

ВСТУПЛЕНИЕ



Наверное, сейчас я прохожу через худшие месяцы своей жизни. Мне безумно плохо. И морально, и физически. Никогда не представляла себе, что бывает ТАК. Все настолько ужасно, что, кажется, нет никаких шансов. Нет никакого выбора. Нет никакого просвета. И никуда я не денусь — просто сижу в четырех стенах, потому что полностью зависима от мужа. Не могу выйти на работу и достать денег, а он во всем меня ограничивает, даже в магазине говорит: «Нет, не бери это». Дочка капризничает, совсем не знаю, как с ней найти общий язык. Мечтаю только выспаться хорошенько, а потом вырваться из дома, в парке погулять или в кафешке посидеть с подругами — развешаться хоть чуть-чуть...

Самой сложно поверить, но так я могла написать о себе когда-то... Хорошо, что все это испарилось, как дурной сон.

Теперь я продолжаю идти вперед и смотрю на свою жизнь по-другому. У меня все лучше, чем вообще можно было представить: я счастливая мама первоклассницы Миланы, я люблю и любима, я построила успешную

карьеру и основала турагентство. И в других сферах реализовалась — выиграла в конкурсах красоты «Лицо Самары — 2009», «Мисс Баунти — 2010» на острове Бали, «Мисс Русское Радио Самара — 2012», «Мисс Сенсейшен Самара — 2013», «Мисс Анекс Тур» (также стала лицом компании), а на конкурсе «Мисс Россия — 2014» получила номинацию «Мисс Русский Стандарт». Еще я записала сольный альбом и сняла клип на одну из своих песен. Но на этом останавливаться не собираюсь — впереди новые творческие свершения!

В основном меня знают как тревел-блогера, имеющего более чем миллионную аудиторию на разных площадках. Здесь я тоже многого добилась: стала амбассадором Блог-тура РФ, получила награды «Лучший Lifestyle & Beauty блог Dore Bloggers — 2021», «Лучший Travel Blogger — 2021», «Победитель Национальной Премии блогеров — Top Blogger — 2021 Путешественник», «Лучший Travel-Lifestyle blogger — 2022».

Но титулы — не главное. Главное — мои подписчики, которые проживают все вместе со мной: радуются, печалятся, восхищаются и волнуются. Такое доверие людей — большая радость, но вместе с тем и огромная ответственность. Спасибо вам за добрые слова и поддержку. Я читаю ваши комментарии и очень ценю обратную связь. Всегда стараюсь показать самое интересное и полезное из своих путешествий, что-то посоветовать и от чего-то предостеречь.

Ведь опыта у меня много. Я вечно в движении, постоянно куда-то еду или лечу, а потому успела побывать чуть ли не везде — от самой северной точки России до райских тропиков. Как говорится, *мы путешествуем не для того, чтобы сбежать от жизни, а для того, чтобы жизнь не сбежала из нас.*

Динамика, которой наполнены мои будни, захватывает дух. Вот я иду по подиуму в Анталье; на следующий день вдруг оказываюсь в Питере на чьем-то тематическом дне рождения; а спустя сутки мы вместе с Миланой уже едем в машине и смотрим мультики. Приятные открытия, неожиданные встречи, трогательные моменты, знакомства со знаменитостями мирового масштаба... порой мне кажется, что я прожила уже несколько жизней.

Я много пишу обо всем этом в соцсетях, но есть вещи, о которых я не рассказывала даже в блоге. О каких-то до поры до времени не хотела, а о каких-то просто не успевала. Думаю, что для долгого разговора по душам как нельзя лучше подойдет формат книги. Здесь я обсужу с вами все, что мне хотелось обсудить, и поделюсь своим опытом на качественно новом уровне.

Я не понаслышке знаю, как сложно молодым мамам привыкнуть к своей новой роли. Как сложно противостоять тем, кто давит, называя вас плохой матерью. Как сложно бывает выбрать — семья, дом, быт или личное развитие и карьера.

Не нужно выбирать! Зачем себя ограничивать и терять что-то важное, если можно этого избежать? Моя цель — быть успешной мамой счастливого ребенка, параллельно заниматься любимым делом и не забывать о том, что я женщина!

Это реально. И моя книга — рука помощи, которую я протягиваю вам, чтобы вы тоже нашли баланс, научились расставлять приоритеты и начали наслаждаться жизнью во всей ее полноте, ни от чего не отказываясь.

