

МастерБлога

**НАТАЛЬЯ КРАСНОВА**

*Твои секреты*

**КНИГА-АНТИСТРЕСС ДЛЯ СЧАСТЬЯ,  
ОБЪЯТИЙ И ФЫР-ФЫР-ФЫР**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К78

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

**Краснова, Наталья.**

К78 Твои секреты. Книга-антистресс для счастья, объятий и фыр-фыр-фыр / Наталья Краснова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. : ил. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-173746-7

Сейчас у тебя в руках (тут бы написать «твоя жизнь», но это уж сильно пафосно звучит) книга. Не буду врать и говорить, что она сделает тебя миллионершей или откроет третий глаз. Но кое-что эта книга сможет сделать: привести твои мысли в порядок, повысить самооценку, улучшить настроение, избавить от негатива, а самое главное — познакомить тебя с настоящей тобой.

Обычную книгу невозможно дописать или сделать более личной. А эту — можно. По факту эта книга и есть твоя, ведь тут скоро соберутся самые интересные истории из твоей жизни, самые интимные переживания, самые страшные опасения и самые прекрасные мечты. Это действительно книга твоей жизни.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

*Вся информация, изложенная в книге, является отражением личного мнения автора и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-173746-7

© Краснова Н., 2025  
© Краснова Н., иллюстрации, 2025  
© Варламов В., фотография, 2025  
© Бербер Д., фотография, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b> .....	8
<b>Привет</b> .....	9
Эта книга поможет .....	14
Это лучше, чем дневник .....	15
Это лучше, чем книга .....	15
<b>Как тебя зовут?</b> .....	16
<b>Фото</b> .....	19
<b>Мой девиз по жизни</b> .....	24
<b>Любимый запах</b> .....	26
<b>Сколько тебе лет?</b> .....	31
Тест на возраст .....	33
<b>Число судьбы</b> .....	37
Число 1 .....	38
Число 2 .....	39
Число 3 .....	39
Число 4 .....	39
Число 5 .....	40
Число 6 .....	40
Число 7 .....	40
Число 8 .....	41
Число 9 .....	41
Число 11 .....	42
Число 22 .....	42
Число 33 .....	43

<b>Любовь или деньги?</b> .....	45
<b>Цветок</b> .....	49
<b>Автограф</b> .....	50
<b>Цвет глаз</b> .....	55
<b>Не ведьма ли ты часом?</b> .....	61
Ведьма по дате рождения .....	63
Волосы .....	64
Родимое пятно .....	65
Родословная .....	65
Люди и животные .....	66
Цветные сны .....	67
Гром .....	68
<b>Что бесит?</b> .....	70
Я вижу в человеке свои недостатки .....	71
Человек делает что-то, что не вписывается в нашу картину мира .....	72
Человек делает так, как я не могу .....	73
Нам попросту некомфортно с человеком .....	73
<b>Экстраверт или интроверт</b> .....	76
Что важнее? .....	80
<b>Всесторонне развитая личность</b> .....	84
<b>Страница гнева</b> .....	87
<b>Любимый праздник</b> .....	89
<b>Несуществующее животное</b> .....	93
Нажим карандаша .....	95
Размер рисунка и его расположение .....	95
Структура животного .....	96
Глаза .....	98
Уши .....	98
Голова .....	99
Рот .....	99
Дополнительные детали и части фигуры .....	100
Хвост .....	100

Ноги . . . . .	101
Место жизни животного . . . . .	101
Питание . . . . .	102
<b>Книги, которые мы читаем . . . . .</b>	<b>104</b>
<b>Какой у тебя талант? . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>Капля краски . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>Поставь точку . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Музыка . . . . .</b>	<b>120</b>
Поп-музыка . . . . .	121
Рэп, хип-хоп, R&B . . . . .	122
Кантри . . . . .	122
Классическая музыка . . . . .	123
Рок и метал . . . . .	123
Инди . . . . .	124
Электро . . . . .	124
Джаз . . . . .	125
<b>Жизнь как фильм . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Выбери цвет . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>Автопортрет . . . . .</b>	<b>136</b>
Снижает уровень стресса . . . . .	136
Улучшает работу головного мозга . . . . .	138
Помогает быстрее пережить негативные эмоции . . . . .	138
Решает проблемы . . . . .	139
<b>Сказка, от которой ты до сих пор в восторге . . . . .</b>	<b>141</b>
Золушка . . . . .	142
Бель . . . . .	143
Белоснежка . . . . .	144
Русалочка . . . . .	144
Дюймовочка . . . . .	145
Рапунцель . . . . .	146
<b>Золушка 2.0 . . . . .</b>	<b>147</b>
Сказка «_____» . . . . .	149

