12+

НИКА Мишина

ОПОРА ПОШАГОВЫЙ ПЛАН, КАК ПЕРЕЖИТЬ ШТОРМ, ЕСЛИ ТЫ ОСТАЛАСЬ ОДНА С ДЕТЬМИ

Ника Мишина

Опора. Пошаговый план, как пережить шторм, если ты осталась одна с детьми

https://litres.ru/74834172
ISBN 9785007158480

Аннотация

Остаться одной с двумя маленькими детьми на руках, без финансовой подушки, без поддержки близких и алиментов — это персональный ад, в котором кажется, что мир рухнул навсегда. В голове стучит только один вопрос: «Как выжить?», а токсичное окружение добивает манипуляцией: «Да кому ты теперь нужна с детьми!».

Эта книга — не теоретические рассуждения. Это честная, пронзительная исповедь и одновременно жёсткий, которая сама прошла через этот шторм, выстояла и построила жизнь мечты с нуля.

Опора. Пошаговый план, как пережить шторм, если ты осталась одна с детьми

Ника Мишина

© Ника Мишина, 2026

ISBN 978-5-0071-5848-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОПОРА

Пошаговый план, как пережить шторм, если ты осталась одна с детьми

ВВЕДЕНИЕ

Письмо к той, которая сейчас плачет на кухне

Привет.

Если ты открыла эту книгу, то, скорее всего, твоя жизнь прямо сейчас напоминает руины. Возможно, ты сидишь на полу в ванной или на кухне, пока дети наконец-то уснули,

смотришь в одну точку, а внутри тебя — звенящая, ледяная пустота. Или, наоборот, дикий, удушающий страх, от которого тяжело дышать.

Я знаю этот страх. У него привкус дешёвого успокоительного и остывшего чая, который ты забыла выпить ещё утром.

Некоторое время назад я стояла точно там же, где сейчас стоишь ты. Я осталась одна. Не просто «в разводе», а одна против всего мира: с двумя маленькими детьми на руках, без финансовой подушки, без помощи родителей, без алиментов и без малейшего понимания, что мы будем есть через неделю. Помню, как пересчитывала монеты на дне сумки, чтобы понять, хватит ли на молоко, а в голове стучала одна-единственная мысль: *«Это конец. Я не справлюсь. Я сломала жизнь себе и детям»*.

Самое страшное в этой ситуации — даже не отсутствие денег. Самое страшное — это изоляция и чувство вины. Когда бывший партнер, «добрые» родственники или просто комментаторы из интернета в один голос твердят тебе: *«Да кому ты теперь нужна с двумя детьми! Твой удел — выживать, тащить этот крест и забыть о себе»*. И ты веришь. Твоя самооценка падает в глубокую темную яму, откуда, кажется, невозможно выбраться.

Но я пишу эти строки из будущего, в котором я справилась. Я не просто выжила — я построила жизнь заново. Сегодня я твердо стою на ногах, у меня есть финансовая независимость, уютный дом, а мои дети видят счастливую, спокойную маму, которая улыбается не через силу.

Я написала эту книгу не для того, чтобы похвастаться. А для того, чтобы взять тебя за руку и провести по этому минному полю. Без заумной психологической теории, без пафосных лозунгов «просто верь в себя». Только жесткая практика, честный опыт и пошаговый план спасения.

Ты справишься. Твоя жизнь не закончилась. Она прямо сейчас перезагружается. Вытри слезы, сделай глубокий вдох. Давай начнем.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАНИМАЦИЯ

Что делать в первые 72 часа, когда мир рухнул

Когда почва уходит из-под ног, первая реакция нашей психики — это паника или ступор. Мозг судорожно пытается решить сто задач одновременно: «Где взять деньги? Как судиться? Что сказать детям? Какое я ничтожество, раз допустила это…». Стоп. Запомни первое правило спасателей: **сначала кислородную маску на себя, потом на ребен-**

ка. Если ты сейчас сойдешь со ума от тревоги, твоим детям никто не поможет.

Поэтому первые три дня наша задача — не решить все проблемы мира, а просто стабилизировать твое состояние.

Шаг 1. Закрываем «дыры», куда сливается твоя энергия

Прямо сейчас у тебя очень мало сил, и мы не имеем права тратить их впустую. Объяви себе «информационный карантин». Запрети себе делать три вещи:

Мониторить бывшего партнера и его соцсети. Не важно, что он там выкладывает, с кем он гуляет и как «счастлив». Каждый твой заход на его страницу — это добровольная передача ему твоих последних жизненных сил. Заблокируй его везде, где это возможно. Общение — только по делу и только сухим текстом.

Мысленно спорить с ним. Прекрати прокручивать в голове диалоги в стиле: *«А вот надо было ему сказать…»* или *«Как он мог так поступить после всего…»*. Поступил. Всё. Это свершившийся факт. Оставь прошлое прошлому.

Идеальная уборка и бытовой перфекционизм. Если дома немытый пол или гора неглаженного белья — забей. Если у тебя есть свободный час, пока ребенок спит — ложись

и спи рядом. Твой сон и твоя нервная система сейчас важнее, чем стерильная чистота.

Практика: Техника «Заземление» против панических атак

Если среди дня тебя начинает накрывать дикая тревога, сердце бешено колотится, а в глазах темнеет, выполни простое упражнение, которое возвращает мозг в реальность. Оглянись вокруг и мысленно (или вслух) назови:

5 предметов, которые ты видишь (например: стул, чашка, окно, занавеска, игрушка);

4 звука, которые ты слышишь (шум машины за окном, тиканье часов, дыхание ребенка, гул холодильника);

3 ощущения твоего тела (стопы давят на пол, одежда касается кожи, холодный воздух при вдохе);

2 запаха, которые ты чувствуешь;

1 вещь которую ты можешь попробовать на вкус (сделай глоток воды).

Это упражнение за секунды переключает мозг из режима «мы все умрем» в режим «я здесь, я в безопасности, я контролирую этот момент».

ГЛАВА 2. РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ, КОТОРЫЕ ПЬЮТ ВАШУ КРОВЬ

Как навсегда заткнуть голос, который шепчет: «Ты никому не нужна»

В этой главе мы будем заниматься самой настоящей хирургией — вырезать из твоей головы чужие, гнилые установки, которые тебе годами туда заботливо вкладывали. Потому что самая большая тюрьма для мамы в кризисе — это не отсутствие денег. Это мысль о том, что её ценность как женщины теперь равна нулю.

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.