



Мария Трашко

# Аккаунты ИнстаДрам

# Мария Дмитриевна Трашко Аккаунты ИнстаДрам

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57106805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57106805)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Мне осточертел Инстаграм. Все такие классные. Продуктивные. Любимые. Счастливые. Красивые. Поэтому я написала "Аккаунты ИнстаДрам", где герои – реальные люди с реальными проблемами, чьи жизни не имеют ничего общего с зафильтрованной картинкой. Я, на правах автора-создателя, швыряю нервные системы своих персонажей о стены, тыкаю их носом в запрятанные скелеты и упрекаю в лицемерии. Внимание: книга способна разрушать розовые замки и детскую психику. Приятного прочтения!

## Глава 1. @marlen\_kovl

Это произошло хмурым, пасмурным днем. В один из тех дней, когда без часов невозможно определить, проснулся ты в полдень или ближе к ужину. При анализе метеорологических данных по Москве за последние семь лет было выявлено, что число погожих дней крутится около цифры шестьдесят, что, как несложно определить, составляет шестую часть, или 17 процентов от одного земного года. Так что, да, вероятнее, это произошло хмурым и пасмурным днем.

@marlen\_kovl не любит зонты. Они никогда не находятся среди шарфов, болоньевых штанов и плащей в двухметровом гардеробе. Но зато они всегда сваливаются ей на голову с верхней полки, когда девушка достаёт пару светлых кед на сухую погоду. Зонты нужно сушить. Зонты не нужно забывать на кассах гипермаркетов. С зонтами нужно быть осторожным, чтобы все глазные яблоки случайных прохожих оставались при своих хозяевах. @marlen\_kovl с зонтами живёт жизнью друг от друга независимыми.

Вернёмся в хмурый и пасмурный день.

С самого утра метеозависимые хватались за головы. Спёртый воздух тугим корсетом стягивал рёбра всем, без разбора, не жалея ни женщин, ни детей. Небо заволокло беспросветной серой пеленой и казалось, вот-вот прорвёт. Но, вопреки ожиданиям синоптиков, дождь начался только после обеда.

Первые капли казались спасительными. Они прибили собой сухую асфальтную пыль и дышать стало легче. Зной был

усмирён. Небо разразилось. Начался весенний первый гром.

Но, вскоре, долгожданный бриз лёгкой свежести сменился холодными ливневыми порывами. Промозглый ветер швырял капли дождя прямо в лица прохожих, переменялся и шёл в обратное нападение.

Погода разыгралась не на шутку, когда @marlen\_kovl выходила из института в тоненьких хлопчатых кюлотах и рубашке, как всегда, без зонта. Девушка спускалась по ступенькам крыльца и заметила, что к остановке подходит нужный автобус. Чтобы не тратить время на ожидание следующего общественного автотранспортного средства, движущегося до её дома, @marlen\_kovl взяла темп, за которым, можно разве что, переходить на бег трусцой. Альтернатива мокнуть под дождём влекла за собой плачевные для её организма перспективы: как минимум – выкурить на две сигареты больше, как максимум – провести неделю дома, глотая антипиретические.

Остановку и девушку разделяли целых пятьдесят метров, когда до @marlen\_kovl донёсся визг проскальзывающей по мокрому асфальту резины. Брызги разлетелись из-под колёс автобуса фонтаном и стали хорошим тестом на выявление скорости мгновенной реакции. Судя по недовольным репликам, которые долетели издали до @marlen\_kovl , проверку прошли не все.

Автобус остановился. Всё-таки, @marlen\_kovl пришлось взять трусцу. Для её организма такие забеги на короткую ди-

станцию – тяжёлая нагрузка. Как и для любого пассивного спортсмена, бегающего по вынуждению. Таких, например, зачастую можно встретить по дороге к гипермаркету за десять-пятнадцать минут до одиннадцати.

Тридцать метров. У @marlen\_kovl начинает колоть в правом боку. Она пытается припомнить, печень это или селезёнка. На днях она читала статью о причинах возникновения подобных симптомов, там было что-то про циркуляцию крови, физические упражнения, разминку и питание.

Скрип открывающихся дверей. @marlen\_kovl бежит из последних сил. Люди, очень кстати, на входе-выходе опять превратились в стадо баранов перед калиткой.

Пятнадцать метров. Бежать быстрее у @marlen\_kovl уже не получается. Двери закрываются, открытым остаётся только-только один из трёх проходов. Из него, последней выполняет старуха: она собирается с силами, выставляет наружу трость, подходит поближе к порожку, перешагивает ступеньку автобуса одной ногой и на громком, глухом выдохе соскакивает на тротуар вместе с тележкой. Если бы не бабуля, двери захлопнулись бы на пару секунд раньше, и @marlen\_kovl осталась бы на остановке с внезапно обрушившимися на неё чувствами вселенской несправедливости и обиды.

