

A woman with long, wavy brown hair is sitting in a blue, long-sleeved, V-neck dress with a tied waist. She is wearing a gold necklace with a circular pendant. She is positioned in front of a window with a gold frame, looking directly at the camera. The background shows green foliage outside the window.

Елена Герасимова

Женщина за

30

Елена Герасимова

Женщина за 30

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72999462

SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга про современную женщину за 30, о ее прошлом, настоящем и будущем, о котором она медитирует.

Елена Герасимова

Женщина за 30

Серые нити дождя тянутся от неба до мокрого асфальта. У меня где-то есть блузка такого же цвета, как этот мокрый асфальт. “Я есть богатство. Я есть изобилие”. Тайный миллионер из хрущевки, но у меня уже все есть, Вселенная уже все дала, я просто никак не заберу свою ауди, квартиру в центре и путешествия на райские острова. Поэтому, пока не забрала, езжу на метро, живу в съемной однушке в СВАО, и путешествую по сайтам с горящими путевками. Ну, и – что такого – все так делают.

Сейчас 6 утра, и у меня магия утра. С поправкой, конечно, на реальность. Однако, я создаю свой мир внутри себя, в своей голове. И кажется, я действительно живу там, а не здесь, где серое небо, коричневые панельки и обои в синий цветочек.

Но самое парадоксальное в этом – может и не самое – что в окружающей меня реальности я не мимикрирую, а продолжаю вести себя также, как вела бы в своей голове. Конечно, сапоги за миллион я не покупаю, у меня его просто нет-миллиона, но на пол зарплаты – могу. “А потом?” – вы спросите. А потом, деньги вдруг откуда-то приходят сами – я их даже не зову, просто живу себе дальше и раз оно случается: неожиданная щедрость кавалера или внезапно найден-

ные деньги в кармане зимнего пальто. Не серьезно? Быть может, но главное, что работает, и работает всегда. Если не живешь с мыслью о дефиците, его и не случается.

Медитация, массаж, дофаминовые прыжки, дневник благодарности.

И, честное слово, это все уже часть моей жизни и за каждый пункт я буду горой стоять.

Массаж – приток крови, а значит энергии, благодарность – умение заметить хорошее в любом дне, с дофаминовыми прыжками – сложнее, к ним нужно выспаться, иначе чувствуешь себя совой на батуте. А что до медитации, в целом, она имеет некий успокоительный, умиротворяющий эффект. Словоакцентный ритм – молитва, нашептывание, наговаривание, медитации, оказывает положительное влияние на эмоции и дыхание, упорядочивает когнитивные процессы. Так сказала Алиса. Я с ней полностью согласна. Правда, всегда сложно отогнать этот рой собственных мыслей, и погрузиться в медитацию – очистить разум и проникнуться душой. У меня мысли – рой хирономид комаров-звонцов. Это те, которые не кусают, а спариваются.

Да, и что это было бы за утро не назови его магическим. Просто кофе, просто тяни шею, елозь массажером по лицу с отеками, прыгай на носках, пей кофе, ешь йогурт с белком 120 грамм – белка всегда мало, и плетись на работу?

Погода, конечно, так себе. Девять месяцев в году ты ждешь этих бархатных вечеров, теплого дыхания и звездно-

го неба, а приходит оно – дождливое лето. И вроде бы счастливый человек счастлив и в такую погоду и не стоит жаловаться, но как же все таки погода влияет на настроение человека! Как там? Удивительно, что может сделать один луч солнца с душой человека? Воскресить.

По дороге, в метро, нужно навестить все три сайта знакомств, на которых я зарегистрирована, три – в отчаянной попытке утроить свои шансы встретить мужчину своей мечты – тут никаких проблем, ведь я – магнит для состоятельных мужчин – просто опять моя посылка задержалась, наверное, Вселенная отправила мне почтой России.

“Перейдем в тг?”. Так, не красавчик, не на фоне фонтана де Треви, можно, и в тг, такие крипту не продают. В тг, как не в прибранном ящике рабочего стола: “доброе утро, киска” от парня, с которым виделась один раз и вполне бы пропустила это событие, “доброе утро, хорошего дня, когда увидимся, ссылка на ресторан и кинь номер карты” от женатика с одного из сайта знакомств, с которым не виделась, но созванивалась, сто “почему не отвечаешь. Если я не нужен – только скажи и я исчезну из твоей жизни” и “доброе утро, моя бессоница” от одного знакомого армянина, тысячи, кажется не меньше, мемов от подруг, какие-то группы, розыгрыши, медитации, аффирмации, ритуалы на деньги, на любовь – когда-нибудь я почищу свой тг и задышу в полную грудь. А пока ношу этот беспорядок, как вечную цель “очистить свое цифровое пространство”. Так, раскидала свои контакты, как

в поле рожь засеяла, может, и случится, случается же у ко-
го-то.

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.