

The background of the entire image is an abstract composition of flowing, wavy lines in various shades of pink and red. The colors transition from a pale, almost white pink at the top to a deep, vibrant red at the bottom. The waves are fluid and organic, creating a sense of movement and depth. The lighting is soft, with subtle gradients and shadows that enhance the three-dimensional feel of the fabric-like folds.

Вика Соул

В розовых очках

Вика Соул

В розовых очках

<https://litres.ru/74242007>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга в розовых очках представляет собой краткое объяснение как стать лучшей версией себя

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Вика Соул

В розовых очках

Глава

Глава 1. Точка отсчета: Инвентаризация жизни

Иллюзия идеального фасада (Почему твой TikTok врет)

Утро начинается не с будильника. Оно начинается с того, что ты на автомате нащупываешь под подушкой телефон, щуришься от яркого экрана и проваливаешься в ленту рекомендаций. А там — идеальный мир, от которого под ложечкой начинает противно сосать.

Вот какая-то девчонка в эстетичной оверсайз-худи в шесть утра уже пьет матчу, делает растяжку и показывает конспекты, написанные идеальным каллиграфическим почерком. У нее идеальная кожа без единого прыщика, комната выглядит как студия для съемок, и она «в потоке» готовится к экзаменам. Ты переводишь взгляд на свои мятые тренировки, на гору шмоток на стуле, вспоминаешь, что к первому уроку ты уже опоздала, а ко второму не сделала домашку... и тебе хочется просто накрыть голову одеялом и умереть для этого мира.

В этот момент включается то, что психологи называют

ФОМО — страх пропустить жизнь или оказаться хуже всех. Тебе кажется, что все вокруг получили секретный гайд «Как быть идеальной и популярной», а тебе его просто забыли скинуть в личку.

Мы все носим маски. Ты создаешь красивый фасад в соцсетях, выкладываешь фотки с нужными фильтрами, а внутри чувствуешь себя полной неудачницей. Покупаешь кучу милой канцелярии, маркеры-выделители всех цветов радуги, клянешься себе: «Всё, с понедельника я та самая *aesthetic girl*». Но наступает понедельник, ты просыпаешься уставшей, и вся твоя мотивация сливается в ноль.

Почему так? Потому что нельзя прокачать персонажа в игре, если ты не знаешь его реальный уровень и характеристики. Хватит притворяться перед самой собой. Давай снимем эти розовые очки. Настоящая перезагрузка начинается не с красивых блокнотов, а с жесткой, но честной инспекции. Чтобы построить жизнь, в которой тебе реально кайфово, а не просто «красиво для сторис», нужно понять: где твоя точка старта прямо сейчас?

Синдром «хорошей девочки» и чужие ожидания

Давай честно: сколько раз за неделю ты слышишь фразы в духе «А вот дочь маминой подруги уже поступила на бюджет / выиграла олимпиаду / убирает в комнате без напоминаний»? С самого детства нас учат быть удобными. Учителя хотят, чтобы ты сидела тихо и не отвешивала. Родители — чтобы приносила только пятерки и не спорила. Подруги —

чтобы ты подстраивалась под их планы, даже если тебе не хочется.

Так рождается синдром «хорошей девочки». Это ловушка, в которой ты вообще перестаешь понимать, чего хочешь *ты*, потому что слишком занята угадыванием того, чего от тебя хотят *другие*. Ты пытаешься примерить на себя чужие сценарии успеха:

«Я должна пойти на юриста, потому что папа сказал, что это престижно» (хотя ты круто монтируешь видео или хочешь красить волосы людям в неоновые цвета).

«Мне нужно общаться с этой компанией, потому что они крутые» (хотя тебе с ними скучно, а их шутки тебя задевают).

«Я обязана выглядеть вот так, иначе меня засмеют» (и ты сидишь на жестких диетах, ненавидя свое отражение в зеркале).

Каждый раз, когда ты забиваешь на себя, чтобы понравиться токсичной подруге, учителю или парню, ты берешь огромный кредит у своей психики. И проценты по этому кредиту — это дикая усталость, апатия, когда вообще ничего не хочется делать, и слезы в подушку по ночам.

Как понять, что ты попала в эту ловушку? Проверь себя по двум маркерам. Первый — тебя мучает лютая вина, если ты просто лежишь на кровати и залипаешь в рилсы. Твой внутренний критик орет: «Иди делай уроки, ленивое ничтожество!». Второй маркер — ты панически боишься сказать

«нет». Тебе пишут: «Скинь домашку», ты потратила на нее три часа, не выпалась, тебе обидно отдавать её просто так — но ты скидываешь, потому что боишься, что с тобой перестанут общаться. Ты выбираешь быть удобной для них, но несчастной для себя.

Как перестать себя пилить и выдохнуть

Признаться, что ты запуталась, не выводишь учебу или ненавидишь школу — это капец как страшно. Кажется, что если ты снимешь маску «нормального подростка», все увидят, что ты сломалась.

Давай прямо сейчас договоримся об одной важной вещи. Запомни: **ты — это не твои оценки**. Ты — это не твои прыщи. Ты — это не твои проваленные контрольные и не крики мамы из-за несделанной уборки. Ты гораздо больше, глубже и интереснее, чем все эти проблемы вместе взятые.

Признать, что сейчас в твоей жизни творится полный хаос — это не слабость. Это суперсила. Это как в компьютерной игре: ты не сможешь пройти босса, если у твоего персонажа нулевое здоровье, а ты делаешь вид, что всё нормально. Нужно остановиться и подлечиться.