<b>Дружба между мужчиной и женщиной</b> .....	151
Дружба № 1 .....	152
Дружба № 2 .....	152
Дружба № 3 .....	153
Дружба № 4 .....	154
Дружба № 5 .....	155
Дружба № 6 .....	156
Дружба № 7 .....	157
<b>Лучшая подруга</b> .....	160
<b>Любовь с первого взгляда</b> .....	165
<b>Сердце</b> .....	168
<b>Ладонь и верность</b> .....	171
<b>Очень нужное изобретение</b> .....	174
<b>Кошка или собака</b> .....	180
Собачники .....	182
Кошатники .....	182
<b>Волшебная птица</b> .....	186
Расшифровка .....	187
<b>Вид из окна</b> .....	190
<b>Любимые животные</b> .....	192
Расшифровка .....	194
<b>Принцип 1 минуты</b> .....	196
<b>Необычный ужин</b> .....	199
<b>Суперспособность</b> .....	201
Умение видеть будущее .....	202
Невидимость .....	202
Сила Халка .....	202
Умение путешествовать во времени .....	203
Способность летать .....	203
Умение исцелять .....	203
Умение читать мысли .....	203

<b>НЛО</b> .....	205
Расшифровка .....	207
<b>Сны</b> .....	209
<b>Чего ты ждешь от старости?</b> .....	216
<b>Честный ответ на один вопрос</b> .....	220
<b>Что бы ты сказала самой себе?</b> .....	222
<b>Письмо бывшему</b> .....	225
<b>Я звезда</b> .....	227
Расшифровка .....	228
Как победить свой страх .....	230
<b>Когда ты в последний раз плакала?</b> .....	236
<b>Негативные комментарии</b> .....	241
<b>Вспомни, когда ты смеялась</b> .....	246
Смех налаживает коммуникацию .....	247
Смех улучшает настроение .....	248
Смех позволяет доминировать .....	248
Смех помогает пережить сложные времена .....	249
Смех развивает мышление .....	249
Смех разряжает обстановку .....	249
Смех вместо фитнеса .....	250
<b>Прощание</b> .....	252

# БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо мне и \_\_\_\_\_.  
*впиши свое имя*

Благодаря нам с тобой эта книга получилась такой уникальной!

# ПРИВЕТ

Меня зовут Наташа Краснова. Мне 44 года. Я автор книг по практической психологии, стендап-комик и ведущая нескольких развлекательных шоу. У меня один муж, двое взрослых сыновей и четыре собаки (вот такая геометрическая прогрессия живых существ, которые меня окружают). У меня интересная жизнь, но иногда я оказываюсь в кабинете психолога. Сажу в кресле с лицом загнанной лошади (имеется в виду не внешнее сходство с кобылой, а скорее выражение моего лица) и вопросом «что со мной не так?»

На предыдущей сессии психолог осторожно полюбопытствовала:

— Наташа, а у Вас подруги есть?

— Конечно, — сказала я и замолчала.

И психолог замолчала. «Какой неловкий момент. Наверное, сидит себе и думает своей психологической головой, что у меня нет никаких подруг, поэтому я хожу к ней постоянно разговоры про жизнь вести», — подумалось мне.

— Лена, Настя, Геля, Аня, Эля... — начала зачем-то частить я.

— Я верю, верю, — улыбнулась она и что-то записала в блокнот.

«Ой-ой-ой, что-то не так, Наташа. Психологи не записывают абы что в свои блокнотики», — затревожилась я.

