

# Учебник жизни В поисках себя



Дикая Ева

18+

Ева Дикая

**Учебник жизни. В поисках себя**

«Автор»

2025

**Дикая Е.**

Учебник жизни. В поисках себя / Е. Дикая — «Автор», 2025

Эта книга — не теория, и не инструкция. Это путь. Путь женщины, которая однажды перестала жить по чужим правилам и начала возвращаться к себе. "Учебник жизни" — это 33 честные главы о переменах, страхах, паузах, любви, границах и силе быть собой. Каждая страница — как внутренний диалог. Без шаблонов. Без долженствования. Без игры. Это книга для тех, кто хочет жить по-настоящему. Кто готов отпустить идеальность и выбрать жизнь. Кто устал быть не понятной — и выбирает быть собой. Здесь нет оценки. Здесь есть путь. К себе.

© Дикая Е., 2025

© Автор, 2025

# Ева Дикая

## Учебник жизни. В поисках себя

### Эпилог. Мой учебник жизни. В поисках себя.

Я не писала эту книгу, чтобы кого-то научить. В ней нет универсальных истин, правил или инструкций. Здесь – опыт. Мой путь. Мои сомнения, мои шаги, мои озарения. Здесь – я настоящая. Такая, какой стала, проходя через перемены, паузы, падения и вдохновение.

Каждая глава – как отражение одного из этапов. Иногда – боли. Иногда – силы. Иногда – растерянности. Но всё это было частью возвращения к себе. Я писала эти тексты не из позиции эксперта, а из позиции живого человека. Женщины, которая устала от шаблонов, от чужих сценариев, от давления быть "правильной", Женщины, которая наконец-то умеет жить и по настоящему счастлива не имея при этом "стандартного набора для счастья". Я счастлива – потому что я есть!

Если хотя бы одна глава помогла тебе выдохнуть, отпустить, почувствовать, что ты не одна – значит, всё было не зря. Значит, мы встретились в этом пространстве между строк. И если захочешь – всегда можешь вернуться. К любому из моментов, к любой точке, к себе.

Я верю, что каждый человек в какой-то момент нуждается в напоминании: с ним всё в порядке. Он может меняться, ошибаться, быть сильным или слабым, ярким или тихим – и всё это будет по-настоящему.

Этот "учебник жизни" не ставит оценок. Он просто возвращает к тому, что важно.

К себе.

**С любовью,**

Дикая Ева

### Учебник жизни. В поисках себя

#### Глава 1. Весы перемен

В моем сердце зреет новая мечта. Она серьезная. Она реальна. Но чтобы она сбылась – весь мой мир должен перевернуться. Я должна перевернуться.

Сейчас я стою на жизненных весах. И спрашиваю себя: «Где я настоящая? Сегодняшняя или будущая?»

Я вроде люблю перемены, но боюсь потерять «сегодня». А разве страх потерять «сегодня» – не говорит ли это о том, что я счастлива?

Я будто **иду по канату, натянутому между тем, кем была, и тем, кем могу стать.** Но каждый шаг – осознанный. **Каждый шаг – в сторону себя.**

*Где я настоящая? Сегодняшняя или будущая?*

*А разве страх потерять «сегодня» – не говорит ли это о том, что я счастлива?*

Этот путь к себе начался задолго до ...

#### Глава 2. Когда теряются ориентиры

В наше постсоветское время нас часто спрашивали: Кем ты хочешь стать? На кого хочешь быть похожим? Кто твой идеал?

Это было важно – равняться на кого-то. И вроде бы он есть, человек вызывающий интерес. Но что происходит, когда этот человек больше не вызывает уважения? Когда он не оправдывает твои ожидания?

Тут мир рушится тогда, когда тот, на кого ты хотел быть похожим, не удовлетворяет твои желания и потребности. Или, когда ты не можешь достигнуть тех горизонтов, которых достигли они.

Я больше не хочу быть похожей на «ту тётю» – слишком правильную, **не настоящую**. И не хочу быть богатой, как «тот дядя», потому что он – он **утратил человечность**. И это твой выбор. Выбор быть собой. Сидеть на балконе, закуривать сигарету, когда ты бросаешь курить каждый понедельник – **это не предательство, это выбор себя**. Нельзя бросить то, что ты любишь! Тебе нужно это разлюбить, чтоб оставить это в прошлом, или осознать ну и как минимум поработать с собой. Нельзя жить в стремлении быть похожим на кого-то, в этом случае есть вероятность, прожить не свою жизнь.

У каждого свой путь.

**Если ты меняешься ради кого-то и не испытываешь при этом внутреннего сопротивления – возможно, ты растёшь.**

**Но если ты с тоской вспоминаешь, каким был «до», – задумайся, не изменил ли ты себе?**

*Меняться – это рост. Изменять себе – абсурд.*

### **Глава 3. Жизнь без рецепта**

Нас учили, что нужно знать, чего ты хочешь. Что надо иметь план. Что есть **“правильные” шаги и “неправильные”**.

Но я всё чаще думаю – а вдруг **жизнь не про рецепт**? Не про инструкции? А про вкус?

Иногда ты **идёшь не по маршруту** – и находишь **самое важное**. Иногда ты не понимаешь, что делаешь – но чувствуешь, что правильно. Иногда ты теряешься – и именно там находишь себя.

Я выбираю жизнь без жёстких рамок. С гибкостью. С живым выбором. Я выбираю не путь “как надо”, а путь “как чувствуется”.

Пусть в моей жизни будет немного **хаоса** – **если в нём будет место для настоящего**.