Давай выключим режим самокритики. Хватит обзывать себя «тупой», «ленивой» или «жирной». Давай заменим этот токсичный буллинг самой себя на нормальный разговор: *«Окей, сейчас мне очень тяжело. На меня давят экзамены, у меня нет сил, и я завалила дедлайны. Моя старая система (а точнее — её отсутствие) не работает. Это не значит,*

что я конченная. Это значит, что мне нужно остановиться, отдохнуть и бережно выстроить всё заново».

Как только ты перестанешь себя винить, у тебя появятся силы, чтобы реально что-то изменить.

Твои личные сферы: Куда уходят силы?

Когда мы хотим перемен, мы обычно совершаем глупость — пытаемся исправить всё и сразу. «С завтрашнего дня я ботаю английский по три часа, сажусь на ПП, качаю пресс и убираю комнату!». Тебя хватает на два дня, потом происходит срыв, и ты чувствуешь себя еще хуже.

Твоя жизнь — это единая система. Нельзя качать только один навык. Давай разберем твою реальность на 7 понятных сфер:

Твоё тело: Как ты спишь (или сидишь в телефоне до 3 ночи?), чем питаешься, хватает ли тебе энергии просто дойти до школы.

Ментальный чилл: Твоё спокойствие. Насколько часто ты тревожишься, умеешь ли отключать мысли и отдыхать без телефона.

Школа / Учеба: Оценки, подготовка к экзаменам, проекты. Но без фанатизма — только то, что реально нужно для твоего будущего.

Твоя стая (Окружение): Твои друзья. Они тебя поддерживают или самоутверждаются за твой счет?

Коннект с предками (Семья): Отношения с родителями, братьями/сестрами. Ощущаешь ли ты себя дома в без-

опасности.

Твоё хобби (Для души): То, что ты делаешь просто потому, что кайфуешь. Рисование, фанфики, танцы, игры, косплей. То, за что не ставят оценок.

Твоё логово (Пространство): Твоя комната или твой рабочий стол. Это место, где ты заряжаешься, или свалка из кружек и нестираной одежды, которая только бесит?

Если в твоём «логове» хаос, у тебя не будет фокуса на учебе. Если сфера «Твоя стая» токсична и тебя там хейтят, у тебя физически не будет сил на хобби. Всё связано.

Ниже тебя ждет твой первый интерактивный практикум. Главное правило: ставь оценки не для мамы, не для учителей и не для красивой картинки. Будь честной. Это твоя книга. И мы начинаем перепрошивку.

Практикум первой главы

Возьми маркер или ручку. Здесь нет оценок и правильных ответов. Есть только ты и твоя реальность.

1. Диагностика твоего лайфа

Оцени каждую сферу от 1 до 10 (где 1 — «всё капец как плохо», а 10 — «я абсолютно счастлива здесь»). Заштрихуй получившиеся сектора.

[Твоё тело]

10

[Твоё логово] [Ментальный чилл]

\\ /

10 ----- (0) ----- 10 [Школа / Учеба]

/ \

[Твоё хобби] [Твоя стая]

10

[Семья / Предки]

Подумай и запиши:

Какая сфера на схеме выглядит как полнейший краш-тест? Почему она забирает столько сил?

Какая сфера тебя сейчас реально радует и спасает?

Какое ОДНО микро-действие (на 5 минут) ты можешь сделать сегодня, чтобы поднять провальную сферу хоть на полбалла? (Пример: выкинуть пустые банки с рабочего стола, удалить из подписок токсичного блогера, лечь спать на 30 минут раньше).

2. Чек-лист «Снимаем маски»

Заполни пропуски. Пиши честно, эту книгу никто не прочитает без твоих настроек конфиденциальности.

Больше всего в своей школьной / ежедневной рутине я ненавижу...

Я продолжаю общаться с _____, хотя после этого чувствую себя полной дурой / опустошенной.

Если бы мне разрешили и за это ничего не было, я бы прямо сейчас бросила заниматься...

Я очень боюсь признаться родителям или друзьям, что я на самом деле...

3. Пакт о ненападении на себя

Подпиши этот манифест. Это твое официальное разре-

шение быть неидеальной.

«Я, _____ [твое имя], официально обещаю завалить хлебальник своему внутреннему критику на время чтения этой книги. Я разрешаю себе уставать, не успевать всё на свете, иметь прыщи и тройки. Я обещаю не сравнивать себя с пластиковыми девочками из TikTok и двигаться в своем собственном темпе.

Дата: _____ Твой личный автограф: _____»

Глава 2. Магия утра и вечера: Эстетика твоих ритуалов

Утренний хаос против сонастройки

Давай честно вспомним, как обычно проходит твое утро, если тебе нужно к первому уроку. Звенит будильник. Ты переставляешь его «еще на пять минуточек», потом еще раз и еще раз. В итоге ты резко подрываешься, понимая, что до выхода осталось пятнадцать минут. В панике мечешься по комнате, пытаешься найти чистые носки, параллельно на ходу дописываешь строчку в домашке, чистишь зубы, закидываешь в рот что-то случайное или вообще убегаешь голодной. И главное — с самой первой секунды твой телефон уже в руке. Ты проверяешь сообщения, листаешь ленту и заходишь в школу уже уставшей, взвинченной и с кашей в голове.

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.