





ЕЛИЗАВЕТА СТРОК

# Смелость выбирать

КНИГА-ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,  
НО НЕ ЗНАЕТ КАК

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С86

Дизайн обложки *В. Заславская*  
Фото *М. Москвина, Н. Мелисова, С. Левченко*

**Строк, Елизавета Владимировна.**

С86 Смелость выбирать. Книга-вдохновение для тех, кто хочет изменить свою жизнь, но не знает как / Елизавета Строк. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. : ил. — (Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь).

ISBN 978-5-04-166472-5

Вдохновляющие истории женщины, которая обладает даром поворачивать судьбу так, как ей хочется, собраны в одной книге.

Блогер Елизавета Строк, известная в медиапространстве как *turbomama*, делится своими переживаниями и уроками, которые она извлекла из жизненных кризисов. Эта книга — идеальный ресурс для всех, кто хочет сделать шаг навстречу переменам и научиться смело выбирать свою жизнь.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-166472-5**

© Строк Е.В., текст, 2025  
© Городецкая А.В., иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

# Предисловие

С чего началась  
эта книга



Меня зовут Елизавета Строк. Я блогер, системный коуч, спикер, тренер по йоге и вдохновитель.

С раннего возраста у меня была потребность выражать себя через тексты. Помню, как лет в восемь написала в детскую газету и меня опубликовали. Очень радовалась тому, что я теперь начинающий писатель.

Мой блог вырос из моей деятельности, мне изначально было чем поделиться с другими людьми — опытом, знаниями, результатами, выводами. И этим я горжусь, ведь многие начинают вести блог, не имея цели и мотивации.

С восемнадцати лет, когда я пришла в йогу, а затем стала сама преподавателем йоги, я начала собирать клуб единомышленниц. Затем все переросло в клуб для беременных, потому что я сама готовилась стать мамой, а позже — в клуб «Встречи с детьми». Постепенно я перешла из офлайн-режима в онлайн, стала блогером. И чем дальше идет жизнь, тем больше хочется делиться открытиями, накопленным багажом.

Что я делала? Учила людей менять свою жизнь к лучшему. Тем же самым я занимаюсь и сейчас, только с другого ракурса. Теперь я продолжаю делиться опытом в своем блоге, рассказывая о маркетинге, взаимодействии с другими блогерами, о том, как позиционировать себя в соцсетях, о путешествиях, психологии, саморазвитии и материнстве.



Идея написать книгу появилась еще в 2018 году. Тогда я хотела написать про материнство, которое дает нам, женщинам, особый ресурс. Мне даже приходило в голову выражение: «Материнство — наш волшебный пендель, которого мы порой долго ждем, чтобы наконец начать что-то делать». Как пришла такая мысль в голову? Я много обща-

## П р е д и с л о в и е

лась с другими мамами. И от них я постоянно слышала: «Когда у меня появился ребенок, я бросила занятие бухгалтерией. Открыла свой магазин детских товаров, и теперь моя жизнь крутится вокруг этого. Я так и не вернулась на работу в офис. Я начала писать. Это меня захватило и преобразило мою жизнь». Первым побуждением написать книгу была именно эта мысль — обратить внимание женщин на то, что материнство — не только ответственное событие в жизни, но и к тому же мощный ресурс для каждой из нас.

Я уже была готова приступить к написанию книги про материнство, но жизнь распорядилась иначе. Поэтому тема книги, которую сейчас вы держите в руках, обширнее, чем планировалось. Эта книга про смелость быть собой и управлять своей жизнью, смелость выбирать, кем мне быть, где жить и как.



.....

Конечно, как и многие девчонки, я с детства смотрела знаменитый сериал «Секс в большом городе», где главная героиня, журналистка Кэрри Бредшоу, сидела в кафе со своим ноутбуком и делилась историями со своими читателями. Меня восхищал этот образ, он надолго засел в моем сознании.

.....

Есть еще одна причина появления книги. Как я сказала, у меня есть потребность делиться с людьми своими знаниями и опытом, что я и делаю в постах в Сети. Но при этом мне захотелось объединить свой опыт в единое издание, потому что некоторые подписчики читают мой блог не так давно и старые посты могут вообще

## С м е л о с т ь   в ы б и р а т ь

не увидеть. Прочсть книгу будет проще, чем искать интересующую информацию среди большого количества постов в Сети.

Прежде чем приступить к написанию книги, я задумалась: «Чем я хочу поделиться с читателем? Ведь каждая книга несет какую-то мысль...» Я все еще находилась в поиске той самой связующей нити, которая смогла бы объединить мои разносторонние знания.

Помимо профессиональных знаний у меня богатый жизненный опыт. Желание взяться за книгу созрело при подготовке к переезду в другую страну.

