

Ну и норм

Я устала быть сильной.

Как отпустить
ожидания, позволить
себе быть живой
и вернуть себя
настоящую

не о том,
как стать
лучше

а о том, как
стать собой

АННА ПОЛЯК

Анна Поляк

Ну и норм. Я устала быть сильной

«Автор»

2026

Поляк А.

Ну и норм. Я устала быть сильной / А. Поляк — «Автор», 2026

Ну и норм. Ты не сломалась — ты просто устала быть сильной. Эта книга — для тех, кто привык всё тащить на себе. Для тех, кто говорит «всё нормально», когда внутри всё кричит. Для тех, кто не умеет просить о помощи, потому что привык справляться сам. Это не про «позитивное мышление». Это про то, что иногда самостоятельность — не сила, а броня. Броня, которая защищает, но в которой трудно дышать. Внутри — истории, которые узнаешь как свои. Размышления о тревоге, отношениях, страхе хорошего, привычке ждать подвоха. И вопросы, которые помогут честно посмотреть на себя: чего ты хочешь, где заканчивается твоя жизнь и начинается чужая. Здесь нет рецептов «как стать счастливой за 10 дней». Есть другое — разрешение остановиться, выдохнуть и сказать: «Я устала. И это нормально». Быть сильной — не значит никогда не уставать. Это значит уметь сказать: «Мне нужна помощь. Я тоже имею право быть слабой».

© Поляк А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	6
О чём эта книга и почему она не про "соберись"	7
Глава 2	8
Как она устроена: не теория, а инструменты	8
Глава 3	9
Рабочий лист 1 · Что я чувствую прямо сейчас	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анна Поляк
Ну и норм. Я устала быть сильной

Глава 1

Вступление — «Я тоже так думала»

О чём эта книга и почему она не про "соберись"

*Ты не ленивая. Ты не слабая. И с тобой не «что-то не так».
Просто ты очень долго жила так, будто у тебя нет права устать.*

Ты привыкла быть удобной. Воспитанной. Не доставляющей хлопот. Сначала ты старалась для родителей, потом — для партнёра, потом — для ребёнка, для коллег, для всех, кому это почему-то казалось нормальным. Кто-то называет это заботой. На самом деле это часто выглядит так: ты — последняя в списке своих же задач.

И вот однажды ты замечаешь, что устала. Не «на пару дней, высплусь и пройдёт». А так, что-то внутри не включается обратно. Ты смотришь на себя и не понимаешь: а чего хочет вообще она? Эта женщина, которая старалась, тянула, молчала, соглашалась. Которая жила так, будто её собственные желания — это цена, которую нужно платить за то, чтобы тебя любили.

Может быть, сейчас ты читаешь это и думаешь: «Ну всё, опять какая-то умная книжка про самопомощь». Понимаю. Я тоже так думала — до того как сама долго не могла вылезти из этой ямы.

Эта книга — не про то, чтобы «собраться».

Про «соберись» в этой книге не будет вообще. Потому что «соберись» — это когда человеку плохо, а ему говорят: «Сделай вид, что тебе нормально, и продолжай». Это не помощь. Это продолжение той самой жизни, в которой ты последняя в списке. Книга про «соберись» — это книга про то, как научиться лучше терпеть. А ты уже устала терпеть. Поэтому мы пойдём в другую сторону.

Итак, о чём эта книга на самом деле.

О том, что с тобой всё в порядке — даже когда ощущение обратное.

О том, что твои «симптомы» — тревога, апатия, раздражительность, ощущение «я не справляюсь» — это не поломка. Это сигналы. Это очень умная система, которая долго терпела и наконец говорит: «Так больше нельзя».

О том, что за повторяющимися проблемами — теми самыми отношениями, в которые ты наступаешь в третий раз, той самой усталостью, которая не проходит, — стоят не «плохой характер» и не «судьба». Стоят сценарии. И сценарии можно увидеть.

А увиденное — можно изменить.

Эта книга не даст тебе волшебную таблетку. Но я обещаю две вещи.

Первое. Ты не будешь чувствовать себя виноватой из-за того, что тебе трудно.

Второе. Ты не останешься с этим «трудно» одна. В каждой главе будет не только то, что происходит, но и то, что с этим можно сделать. Маленькими шагами. Без насилия над собой — я это серьёзно.

