

Ольга Примаченко

# К себе нежно

Книга о том, как ценить  
и беречь себя

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П76

**Примаченко, Ольга Викторовна.**

П76 К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-239307-5

«К себе нежно» — это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других. Автор книги Ольга Примаченко — журналист, психолог, писательница — говорит с читателем о важном: о принятии своих чувств, желаний и тела, о расставлении приоритетов и границ, о создании питательного пространства вокруг себя, а также об экологичном взаимодействии с миром и людьми. В конце книги читателя ждет 31-дневная практика нежности к себе.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-239307-5

© Примаченко О.В., текст, 2020  
© Фото Владимир Шатров  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# О Г Л А В Л Е Н И Е

|   |    |
|---|----|
| НЕЖНОСТЬ ПЕРВАЯ, ВСТУПИТЕЛЬНАЯ                                  | 9  |
| НЕЖНОСТЬ ВТОРАЯ. ЧУВСТВА  | 17 |
| <b>НЕКРАСИВЫХ ЧУВСТВ НЕ БЫВАЕТ.<br/>    НЕПРАВИЛЬНЫХ – ТОЖЕ</b> | 19 |
| <b>ТИХИЕ ЭМОЦИИ</b>   | 24 |
| <b>БЕГИ, ДЫШИ, ГОВОРИ И СНОВА ДЕЙСТВУЙ</b>                      | 26 |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                                  | 33 |
| НЕЖНОСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРИОРИТЕТЫ                                     | 35 |
| <b>FIRST THINGS FIRST</b>                                       | 37 |
| <b>«СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНЕЕ ДРУГОЕ»</b>                               | 41 |
| <b>ТРУДНОСТИ С РАССТАНОВКОЙ ПРИОРИТЕТОВ</b>                     | 43 |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                                  | 50 |
| НЕЖНОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.<br>ВЗРОСЛОСТЬ                               | 53 |
| <b>КАК ЭТО – БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?</b>                                 | 55 |
| <b>РЕСУРСЫ ВЗРОСЛОСТИ</b>                                       | 62 |
| <b>СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ<br/>    С НЕЖНОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ</b>           | 66 |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                                  | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>НЕЖНОСТЬ ПЯТАЯ. ДЕНЬГИ</b>                            | 73  |
| <b>САМЫЕ ЛУЧШИЕ ДЕНЬГИ – ВАШИ</b>                        | 74  |
| <b>«А СКОЛЬКО Я СТОЮ?»</b>                               | 78  |
| <b>«У МЕНЯ НЕТ АМБИЦИЙ»</b>                              | 81  |
| <b>БЕСПЛАТНАЯ РАБОТА</b>                                 | 83  |
| <b>«НЕ МОГУ ТРАТИТЬ НА СЕБЯ»</b>                         | 85  |
| <b>«НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА ЗА МЕНЯ ПЛАТЯТ»</b>                  | 88  |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                           | 91  |
| <b>НЕЖНОСТЬ ШЕСТАЯ.<br/>ДОВЕРИЕ К СЕБЕ</b>               | 93  |
| <b>«СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО»</b>                  | 95  |
| <b>О КРИТИКЕ</b>   | 100 |
| <b>ПРО ЗОНУ КОМФОРТА</b>                                 | 105 |
| <b>ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ</b>                          | 109 |
| <b>УСИЛИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ</b>                                | 112 |
| <b>НЕ ЛЮБЛЮ И НЕ ХОЧУ – ЭТО ВАЖНО</b>                    | 117 |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                           | 119 |
| <b>НЕЖНОСТЬ СЕДЬМАЯ. ТЕЛО</b>                            | 123 |
| <b>О ПРИНЯТИИ СЕБЯ</b>                                   | 124 |
| <b>ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ<br/>    О СВОЕМ ТЕЛЕ</b> | 127 |
| <b>НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РАДОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО</b>                   | 134 |
| <b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>                           | 137 |

