

Мария Казанская

КАК ПРОЙТИ КАСТИНГ?

ДНЕВНИК ЛЁЛИ

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО
КАК ЗА 30 ДНЕЙ
СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ



Мария Казанская

**Как пройти кастинг?
Дневник Лёли. Подробное
руководство как за 30 дней
стать лучшей версией себя**

«Автор»

2026

Казанская М.

Как пройти кастинг? Дневник Лёли. Подробное руководство как за 30 дней стать лучшей версией себя / М. Казанская — «Автор», 2026

Ей почти тридцать. Её жизнь — это эксель-таблицы, учёт основных средств и вечная ноющая боль в пояснице. Из зеркала на неё смотрит «пожёванный мешок с картошкой», а плечи уже намертво приросли к ушам от бесконечных стрессов. Знакомо? Но один случайный капучино на фудкорте и встреча с бывшим тренером меняют всё. На радио объявляют грандиозный кастинг в шоу её подросткового кумира, Лазаря Сергеева. До кастинга и тридцатилетия — ровно 30 дней. Тело деревянное, суставы «заржавели», но Лёля принимает вызов. «Как пройти кастинг?» — это вдохновляющий роман-тренинг, написанный в форме искреннего личного дневника. Вместе с героиней вы проживаете этот безумный месяц, а в конце каждого дня найдёте её рабочую тетрадь с конкретными, научно обоснованными рецептами красоты, комплексами упражнений и ЗОЖ-лайфхаками. Сможет ли обычная женщина расправить плечи, победить отёки и доказать, что в 30 лет жизнь только начинается? Начните этот марафон вместе с Лёлей!

© Казанская М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Мария Казанская

Как пройти кастинг? Дневник Лёли.

Подробное руководство как за 30 дней стать лучшей версией себя

Пролог.

Эта книга — не учебник. Не методичка. Не «100 шагов к успеху». Это дневник. Мой. Настоящий. Я писала его тридцать дней. Каждый вечер. Сидела на кухне. Открывала тетрадь. И вываливала туда всё. Страх. Злость. Слезы. Надежду. Сомнения. Радость. Всё, что было.

Я не собиралась его публиковать. Честно. Я вообще не думала, что это кому-то будет интересно. Я — обычная женщина. Мне было двадцать девять. Я работала бухгалтером в провинциальном городе. Я не танцевала тринадцать лет. У меня был лишний вес. Больная спина. И привычка сжимать плечи так, что к вечеру шея каменела.

А потом я встретила своего тренера. Марию Игоревну. Спустя тринадцать лет. В кафе напротив «Детского мира». Она пила чай. Я пила кофе. И вдруг - Кастинг. К моему любимому певцу Лазарю Сергееву (я фанатею по нему с ранней юности). Через месяц. Ровно в день моего тридцатилетия (совпадение).

Я не верила в себя. Я не верила в то, что что-то получится. Я не верила, что можно за месяц изменить тело. Голос. Осанку. Походку. Жизнь. Но Мария Игоревна сказала: «Попробуем. На слабо. Я помогу». И я согласилась. Не потому, что была смелая, а потому, что устала бояться.

Тридцать дней. Каждый день — маленький шаг. Не всегда успешный. Я срывалась. Болела. Плакала. Лежала на полу в отчаянии. Кричала у реки. Злилась. Пищала. Училась говорить. Училась дышать. Училась стоять. Училась быть.

Я не похудела на двадцать килограммов. Я не стала моделью. Я не прошла кастинг в шоу. Но я стала собой. Настоящей. Той, которую прятала тринадцать лет. Той, которая умеет. Той, которая может. Той, которая разрешает себе.

Эта книга — для тех, кто тоже устал. Кто тоже боится. Кто тоже думает, что «поздно» и «не получится». Кто смотрит в зеркало и не узнаёт себя. Кто чувствует, что жизнь проходит мимо. Я не буду обещать вам чудес. Их не будет. Будет работа. Каждый день. Маленькими шагами. Будет больно. Будет страшно. Будет желание всё бросить. Но будет и результат. Не сразу. Но будет.

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.