

АННА ВЕРЕСК



ВЫБИРАЮ СЕБЯ

Книга-проводник о том, как перестать
сомневаться, выстроить границы
и стать себе главной опорой

Анна Вереск

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой.

«Автор»

2026

Вереск А.

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой. / А. Вереск — «Автор», 2026

Вы выбираете всех, кроме себя. Но как долго выдержит ваше тело и психика? С самого детства нас учили быть «хорошими»: не капризничать, не злиться, уступать и помогать. Мы выросли в потрясающих, удобных и ответственных женщин. Вот только за эту «удобность» мы каждый день платим самую высокую цену — отдаем за нее собственную жизнь. Эта книга — бережный проводник для тех, кто смертельно устал соответствовать чужим ожиданиям, выгорел на работе и погряз в синдроме самозванца. Анна Вереск, основываясь на личном опыте, без сложной академической теории и нотаций объясняет, как устроен механизм угодничества и почему говорить «нет» — это не эгоизм, а базовая потребность. Внутри вас ждут простые письменные практики, чек-листы и готовые скрипты вежливых отказов для коллег, токсичных друзей и родственников. Хватит быть удобной. Пора стать счастливой. Разрешите себе выбрать себя.

© Вереск А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер (Предупреждение)	5
Введение	6
Глава 1. Синдром «хорошей девочки»: почему быть удобной — опасно	8
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Анна Вереск

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой.

Дисклеймер (Предупреждение)

Данная книга отражает личный опыт, аналитические выводы и субъективное мнение автора, а также носит исключительно ознакомительный и информационный характер. Описанные в книге методы, практики и рекомендации не являются профессиональной психологической, психотерапевтической или медицинской помощью. Книга не заменяет собой очную консультацию со специалистом (психологом, психотерапевтом или врачом). При наличии клинических симптомов, депрессии, панических атак или затяжных кризисных состояний, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной медицинской помощью. Автор не несет ответственности за любые решения и действия, предпринятые читателем на основе информации из этой книги.

Введение

Привет, моя дорогая.

Если эта книга оказалась в твоих руках, скорее всего, ты очень устала. Устала соответствовать чужим ожиданиям, быть сильной, понимающей, удобной и правильной. Устала засыпать с глухим чувством тревоги и просыпаться с ощущением, что ты снова кому-то что-то должна. Ты крутишься как белка в колесе, пытаешься успеть всё, быть идеальной на работе, дома, в отношениях — но в этой бесконечной гонке за идеалом почему-то потерялась ты сама.



Я хочу сказать тебе кое-что важное прямо сейчас, на первой же странице: **с тобой всё в порядке.**

То, что ты чувствуешь — это не капризы, не лень и не эгоизм. Это твой внутренний голос, который через усталость и раздражение пытается докричаться до тебя: *«Пожалуйста, вспомни обо мне».*

Я должна сделать честное признание. **Я не профессор психологии и не академик с горой дипломов.** Я не собираюсь читать тебе лекции, сыпать сложными терминами из учеб-

ников или покровительственно учить тебя жить. Эта книга родилась из совершенно другой роли. Я написала ее как человек, который сам прошел через этот ад — через парализующий синдром «хорошей девочки», через полное растворение в чужих интересах и панический страх сказать банальное слово «нет».

Я знаю, каково это — чувствовать себя самозванцем, даже когда ты объективно успешна. Я знаю, как звучит голос Внутреннего Критика, который каждое утро напоминает, что ты «недостаточно хороша». И я знаю, как больно обнаруживать, что твои личные границы превратились в проходной двор.

Но самое главное — **я знаю, как из этого выбраться.**

Эта книга — не сухая теория. Это моя протянутая тебе рука. Это бережное, безопасное пространство, где тебя никто не осудит. Здесь мы вместе, шаг за шагом, будем учиться заново знакомиться с собой. Мы снимем маску «удобной для всех» и примерим на себя самую главную, самую терапевтичную привычку в жизни — привычку выбирать себя.

В конце каждой главы тебя ждут простые, но мощные практические упражнения, чек-листы и письменные техники. Они помогли мне, помогли сотням женщин, с которыми я делилась своей историей, и я верю, что они станут опорой для тебя. Не торопись. Читай эту книгу в своем темпе. Завари себе теплого чая, устройся поудобнее и разреши себе просто быть.

Твой путь к себе настоящей начинается прямо сейчас. Пойдем со мной.

Искренне твоя, Анна Вереск

Глава 1. Синдром «хорошей девочки»: почему быть удобной — опасно

Вспомни свое детство. Скорее всего, в нем был момент, когда тебя хвалили за то, что ты «не доставляешь хлопот». *«Какая послушная девочка, сидит тихонечко, не капризничает, со всеми делится игрушками»*. Нас с ранних лет учили: чтобы тебя любили, ты должна быть удобной. Нужно радовать маму с папой, получать хорошие оценки, не злиться, не кричать и всегда уступать.

