


Вольга Прымачэнка

Пяшчотна да сябе

Кніга пра тое,
як шанаваць і берагчы сябе


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Вольга Прымачэнка

Пяшчотна да сябе

Кніга пра тое,
як шанаваць і берагчы сябе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Фото *Владимира Шатрова*

Прымачэнка, Вольга Віктараўна.

П76 Пяшчотна да сябе. Кніга пра тое, як шанавець і берагчы сябе / Ольга Примаченко ; [перевод с русского К. Пучинской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Книги-бестселлеры на белорусском языке).

ISBN 978-5-04-216301-2

«Пяшчотна да сябе» — гэта новы, вельмі шчыры погляд на любоў да сябе. Гэта кніга-медытацыя, якая заклікае да ўнутранай размовы і дапамагае пачуць уласны голас сярод мноства іншых.

Аўтарка кнігі Вольга Прымачэнка — журналіст, псіхалаг, пісьменніца — гутарыць з чытачом пра важнае: прыняцце сваіх пачуццяў, жаданняў і цела, расстаноўку прыярытэтаў і межаў, стварэнне пажыўнага асяроддзя вакол сябе, а таксама пра экалагічнае ўзаемадзеянне са светам і людзьмі. У канцы кнігі чытача чакае 31-дзённая праграма пяшчоты да сябе.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Примаченко О.В., текст, 2020
© Пучинская К., перевод
на белорусский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-216301-2

ЗМЕСТ

Пяшчота першая, уступная	11
Пяшчота другая. Пачуцці	23
Непрыгожых пачуццяў не бывае. Неправільных – таксама	27
Ціхія эмоцыі	33
Бяжы, дыхай, гавары і зноў дзейнічай	35
Напамінак пяшчоты да сябе	43
Пяшчота трэцяя. Прыярытэты	45
First things first	49
«Цяпер мне важнейшае іншае»	54
Цяжкасці з расстаноўкай прыярытэтаў	56
Напамінак пяшчоты да сябе	64

Пяшчота чацвёртая. Даросласць	67
Як гэта – быць дарослым?	71
Рэсурсы даросласці	79
Глядзець на сябе з пяшчотай і любоўю	83
Напамінак пяшчоты да сябе	87
Пяшчота пятая. Грошы	91
Самыя лепшыя грошы – вашы	94
«А колькі я каштую?»	98
«У мяне няма амбіцый»	101
Бясplatная праца	103
«Не магу траціць на сябе»	106
«Не люблю, калі за мяне плацяць»	109
Напамінак пяшчоты да сябе	112
Пяшчота шостая. Давер да сябе	115
«Са мной усё добра, дзякуй»	119
Пра крытыку	124
Пра зону камфорту	130
Адпачынак для догляду сябе	134
Высілкі без знясілення	139
Не люблю і не хачу – гэта важна	144
Напамінак пяшчоты да сябе	146

Пяшчота сёмая. Цела	149
Пра прыняцце сябе	152
Простыя спосабы паклапаціцца пра сваё цела	156
Не забывайцеся радаваць сваё цела	163
Напамінак пяшчоты да сябе	167
Пяшчота восьмая. Прасторы	169
Лепш менш, ды лепш	175
Мой дом – мае правілы	179
Як напоўніць прастору цеплынёй і пяшчотай	181
Чысціня інфармацыйнай прасторы	183
Напамінак пяшчоты да сябе	187
Пяшчота дзевятая. Камунікацыя	189
Словы выдатна ўмеюць вырашаць праблемы	193
Няпрошаныя парады	200
Прасіць дапамогі – не сорамна	203
Напамінак пяшчоты да сябе	207
Пяшчота дзясятая. Людзі	209
Свая зграя	213
Людзі – добрыя люстэркі	217

На сваіх не нападаюць	221
Калі сяброўства заканчваецца	225
Напамінак пяшчоты да сябе	229
Практыка пяшчоты да сябе	231
Пра сябе – у цяперашнім часе	235
Капсула пахаў	237
My guilty pleasure	239
«Мне патрэбны час падумаць»	241
Камплімент назаўжды	243
Ліст сабе ў мінулае	245
Шчаслівая прыкмета	247
Паштоўка сілы	249
Крамка	251
Нічога лішняга	253
Лісты гораду	255
Мая ўяўная тату	257
Знайдзіце словы	259
Рукавічка пяшчоты	261
«Гэта ў мой гонар»	263
«Мне хацелася б, каб ад мяне не хацелі...»	265
«Я не ведаю»	267

