

Серия «Карманный мотиватор»

ТРЕВОЖНЫЙ ПИРОЖОЧЕК



Поддержка для тех,
кто устал быть взрослым



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

Т66

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock.com

Т66 **Тревожный пирожочек** : поддержка для тех, кто устал быть взрослым. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. : ил. — (Карманный мотиватор).

ISBN 978-5-17-185780-6

Эта книга с короткими, забавными фразами поможет немного отвлечься, выдохнуть и легче относиться к требованиям современного мира. Ее можно читать подряд или открывать на любой странице. Подходит для коротких пауз и отдыха.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-185780-6

©Оформление.

ООО «Издательство АСТ». 2026

Дорогой Тревожный Пирожочек!

Если ты ждешь, что эта книга начнет вдохновлять на подвиги и марафоны продуктивности, — закрой ее. Серьезно. Иди лучше выпей чаю. Внутри нет планов по прокачке себя. Зато есть разрешение: уставать без чувства вины, смеяться над своей тревогой (она того заслуживает) и лежать пластом, если сегодня пласт — это твой максимум.

Открывай и читай с любой страницы — хоть с начала, хоть с середины; держи книгу в кармане, в сумке или под подушкой. И помни: даже если ты просто держишь ее в руках вместо того, чтобы бежать куда-то, — это уже идеальное использование времени!



Тревога –
это как комар
в комнате:
просто закрой
окно своих мыслей
и спи спокойно!





Обрати внимание
на что-то красивое
за окном.
Даже если
это просто
красивая лужа






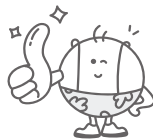
Жизнь —
это не спринт
и не марафон.
Это череда прогулок,
где скамейка —
не слабость,
а экскурсия
в мир
горизонтального
счастья



Твоя многозадачность
достигла пика,
если ты можешь
одновременно забыть,
зачем идешь
на кухню, и открыть
холодильник просто
из чувства долга



Твои мысли —
как пузырьки
в газировке:
пусть лопаются
и исчезают!



Лучшая идея
для фитнеса –
тренировка «подними
пульт, который упал
рядом с диваном,
не вставая с дивана»





Откладывать дела
на потом —
это просто надежда,
что у будущей версии
тебя будет больше
ресурсов. Будущая
версия тебя каждый
раз просит так
больше не делать





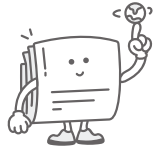
Твой уровень
выгорания достиг
максимума, если
капча спрашивает
«вы точно человек?»,
а ты размышляешь
над этим пару секунд





Сегодня делай
только то,
что хочется.
Даже если
«хочется» —
это смотреть
в одну точку





Высший уровень
просветления –
сказать
«все в голосовом»,
даже если оно еще
не отправлено.
Все равно никто
не перепроверит

