



**Alina**

21 апреля 2020

Книга, как всегда, потрясающая, но со своей изюминкой! Ранее, в книгах были разборы сценариев «почему у такой-то барышни всё плохо», в этот раз, Ника разбирает истории «почему у них хорошо». И эта методика работает ещё более действенно, стирает шаблоны «идеальности» и дарит тёплые чувства. Ибо всегда есть те, кто нудит: «Ну да, придраться вы можете, а покажите нормальных, где нормальные-то?». А нормальные, здоровые, адекватные и, главное, счастливые – есть! Эта подача прекрасна, ведь люди порой знают, как плохо, но не знают, как здорово, вариативно, живо. Спасибо, что показали! Ждём новых историй!  
(Ваша верная подписчица и читательница)

32 2



**Yana**

21 апреля 2020

Рекомендую читать всем девушкам от всей души! Книга шикарна и как глоток свежего воздуха. Прочла на одном дыхании. Ника, благодарю вас за книгу.

5 1



**autoreg1136940905**

21 апреля 2020

62 страницы на одном дыхании  
просто чек лист-бери и делай  
можно много читать разную литературу, но пока не приложишь усилия-ничего не получится  
поэтому карандаш в руки И разбирать, где не клеится)

5 1



**Viktoriia L.**

20 апреля 2020

Как и другие книги Ники Набоковой, эта с первой страниц расставляет по полочкам мысли и доказывает, что все можно пережить, ты не один такой со своими «нерешаемыми» проблемами.

4 1



**Анна**

8 сентября

Очень интересная книга. Отрезвляет и мотивирует. Самое главное помогает обрести гармонию, с которой уже можно вершить великие дела и делать себя лучше, избегая разбора по косточкам других. Начни с себя и всё будет получаться. Мне очень понравилась манера написания – словно автор сидит со мной рядом и легко напрямую общается. В описываемых в книге историях можно найти себя, тем самым взглянуть со стороны. А после прочесть интересные умозаключения по каждой истории. Аудиоверсия отличная, озвучка в исполнении автора прекрасна, уж как не ей знать, на чем делать акцент. Я потом перечитывала текстовую версию, а голос автора после аудиокниги так и «читал» мне строчки )))



0



0



**Валерия М.**

21 апреля 2020

Ника, очередное браво Обожаю вас и ваше творчество! Спасибо за то, что вы делаете с любовью к людям и искренним желанием помочь!

Это очень-очень ценно

Ничто не затягивает так сильно, как ваши курсы, посты и книги!

Вы- настоящее спасение!

Ещё раз огромное спасибо!



3



2



**Дарья Андреевна**

21 апреля 2020

Сегодня ждала старта продаж, чтобы купить эту книгу Уже читаю первую историю и на душе становится теплее. Книга идеально наводит порядок в мыслях и взглядах на тему создания отношений. Это действительно глоток свежего воздуха, Ника, спасибо Вам!



1



0



**Svetlana K.**

06 сентября

Простые мысли, но такие бьющие прямо в цель.. Иногда прямо видела себя в некоторых героинях, и это осознание сильно огорчало... Но зато появилось понимание, в какую сторону идти))



0



0



**Marta D.**

11 февраля

Идеальная книга, советую прочитать всем девушкам/женщинам без отношений, разложится все по полочкам в голове. Первый раз читала книгу этого автора! Я в восторге! Всем хорошего дня))



**olusha16**

16 января

Я в восторге! Прочитала эту книгу на одном дыхании. И в каждой главе книги я получила ответы на все мои вопросы. Теперь я знаю свои слабые стороны, я знаю над чем нужно работать. Пару страниц этой книги перевернули все мое сознание. Однозначно РЕКОМЕНДУЮ (!) всем к прочтению этой книги!!! Вы не пожалеете.

Спасибо огромное Нике Набоковой за такой труд!



**Светлана Л.**

17 ноября 2020

Все познается в сравнении, своего рода, эта книга работа над ошибками, узнать и найти свои неправильные ходы, поступки, мышление. Интересно учиться на чужих ошибках и работать над своим



**Александр Р.**

23 октября 2020

Я мужчина и не ожидал, что книга так поддержит меня. Путь найдёт снова утративший веру в людей прочтя эту книгу. Благодарность автору книги.



**Оксана**

08 октября 2020

Как всегда: чётко, кратко, лаконично. И по существу. Осталось только вложить это в свою голову, перенастроиться. Вроде бы так легко и просто написано, но как же сложно осуществлять на практике.





**mukhamiediarova90**

17 сентября 2020

Книга не зашла, а просто залетела. Написана простым языком. Просто о главном! Здесь нет инструкций типа «как поймать и удержать». Здесь про Вас. Про Ваш внутренний мир. Упражнения: бери и делай. Развивайтесь в удовольствие)))



**Марина П.**

07 октября 2020

книга отличная, очень рекомендую! (впрочем, ожидаемо)) истории жизненные и наглядно иллюстрируют описываемую проблему, у меня как будто пелена с глаз спала, и самое главное – после прочтения испытываешь подъем и намерение работать со своими блоками, позитив. однозначная 5-ка)) спасибо, Ника))



**Эльзочка**

08 августа 2020

Ника Набокова – автор с понятным стилем общения для меня! Жаль, что всего шесть глав. С другой стороны, спасибо что они есть! Ника знает корни женских проблем и побед. Просто спасибо, что делиться с читателями! С книгами Ники психология раскрывается доступно в доме каждой!



**Алёна З.**

01 июля 2020

Книга прекрасная! Просто руководство к счастливой жизни, здоровым отношениям, любви и узнаванию себя, раскрытию чувственности и сексуальности  
Очень рекомендую к прочтению!