И мы научились. Мы выросли в потрясающих, ответственных, невероятно удобных женщин.

Вот только за эту «удобность» мы каждый день платим самую высокую цену — **мы отдаем за нее собственную жизнь**.

Ловушка, в которую мы попадаем

Синдром «хорошей девочки» — это не просто черта характера. Это выученная стратегия выживания. В ее основе лежит один глубокий, парализующий страх: *«Если я проявлю характер, если я откажусь или покажу свою слабость — от меня откажутся. Меня разлюбят. Я останусь одна»*.

Как это проявляется во взрослой жизни? Посмотри на эти ситуации и честно ответь себе, узнаешь ли ты в них себя:



Коллега снова просит тебя доделать за нее отчет в пятницу вечером. У тебя были планы, ты смертельно устала, но внутри всё сжимается от мысли о чужом недовольстве. Ты вздыхаешь и говоришь: *«Да, конечно, без проблем»*.

В отношениях партнер принимает решения сам, не особо считаясь с твоим мнением. Ты чувствуешь обиду, но молчишь, подстраиваешься и убеждаешь себя: *«Ну, главное — не ругаться, я потерплю, это же мелочи»*.

Тебе сделали плохой маникюр или принесли остывшее блюдо в ресторане. Тебе неловко сделать замечание. Ты вежливо улыбаешься, платишь деньги и уходишь с тяжелым осадком внутри.

Быть «хорошей» — это значит постоянно предавать себя ради чужого комфорта. Ты становишься идеальным буфером для чужих эмоций, решаешь чужие проблемы, но твои собственные желания всегда стоят в самом конце бесконечной очереди. Сначала нужно угодить начальнику, партнеру, детям, родителям, подругам... А когда очередь наконец доходит до тебя, оказывается, что ни сил, ни времени, ни ресурсов уже не осталось.

Почему это смертельно опасно для твоей психики?

Самая большая иллюзия заключается в том, что угодничество помогает строить хорошие отношения. Это не так. На самом деле синдром удобного человека медленно разрушает тебя изнутри:

Подавленный гнев превращается в аутоагрессию. Когда твои границы нарушают, твоя психика автоматически генерирует злость — это нормальная защитная реакция. Но «хорошие девочки» не злятся. Ты подавляешь этот гнев, заталкиваешь его поглубже внутрь. Там он превращается в постоянную фоновую тревогу, хроническую усталость, депрессивные мысли или психосоматику (проблемы с желудком, головные боли, зажимы в шее).

Ты теряешь контакт со своими желаниями. Если годами делать только то, что «надо» и «правильно» для других, в какой-то момент внутренний компас ломается. Ты садишься и понимаешь: *«Я вообще не знаю, чего хочу лично я. Какое мое любимое блюдо? Какой фильм я хочу посмотреть? Чем я хочу заниматься?»*.

Окружающие перестают ценить твою помощь. К хорошему быстро привыкают. Когда ты всегда доступна, всегда согласна и всегда готова прийти на помощь в ущерб себе, люди перестают воспринимать это как ценность. Это становится нормой. А твоя редкая попытка сказать «нет» вызывает у них искреннее возмущение: *«Как ты можешь отказывать? Ты же всегда помогала!»*.

Пришло время признать: **быть удобной для всех — это самый быстрый способ стать несчастной для самой себя.** Из этой ловушки можно и нужно выходить. Не через скандалы и агрессию, а через постепенное, бережное возвращение к себе. И первый шаг мы сделаем прямо сейчас.

Практика от Анны Вереск: Дневник «удобных» моментов

Чтобы победить синдром хорошей девочки, его нужно сначала заметить в лицо. На протяжении следующих трех дней я прошу тебя завести небольшую заметку в телефоне или блокноте.

Как только тыловишь себя на чувстве дискомфорта, обиды или глухого раздражения после общения с кем-то, зафиксируй это по следующей схеме:

Ситуация: Что произошло? (*Например: Подруга попросила посидеть с ее собакой в мои выходные*).

Что я почувствовала внутри: Моя первая честная реакция. (*Например: Сжатие в груди, раздражение, я ведь хотела просто выспаться*).

Что я ответила/сделала: Как я поступила на самом деле. (*Например: Сказала: Да, без проблем, привози конечно*).

Зачем я это сделала: Какого страха я испугалась? (*Например: Испугалась, что она обидится и посчитает меня плохой подругой*).

Эта практика поможет тебе увидеть, в каких именно сферах жизни ты чаще всего предаешь свои интересы ради чужого одобрения. Не ругай себя за эти записи. Просто наблюдай. Мы только учимся включать свет там, где раньше была темнота.

В следующей главе мы разберем, как этот дневник поможет нам выстроить те самые личные границы и почему твердое слово «нет» способно спасти твой внутренний мир.

Глава 2

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.