

Содержание

| | |
|--|----|
| <i>Введение</i> | 12 |
| <i>Глава 1.</i> «Меня никто не любит», — сказала ты, забыв о себе | 16 |
| <i>Глава 2.</i> «Что, если любовь к себе — это просто не говорить себе гадости?» | 19 |
| <i>Глава 3.</i> «Миф об „идеальной женщине“» | 22 |
| <i>Глава 4.</i> Телу нужны объятия. Даже твоему. Особенно твоему | 25 |
| <i>Глава 5.</i> Как понять, что тебя используют, если ты все время занята «пониманием других» | 28 |
| <i>Глава 6.</i> «Нет» — это предложение. Полное. Охуенное. И без объяснений | 31 |
| <i>Глава 7.</i> Любовь — это не премия. Не награда. Не за выслугу лет. . | 34 |

Глава 8.
«Сама справлюсь» — это не сила. Это уставшая
девочка, которой никто не помог 37

Глава 9.
Почему, когда все хорошо, тебе страшно.
И как вернуть себе право быть счастливой 40

Глава 10.
«Я одна» ≠ «я никому не нужна» 43

Глава 11.
«Сильная женщина» — это кто вообще?
И почему ты так боишься быть слабой 46

Глава 12.
«А я понравилась?» — как выйти из петли вечного
одобрения и жить, не заглядывая в чужие глаза 49

Глава 13.
«А ты вообще хочешь ЭТОГО?» — как отличить свои
желания от чужих ожиданий 52

Глава 14.
«Я — не голова на палочке» — как снова
заселиться в свое тело и не стыдиться того,
что ты живешь внутри мяса 55

Глава 15.
«Мне никто не помогает» — как перестать тянуть
все одной, не чувствуя себя ни слабой, ни обязанной 58

Глава 16.
«Я не обязана быть удобной» — как говорить «нет»,
ставить границы и не чувствовать себя мразью 61

Глава 17.
«Никто не придет» — как перестать ждать спасения
и стать себе той самой мамой, которую
ты заслуживаешь 64

Глава 18.
«Мне уже ничего не хочется» — как выбраться
из выгорания, если душа как батарейка из Fix Price 67

Глава 19.
«А где мое хочу?» — как вернуть себе удовольствие,
интерес и кайф от жизни, если ты давно уже ничего
не чувствуешь 70

Глава 20.
«А теперь — по-моему» — как построить свою жизнь
заново, если старая развалилась к херам 73

Глава 21.
«Не звони ему, дура» — как не скатиться обратно
в болото, когда начинается откат 76

Глава 22.
«Любовь — не сделка, и ты — не по скидке» 79

Глава 23.
«Держи себя, зайка» — 10 техник самоподдержки,
когда штормит, тревожит и все внутри кричит:
«На хуй эту взрослую жизнь» 82

Глава 24.
«Не рыцарь, а пиздец на коне» — как распознать
абьюзера и свалить красиво, без самобичевания
и с поднятой головой 86

Глава 25.
Внутренняя девочка — не раненый хомячок,
а твой ключ к силе 89

| | |
|--|-----|
| <i>Глава 26.</i> Одиночество — не проклятие, а пространство для себя | 92 |
| <i>Глава 27.</i> Личная граница — это не забор с колючкой, а любовь к себе в действии | 95 |
| <i>Глава 28.</i> Ты не обязана быть сильной 24/7 | 98 |
| <i>Глава 29.</i> Как распознать абьюзера и уйти красиво (а если не красиво — то хоть с целыми нервами) | 100 |
| <i>Глава 30.</i> «После абьюза: как снова поверить в себя и не трястись от смс» | 103 |
| <i>Глава 31.</i> Как не впасть обратно в хуйню, когда все вроде норм | 106 |
| <i>Глава 32.</i> Как снова поверить в любовь и не искать себе долбоеба по привычке | 109 |
| <i>Глава 33.</i> Как научиться говорить «нет» и не извиняться за это каждые 5 минут. | 112 |
| <i>Глава 34.</i> Как восстановить самооценку, если она сдохла где-то между «терпи» и «сама виновата». | 114 |

Глава 35.
Как вернуть себе вкус жизни, если все внутри —
как серый суп без соли. 116

Глава 36.
Как перестать быть сильной, когда уже от этой силы
тянет блевать. 118

Глава 37.
Как построить новые отношения, не сожрав мужика,
не растворившись в нем и не потеряв себя
в первый же месяц 120

Глава 38.
Как не скатиться в «мужчина — центр вселенной»,
когда он наконец-то нормальный. 123

Глава 39.
Что делать, если на душе пусто, а радоваться нечем —
хотя вроде все уже нормально 125

Глава 40.
Как не сравнивать себя с другими и не чувствовать
себя говном, когда все вокруг — богини, бизнесвумен
и мамы в бикини 127

Глава 41.
Как полюбить себя, когда бесишь 129

Глава 42.
Как понять, чего ты на самом деле хочешь,
если все внутри — как суп без соли. 131