Но сегодняшняя порция вселенской несправедливости досталась какой-то девчонке с другого земного полушария, которая надела белые джинсы на первое свидание с парнем мечты именно в тот день, когда всем девочкам положено от-

лучаться в дамскую комнату каждые полчаса, чтобы удостовериться, что их белые джинсы всё ещё белые. А везучая @marlen\_kovl, уже без сил, по инерции вваливается в полупустой автобус.

Дождь ложится острыми диагоналями на стёкла. Прозрачные кляксы, будто наперегонки спускаются до резиновой обкладки окон и, собравшись в лужицы, стекают вниз. Так и капли пота бежали наперегонки по спине @marlen\_kovl, по её подмышечным впадинам и по обратной стороне коленок. Замшевые кеды утопились в самом начале забега, но почувствовала мокрый холодок от пальцев ног до щиколоток она только сейчас. Тук-тук. Тук. Тук. Похоже на аритмию? В горле сухо. Ноги подрагивают, тело умоляет : «Сядь уже».

@marlen\_kovl прикладывает кошелёк с проездными картами к валидатору, пробирается к свободному месту у окна. Одышка. Такая одышка обычно присуща астматикам в аллергических приступах на весеннее цветение. Или дедам, которые, на своё несчастье, застали памировский табак, продававшийся за 12 советских копеек.

@marlen\_kovl роется в рюкзаке в поисках наушников. Затычки-капсулы опять переплелись комом. «Музыкальная библиотека» – «Воспроизвести плейлист».

Что определяет силу человеческого взгляда? Какова его природа? Может, способность знать наверняка, что сейчас находишься в зоне чьего-то внимания имеет эволюционные, рациональные причины существования? Ну, знаете ли, как

неотъемлемая часть антропогенеза. Речь сформировалась для социализации и общения, рабочие руки – для постройки жилищ, а чувство, что ты под наблюдением – зародилось для возможности вовремя пуститься наутёк и остаться не покалеченным братьями сильнейшими. Является ли этот навык сопутствующим к инстинкту самосохранения? Ведь, девушки, пусть и самые легкомысленные, которые поймали на себе поздно вечером слишком навязчивый взгляд, по неосвещённым подворотням одни вряд ли пойдут.

Как бы то ни было, @marlen\_kovl чувствует: её рассматривают. Она отводит глаз от телефона и замечает напротив себя девочку лет шести, с губ которой не сходит ухмыляющаяся улыбка. Столкнувшись взглядом с @marlen\_kovl, девчушка будто вспоминает, как родители её одёргивают: «Нельзя пялиться на взрослых!» и так резко отводит голову в сторону окна, что её золотистые, собранные в конский хвост волосы, как хлыст проскальзывают по руке матери.

За обыкновенными людьми дети наблюдать не будут. @marlen\_kovl знала это по себе. Особый интерес у неё в детстве вызывали панки, бомжи, афроамериканцы и инвалиды-колясочники. Оторвать её внимание от вышеперечисленных групп можно было только хорошим подзатыльником, в дополнение к которому шли нравоучительные беседы о значении толерантности в современном обществе, о том, что нужно воспринимать всех одинаково, потому что человеческое начало едино. Но сколько бы родители не занимались

воспитанием @marlen\_kovl, на уроки английского в центре детского развития, которые вёл негр Серёжа, её можно было затащить только силком, через истерики и слёзы.

А потому как @marlen\_kovl была совсем обыкновенная, она начала искать откровенный изъян, который мог привлечь внимание ребёнка.

Она провела мизинцем под нижним веком – проверила, не потекла ли тушь. Палец чистый. Поправила волосы. Нащупала верхнюю пуговицу рубашки. Застёгнута. @marlen\_kovl включила фронтальную камеру смартфона, чтобы убедиться – с ней всё в порядке.

Девочка напротив, наблюдая за всеми манипуляциями @marlen\_kovl, покосилась на неё, дёрнула сидящую рядом женщину за кисть руки, потянулась к её уху и вопросительно прошептала:

– Мам, а почему толстые люди платят за одно место, а занимают сразу два?

@marlen\_kovl увеличивает громкость медиа до максимума. Досадная злость разрастается и ползёт от солнечного сплетения к рёбрам. На щеках вспышками образуются алые паутинки. Холодные пальцы рук сами по себе тянутся к губам. Осколки ногтей разлетаются по салону автобуса.

Пока @marlen\_kovl не пошла в сад, её мама и бабушка и подумать не могли, что озорная малышка с хорошим аппетитом будет предметом насмешек у ровесников. Игра в салочки была у @marlen\_kovl самой нелюбимой игрой по той

причине, что она всегда становилась жертвой водящего и, потому, чаще всех водила. Уставала она тоже чаще всех. И чаще всех отдыхала в одиночестве на залитой тенью веранде.