|   |     |
|---|-----|
| НЕЖНОСТЬ ВОСЬМАЯ.<br>ПРОСТРАНСТВО               | 139 |
| ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ                          | 143 |
| КАК НАПИТАТЬ ПРОСТРАНСТВО<br>ТЕПЛОМ И НЕЖНОСТЬЮ | 148 |
| ЧИСТОТА ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА            | 150 |
| ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ                         | 153 |
| НЕЖНОСТЬ ДЕВЯТАЯ.<br>КОММУНИКАЦИЯ               | 155 |
| СЛОВА ОТЛИЧНО УМЕЮТ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ             | 157 |
| НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ                              | 163 |
| ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НЕ СТЫДНО                    | 166 |
| ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ                         | 169 |
| НЕЖНОСТЬ ДЕСЯТАЯ. ЛЮДИ                          | 171 |
| СВОЯ СТАЯ                                       | 173 |
| ЛЮДИ – ДОБРЫЕ ЗЕРКАЛА                           | 177 |
| НА СВОИХ НЕ НАПАДАЮТ                            | 180 |
| КОГДА ДРУЖБА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ                      | 183 |
| ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ                         | 187 |
| ПРАКТИКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ                        | 189 |
| О СЕБЕ – В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ                    | 191 |
| КАПСУЛА ЗАПАХОВ                                 | 192 |
| MY GUILTY PLEASURE                              | 193 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>«МНЕ НУЖНО ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ»</b>                        | 194 |
| <b>КОМПЛИМЕНТ НАВСЕГДА</b>                               | 195 |
| <b>ПИСЬМО СЕБЕ В ПРОШЛОЕ</b>                             | 196 |
| <b>СЧАСТЛИВАЯ ПРИМЕТА</b>                                | 198 |
| <b>ОТКРЫТКА СИЛЫ</b>                                     | 199 |
| <b>МАГАЗИНЧИК</b>  | 200 |
| <b>НИЧЕГО ЛИШНЕГО</b>                                    | 201 |
| <b>ПИСЬМА ГОРОДУ</b>                                     | 202 |
| <b>МОЯ ВООБРАЖАЕМАЯ ТАТУ</b>                             | 203 |
| <b>НАЙДИТЕ СЛОВА</b>                                     | 204 |
| <b>ВАРЕЖКА НЕЖНОСТИ</b>                                  | 205 |
| <b>«ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ»</b>                                 | 207 |
| <b>«МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ,<br/>ЧТОБЫ ОТ МЕНЯ НЕ ХОТЕЛИ...»</b> | 208 |
| <b>«Я НЕ ЗНАЮ»</b>                                       | 209 |
| <b>ИСТОРИЯ МОЕГО ТЕЛА</b>                                | 210 |
| <b>МЕНЯ РАЗОЧАРОВАЛО...</b>                              | 212 |
| <b>МОЙ ГОЛОД</b>   | 213 |
| <b>МОЕ ИНДЕЙСКОЕ ИМЯ</b>                                 | 214 |
| <b>МЕСТО СИЛЫ</b>  | 216 |
| <b>СВОЯ СТАЯ</b>   | 218 |
| <b>РАДИОСТАНЦИЯ ИМЕНИ МЕНЯ</b>                           | 219 |
| <b>СТЕНА СЛАВЫ</b>                                       | 220 |
| <b>СЕМЕНА</b>  | 221 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>БЕЗД-ВОЗД-МЕЗД-НО, ТО ЕСТЬ ДАРОМ!</b>                      | 222 |
| <b>29 ФЕВРАЛЯ ДЛИНОЙ В ГОД</b>                                | 223 |
| <b>«Я ТЕБЕ ДОВЕРЯЮ»</b>                                       | 224 |
| <b>«ЧТО ВЫРАСТЕТ, ЕСЛИ ПОСАДИТЬ<br/>ТВОЕ СЕРДЦЕ В ЗЕМЛЮ?»</b> | 225 |
| <b>ИТОГИ. ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ</b>                                   | 226 |
| <b>НЕЖНОЕ ВАЖНОЕ</b>  | 229 |
| <b>НЕЖНОЕ СПАСИБО</b>   | 233 |
| <b>КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ</b>                             | 237 |
| <b>НЕЖНО К СЕБЕ</b>   | 238 |
| <b>НЕЖНО К ТЕЛУ</b>   | 241 |
| <b>НЕЖНО К СЕБЕ КАК К РОДИТЕЛЮ</b>                            | 243 |
| <b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>                              | 244 |
| <b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>   | 247 |
| <b>ОБ АВТОРЕ</b>  | 252 |

...осенью узнаешь: высшая смелость — быть прозрачным, словно стекло, вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих беззащитных пальцев, предельная щедрость — дарить нутряное накопленное тепло, настоящая зрелость — уметь доверять, помнить, бояться; в наших краях осенью принято возвращаться, время отсутствия истекло<sup>1</sup>.

Ксения Желудова

# НЕЖНОСТЬ ПЕРВАЯ, ВСТУПИТЕЛЬНАЯ

Восемь лет назад моя жизнь кардинально изменилась.

В течение месяца я подала на развод, вернулась жить к маме и сменила работу. Первая перемена болела, вторая отзывалась жгучим стыдом, а третья стала огромным вызовом: в моем маленьком уютном болотце начались соревнования по гребле.

