

Чек-лист

*«Что ты поймешь о мире,
когда покопаешься в себе»*

Ставь галочку, когда примешь истину

с вздохом облегчения и легким матом

□ Раздел 1: Про окружающих и маски

- Идеальных людей не бывает. Бывают отличные каскадеры. Все вокруг так же, как и ты, балансируют между «я сверхчеловек» и «все пропало». Стыд испаряется, когда видишь, что мы все из одного теста, просто кто-то лучше замесил.
- Перестань «продавать» себя. Ты не лоток на рынке. Свои купят и так, а чужим твои акции неинтересны. Быть собой — лучший фильтр для окружения. Несработавший контакт — не провал, а экономия времени.

□ Раздел 2: Про границы, конфликты и родителей (ой)

- Границы — это не крепостная стена. Это табличка «Инструкция по обращению со мной». И да, ты имеешь полное право ее выдавать. Мир не рухнет. Скорее всего.
- Конфликт — это не война. Это переговоры при страстных объятиях. А тишина — не всегда мир. Иногда это просто затишье перед бурей или скучная капитуляция.
- Твои родители — не боги и не монстры. Они просто люди, которые когда-то купили билет в «Взрослую жизнь» без инструкции. Они дали тебе максимум из своего минимума. Взрослеть — это перестать ждать от них ремонта и взять отвертку в свои руки.

□ Раздел 3: Про героизм, травмы и датчики дыма

- «Я сама» — это не суперсила, а прямой путь в burnout. Просить помощи — не стыдно. Стыдно — выгореть и лежать пластом, гордясь своей «независимостью».
- Травма — это не пожизненная индульгенция на плохое поведение. Да, было больно. Но теперь у тебя есть шанс (и ответственность) не быть заложником прошлого. Терапия — твой личный спецназ по зачистке завалов.

Чувство вины — это не компас. Это сломанная пожарная сирена, которая орет, даже когда ты просто решила поспать в субботу до обеда. Пора менять батарейки.

Раздел 4: Про эмоции, мозг-сценариста и внутренний зоопарк

Эмоции не убивают. Даже те, что похожи на цунами. Ты больше не боишься своей грусти или ярости. Ты знаешь: это волна. Она накроет, но и отхлынет. А ты научишься плавать. Или просто держаться на поверхности.

Твой мозг — паникер и драматург в одном флаконе (любимый жанр — апокалипсис). Его шепот «все пропало!» теперь встречается спокойным: «Интересная гипотеза. Проверим?» или «Переживем».

Внутренний критик не умолкнет никогда. Но теперь у тебя есть внутренний адвокат, диджей и вышибала. Ты учишься делать звук критика тише, а голос адвоката — громче. Ты — директор этого внутреннего цирка (прости, «зоопарка»).

Раздел 5: Про финал, который всегда с собой

Никто не придет тебя спасать. Ура-ура! Сначала страшно, а потом невероятно освобождает. Ты — и автор, и редактор, и главный герой своей повести. Даже если сюжет иногда кривой.

Некоторые проблемы не решаются. С ними просто заключают перемирие и учатся жить по соседству. Не все ямы можно закопать. Иногда надо просто поставить вокруг красивый забор и пустить по нему плющ.

Счастье — не цель. Это побочный эффект. Оно случается, когда перестаешь за ним гоняться и начинаешь жить так, чтобы в жизни было больше себя. Настоящей.

Жизнь — это процесс. Не выставка достижений. Ты перестаешь ждать «завтра, когда все наладится». Ты живешь сегодня. В этом бардаке, усталости, радости. И твой внутренний мир становится тем самым местом, куда всегда хочется вернуться.

Терапия — это дорого, больно и долго. Но это единственный известный способ превратить внутренний хаос в обжитой, хоть и немного эксцентричный, космос. А ты — его полноправная хозяйка.

Основано на мудрости Лары Покровской

Интерпретация: О.С.

*«Копайся в себе дольше,
чем в огороде»*

© 2026