Командные игры вообще не шли на пользу неокрепшей, формирующийся самооценке @marlen\_kovl. Потому что на команды нужно было делиться с учётом полезности каждого участника. А полезность @marlen\_kovl определялась её отсутствием.

Если для девочек младшего возраста услышать в свой адрес: « ТОЛ-СТА-Я » просто по-человечески неприятно, то для подростков такие замечания сродни трагедии.

Они, закомплексованные и забитые, не становятся частью шумных компаний и весёлых тусовок, с первым алкоголем, танцами и поцелуями. Они не ходят на свидания. Не получают желанных кусков розового картона на день всех влюблённых.

К пятнадцати годам, когда @marlen приняла тот факт, что её круг общения ограничен такими же нехуденькими подружками, как и она сама, отец, в подарок на юбилей, оплатил годовой абонемент в тренажёрный зал, преследуя благие цели, движимый родительской заботой и любовью.

На первую ( спойлер: и последнюю) тренировку @marlen\_kovl собиралась, ну просто неприличное количество времени. Весь день она провела в торговом центре в поисках тренировочного костюма. Изначально @marlen\_kovl представляла себя в спортивном топе и облегающих лоси-

нах, как ангела size+ от Victoria Secret: роковой брюнеткой с параметрами огонь-огонь-огонь. Только вот в брезентовых штанах размера XL и бесформенной футболке параметры куда-то потерялись, оставив вместо себя только печальные ого-ого-ого.

Что именно смутило @marlen\_kovl, бесконечное количество подтянутых тел или неспособность выполнить комплекс упражнений с минимальным весом – мы так и не узнаем. Узнаем только, что домой она пришла расстроенная и день рождения был омрачён. К любимому сливочно-кремовому тарту именинница так и не притронулась.

Умолчать о том, что @marlen\_kovl сидела на диетах было бы нечестно по отношению к нашей героине. Она, бывало, ограничивала себя в питании, но ровно до того момента, пока ей на глаза не попадали продукты из списка запрещёнки. То есть для того, чтобы придерживаться диеты, @marlen\_kovl должна была не выходить из дома вовсе. Вывески магазинов, кафе и закусовых манили беспощадно, желание брало верх и мотивация сбросить пару килограммов сменялась гастрономическими оргазмами.

Так, к двадцати годам, @marlen\_kovl приняла убеждение: «Участь толстого человека страшна. Он обречён на вечную борьбу с самим собой». А, так как борьба с физиологией была заведомо проигрышной, @marlen\_kovl выбрала борьбу психологическую.

Для этого она даже подыскала себе специалиста с ко-

рочкой. На занятиях психолог всё ковырялась в детстве @marlen\_kovl, пытаясь скинуть её страсть к еде на недостаток родительской нежности, на курение мамы, на смерть хомячка и даже на не купленную однажды барби. Месяцы шли. Проходили психотерапевтические сеансы. Уходили деньги из кармана @marlen\_kovl. А вот трёхзначная цифра на весах не уходила. С психологом @marlen\_kovl рассталась.

Так она и живёт. Чувство вины перед своим телом не отпускает её ни на день. @marlen\_kovl избегает зеркала, прячется в тридцатиградусную жару под объёмными рубашками и боится витрин с выпечкой.

От невинного вопроса девочки у @marlen\_kovl в горле встал ком. На неё накатили воспоминания, обиды и горечь. Жестокие дети, насмешки, длинноногие одноклассницы, неразделённая любовь, презрение в чужих глазах... всё замелькало в беспорядочном рассудке. Ей нужно было отвлечься.

Чтобы не играть в тетрис внутренними переживаниями, @marlen\_kovl открывает ленту Инстаграм:

Фото знакомой пары с их совместного пикника: «Удивительно, что они до сих пор вместе, не раз слышала о взаимной неприязни обоих двух».

Фото красавчика Лето в самолёте: «Ой, сейчас бы на концерт в Олимпийском, как шесть лет назад».

Фото бывшей одноклассницы со спаниелем: «Не зря говорят, что собаки похожи на своих хозяев. Одно лицо!»

Фото подруги за барной стойкой клуба: «Кажется, у кого-то были весёлые выходные. Нужно будет написать и встретиться».

Фото блогерки в спортивном зале. На снимке парадоксально изящная, хрупкая спина девушки выгибается под штангой с тремя парами дисков. Такие фото с фокусировкой на накаченной заднице для @marlen\_kovl – как красный плод для Адама и Евы. Созданы для созерцания.

