

Яна Артемьева

Я побеждаю каждый день

2025

Яна Артемьева

Я побеждаю каждый день

«Автор»

2025

Артемьева Я.

Я побеждаю каждый день / Я. Артемьева — «Автор», 2025

Один день. Один шаг. Одна победа — это моя откровенная исповедь, буллинг, семейные травмы, токсичные отношения и депрессия. Без ложного оптимизма показываю, как училась принимать себя, прощать прошлое и находить силы в самых тёмных моментах. Это не сборник советов, а честный дневник выживания с практическими техниками, которые помогли мне подняться. Для тех, кто чувствует себя сломленным, но ещё держится

© Артемьева Я., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Начало	5
Предисловие	6
Глава 1	7
Глава 2	8
Глава 3	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Яна Артемьева

Я побеждаю каждый день

Начало

Один день. Один шаг. Одна победа.

Предисловие

Эта книга – не просто история моей жизни. Это отражение тысяч маленьких сражений, которые мы ведём каждый день: с собой, с прошлым, с непониманием окружающих.

Здесь нет готовых рецептов счастья – только честный рассказ о том, как я училась подниматься после падений, прощать то, что кажется непростительным, и находить свет в самых тёмных туннелях.

Возможно, в этих строках вы узнаете себя. А может, они просто напомнят: вы не одиноки. И ваши раны – не клеймо, а следы, которые делают вас сильнее.

Глава 1

Кто бы что ни говорил – незакрытые раны прошлого преследуют годами. Люди охотно обвиняют в бедах кого угодно: родителей, судьбу, несправедливый мир... «Мои отношения заканчиваются быстро. Никто не подходит!

Один не привлекает внешностью, у другого слишком мало денег, а третий цветы не подарил на первом свидании!» или «Родители постоянно ругают за то, что не помогаю. Молодость дана, чтобы отдыхать». Винят всех, только не себя. Любой опыт, даже горький, мог бы стать уроком. Но если боль не проработана, превращается в якорь, который тянет на дно не только нас, но и тех, кто рядом. Поверьте, каждый день видя тебя расстроенными, плачущими, у них самих портится настроение, чувствуют беспокойство за состояние.

А боль тем временем разъедает изнутри...

Опустошает. Заставляет чувствовать себя ненужным, будто весь мир видит насквозь, отворачивается. В такие моменты реальность будто выцветает. Лица вокруг теряют четкость, звуки приглушаются. Остается только сдавливающее чувство в груди и голос в голове, который шепчет: «ты не справишься».

«Психологи — шарлатаны! Только деньги выманивают, а легче не становится!» – слышу довольно часто.

И знаете, что страшное? В этих словах – отчаянная попытка убежать от правды. Ведь куда проще обвинить специалиста, чем признать: проблема не в советах, а в нашем нежелании меняться. Прячемся за гневом, отрицанием, рационализацией – чтобы не брать ответственность. Психолог не решает проблемы за вас – помогает научиться справляться с ними самостоятельно. Не существует универсальных решений, ведь то, что помогло одному человеку, может не подойти другому. Врач не дает готовых ответов, а задает правильные вопросы, которые позволяют взглянуть на ситуацию по-новому, создает безопасную атмосферу для исследования своих чувств и поиска внутренних ресурсов. Однако, изменения происходят не во время сеансов, а когда начинаете применять полученные знания в жизни. Хотя такой подход поначалу может казаться неудовлетворительным, он приводит к большим результатам. Ведь когда вы научитесь понимать себя и находить собственные решения, никакие жизненные трудности не смогут поставить в тупик.

Прежде чем искать новые отношения – разберитесь, что в прошлых, разберитесь в своих ошибках и постарайтесь не повторить. Прежде чем, обвинять родителей – попробуйте поговорить с ними и добиться взаимопонимания. Создавать и поддерживать семью – это длинный и тяжелый путь.

А уделить час в день на уборку и после заниматься делами. Родители будут благодарны за помощь.

Глава 2

«Я никогда не думала, что это случится с моей дочерью» – эту фразу услышала от мамы спустя годы молчания. И впервые почувствовала – меня поняли.

Разрыв между поколениями – словно стена. 90% конфликтов рождаются не из-за различий, а из-за нежелания услышать друг друга. Разногласия возникают из-за разницы в ценностях и взглядах на жизнь. Старшие осуждают молодежь за зависимость гаджетов, считая это угрозой живому общению, тогда как молодые люди видят в технологиях необходимость современной жизни. В карьере родители ценят стабильность и терпение, а дети выбирают самореализацию и частую смену работы. В социальных вопросах конфликт проявляется между традиционными взглядами старших и прогрессивными идеями молодежи о правах, экологии и равенстве. Эти споры естественны, но взаимное понимание поможет найти баланс между традициями и нововведениями. В конце концов, каждое поколение по-своему право.

Воспитание – фундамент личности. Формирует наши страхи, реакции, даже способ любить. Мама – человек старых устоев, верила, что знает, какой я должна быть. Ее жизнь тяжелая, и не осуждаю маму. Но однажды я поссорилась с подругой. В 10 лет такие драмы кажутся концом света. В слезах прибежала домой, надеясь на поддержку. Но вместо этого получила допрос, а затем – шквал обвинений. «Сама виновата!», «Ты всегда неправа!»,

«Вот у меня в твои годы...» В тот момент поняла: мои чувства для нее – не повод для объятий, а повод для урока. Замкнулась.

Единственным «человеком», который меня понимал, стало отражение в зеркале.

Даже спустя годы, по привычке прячу переживания в потаенный «черный ящик». Старые раны не болят, пока их не тронешь. Но никуда не исчезают. Учитесь разговаривать – и с близкими, и с чужими. Выяснять сразу, без намёков и недомолвок. Говорить о чувствах, даже когда слова обжигают горло. Молчание не защищает – откладывает боль на потом. Говори – сразу и вслух. Даже когда страшно. Особенно, когда страшно.

Восстановление отношений с родителями требует времени и терпения. Начните с малого – попробуйте позвонить или написать, не затевая серьёзных разговоров. Важно понимать, что родители – тоже люди со своими страхами и обидами.

Не ждите мгновенных изменений. При встрече избегайте обвинений, вместо “ты меня никогда не понимал” скажите “мне было трудно, когда...”. Найдите общие темы – воспоминания, хобби, семейные традиции. Проявляйте интерес к их жизни, задавайте вопросы. Будьте готовы, что не все раны заживут быстро – некоторые разногласия остаются, и это нормально. Главное – показать, что вы дорожите этими отношениями, даже если они не идеальные. Иногда достаточно начать снова общаться, без громких примирений – жизнь сама расставит начать снова общаться, без громких примирений – жизнь сама расставит всё на свои места.

Глава 3

Детство внешне ничем не отличалось от других – дворовые игры, семилетняя дружба, смена школ и городов. Но за этой обыденностью скрывалась череда уроков: рождение брата, два родительских развода, первые предательства и победы. Жизнь напоминала качели – за чёрной полосой обязательно следовала белая. рано усвоила: всё в этом мире временно. Моя первая подруга, с которой дни напролёт играли в куклы под раскидистым деревом, делились секретами и мечтами, уехала поступать в другой город. Наша дружба растворилась в расстоянии. Позже так же распалась и школьная компания после переезда.

Сначала это причиняло боль, но со временем поняла – люди приходят и уходят. Это естественный процесс взросления.

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.