— Вы не подумайте. Эти все мои подруги реально существуют, — зачем-то добавила я. — Не сомневайтесь даже...

Психолог опять что-то записала. И если до этой фразы она в моих словах не сомневалась, то тут по ее лицу пробежала тень подозрения. Она подняла на меня взгляд, но не произносила ни слова. Как будто она не знала, стоит ли ей озвучивать свою мысль. Но, наконец, она произнесла:

— Так бывает не всегда, но конкретно сегодня Вы как будто пытались меня использовать в качестве подруги. Поэтому я и поинтересовалась, хватает ли Вам общения в реальной жизни. Вне этого кабинета.

— Просто у подруг иногда дела, а Вы всегда можете поговорить, — я задумалась и зачем-то добавила. — В основном, потому что я вам за это деньги плачу.

Психолог улыбнулась еще шире. Но записывать ничего в блокнот не стала.

«Ну, это-то она и так запомнит», — подумалось мне.

— А Вы не пробовали вести дневник? — спокойно предложила она. — Просто записывайте свои мысли, анализируйте эмоции. Кроме этого, ведение дневника хорошо снижает тревожность. Попробуйте.

И с этого все началось.

СТОП.

На самом деле, если уж изучать историю возникновения личных дневников, все началось не с этого. Все началось давным-давно...

**Давным-давно** девочки вели дневники. Но не сильно давно. Не в то время, когда динозавры ходили по планете. Потому что во времена динозавров не было девочек. Поэтому, наверное, динозавры и вымерли. От отсутствия эмпатии и песен Аллегровой.

Хотя, если честно, я не знаю, от чего вымерли динозавры.

Я же не палеонтолог.

Поэтому началось вот с чего.

**Давным-давно** (уже после динозавров), примерно во времена расцвета Римской империи, девочки вели что-то похожее на дневники. Наверное, они писали там: *«Ходила вчера с подругами на бои гладиаторов, там с последних рядов вообще ничего не видно, кровь от убитых не долетает, никакого кайфа. Палец вниз, короче. Еще и рабы эти везде. «Спартак — чемпион!» орут. Хоть бы эта Римская империя распалась уже».*

Вот так, наверное, писали.

Хотя, если честно, я не знаю, что там было в Римской империи.

Я же не историк.

Скорее всего, дело было так.

**Давным-давно** в Японии X века появились личные дневники. Эти дневники вели женщины-аристократки, которые только-только получили доступ к образованию. Возможно, эти первые дневники заполнялись в стиле хокку.

*Вот понедельник  
Опять,  
Твою ж мать!*

Это я примерно накидала, что могут писать в личном дневнике мудрые японские аристократки. А то вы подумаете, что это реальная цитата из первого личного дневника, датированного X веком.

Я ведь, если честно, не знаю, какие хокку писали в Японии.

Я же не преподаватель МХК.

А чуть позже, тоже **давным-давно**, в тысяча-шестьсот-каком-то году, дневники начали вести так, как их ведут до сих пор: описывая события личной жизни. Например: *«Дорогой дневник, мне не передать всего ужаса происходящего: ЖКХ опять не изобрело, как делать горячую воду. Моемся в проруби. Еще этот Лжедмитрий неадекватный в Калугу убер. Как его там искать, непонятно. Навигатор в Калуге не работает. Наверное, из-за ВПНа»*. Что-то такое писали в дневниках в XVII веке.

Хотя, если честно, я не уверена, что я слово в слово повторила текст рядового боярина.

Я ж не боярыня.

А чуть менее давнее, но тоже достаточно **давным-давно**, в 1876 году, Федор Михайлович Достоевский и вовсе придумал вести дневник и давать его прочитать всем. Ну, чтобы всем повеселее было в те времена (а судя по книгам Достоевского, в те времена людям было ох как невесело). Называлось чтиво «Дневник писателя». И был этот дневник не чем иным, как философской периодикой. Возможно, в этом дневнике Достоевский писал о том, что реально его тревожит и волнует. Он писал: *«Доколе я буду терпеть этих тупых крестьян! Они опять думали, что Достоевский Ф.М. — это радио, и пытались заказать на мне песню»*.

