

АНАСТАСИЯ
ГАСС

АНАСТАСИЯ
АВАНТИНА

АЛЕКСАНДРА
РУДКО

СКОРО 30



КНИГА
ДЛЯ ТЕХ,
КТО БОИТСЯ
НЕ УСПЕТЬ

**Александра Рудко
Анастасия Авантина
Анастасия Гасс**

**Скоро 30. Книга для тех,
кто боится не успеть**

**Серия «Книги, которые
нужно прочитать до 35 лет»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74625361

*Скоро 30. Книга для тех, кто боится не успеть: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-256047-7*

Аннотация

К тридцати положено иметь штамп в паспорте, ребенка, квартиру, карьеру. Без этого кажется, что ты безвозвратно отстала от жизни. Соцсети только добивают: в сторис у кого-то уже бизнес, Мальдивы и идеальный брак, а ты даже не можешь решить, что заказать на ужин.

«Скоро 30» – честный разговор трех подруг, ведущих одноименного подкаста. Они тоже отчислялись из универа, расставались с женихами и боялись остаться одни. Теперь делятся личным опытом, историями тысяч слушательниц и рабочими инструментами от психологов.

Познакомившись с их историями, ты:

- перестанешь сравнивать себя с другими и вернешь свою шкалу успеха;
- отделишь свои желания от родительских сценариев и чужих ожиданий;
- поймешь, чего хочешь на самом деле;
- научишься отдыхать без чувства вины и перестанешь гнаться за идеальной картинкой.

Представь, что 30 лет – это полдень. Утро с его суетой, поисками себя и жизнью по чужим указаниям закончилось. Впереди – вторая половина дня, полная возможностей, осознанности и свободы.

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Анастасия Гасс,
Анастасия Авантина,
Александра Рудко
Скоро 30. Книга для тех,
кто боится не успеть**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Blueorbitprosper3 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© А. Гасс, А. Рудко, А. Авантина, текст, 2026

© Бортник В. О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*** * ***

Введение

Наверняка тебе это знакомо: живешь себе спокойно, каждый год задуваешь свечи на именинном торте – и вроде все нормально. Но ближе к тридцати годам откуда-то из глубины вдруг раздается голос: «А все ли я успела?!» Сначала ты гонишь его от себя или притворяешься, что не слышишь. Но он звучит все чаще и громче, пока ты наконец не понимаешь, что участвуешь в какой-то странной гонке.

В ней нужно многое успеть: построить карьеру, выйти замуж, родить первого ребенка, купить квартиру, прокачать финансовую грамотность, попасть в список *Forbes* (ну если очень повезет). И все это желательно к тридцати годам.

Многовато, не правда ли?

Однажды с этими вопросами столкнулась и я, Саша Рудко, одна из авторов этой книги. Именно они привели меня к совместному проекту с Настей Хавалкиной и Настей Гасс – так появился наш подкаст «Скоро 30». Втроем мы начали исследовать эту тему, а потом обсуждать ее с тысячами слушательниц.

До рождения нашего проекта мы не были близко знакомы, но стоило оказаться в студии перед микрофонами, как между нами возникала настоящая химия! Мы росли и развивались в разных условиях: кто-то в мегаполисе, а кто-то в провинции, но объединяло нас одно – всем на тот момент

было двадцать с хвостиком.

И когда мы поведали миру и граду свои мысли, оказалось, – о чудо! – мы не одиноки! Вокруг полно людей, которые тоже участвуют в этом забеге под лозунгом «Успеть к тридцати!» Первыми отреагировали наши знакомые, которые благодарили за то, что мы решились об этом заговорить: «Тема очень крутая! Это именно то, что крутится у меня в голове!» Потом нас начали добавлять в подборки популярных подкастов, мы залетали в рейтинги и по итогам 2024 года занимали вторую строчку в чартах «Яндекс Музыка». Сейчас у «Скоро 30» десять тысяч преданных подписчиков. И эти люди сначала даже не знали, кто мы такие и как выглядим! Но они включали наш подкаст и оставались с нами, потому что все, о чем мы рассуждали, было им до боли знакомо. Девушки писали нам: «Так интересно слушать, и все так близко! Мне двадцать девять, я из Средней Азии. И у нас к тридцати годам нужно быть замужем, родить двоих детей и заработать на собственное жилье. Как здорово, что можно послушать тех, кто тебя понимает, и просто выдохнуть!»

