой вздох, пауза и взгляд на раковину. Лучше сказать: «Мне нужна помощь с уборкой» — чем ждать, пока человек сам пройдёт квест из семи намёков.

Прямой разговор не всегда романтичен. Зато он экономит силы, которые можно потратить на что-нибудь приятнее, чем молчаливое соревнование по чтению мыслей.

Ссора не должна становиться сериалом

В споре легко начать обсуждать не конкретную ситуацию, а всю историю отношений с момента знакомства. «А помнишь, в прошлом году…» — и вот вы уже расследуете дело, которое давно закрыли, но кто-то нашёл старую папку.

Полезно возвращаться к теме: что произошло сейчас, что именно задело, чего ты хочешь вместо этого. Не использовать унижение, угрозы и молчание как наказание. И не пытаться выиграть спор любой ценой: иногда победа в споре — это проигрыш близости.

Если разговор слишком накалился, пауза может помочь. Главное — договориться, когда вы вернётесь к теме, а не исчезнуть на три дня в режиме загадочного сериала.

Совместная жизнь: тест на губки

Совместная жизнь состоит не только из романтики. Она состоит из вопроса, кто купит молоко, почему полотенце лежит на кровати и каким образом пустая упаковка снова оказалась в холодильнике.

У каждого свои привычки. Один считает, что посуда может подождать. Другой слышит в этом фразу «я хочу жить среди бактерий». Не обязательно совпадать во всём. Нужно договориться о минимальных правилах, которые делают общий быт терпимым для обоих.

Не превращайте бытовую мелочь в доказательство отсутствия любви. Иногда человек просто забыл купить губки. Это неприятно, но не обязательно сюжет для финала сезона.

МИКРОВЫВОД

Близость не должна держаться на телепатии. Проси о нужном прямо, слушай ответ и обсуждай конкретную ситуацию, а не всю историю отношений за один вечер.

ГЛАВА 6. МОЯ ЖИЗНЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ЛУЧШЕ МОЕЙ ЖИЗНИ



Лента как витрина

Витрина не обязана показывать склад. Социальные сети устроены похоже: на экран попадает то, что человек решил показать. Мы видим красивую поездку, но не видим, как он собирал чемодан в панике. Видим новый проект, но не видим десять неудачных попыток.

Сравнивая себя с чужой витриной, ты забываешь, что у тебя тоже есть витрина — просто ты смотришь на неё изнутри, где видны коробки, пыль и незаконченный ремонт.

Если после ленты становится тревожно, сделай паузу. Не обязательно удалять все приложения и уходить в лес. Можно отписаться от нескольких аккаунтов, которые постоянно вызывают ощущение, что ты отстаёшь.

Не превращай отдых в контент

Иногда мы настолько привыкаем фиксировать жизнь, что начинаем смотреть на неё глазами будущего зрителя. Красивый кофе — снять. Закат — снять. Прогулка — отметить геолокацию. Даже грусть иногда хочется оформить в сторис с подходящей музыкой.

Но некоторые моменты могут остаться только твоими. Не всё нужно публиковать, чтобы оно стало настоящим. Ты можешь съесть вкусный десерт без фотографии или куда-то поехать, не доказывая интернету, что поездка удалась.

Сделай хотя бы один маленький приятный момент в день без камеры. Пусть он будет просто твоим.

Чужой успех не является твоим дедлайном

Если кто-то купил квартиру в 25 лет, это не значит, что ты опоздала к своей жизни. У людей разные стартовые условия, обстоятельства, возможности и удача. Социальные сети показывают результат, но редко показывают исходные данные.

Можно вдохновляться чужими историями, не превращая их в повод обвинять себя. Вместо «почему я не там?» попробуй спросить: «Какой следующий шаг доступен мне сейчас?» Он может быть маленьким. Но это твоя дорога, а не соревнование по чужому расписанию.

МИКРОВЫВОД

Лента показывает выбранные кадры, а не полную жизнь. Возвращай внимание к собственным желаниям — и не назначай себе дедлайны по чужим фотографиям.

ГЛАВА 7. ПОНЕДЕЛЬНИК — ЭТО НЕ ДЕНЬ, А УГРОЗА



Рабочий чат не спит. А ты?

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.