**autoreg1144849940**

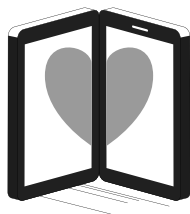
23 мая 2020

Это что-то нереальное!!! Прочитала все книги автора , но эта!!! эта книга стала моим компасом по жизни. Кратко, понятно, с показательными примерами...  
Читающему остаётся только выбрать: какой он видит свою жизнь в дальнейшем. Спасибо Нике миллион раз!!! Я хочу жить по-другому, и я знаю как я хочу.



ПСИХОЛОГИЯ Ψ ДЛЯ ЖИЗНИ

**НИКА НАБЮКОВА**



# **ВАКЦИНА ОТ ОДИНОЧЕСТВА**

---

**ИСТОРИИ, ВПРАВЛЯЮЩИЕ МОЗГИ**

---

**3-е издание**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
Н14

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Набокова, Ника.**

Н14      Вакцина от одиночества. Истории, вправляющие мозги.  
3-е издание. / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ,  
2025. — 208 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-172816-8

Есть люди, которые говорят, что найти классные отношения,  
«своего» человека, любовь — дело плевое.

Врут.

Есть люди, которые говорят, что найти классные отношения,  
«своего» человека, любовь — крайне сложно, а скорее даже невоз-  
можно. Кому-то судьба, а кому-то не судьба.

Врут.

Есть люди, которые говорят, что романтические отношения —  
это самое важное в нашей жизни.

Врут.

Есть люди, которые говорят, что отношения — фигня и по-  
настоящему самодостаточный человек в них не нуждается.

Врут.

Есть люди, которые считают, что если приложить максимум  
усилий, то все обязательно получится.

Врут.

Есть люди, которые считают, что все придет само.

Врут.

В чем же правда?

Разберемся в новой книге Ники Набоковой «Вакцина от одино-  
чества».

Никаких нравочений. Увлекательные истории, которые откро-  
ют тебе глаза. На мир, на людей, на... тебя.

**УДК 159.922.1  
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-172816-8

© Набокова Н., 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
Глава 1. ДАША И КОТ .....	13
Глава 2. ПОДПОЛЬЕ .....	33
Глава 3. БЮРО ПО ПОДБОРУ МУЖЧИН .....	41
Глава 4. ХРУСТАЛЬНЫЙ ГРОБ .....	59
Глава 5. ФОКУСНИК ЛЕОН .....	65
Глава 6. СЕРЫЙ СВИТЕР .....	83
Глава 7. МАМИН КУЛОН .....	101
Глава 8. ДЕВУШКА С ПРОЗРАЧНОЙ КОЖЕЙ .....	127
Глава 9. СГОРЕВШИЙ САД .....	133
Глава 10. КАКИЕ НАШИ ГОДЫ .....	145
Глава 11. ЖЕНЩИНА В ДОСПЕХАХ .....	155
Глава 12. ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ .....	165
Глава 13. РЫНОК НЕВЕСТ .....	187
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	195



# ПРЕДИСЛОВИЕ



Есть люди, которые говорят, что найти классные отношения, «своего» человека, любовь — дело плевое.

**ВРУТ.**

Есть люди, которые говорят, что найти классные отношения, «своего» человека, любовь — крайне сложно, а скорее даже невозможно. Шанс один на миллион, а то и на десять миллионов. И вообще, кому-то судьба, а кому-то не судьба.

**ВРУТ.**

Есть люди, которые говорят, что отношения — это самое важное в нашей жизни. И без них счастье невозможно. От слова «совсем».

**ВРУТ.**

Есть люди, которые говорят, что отношения — это вообще пфф, фигня, и по-настоящему крутой человек настолько самодостаточен, что вообще не нуждается в этих ваших любовях.

**ВРУТ.**

Есть люди, которые считают, что если достаточно хорошо постараться, приложить максимум усилий, то все обязательно получится.

**ВРУТ.**

Есть люди, которые считают, что все придет само. Твое тебя найдет.

**ВРУТ.**

В чем же правда? Давай разбираться.



## Глава 1

---

# ДАША И КОТ



— Да блин, что же я такая беспутная, а! Каждый раз одно и то же. Ну надо ведь как-то соображать!

Чертыхаясь и спотыкаясь, Даша бегом поднималась по лестнице. Лифт оккупировали соседи (9 утра — самое пиковое время), она же безбожно опаздывала, поэтому пришлось устроить забег наверх и обратно. Виной тому были забытые ключи от машины.

— Странно, что голову не забыла! — отчитывала себя, преодолевая пролет за пролетом, запыхавшаяся девушка в струящемся топе и голубых джинсах.

Даше недавно исполнилось тридцать пять лет, но выглядела она гораздо моложе. Худенькая, с темно-рыжими вьющимися волосами и веснушками, от которых безуспешно пыталась избавиться с помощью отбеливающего крема за ползарплаты.

Несмотря на внешнюю молоджавость и весьма фривольный стиль одежды, Дарья занимала хорошую должность, в подчинении у нее трудились аж сто тридцать восемь человек. Она являлась управляющей крупной сети салонов красоты. Но сегодня Даша торопилась не на работу...

Схватив ключи, лежавшие почему-то на микроволновке, и заодно сменив ярко-синие шпильки-лодочки на кеды, Даша, окинув себя в зеркале привычным придирчивым взглядом, грустно вздохнула: хотелось, конечно, пойти как красивая, в туфлях, но... в них разве что сидеть, не более, — и выскочила из квартиры.

Большая удача — лифт как раз стоял на ее этаже, и бежать вниз не пришлось.

Бросив дежурное «доброе утро» дворнику, подметавшему двор около ее подъезда, Даша прыгнула в машину и почти было тронулась, как вдруг, подняв глаза,