Мне повезло. Обойдя сумасшедшее количество претендентов, я вошла в состав редакции, которой предстояло с нуля разработать проект для женщин на крупнейшем в ту пору новостном интернет-портале Беларуси. Следующие два с половиной года я работала Кэрри Бредшоу: писала разудалые тексты об отношениях, полные иронии, стеба и уверенности в том, что я знаю о мужчинах все. Встретив через какое-то время будущего мужа, я поняла, что не знаю о них ничего. Я куражилась напрасно.

Потому что в том, что касается живых людей, постоянного знания не бывает — каждый проведенный бок о бок год меняет картину мира. То, что раньше казалось нормой, перестает ею быть, а то, что расценивалось как чудо, превращается в привычку. Выводы и уроки прошлого перестают быть музейной ценностью, экспонатами зала боевой славы: когда-то они работали и защищали от боли, сегодня — мешают движению вперед.

Через три года после развода (даже в один и тот же день) я вышла замуж во второй раз. Еще через какое-то время мы с мужем купили дом с чудесным садом и переехали из Минска в пригород, чтобы слушать, как падают яблоки и растет трава.

Мы стали родителями.

Я продолжала писать о любви и отношениях, но все чаще ловила себя на мысли, что тема расплывается в моих руках нитками, рассыпается пуговицами, просыпается на пол мелким песком — и просит оставить ее в покое. Я поняла, что больше не хочу писать о любви. В том смысле, что другие заботы казались значительнее, ощущались острее, требовали больше внимания и сил. А любовь — ну что любовь... «Если что-то изменится — я скажу».

Я устала *волноваться* о любви. Разбирать отношения, как ошибки в диктанте («семья» и «дом» правда пишутся через «хочу» или проверочное слово — «надо»?), думать на перспективу («Will you still love me when I'm no longer young and beautiful?»<sup>2</sup>), задаваться вопросами, ответы на которые не ясны, но уже заранее не нравятся.

Я поняла: единственный человек, который никогда меня не оставит и перед кем мне не нужно танцевать

с бубном, — я сама. Мне не за чем сомневаться в своих желаниях или доказывать себе реальность своей боли: для меня *все именно так, как я чувствую*.

Я могу себе верить.

Мне можно на себя опереться.

Никто и никогда не будет любить нас так, как мы хотим, — будут, как умеют. Но зависимость от других людей, их меняющегося настроения не делает нас счастливыми — она делает *удобными*. Мы настолько привыкаем приспособливаться и амортизировать собой, успокаивать внутреннее бурление и перерабатывать недовольство в молчание, что взрыв неминуем. Момент, когда полетят клочки по закоулочкам, — лишь вопрос времени.

Думать за других, чувствовать за других, предугадывать их реакции — невероятно утомительно. И бессмысленно: проживать чужую жизнь вместо того, чтобы делать что-то прекрасное со своей.

В мире, где ваша радость зависит от того, насколько точно вы совпадаете с представлением о вас в чьей-то голове, скучно и холодно. Это нормально — завершать отношения и работы, которые больше ничего не дают. Которым больше ничего не можете дать вы. Не потому что с другими людьми или в другом месте будет ярче и интереснее, а потому что *конкретно здесь* ярче и интереснее уже точно не будет.

Нормально — ощущать, как придавливает иногда к земле вопросом: «Что ты сделал для хип-хопа в свои годы?»<sup>3</sup> Нормально — разбираться, чьим голосом задается этот вопрос, какое право он на него имеет и как обстоят дела с хип-хопом у него самого.

В мире, в котором я себе радуюсь, я больше не жду, что кто-то обо мне позаботится, а дотягиваюсь до радости сама. Беру себя за руку и веду туда, где могу чувствовать, что мне хочется чувствовать — надежность «своих людей», вкус горячих хинкали или состояние легкости в голове после стрижки.

В мире, в котором я себе радуюсь, я говорю себе: это я сделаю позже, это — через несколько месяцев после позже, а вот это я сделаю *никогда*. Потому что для некоторых вещей никогда — самое подходящее время.

Да, иногда кажется, что ты настолько привыкла быть солдатом Джейн, что разговоры о какой-то там нежности к себе кажутся досужим вымыслом, сказкой на ночь, которую некому тебе рассказать, да и нет времени слушать. Но я беру на себя смелость все-таки завести этот разговор, потому что за годы существования блога Gnezdо. by мне приходило множество писем, рассказывающих о жизни на пределе возможностей, с историями о трех часах сна в сутки, работой на износ и заботой о других на разрыв аорты — ни одна из них не закончилась хорошо. Недаром где-то по сети бродит картинка: «Не бывает невыполнимых задач. Бывают сердечные приступы в тридцать».

