

Владимир Павлов

Ты не обязан со всем СПРАВЛЯТЬСЯ

Как отпустить лишнее
и вернуть себе спокойствие



Владимир Павлов

Ты не обязан со всем справляться

«Автор»

2026

Павлов В.

Ты не обязан со всем справляться / В. Павлов — «Автор», 2026

Эта книга для тех, кто устал справляться со всем подряд. Мы привыкли считать, что любые проблемы нужно решать, любое напряжение — выдерживать, любую усталость — игнорировать. Но правда в том, что не всё требует нашего участия. Эта книга не учит бороться и не даёт жёстких советов. Она помогает отпустить лишнее, перестать тащить на себе чужие ожидания и вернуть внутреннее спокойствие.

© Павлов В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Как накапливается перегруз	6
Глава 2. Почему мы соглашаемся	7
Глава 3. Культура постоянного усилия	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Владимир Павлов

Ты не обязан со всем справляться

Введение

Иногда жизнь не ломается резко. Она не падает, не взрывается, не рушится в один момент. Она просто постепенно становится тяжёлой. Слишком тяжёлой, чтобы это можно было объяснить одной причиной. Слишком сложной, чтобы решить всё одним усилием.

Ты продолжаешь жить. Просыпаешься, делаешь привычные вещи, разговариваешь с людьми. Со стороны может казаться, что всё в порядке. Но внутри появляется ощущение, будто ты постоянно несёшь на себе груз, который становится всё больше. Ты не помнишь, когда взял его, зачем согласился, и почему до сих пор не можешь положить.

В такие моменты чаще всего звучит один совет: «Надо справляться». Справляться с трудностями. Справляться с собой. Справляться с обстоятельствами. Этот совет звучит разумно, но со временем он начинает ранить. Потому что чем больше ты стараешься справляться, тем меньше остаётся сил.

Эта книга не предлагает ещё один способ «взять себя в руки». Она не обещает быстрых решений и не даёт инструкций по успеху. Она предлагает остановиться и посмотреть честно: возможно, дело не в том, что ты плохо справляешься. Возможно, ты просто слишком много пытаешься удержать.

Глава 1. Как накапливается перегруз

Перегруз редко приходит как катастрофа. Чаще он накапливается тихо, почти незаметно. День за днём, шаг за шагом. Человек соглашается на то, что кажется незначительным: помочь, потерпеть, подождать, сделать чуть больше, чем хочется. В этот момент нет ощущения, что происходит что-то опасное.

Проблема в том, что перегруз не сигнализирует сразу. Он не предупреждает. Он растёт в фоне, пока однажды не становится состоянием по умолчанию.

Многие живут так годами. Они не помнят, когда в последний раз делали что-то без внутреннего напряжения. Даже отдых сопровождается мыслью, что «нужно отдохнуть с пользой». Даже тишина вызывает тревогу.

Перегруз – это не количество дел. Это отсутствие внутреннего согласия с тем, что ты делаешь.

Глава 2. Почему мы соглашаемся

Мы соглашаемся не потому, что хотим. Мы соглашаемся, потому что боимся.

Боимся разочаровать. Боимся быть неудобными. Боимся потерять отношения, возможности, уважение. Боимся оказаться «плохими».

Этот страх редко осознаётся. Он прячется за вежливостью, ответственностью, желанием быть полезным. Но именно он заставляет брать на себя больше, чем мы можем вынести.

Каждое «да», сказанное против себя, становится маленьким камнем в рюкзаке, который мы продолжаем нести.

Глава 3. Культура постоянного усилия

Современный мир ценит усилие больше, чем честность с собой. Нас учат терпеть, справляться, держаться. Нас редко учат вовремя останавливаться.

В этой культуре усталость воспринимается как слабость, а сомнение – как признак недостаточной мотивации. Человек начинает стыдиться своих границ.

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.