Ну или что-то такое писал. Не знаю.

Я ведь не Достоевский.

И не радио.

Я просто женщина, которая однажды в 2024 году услышала совет от своего психолога: «Попробуйте вести дневник, Наталья, это очень хорошо влияет на состояние психики». И я купила невероятно красивый дневник с невероятно пустыми страницами. Открыла. Просидела минут тридцать. Налила чай. Достала колбасу и хлеб. Нарезала. Начала пить чай с бутербродами. Включила подкаст про Андрея Чикатило. Было страшно. Но я продолжала отважно есть бутерброды с колбасой и запивать чаем. Ела, смотрела и боялась.

Дневник, естественно, я отложила подальше, чтобы не запаковать. Он, бедный, до сих пор лежит где-то в кухонном шкафу. Идеально чистый. Идеально пустой.

Ну а что я туда напишу?

Я же не...

А вот тут не получится закончить абзац, как все предыдущие. Потому что я как раз не «не писатель», а именно писатель. Так сложилось исторически, я пишу книги. И вот я, автор книг, села сегодня в очередной раз на кухне. Налила еще чая (обошлось без колбасы и Чикатило) и подумала: а что мне мешает создать свой авторский дневник, который будет интересно заполнять всякими личными историями? Оказалось, что ничего не мешает. Более того, даже помогает: помогает желание разобраться в себе и своих переживаниях.

В общем, у тебя сейчас в руках (тут бы написать «твоя жизнь», но это уж сильно пафосно звучит) книга. Не буду врать и говорить, что эта книга сделает тебя миллионершей или откроет третий глаз. Но кое-что эта книга сможет сделать.

## ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ

1. Улучшить настроение.
2. Привести мысли в порядок.
3. Подумать о жизни.
4. Выплеснуть негатив.
5. Повысить самооценку.
6. Узнать новые методики борьбы со стрессом (либо вспомнить старые методики борьбы со стрессом).
7. Познакомиться с настоящей собой.
8. Продлить жизнь (потому что смех действительно ее продлевает).
9. Понять, что за время пользования смартфонами и клавиатурой ноутбука ты совершенно забыла, как писать ручкой на бумаге.

Девятый пункт, кстати, основан на личных переживаниях. Дело в том, что я учитель начальных классов. По каллиграфии у меня стояла твердая и красивая пятерка. В студенческие годы преподаватель даже вызывал к доске, чтобы другие студенты посмотрели, как пишут люди, у которых руки растут из плеч. И вот я, заполняя свой дневник, смотрела на свой нынешний почерк и отчетливо осознавала: от слова КАЛЛИГРАФИЯ остался один первый слог.

Но ты помни, что эта книга — **твой** личный дневник. Его никто, кроме тебя, не увидит. Поэтому забей на красоту почерка.

Пиши от души!

Ну либо показывай его только тем людям, у которых почерк еще хуже, чем у тебя. И кайфуй от их комплиментов. Пока-

зывать свой почерк надо только со словами «ой, это я еще не старалась, просто накалякала».

## ЭТО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДНЕВНИК

Обычный дневник сложно начать заполнять: белые листы ожидают, что в тебе проснется великий писатель и ты сразу же начнешь в них строчить свои новеллы. А так получается не у всех. Многим из нас (и мне тоже), чтобы начать писать, нужны темы, вопросы, собеседник. Вот, считай, на сегодня твой собеседник — это я.

## ЭТО ЛУЧШЕ, ЧЕМ КНИГА

Книгу невозможно дописать или сделать ее более личной. Кроме того, существуют люди, которые говорят: «Писать в книгах нельзя!» В этой книге писать можно и нужно, чем больше, тем лучше.

Эту книгу ты легко можешь сделать своей. По факту эта книга и есть твоя, ведь тут скоро соберутся самые интересные истории из твоей жизни, самые интимные переживания, самые страшные опасения и самые прекрасные мечты. Это действительно **книга твоей жизни**.

**Скорее перелистывай страницу  
и начинай писать книгу о себе!**