

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light-colored hair. She is smiling and looking directly at the camera. She is wearing a blue and white plaid shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be the interior of a vehicle.

**Марина Стебловская**

**Ягодка!**

Марина Стебловская

**Ягодка!**

«Автор»

2026

## **Стебловская М.**

Ягодка! / М. Стебловская — «Автор», 2026

Как много на свете женщин слушают аффирмации и медитируют, читают книги с советами как сохранять семейные отношения. Заставляют себя видеть только хорошее вокруг и не понимают откуда эти боли в теле, и щемящийся чувство внутри, что где-то подвох. Но где? А ведь иногда проблема не в тебе и не в твоём восприятии, а просто в мужчине, который рядом! В том, кто тебя окружает!!!

## Марина Стебловская

### Ягодка!

Мне 38, красивая, молодая и немного уставшая.

Старшему сыну 16, учится в частной школе, у него бесконечные увлечения и соревнования, участие в которых оплачиваются родителями, то есть мной. Младшему уже 7. В школе выяснили, что у него дисграфия, пропускает гласные при письме. Нужно оплачивать логопеда, еще репетитора для выполнения домашнего задания, занятия спортом и английским языком.

Тяну сама, так приучили, с детства. Я должна. Я женщина и точка. Я же готовлю и убираюсь. Муж закрывает «мужские» работы в доме. Каждую ночь я засыпаю одна в комнате, мне одиноко и грустно, но 7 лет назад я дала себе слово, что несмотря ни на что, я всегда буду оставаться с мужем, пока наши дети не вырастут. Еще дача. Дача, где нужно тяжело работать. Как еще успеваю ходить в спортивный клуб и заниматься там йогой?

В последнее время соглашаюсь брать дополнительные контракты на проведение аудита, приходится брать работу на дом. Работаю все выходные и все вечера. Я уже три года не была в отпуске. Все чаще начинаю мечтать о том, чтобы просто полежать и нечем не заниматься.

И вот наступает утро, когда я просто не могу встать с кровати!!!

Грыжа... Почти неделю я пролежала, практически не шевелясь. Мои сотрудники разобрались как проводить платежи, как контролировать финансовые потоки и соблюдать кассовую дисциплину. Хорошо, что это не период сдачи отчетности.

После лечения в стационаре мне дали направление на операцию. Пишу в «личку» своему доктору остеопату Павлу Валентиновичу, излагаю проблему и прошу помочь с выбором врача. Павел Валентинович ответил кратко: «Вернусь во вторник вечером. В среду в 7 утра, до начала приема жду у себя в кабинете». Попадаю к нему на прием, сажусь на кушетку. Павел Валентинович прикасается к моему телу, трогает, надавливает, говорит лечь, потом повернуться, совершает еще какие то манипуляции своими руками и просит встать и пройтись. Пытаюсь объяснить, что я не сама сюда пришла, что я не могу ходить, я даже левую ногу не чувствую.

Дальше было нечто похожее на чудо. Павел Валентинович подал руку и попросил встать. Приготовившись к жуткой и уже привычной боли спускаю ноги на пол, а боли нет. Начинаю идти, хромаю, но иду.

-Марина, ты ходишь ко мне на приемы уже 13 лет по разным причинам. Ты всегда грустная, сутулишься, челюсти и все тело зажаты. Подумай, пожалуйста, что лишнее тащишь, может скинешь груз, который тебе не по силам. Пожалуйста, аккуратно, но больше двигайся, при ходьбе выше поднимай ноги. В первое время может быть даже больно, потому что мышцы уже отвыкли работать, но надо разрабатывать, можно даже танцевать.

## **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.