Были и сообщения, которые помогали понять, что мы записываем наши выпуски не зря – они реально меняли чью-то жизни: «Слушая ваш подкаст, я вдруг поняла: пора расстаться с парнем, с которым мы были вместе пять лет. Прошел всего год – и сейчас я невеста другого, по-настоящему замечательного мужчины».

Свадебное платье мысленно примеряла и еще одна из ав-

торов этой книги – Настя Хавалкина. Скорее всего, вы знаете ее под псевдонимом Авантина – так мы и будем называть ее в книге. Настя с тревогой отсчитывала годы до заветных двадцати пяти, к которым, как принято считать, нужно успеть «устроиться в жизни».

Настя, твой выход!

В моей семье двадцатипятилетие считалось символическим дедлайном. Именно до этого возраста девушка должна выйти замуж, иначе потом «будет сложно». Я регулярно слышала это от родителей. На каждом дне рождения мама и папа «включали счетчик»: осталось два года, остался год... Чем ближе был этот возраст, тем сильнее становилась моя тревога.

И вот до двадцатипятилетия остается три месяца. Наши отношения длятся уже семь лет, и для меня критически важно определиться, поженимся мы или нет (хотя внешне я делаю вид, будто штамп в паспорте ничего не значит). Он делает предложение, а я вместо радости почему-то чувствую... пустоту. Ничего я не чувствую, представляешь? Да и он как будто сделал это не потому, что хотел, а потому что надо.

Мы не поженились, а спустя некоторое время расстались. Поэтому свадьба, дети и ипотека из моего списка целей так и остались нереализованными. Вместо этого я собрала чемодан и переехала в другую страну, где и началась моя жизнь без дедлайна.

А у Насти Гасс история со списком целей, «которые нужно достичь до тридцати лет», началась в восемнадцать, с мечты. И была она, как признается сама Настя, типичной мечтой провинциальной девочки, которая только что переехала из маленькой Воркуты в огромный Петербург. Вообще-то, заветных желаний было несколько.

Передаем слово Насте.

Я выросла на ромкомах двухтысячных, где героиня сначала упорно преодолевает трудности, но потом, ближе к заключительным титрам, у нее все складывается: и любовь, и квартира с панорамными окнами, и идеальная укладка. Логично же – если в фильме все работает по сценарию, значит, мне тоже нужен свой. Так я и составила план взрослой жизни: поступить на журфак, пройти стажировку, построить серьезные отношения, получить статусную должность в глянцевоm журнале (ну, как у Миранды Пристли). А потом купить белый мерседес и съездить на Мальдивы. Этот план был моей тихой мантрой перед сном, моим билетом в будущее, где все будет правильно.

И знаете, все шло по плану, пока на четвертом курсе, за несколько дней до защиты диплома, меня не отчислили. Это был мой первый настоящий провал. Самая важная галочка из списка исчезла. И вместе с ней ушло ощущение, что я в игре.

Чек-лист, которому я так верила, начал на меня давить: «Все! Ты теперь ничего не добьешься. Ты выпала из гонки.

Провалила. Не туда свернула».

Окружение тоже усиливало это давление: родители не понимали, друзья советовали пересдать и восстановиться. А я впервые в жизни задалась вопросами: «А мне вообще нужны эти Мальдивы?», «А может, это не мой сценарий?»

Сегодня нам – авторам этой книги – уже тридцать или около того. Мы выросли на стыке «Какая гадость эта ваша заливная рыба» и рассуждений Кэрри Брэдшоу¹

¹ Кэрри Брэдшоу (Carrie Bradshaw) – главная героиня культового американского сериала «Секс в большом городе» (1998–2004) и его продолжения «И просто так» (2021 – настоящее время), роль которой исполнила актриса Сара Джессика Паркер. – Прим. ред.

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.