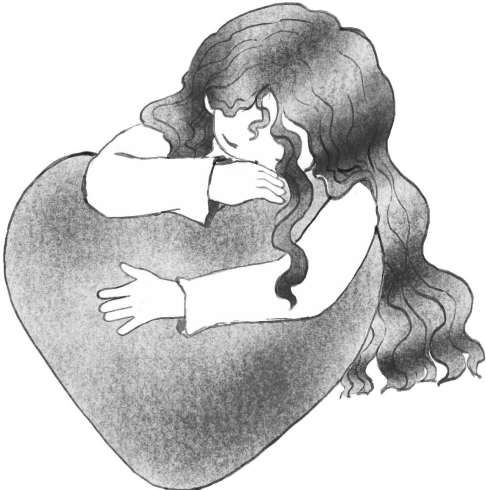
Сейчас многие переживают похожее. Еще в пандемию мир начал стремительно меняться: кто-то перешел на удаленный график, а кто-то, может быть, даже решил сменить работу. А события 2022 года в принципе заставили пересмотреть свою жизнь вплоть до переезда. Я как раз из таких людей. Мой опыт подсказывает: где бы ты ни находился, что бы ни делал, постепенно ты сможешь выстроить вокруг себя хорошую и классную жизнь, окружить себя потрясающими людьми и стать счастливым.

Красная нить книги, что связывает все воедино, обобщает весь мой жизненный опыт и умения, — смелость выбирать. Я за то, чтобы мы принимали ответственность за собственную жизнь.

В этом и заключается взрослая жизненная позиция. Жить там, где я хочу, жить с тем, с кем я хочу, быть такой, какой я хочу быть. Согласитесь, для этого действительно требуется смелость и кураж. Ведь гораздо проще не выходить за рамки привычного, просто жить так, как нас ведет жизнь, что называется, плыть по течению. Задайте себе один вопрос: вы выбираете свою жизнь или она с вами случается?

**1**

**КАКОЙ  
МНЕ БЫТЬ**



## **ИТАК, МЫ НАЧИНАЕМ ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – «КАКОЙ МНЕ БЫТЬ»**



Я верю в то, что каждый из нас пришел на эту землю и в эту жизнь воплотить свою уникальную задачу. Все, что требуется от нас, не какие-то героические усилия, не преодоление преград и противостояние. Я верю в то, что единственное требование к нам – следовать своей природе. Все случится так, как нужно, главное, не изменять самому себе, стараться проявлять свои лучшие качества и умения, и тогда жизнь сложится наилучшим и наиболее счастливейшим образом.



# Самоценность

Интересная история у меня с чувством собственной ценности. Дело в том, что большую часть жизни, лет двадцать пять, я была искренне уверена, что у меня «с самооценкой все в порядке». Я совершенно не чувствовала себя уязвимой, считала, что у меня действительно все было круто. Только когда я стала анализировать свои отношения с людьми, изучать, как выглядит здоровая самооценка, я поняла, что дела обстоят не совсем так, как я себе внушала. Когда я начала заниматься психологией и изучать сложную систему человеческих реакций, я заметила, что раньше очень часто игнорировала собственные желания в угоду желаниям и удобству других людей. Такое поведение идет из детства — мы воспитаны быть «удобными». Но я уже давно не виню своих родителей, потому что это непродуктивная стратегия, хотя не скрою, был и такой этап в моем становлении.

Дело в том, что наши родители дали нам все, что смогли. А их вырастили наши бабушки и дедушки, которые чаще всего были детьми войны, воспитанными в тяжелых условиях. У них действительно были серьезные детские травмы. Например, бабушка рассказывала мне, что мама ее не хотела и делала все, чтобы от нее избавиться: ходила в баню, парилась, надеялась на выкидыш. Конечно же, это нельзя считать здоровой ситуацией, и я в здравом уме никогда бы не призналась своему ребенку, что не всегда его хотела и ждала. Сейчас-то мы это понимаем, но тогда было другое время, другие люди и обстоятельства. Мы ничего не можем с этим

поделать, но в наших силах взять тот багаж, который мы получили с воспитанием, и научиться с ним жить, взять ответственность за свою жизнь на себя. То есть сказать себе: «Да, меня воспитали таким образом, у меня есть такие-то проблемы». Например, я не уверена в себе, я не умею отстаивать свои желания, а порой их даже не чувствую. Меня воспитывали в парадигме «живи так, чтобы другим было удобно рядом с тобой». Теперь это стало точкой роста, отсюда я могу начать собственное развитие.