*Жизнь без рецепта – это не ошибка. Это доверие к себе.*

### **Глава 4. Я – процесс**

Я больше не хочу быть результатом. Целью. Итогом.

**Я – процесс.**

Я больше не гонюсь за “потом”, не подвешиваю счастье к будущим событиям. Я учусь быть в движении и **чувствовать вкус момента**.

Я – не точка. Я – путь.

С каждым днём – чуть мягче. Чуть глубже. Чуть осознаннее. Я больше не жду, когда “стану собой”. Я уже в этом становлении.

**В этом – моя свобода. Я не обязана быть законченной. Я могу меняться. Пере-  
думать. Начать заново. Вернуться.**

Я – не проект, я – жизнь.

*Я не ищу финала. Я – процесс.*

## **Глава 5. Пауза**

Иногда нужно просто остановиться. Не из-за усталости. Не из-за боли. А потому что внутри – слишком много.

Я всё чаще разрешаю себе паузу. Без объяснений. Без продуктивности. Без страха, что “отстану от жизни”. Потому что именно в этой паузе я слышу себя. Настоящую. Без шума, без давления, без спешки.

Пауза – это не слабость. Это зрелость. Это признание:

**«Сейчас мне нужно не двигаться, а почувствовать, зачем идти дальше.»**

Мир не рухнет, если я отдохну. Цели не исчезают, если я посижу в тишине.

**Я не теряю себя – я возвращаюсь к себе.**

**Пауза – это не остановка. Это дыхание.**

*Пауза – это тоже движение. Только внутрь.*

## **Глава 6. С чистого листа**

Иногда перемены не приходят снаружи.

Они начинаются тихо – как шёпот изнутри: «Пора...»

Без драмы. Без громких слов. Без катастроф.

Просто в какой-то момент ты перестаёшь хотеть возвращаться туда, что раньше называла «домом».

Ты чувствуешь – ты уже не та.

А жизнь, построенная прежней версией тебя, начинает звенеть пустотой.

Ты больше не живёшь в ней – ты в ней выживаешь.

Ты продолжаешь ходить по знакомым коридорам: привычки, взгляды, маски, старые “надо”.

Но что-то в тебе меняется.

Ты вдруг осознаёшь:

ты можешь выйти.

Ты можешь закрыть эту дверь.

Ты можешь сказать: «*достаточно*» – не с обидой, а с уважением к себе.  
Начать с чистого листа – не значит всё забыть.

Это значит перестать притворяться, что всё по-прежнему.

Это не отказ от прошлого. Это честность: я больше не там.  
Да, может быть страшно.

Может быть больно. Кто-то не поймёт. Кто-то уйдёт.

Но за этим страхом всегда стоит одно: **свобода**.  
Свобода писать свою жизнь рукой, не дрожащей от чужих ожиданий.

Свобода быть странной, живой, неудобной, настоящей.

Свобода быть не в рамках – а в ритме.  
Я больше не боюсь потерять.

Я боюсь остаться в том, что больше не моё.  
Я беру белую страницу.

С тишиной. С возможностью. С пустым, но чистым началом.  
И начинаю писать.

Не так, как надо.

А так, как чувствую.  
Я пишу – себя.

*И, может быть, это не с нуля. Это с мудростью. С прожитым. С правдой.  
С чистого, но уже осознанного – листа.*

## **Глава 7. Я никому ничего не должна**

Долгое время я жила по внутреннему списку «надо».

Надо быть удобной.

Надо оправдывать ожидания.

Надо улыбаться, даже если внутри боль.

Надо отдать, даже если самой не хватает.

Этот список был негласным, но чётким. И я следовала ему автоматически – из страха, из привычки, из желания быть принятой. Мне казалось, что если я не подстроюсь, если откажу, если проявлюсь не “правильно”, – меня отвергнут.

Однажды я остановилась и задала себе вопрос: а кто вообще всё это решил?

Кто определил, что я кому-то что-то должна, даже если этого от меня не просили?

Почему я живу так, будто нахожусь в долгах, которые невозможно выплатить?  
Я поняла, что могу сказать «нет». И это не будет предательством.

Я могу быть не в ресурсе, не в форме, не в настроении. И это не делает меня плохой.

Я имею право не объяснять каждый свой шаг, не оправдываться за усталость, не спасать всех подряд.

Сейчас моё "да" – только если оно искреннее.

А моё "нет" – больше не требует объяснений.

Я научилась отделять желание от вины, заботу от самопожертвования, близость от зависимости.

И это не эгоизм. Это зрелость. Это уважение к себе.

Я больше не стараюсь быть нужной, удобной или понятной.

Я не обязана быть “лучшей версией”.

Я просто хочу быть собой. Жить в правде, в ритме, в согласии с собой – а не с чужими ожиданиями.

И этого – достаточно.

Свобода начинается там, где заканчивается “надо”.

## **Глава 8. Прощение**

**Прощение – это не подарок другому.** Это свобода для себя.

Иногда прощать – это не согласиться, не забыть, не оправдать. Это – отпустить груз, который больше не хочешь нести.

Я долго путала прощение с примирением. С возвратом доверия. С молчаливым соглашением. Но теперь я знаю:

**Прощение – это мой внутренний мир, а не чей-то поступок.**

Я учусь прощать – не потому, что “так правильно”, а потому что устала быть связанной чужой болью.

**Я прощаю не ради кого-то. Ради себя. Ради лёгкости. Ради новой жизни.**

И самое сложное – это прощать себя. За слёзы, за выборы, за ожидания, за страх.

**Но если я хочу быть свободной – я не могу быть своей же пленницей.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.