Гісторыя майго цела	269
Мяне расчаравала...	271
Мой голад	273
Маё індзейскае імя	275
Месца сілы	277
Свая згряя	279
Радыёстанцыя імя мяне	281
Сцяна славы	283
Насенне	285
«Без-воз-мезд-но», гэта значыць дармова!	287
29 лютага даўжынёй у год	289
«Я табе давяраю»	291
«Што вырасце, калі пасадзіць тваё сэрца ў зямлю?»	293
Вынікі. Абяцанне сабе	295
Пяшчотнае важнае	297
Пяшчотны дзякуй	303
Кнігі, якія натхняюць	309
Заўвагі	323
Пра аўтара	331

...увосень спазнаеш: вышыня адвагі — быць празрыстым, бы шкло,
уся тая крохкасць, бязважкасць, след чужых бессаромных пальцаў,
найбольшая шчодрасць — дарыць нутранае ашчаджанае цяпло,
сапраўдная сталасць — умець давяраць, памятаць, баяцца;
у нашых краях увосень прынята вяртацца,
адсутнасці час прайшоў¹.

Ксенія Жалудова

пяшчота

першая,

уступная

Восем гадоў таму маё жыццё кардынальна змянілася.

Цягам месяца я падала на развод, вярнулася жыць да мамы і змяніла працу. Першая перамена балела, другая адгукалася пякучым сорамам, а трэцяя стала вялізным выклікам: у маім маленькім утульным балотцы пачаліся саборніцтвы ў веславанні.

Мне пашанцавала. Абышоўшы шалёную колькасць прэтэндэнтаў, я ўвайшла ў склад рэдакцыі, якой трэба было з нуля распрацаваць праект для жанчын на найбуйнейшым у той час інтэрнэт-парта-ле навін Беларусі. Наступныя два з паловай гады я працавала Кэры Брэдшоу: пісала хвацкія тэксты пра стасункі, поўныя іроніі, кепікаў і ўпэўненасці ў тым, што я ведаю пра мужчын усё. Сустрэўшы праз нейкі час будучага мужа, я зразумела, што не ведаю пра іх нічога. Я кпіла дарма.

Таму што ў тым, што тычыцца жывых людзей, нязменных ведаў не бывае — кожны праведзены

бок у бок год мяняе карціну свету. Тое, што раней здавалася нормай, перастае ёю быць, а тое, што расцэньвалася як цуд, ператвараецца ў звычку. Высновы і ўрокі мінулага перастаюць быць музейнай каштоўнасцю, экспанатамі залы баявой славы: некалі яны працавалі і абаранялі ад болю, сэння — замянаюць руху наперад.

Праз тры гады пасля разводу (нават у адзін і той самы дзень) я выйшла замуж другі раз. Яшчэ праз колькі часу мы з мужам набылі дом з цудоўным садом і пераехалі з Мінска ў прыгарад, каб слухаць, як падаюць яблыкі і расце трава.

Мы сталі бацькамі.

Я працягвала пісаць пра каханне і стасункі, але ўсё часцей лавіла сябе на думцы, што тэма распаўзаецца ў маіх руках ніткамі, разлятаецца гузікамі, прасыпаецца долу драбнюткам пяском — і просіць пакінуць яе ў спакоі. Я зразумела, што больш не хачу пісаць пра каханне. У тым сэнсе, што іншыя клопаты падаваліся больш значнымі, адчуваліся вастрэй, патрабавалі больш увагі і сіл. А каханне — ну што каханне... «Калі нешта зменіцца — я скажу».

Я стамілася хвалявацца пра каханне. Разбіраць стасункі, як памылкі ў дыктоўцы («сям'я» і «дом» праўда пішуцца праз «хачу» ці праверачнае слова — «трэба?»), думаць на перспектыву («Will you still love