Я обнаружила, что зачастую не чувствую собственных желаний, ориентируюсь на других людей, стараюсь быть удобной. И в начале работы над собой во мне все сопротивлялось изменениям. Было ощущение, что идти против привычной установки «быть удобной и приятной другим» — эгоизм: «Что, ты хочешь кофе? Хочешь прямо сейчас? Это эгоистично, подумай о других людях. Им, может быть, неудобно прерывать встречу из-за твоего кофе». Но со временем понимаешь, что где-то здесь и зарыта та самая самооценочность, о которой все говорят. Постепенно я стала работать в этом направлении. Менялось самоощущение — менялась моя реальная жизнь. Оказалось, что ставить себя и свои потребности на первое место — не эгоизм, а здоровая психика.

Работа над собой — это дорога без начала  
и конца, которая длится всю жизнь:  
новые этапы, новое осознание.

Моя работа началась с занятий с коучем, специалистом, который помогает решить проблемы с использованием собственного внутреннего ресурса без необходимости копаться в детских травмах. Мы стали раскапывать те проблемы в настоящем, что мешали моему росту, искали, откуда у этих проблем ноги растут. На сессиях

я проживала особые состояния, которые мы доставали из глубин бессознательного, и порой это было непросто. Признаюсь, в какой-то момент я эмоционально вымоталась. Когда я проработала все, что могла, то перешла на «разговорный» жанр уже с психологом. Мне просто хотелось рассказывать о своих проблемах, недовольстве, обидах, надеждах и получать обратную связь, чтобы лучше понимать себя. Работа с психологом — самый настоящий тренинг личностного роста, потому что психолог заставляет тебя думать о том, что ты чувствуешь, когда мы привыкли анализировать все свои действия от ума.

В общем, путь к положительной и адекватной самооценке долгий. Я все еще в процессе выяснения, что же лично для меня является хорошей самооценкой. Само слово, если его разложить на составные части — «*само*» и «*оценка*», означает, как ты оцениваешь самого себя. Я решила заменить его на «самоценность», когда я не оцениваю себя, не сравниваю с другими, а фокусируюсь на своих желаниях, особенностях, эмоциях. В этом ключевая разница.

Сейчас я, пожалуй, подошла вплотную к этому вопросу. Часто мы так сильно хотим, чтобы нас ценили, и жаждем поощрения от окружающих, что без оценки со стороны не чувствуем себя достойными любви и внимания. Я же хочу дойти до такого уровня самоощущения, чтобы чувствовать себя ценной и достойной внимания по умолчанию, без подтверждений от окружающих людей.

Не так давно вышел гениальный фильм «Красотка на всю голову» (I feel pretty). Эми Шумер не только срежиссировала его, но и сыграла в нем главную роль. Фильм легкий и комедийный, но в то же время очень-очень глубокий, его можно разбирать на цитаты. Коротко о сюжете. Главная героиня — полноватая девушка, которая сильно комплексует по поводу своей внешности. Она очень зажата и явно себя не любит. Героиня случайно ударяется головой и начинает видеть себя в совершенно ином свете, хотя при этом нисколько не изменилась. Она смотрится в зеркало и видит

прежнее отражение, но ее отношение к себе изменилось: вместо отвращения теперь восхищение. Девушка начинает видеть себя, как сказочную красотку, и теперь ведет себя соответствующим образом. Ей свистят, чтобы она подвинулась, отошла, а она предполагает, что ей свистят потому, что она красотка, и говорит себе: «Ну да, конечно, ведь я такая классная».

Мне понравилась одна ее фраза. Героиня с молодым человеком идет в бар, где проходит конкурс бикини. Девушки, естественно, все как одна модельных параметров, а героиня нет, но ей абсолютно все равно. Она участвует в конкурсе, не выигрывает, но, когда парень ей сочувствует: «Ну что ж, мне жаль», как бы успокаивая ее, что все пошло не так, как она хотела, — девушка отвечает: «А с чего ты взял, что все пошло не так, как я хотела? Все пошло даже лучше. Я поучаствовала, и нам подарили выпивку с тобой на двоих — отличный результат». Чуть позже она говорит следующую фразу: «Мне не нужно внимание целой толпы пьяных мужиков, чтобы чувствовать себя классной». Вот это, на мой взгляд, квинт-эссенция того, к чему иду я и к чему, пожалуй, должны стремиться все. Мы должны чувствовать себя классными, ценными, достойными по умолчанию. Тогда в жизни все будет складываться удивительным образом, как у героини Эми Шумер.

**Самоценность**, как цветок, который надо поливать, выращивать, ухаживать за ним. Это не какая-то встроенная в нас штука, с которой мы все рождаемся, она появляется у нас под влиянием окружения и обстоятельств. Бывает так, что мы недополучаем абсолютной любви и принятия в детстве, и это, разумеется, негативно влияет на нашу жизнь.

Но хорошая новость в том, что мы можем повлиять на изменение самооценности! Сами! Мы в силах «додать» себе любовь, поддержку и признание, в которых нуждаемся.

Маленькими шагами к большой цели!