Глава 43.
Как вернуть себе вкус жизни, когда все заебалось. 134

Глава 44.
Как не прогибаться под чужие ожидания
(даже если это мама, свекровь или любимый мужик
с красивыми глазами) 136

Глава 45.
«Как не скатиться в самоедство, если у тебя есть
тараканы, косяки и прошлое, за которое стыдно» 139

Глава 46.
Как найти в себе стержень, когда тебя всю жизнь
учили быть мягкой, удобной и послушной 142

Глава 47.
Как стать себе лучшей подругой (а не этой
внутренней стервой, что всегда недовольна) 145

Глава 48.
Как стать независимой и самодостаточной,
даже если раньше ты не умела заказать пиццу
без одобрения кого-то 148

Глава 49.
Как распознать настоящего мужчину
(и не перепутать его с дедом в красивой обертке,
которому мама до сих пор гладит трусы) 151

Глава 50.
Как не слететь с катушек, когда встретила
настоящего — и мозг начал портить все сам 154

Глава 51.
Как не раствориться в отношениях и остаться собой,
даже если он — огонь, секс и кофе в одной кружке 157

Глава 52.
Как распознать манипулятора — и выйти из игры,
в которую ты не подписывалась 160

Глава 53.
Как восстановиться после отношений с мудаком —
и не превратиться в кактус 164

Глава 54.
Как полюбить себя так, чтобы аж подташнивало
от кайфа (в хорошем смысле). 167

Глава 55.
Как не скатиться обратно в самоуничтожение,
если вдруг накатит старая тревожка 170

Глава 56.
Как научиться просить и принимать помощь
без стыда (а не изображать терминатора на грани
нервного срыва) 173

Глава 57.
Как наполниться изнутри и найти свое дело жизни
(а не просто пахать, чтобы платить ипотеку,
и не охуеть от тоски) 176

Глава 58.
Как жить по-своему, не сторя от чувства вины
и мнения других (и не превращаться в одолжение
для всех подряд) 179

Глава 59.
Как снова поверить в любовь, если раньше
тебя предавали, обесценивали и кидали,
как мешок картошки 182

| | |
|---|-----|
| <i>Глава 60.</i> | |
| Как заставить мужчину ухаживать, дарить подарки и не чувствовать себя побирушкой (а королевой, которой так и положено!) | 185 |
| <i>Глава 61.</i> | |
| Как не залипать в тех, кто не дает любви, но держит на крючке | 188 |
| <i>Глава 62.</i> | |
| Как прокачать женственность без соплей, кринжа и перегибов | 191 |
| <i>Глава 63.</i> | |
| Как вернуть уверенность в себя, если тебя ломали, гасили и ты разучилась верить в свою ценность | 194 |
| <i>Глава 64.</i> | |
| Как не срывать на себя, когда все не по плану, и стать себе мамой, а не надзирателем | 197 |
| <i>Глава 65.</i> | |
| Как разрешить себе хотеть — деньги, удовольствие, любовь — и не чувствовать за это вину | 200 |
| <i>Глава 66.</i> | |
| Как не застрять в роли спасательницы и перестать притягивать «недомужиков» | 203 |
| <i>Глава 67.</i> | |
| Как не влезать в конкуренцию с другими женщинами и выйти из сценария «докажи, что ты лучшая» | 206 |
| <i>Глава 68.</i> | |
| Как не скатиться в крайность «я сильная баба» и разрешить себе слабость без страха. | 209 |

Глава 69.
Как научиться жить в удовольствии,
а не «на автомате», как будто сдаешь ЕГЭ по жизни 213

Глава 70.
Как распознать маменькиного сыночка и вернуть его
обратно его законной владелице — маме 217

Глава 71.
Как не влюбляться в токсичных «плохишей» и
перестать путать страсть с адреналиновым пиздецом. . . 221

Глава 72.
Как выйти из ужасного брака, а не в окно 225

Глава 73.
Как выстроить свою новую жизнь после развода
и не сорваться обратно в «прошлое» 229

Глава 74.
Как забить болт на мнение окружающих и жить
свою лучшую жизнь (в пижаме, с вином и мечтой,
а не в тревоге и чувстве вины) 233

Глава 75.
Как выйти в свет, даже если давно не ходила
никуда, кроме «Пятерочки» и собачьей площадки 237

Глава 76.
Как снова позволить себе хотеть: мечтать, желать,
фантазировать — и не чувствовать себя душой 240

Глава 77.
Как перестать себя стыдить, начать себя хвалить
и стать своей главной опорой — даже если никто
не поддерживает. 243

Глава 78.

Как перестать возвращаться к бывшим, которые тебя
не заслуживают (и не писать им в 23:54 «привет») 247

Глава 79.

Как уйти от бывшего, если у вас общие дети, —
и не остаться в заложниках 251

Глава 80.

Как снова начать доверять мужчинам —
и не включать детектор лжи на первом свидании 254

Глава 81.

Как понять, что ты готова к отношениям —
а не просто бежишь от одиночества 257

Глава 82.