Я расскажу свою историю и дам вам пищу для размышлений. Вы узнаете, как:

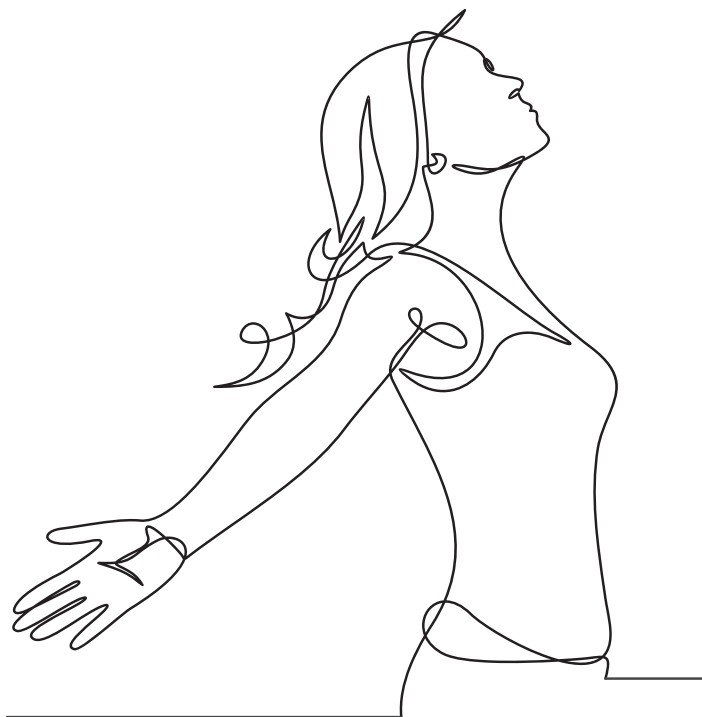
- ✓ объективно оценить свои личностные ресурсы, сделать первый шаг к тому, чтобы понять и полюбить себя;
- ✓ поверить в себя и не обращать внимание на то, что говорят критики и завистники;
- ✓ грамотно расставлять приоритеты и все успевать, соблюдая баланс жизненных сфер;
- ✓ экономить время на том, на чем его можно экономить, и сосредоточиться на важном;
- ✓ просить помощи у других и спокойно, без стыда и волнения, получать ее;

- ✓ справляться с истериками и капризами ребенка, принять его недостатки;
- ✓ найти дело, которое будет вам интересно;
- ✓ завести блог, наполнить его качественным интересным контентом, набрать много подписчиков, начать зарабатывать на нем деньги — и чувствовать себя уверенно в любой кризис;
- ✓ преодолевать эмоциональное выгорание и предотвращать его в будущем.

Да, список внушительный. На первых порах действительно нужно сделать над собой усилие, чтобы изменить жизнь. Но я всегда говорю: *успех там, где страшно*. Подумайте о том, ради кого или чего вы стараетесь. Представьте себе, как хорошо будет, когда вы пройдете этот путь вместе со мной.

Ну что, начнем?






ЧАСТЬ 1
ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ

ГЛАВА 1

ШКОЛА ЖИЗНИ



Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы бросались в неизвестность и пробовали совершенно новые для вас вещи? Иначе говоря, выходили из зоны комфорта? В моей жизни такое происходило не раз. Однажды, когда мне было 14 лет, я решила поучаствовать в конкурсе красоты.

Пришла я на кастинг, трясусь, но все равно в глубине души уверена, что выгляжу как королева. Иначе ведь и быть не может! К тому же за плечами я имела неплохой опыт в модельной школе.

— Толстоваты вы, да и на внешность неформат, — вдруг говорят мне члены жюри. — К сожалению, вы нам не подходите.

Внутри меня все как будто рухнуло. Настолько неприятные слова я слышала впервые в жизни. Совсем не помня себя, пришла домой — и сразу к зеркалу. А там увидела, как мне на тот момент показалось, действительно полноватого подростка.

(Да уж, не чтити мои родители заветы правильного питания. Я и до сих пор обожаю выпечку: папа мой готовит то беляши, то пирожки, то пиццу, и это просто что-то невероятное. Очень сложно остановиться, особенно когда вокруг тебя все едят такую вкуснятину и это считается нормой.)

КОНЕЧНО, КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ СЧИТАЕТ СВОЕГО РЕБЕНКА САМЫМ КРАСИВЫМ, САМЫМ УМНЫМ И САМЫМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ! НО НУЖНО ДУМАТЬ И О ТОМ, КАК ОН БУДЕТ ЖИТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ. ПОРОЙ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ ДРАЗНЯТ В ШКОЛЕ, И ДЛЯ ТАКОЙ ДЕВОЧКИ ИНОГДА БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ОБИДНОГО СЛОВА ОТ МАЛЬЧИКА, КОТОРЫЙ ЕЙ НРАВИТСЯ, ЧТОБЫ ОНА ЗАРАБОТАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Я тут же к маме.

— Мам, скажи мне, только честно... Я толстая?

— Дочь, кто тебе такое сказал? Ну какая толстая, не слушай фигню.

Что правда, то правда — мои близкие всегда в меня верили, особенно мама. Она постоянно говорила мне, что когда я вырасту, то стану суперзвездой. И тут же добавляла, что я и так уже у нее самая лучшая. Я слушала мамины слова, слушала, слушала, и это мало-помалу давало о себе знать. Я начинала верить маме и понимала, что все у меня в жизни будет круто.