Пусть то время, что вы проведете с этой книгой, станет для вас возможностью посидеть рядом с собой, «по-быть своей». Выслушать себя и разобраться, как с вами можно обращаться и как нельзя, что вы можете терпеть, а что нет, что вас радует, вдохновляет, удивляет, восхищает и что — бесит. Выслушать себя, никому не позволяя перебивать или обесценивать услышанное.

Нежность к себе — это не результат волевого решения или однажды данного себе обещания, это всегда дорога. Не к какой-то обозначенной на карте точке и уж точно не к лучшей версии себя, а туда, где вы отказываетесь играть роль надсмотрщика, критика и судьи и выбираете верить в свою нормальность.

Это готовность с доброжелательным любопытством исследовать свои «не могу», «не хочу» и «не буду» и плыть не по течению и не против него, а туда, куда вам нужно.

Вы не бесконечны. Вы правда не бесконечны.

Давайте я расскажу о нежности к себе все, что знаю, и вы сами решите, ради каких слов вам попала в руки эта книга.

О чем я буду говорить? О праве каждой из нас чувствовать что угодно — и не стыдиться этого. О расстановке приоритетов и о том, что делать с чужими попытками учить нас жить.

О взрослости, которая стоит того, чтобы ее не бояться, и о деньгах и установках, мешающих нам без паники назначать цену за свою работу и без чувства вины тратить их на себя.

О том, как праздновать жизнь, имея то, что имеем, и не верить в свою недостаточность, неправильность и необходимость срочно починиться.

Мы будем исследовать тему нежности к телу — как перестать воевать за него и с ним и с уважением признать его историю. Мы уделим внимание материальному вокруг нас — невозможно переоценить, насколько пространство, созвучное нам, является ресурсом поддержки и помощи.

И, безусловно, мы будем много говорить, как из принципа нежности к себе взаимодействовать с миром: утверждаться в своем праве думать по-другому, не играть ни с кем в «угадайку» и «додумайку за меняйку», просить нужное, защищать важное, говорить «нет», сближаться и отдаляться без вреда друг для друга и всегда — помнить о контексте.

Я расскажу вам о ценности «своей стаи» и людях — добрых зеркалах. Поделюсь принципами наведения порядка в информационном хаосе, в основе которых — бережность к сердечным мозолям и поистине чудотворный эффект функций «перевести в немой режим» и «отменить подписку на обновления».

А в конце книги вас ждет марафон нежности к себе. 31 день заданий и практик, которые помогут лучше познакомиться с собой, расставить точки над «я» — и посмотреть, что получится.

Размышлять о сферических конях в вакууме я не умею — буду рассказывать только о том, что пробовала и пережила сама. Безусловно, мой опыт не показателен и не должен рассматриваться как инструкция к действиям. Слушайте себя, замечайте, где написанное отзывается вам радостью узнавания — «о, и у меня так же!», но ищите свою правду сами. Поверьте, вы ее не пропустите, внутри начнет пищать парктроник: чем ближе к правде, тем чаще и громче писк.

Идеи похожи на семена: если почувствуете, что прочитанное ощущается зудом и покалыванием, значит, зерно упало на подготовленную почву и скоро проклюнется, даст росток. Если вам понравится то, что выра-

стет, отпразднуйте и обнимите себя. А если выросшее не понравится, не принимайте неудачу близко к сердцу. Помните: даже если опыт не удался, это еще ничего не говорит о его напрасности.

Я написала эту книгу, чтобы ее можно было открыть на любой странице и ощутить, как расслабляются плечи, становится легче дышать, проясняется в голове.

И как разливается теплой волной по телу нежность к себе.

ты приносишь ему немного нежности в узких ладошках,  
сложив их утлой наивной лодочкой;  
он хохочет, легонько бьет по рукам снизу вверх;  
нет, конечно, не больно, что ты,  
от такого больно и не бывает;  
нежность – разбивается вдребезги.

Ксения Желудова

# НЕЖНОСТЬ ВТОРАЯ

## ЧУВСТВА

Моя школьная учительница труда фанатела от книг Луизы Хей<sup>4</sup> и вместо того, чтобы объяснять, как делать ровные строчки, зачем-то заставляла нас заходить по одной в примерочную, садиться напротив зеркала и произносить сто раз «я люблю себя».

Нам было по тринадцать лет, мы ничего не знали о любви и еще меньше знали о себе, поэтому заверения в том, что стоит только «полюбить себя» — и у нас чудесным образом уйдет подростковый жир, исчезнут прыщи и вырастет грудь, казались бессмысленными и странными.