Как стать женщиной, которую не бросают, —
и при этом не терять себя 260

Глава 83.

Как не влюбляться в иллюзии и перестать страдать
по мужчинам, которых ты придумала 263

«Бусинка моя, ты сияешь» — заключение 266

Введение

*Пациентка, снимите корону жертвы:
вас спасать будем, а не жалеть.*

Бусинка моя. Раз ты открыла эту книгу, значит, диагноз очевиден: ты заебалась. Причем не просто устала, как после рабочей недели или маминого «а ты когда уже», а так... экзистенциально. Вырванные розетки эмоций, обесточенная самооценка, и где-то на доньшке — девочка, которая помнит, как это было, когда она еще жила для себя, а не ради того, чтобы «он не бесился».

Я, Евгеника, бессменный главврач всей страны по части женской психики, заявляю официально: у тебя начинается выздоровление. Да, через ломку, через сарказм, через «какого хрена я так долго это терпела», но мы это переживем. Потому что ты не одна. У нас тут палата — полная. Все с одной и той же историей: «Да я любила, старалась, забывала себя, а он — как будто и не заметил».

Что тебя ждет, моя хорошая? Посвящение в несколько истин.

Первая. Самооценка — не мясо: если отрезал кусок, назад не пришьешь.

Мы разберем, где ты проебалась по пути от «я принцесса» до «я вахтерша у мужика в душе». Почему ты вытираешь сопли об подушку, когда надо вытирать ноги об того, кто не ценит. И как включить режим «царица» без глюков и зависаний.

Вторая. Растворение — это для аспирина, а не для женщин.

Если ты думаешь, что любовь — это когда ты все отдаешь, а в ответ получаешь «ты слишком эмоциональная», то добро пожаловать в адскую школу созависимости. Мы научимся не путать чувства с самоотдачей, заботу с саморазрушением и узнаем, почему от слова «мы» у тебя должно не сжиматься горло.

Третья. Мужик — не GPS, путь к себе указывать не обязан.

Как найти себя, если ты годами была «женой кого-то», «девушкой этого мудака», «той самой, с которой ему было удобно». Что ты любишь, кроме анализа его сторис? Кто ты, кроме «той, кто спасет, поймет и вытащит»? Спойлер: ты не чертов спасатель Малибу, а женщина с правом на свои желания.

Четвертая. Синдром «еще чуть-чуть — и он изменится» лечится удалением розовых очков.

Почему ты до сих пор ждешь, что он вдруг прочтет твои мысли, изменит поведение и полюбит тебя так, как в твоей голове? Потому что ты в ловушке надежды, а надежда — это наркотик. Мы обсудим, как вылезти из абстиненции по «будущему, которое ты себе придумала», и трезво глянуть на то, что есть.

Пятая. Границы — это не херня из психокурсов, а твой личный фейс-контроль.

Поговорим про то, как научиться говорить «нет», не испытывая вину, как ставить границы, когда тебя всю жизнь учили быть удобной, и почему мужик, которому нужно «все и сразу», чаще всего — это обжора, которому не хватит даже тебя в квадрате.

Шестая. Любовь к себе — это не масочка и вино по пятницам.

Потому что настоящая любовь к себе — это когда ты в первую очередь выбираешь себя. Не боишься одиночества, не терпишь из жалости, не живешь по принципу «лучше хоть кто-то, чем опять с кошкой». Мы разберем, как это — уважать себя не в позах, а в поступках.

Седьмая. Почему «найти нормального» — не цель, а побочный эффект нормализации себя.

Ты спрашиваешь, где взять хорошего мужика. А я тебе отвечу: не бери, пока сама себя не нашла. Потому что нормальные притягиваются не на страдание и не на отчаяние. Они притягиваются на самодостаточность, спокойствие и легкий флер «я могу быть с тобой, а могу и без тебя».

Что будет в процессе?

Будет больно, весело и, самое главное, — честно. Да, придется вспоминать, как ты сливала себя по капле, чтобы только не расстроить его величество. Тут без смеха мы бы уже все лежали с диагнозом «любила долбоеба, теперь в коме». Я не буду тебе врать про «все наладится», если ты продолжаешь терпеть. Ни хрена не наладится. Надо брать себя в руки. А иногда — в ноги и убегать оттуда, где не уважают.

Так что, бусинка моя, снимай корону жертвы, надевай халат пациентки, и поехали. У нас впереди путь — не к мужику, не к свадьбе и даже не к «счастью», как его впаривают в рекламе. У нас путь — к себе. К той, которая смеялась, хотела, выбирала, мечтала, кайфовала, не терпела, не молчала, не забывала себя ради чужих истерик.

Ты не сломалась. Ты просто устала.

Но знаешь, кто у нас лечится лучше всех? Та, которая решила: «Все. Хватит. Я выбираю себя».

А если ты забыла, как это — быть собой, я тебе напомню. С любовью, сарказмом и медицинским подходом.

Твой бессменный женский
главврач вся страны —
Евгеника