Поэтому тот случай на кастинге был для меня шоком. Я ведь считала себя красоткой и самой лучшей на свете, а тут вдруг раз, и кто-то сказал мне, что я неидеальная. Так что я, конечно, порасстраивалась немного, но совсем недолго. И все-таки те слова жюри засели у меня в памяти и послужили большой мотивацией к тому, чтобы дальше стремиться к успеху и доказывать не только себе, но и всем остальным, что я со всем справлюсь. *Я поставила перед собой цель: участвовать в конкурсах красоты и выигрывать.*

Но тогда мой звездный час еще не настал. Ведь редко нам дается все сразу. Я вообще была довольно скромным, даже зажатым ребенком. Хотя давайте не будем сильно забегать вперед. Расскажу вам все по порядку.

Родилась я в Самаре, в самой что ни на есть обычной семье. Родители рассказывали мне, как познакомились друг с другом в колледже и вместе играли в шахматы, как папа провожал маму, а потом по рельсам шел домой. Я с детства видела перед глазами пример са-

мой настоящей любви. Денег у родителей изначально не было вообще, они начинали с самого нуля и решили вместе двигаться по жизни. Работали они в сфере строительства: мама устроилась в «Желдорпроект», а папа — в МЖК.

Жили мы сначала у бабушки с дедушкой. Представьте: в одной двухкомнатной квартире мама, папа, я, дядя с женой, дедушка и бабушка. Потом мы с родителями снимали всякие непонятные деревянные дома с туалетами на улице, да еще и с целыми полчищами тараканов. А немного позже купили дом на Самарской улице, и как же я радовалась, когда узнала, что там будет ванна! Я очень любила в ней лежать, но и тут воду приходилось греть. В общем, чего только не было у нас. Может, вы тоже помните те сложные времена.

Да, мы жили скромно, но я думаю, что ребенок особо не воспринимает, в каких условиях он растет. В детстве у нас нет понимания финансового благополучия как такового. Мы просто живем как живем, и нас все устраивает и радует. Самое главное — чтобы близкие любили и уделяли внимания вдоволь. А все остальное, как принято говорить, обязательно приложится.

Мои родители зарабатывали немного, но я всегда чувствовала и знала: **мама с папой любят, ценят, уважают друг друга — и меня тоже.** Я не помню в своем детстве никаких скандалов и интриг в семье. А вот ба-

бушка с дедушкой да, ругались, вечно не могли между собой что-то поделить. Дедушка у нас прямо мужик-мужик, да и бабушка сама по себе активистка. Но и они любили друг друга безумно. Поэтому мы всегда оставались классной командой и стремились выбиться в люди вместе. Родители работали, а я училась. Мы старались друг друга поддерживать, так что все у нас было хорошо.

ДЕТЯМ ОЧЕНЬ ВАЖНА РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА,
ОСОБЕННО В МОМЕНТЫ, КОГДА РЕБЕНОК МОЖЕТ
СЕБЯ ПОЧУВСТВОВАТЬ «ХУЖЕ» ОСТАЛЬНЫХ.

Правда, учеба в школе мне не давалась совсем. Сказать, что я училась на двойки, — вообще ничего не сказать. Могла тысячу раз прочитать какой-нибудь параграф и все равно ничего не осознать — получалось только заучить. Я часто не понимала, чего от меня вообще хотят.

Но были в этом и плюсы. Уже тогда я усвоила одну важную вещь: **если я чего-то не знаю, значит, мое окружение должно что-то знать!** Будучи изначально зажатым, стеснительным ребенком (кстати, за скромность меня

очень любили взрослые), я постепенно находила общий язык с одноклассниками, чтобы они давали мне списать. И это действительно работало.

Сначала я училась в одной школе, а потом перешла в другую. Там я поняла, что нужно брать все в свои руки и постепенно *становиться лидером* — иначе не выжить. Но все равно раскрепостилась я не сразу — впереди меня ждал долгий и трудный путь.

Что касается увлечений, то я была очень активным ребенком. Родители отдавали меня во всевозможные секции и кружки — правда, мне в итоге быстро надоедало все, кроме музыкальной школы. Ходила я и на фехтование, и на айкидо, и на дзюдо, и на кекусинкай, и на волейбол, и на баскетбол (из-за высокого роста меня взяли сразу), и на настольный теннис, и на большой теннис. Перепробовала все активные занятия, которые только могли существовать. А музыкальная школа моя была при оперном театре, и мы изучали актерское мастерство, хор, ритмику. Даже участвовали в разных операх, таких как «Борис Годунов», «Пиковая дама», «Кармен».

В театральной студии, куда я записалась сама, мы ставили елки для детских домов, и я всегда была Снегурочкой. Дарить детям праздник — это правда что-то потрясающее. Особенно когда они верят, что к ним на самом деле пришла та, кто исполнит их желания.