Пройдет еще много лет, прежде чем я хоть что-нибудь начну понимать про любовь. Очищу это слово от пыли и шелухи, литературных клише и чужих историй, пойму и узнаю, что такое терять, как это — оставаться одной,

каково — уходить первой. И как это, когда пространство начинает сжиматься и давить на грудь, а ты — мертветь откуда-то с середины: *как здорово, что вы все у меня есть; как жаль, что никто из вас мне не нужен.*

Пройдет еще много лет, прежде чем я начну что-то понимать и про любовь к себе, научусь принимать свои чувства, давать имена тому, что пугает, и говорить «мне страшно», если мне страшно, а не строить из себя сопливого героя, мелко стуча коленкой под столом.

*Возраст действительно многое упрощает.*

*Точнее, опыт, который мы получаем, когда взрослеем.*

Мы лучше понимаем родителей, когда сами становимся родителями и на себе ощущаем тяготы заботы о семье, особенно когда нужны деньги, а с работой непросто.

Мы понимаем, что мир глазами ребенка и мир шкурой взрослого — это две разные Вселенные, и вместо того, чтобы окопаться в обиде на людей из прошлого и считать себя жертвой, нежнее к себе будет принять неслучившееся, оплакать недополученное, отгоревать непрожитое — и закрыть тему поиска причин. Память умеет врать и подтасовывать, и можно глубоко и несправедливо обидеться на тех, у кого и в мыслях не было обижать, потому что «они дали все, что могли, — чего не дали, так того и не могли»<sup>5</sup>.

На мой взгляд, сложный, но важный шаг в развитии личности — это сократить фразу: «Я так чувствую, потому что...» до «Я так чувствую. Точка», и постараться

найти как можно больше способов поддержать себя здесь и сейчас, в тех условиях, в которых вы живете, и с теми, с кем живете.

## **НЕКРАСИВЫХ ЧУВСТВ НЕ БЫВАЕТ. НЕПРАВИЛЬНЫХ – ТОЖЕ**

Нежность к себе начинается с того, что вы разрешаете себе *чувствовать все, что чувствуется*, без оглядки на то, что подумают другие, и не деля чувства на хорошие и плохие.

Как написала однажды у себя в фейсбуке<sup>6</sup> Элизабет Гилберт<sup>7</sup>, если мы чувствуем радость, она правдива и реальна для нас, как и наша печаль, как и наша любовь к кому-то. Никто не выиграет от того, что мы будем стараться убедить себя, что чувствуем что-то иное. Нужно жить своей правдой — нет лучше способа обрести свою цельность. Выбирая меньшее, мы будем выбирать *что-то не то*. Для нас.

*Если вы чувствуете грусть, это правда момента,  
которую незачем отрицать.*

У вас есть причина так себя чувствовать: вас что-то расстроило, возможно, вы что-то потеряли (деньги, отношения, вещь, вдохновение, планы на выходные, любовь всей жизни), и вам нужно время эту потерю пережить, отгоревать и приспособиться к перемене.

Горевать — не значит надеть траур, бесконечно рыдать и не выходить из комнаты. Горевать — значит разрешить себе признать потерю. Сколько времени это займет, предсказать невозможно. Но если запрещать себе переживать, то *точно больше, чем могло бы*.

Нежность к себе в данной ситуации — примириться с тем, что какое-то время придется походить с карманами, полными печали. Отпустит когда отпустит. Это нормально, это вас не убьет и совершенно точно — не сделает хуже.

При этом постарайтесь не загонять себя в ловушку «переживания насчет переживания». Это когда мы начинаем волноваться, а все ли с нами в порядке, если мы почувствовали «что-то не то»: позавидовали, порадовались неудаче друга, приревновали, обиделись или просто загрустили и начали позорно ныть, вместо того чтобы оставаться модно проактивными.

Мы расстраиваемся, обнаруживая себя неспособными без конца быть «светлыми человечками» и мыслить позитивно. Нам больно признавать, что есть вещи, которые всегда будут задевать нас за живое, а значит, мы будем реагировать не так, как «нужно» или как мы *хотели бы* реагировать, а исходя из своего состояния и количества сил — чтобы не сесть и не расплакаться на месте.

Такова реальность. Поэтому, пожалуйста, как только словите себя на том, что начали переживать из-за «уместности» чувств, сделайте вдох, выдох и аккуратно верните себя себе. С вами все в порядке, ваши переживания адекватны моменту, их не нужно стыдиться или стремиться переиграть.