Когда читать эту книгу?

Идеально — когда ты впервые призналась себе, что устала. Или когда поняла, что «устала» — это уже не то слово.

Читай её не спеша. Можно по одной главе, можно выборочно — туда, где узнала себя. В конце каждой главы — небольшое упражнение. Не ради «прокачки» и не для галочки. А чтобы книга не осталась просто текстом, который приятно прочитать и забыть. Чтобы изменения начали происходить — не в книге, а в жизни.

И последнее. Если в какой-то момент ты поймёшь, что одной книги мало — это не провал. Это нормально. Книга — это не замена терапии, а, может быть, мостик к ней. Прийти к специалисту не стыдно. Стыдно — чувствовать себя сломанной из-за того, что ты устала.

А теперь — выдохни. И переверни страницу.

Глава 2

Как она устроена: не теория, а инструменты

Честно, в этой книге вообще не так уж много «науки» — вернее, она есть, но спрятана за живыми словами. Потому что я пишу не для коллег-психологов. Я пишу для тебя — для женщины, которая устала объяснять себе, почему ей плохо.

Здесь не будет глав «Теория привязанности: исторический обзор». Если тебе когда-нибудь понадобится глубоко в это погрузиться — пожалуйста, это интересно. Но прямо сейчас тебе не нужна ещё одна лекция. Тебе нужно понять: что со мной происходит, почему так, и что с этим делать.

Поэтому каждая часть книги устроена одинаково — как разговор с той самой женщиной, которая знает тебя лучше всех, но с которой ты давно не разговаривала.

Сначала — узнавание. Ты прочитаешь первую страницу части и поймёшь: «Боже, это же про меня, откуда она знает». Это не совпадение. Эти сценарии повторяются у очень многих — просто каждый думает, что он такой один. Ты не одна. Запомни это, пожалуйста.

Потом — понимание. Мы разберём, что на самом деле происходит за тем, что кажется «характером» или «судьбой». Почему ты снова выбираешь тех же. Почему усталость не проходит. Почему внутри пусто, хотя снаружи всё нормально. У каждой такой истории есть механизм. И когда ты видишь механизм, он перестаёт быть страшным и непостижимым.

И в конце — инструмент. Не «полезный совет» и не «пять лайфхаков для счастья». А небольшое, конкретное упражнение — то, что можно реально сделать. Без «начни с понедельника новую жизнь». С маленького шага, который тебе по силам именно сегодня.

Вот так это работает: узнала поняла сделала шаг. Не быстро. Зато честно.

И ещё два важных момента про то, как устроена эта книга.

Первый. Ты не обязана читать всё подряд.

Если ты открыла книгу, а внутри есть ощущение «мне надо прочитать от корки до корки, иначе я не молодец» — остановись. Это тот самый внутренний голос, который заставляет тебя быть удобной и хорошей. Ты не сдаёшь экзамен. Ты пришла за помощью — а помощь не должна быть ещё одной обязанностью.

Читай туда, где узнала себя. Начни с части об отношениях, если сейчас болят отношения. Про материнство — если болят материнство. Ты можешь перескакивать, возвращаться, читать по одной главе в месяц. Так тоже работает. Иногда — даже лучше.

Второй. Книга — это не волшебная таблетка, но и не «просто почитать».

Она работает ровно настолько, насколько ты будешь в ней участвовать. Я не про «прилагай усилия и терпи». Я про другое: упражнения в конце глав — это не для галочки. Это способ услышать себя — ту, которую ты давно отучила говорить. Удели им время, даже если сначала кажется странно. Особенно если кажется странно — обычно за этим что-то важное.

И ещё. Если ты почувствуешь, что какое-то место цепляет, ранит, вызывает слёзы — это не «плохо» и не «не надо было читать». Это значит, что мы попали. В такие моменты можно закрыть книгу, попить воды и вернуться, когда будешь готова. Добро пожаловать домой к себе — здесь не торопят.

Глава 3

Рабочий лист 1 · Что я чувствую прямо сейчас

Перед тем как мы начнём, давай сделаем одну простую вещь — честно отметим, что сейчас происходит.

Это не тест на «нормальность» и не экзамен, который нужно сдать на отлично. Это способ увидеть, куда мы пойдём дальше в этой книге.

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.