Тык-тык = Лайк. @marlen\_kovl переходит на личный аккаунт. Посты о правильном питании, красивом теле и тренировках в зале. Вот блогерка рассказывает аудитории о том, как правильно стоять в планке, наглядное пособие прилагается. Оказывается, если спина прогнута – так не считается. Фотокарточка с группового занятия йогой на берегу Финского залива. Рецепт овсяноблинов на 150 ккал. Информация о том, как считать эти самые ккал. Текст о тренировках в домашних условиях. За ним – фотография с заветными кубиками пресса. Гайд по экспресс-похудению за три месяца.

Поиск – Хэштег – Фитнес – Топ публикаций. Почти двенадцать миллионов постов объединяет энергетика: приятная усталость, азарт и блеск в глазах.

Фотография легкоатлетки на забеге.

Юные мальчишки с кубками в руках на пьедестале.

Парень лет двадцати на кухне, в фартуке на голое тело.

Финские дамы в возрасте занимаются скандинавской ходьбой.

Чирлидерши танцуют в мини-юбках на баскетбольной площадке.

Тысячи селфи из тренажёрного зала, с тренером и без. @marlen\_kovl листала красочные снимки и представляла, как бы изменилась её жизнь, если бы она взяла себя в руки. Девушка примеряла на себя образы с чужих фотографий. За минуту она успела прыгнуть в бассейн с пятиметровой вышки, поставить флаг на Эвересте, проехать от Москвы до Камчатки на велосипеде, прыгнуть с парашютом, закрутить винты на батутах.

В своём воображении @marlen\_kovl уже победила в борьбе с аппетитом, ленью и усталостью, её тело обрело чёткие границы, между грудью и бёдрами прорисовалась линия талии. Она представила, как купит себе шорты для бега размера M.

Последние сомнения были отброшены – это того стоит.

Поиск – хэштег – марафон\_похудение. Фотографии «До-После» выглядели впечатляюще. Истории девушек, скинувших десять, двадцать, тридцать килограммов. Кто-то отъелся к тридцати пяти. Кто-то к шестнадцати. Среди них домохозяйки и студентки, одинокие и жёны, мамы и любовницы. Женщины, такие же, как @marlen\_kovl могут слдуться в животе, ляжках и бёдрах. Значит, и она может. Тем более, случай не самый запущенный.

«В большинстве своём такие марафоны анонимны. Никто не тыкнет в тебя пальцем, косо не посмотрит, ни осужде-

ния, ни обсуждения... Зато сколько поддержки и мотивирующих комментов можно получить, поделившись своим результатом! Подобных марафонов в Инстаграм уйма! Можно начать с чего-нибудь щадящего. Например, силовые в спортзале заменить на неспешные прогулки по парку или организовать дома ленивые тренировки на фитнес-коврике,» – такой коврик в семье @marlen\_kovl имелся, правда, использовался не совсем по назначению. Его купили лет семь назад, когда @marlen\_kovl пробовала заниматься йогой. Правда, она так глубоко и старательно раскрывала свои чакры, что каждый раз, обессиленная на пути к внутреннему сознанию, засыпала в позе серги. Или в позе героя. Или в любой другой позе, где число точек опоры было больше трёх. В общем, в таких тренировках, @marlen\_kovl не нашла сакрального смысла. А коврик потом её мама стелила летом на балконе, чтобы сушить на нём лук.

Девушка уже начала поиск программы похудения, которая отвечала бы её запросам: можно всё, но понемногу, а тренировок просто понемногу.

Под указательным пальцем @marlen\_kovl пролетали сотни людей, формы которых не вписывались в рамки общепринятых стандартов красоты. Жирные складки, целлюлит, обвисшие руки колбасками.

Она подняла глаза от смартфона, когда почувствовала лёгкий толчок. На полусвободное сидение рядом упала чья-то авоська с продуктами.

За окном мелькают знакомые образы. Детская поликлиника, почта, универмаг... Тело @marlen\_kovl дало привычный импульс и она поспешно направилась к выходу, маневрируя между плывущими навстречу пассажирами. Это её остановка.

@marlen\_kovl повезло вновь. Всё, что осталось от дождя – приятная озоновая свежесть в воздухе и капли на ветвях деревьев.

По дороге к дому она зашла в продуктовый за бездрожжевыми хлебцами и яблоками. Потому что запечённые с фруктозой в духовке зелёные яблоки заменяют собой самые любимые сладкие сладости. Это она в каком-то пп-посте прочитала.

@marlen\_kovl вся сияет. Пускает идиотскую улыбку миру, небу и каждому прохожему. Иногда даже ловит не менее идиотскую улыбку в свой адрес. @marlen\_kovl идёт домой, чтобы начать новую жизнь в новом идеальном теле. Чтобы достать предательски брошенный на балконе фитнес-коврик и сделать тосты с авокадо.

@marlen\_kovl заходит в подъезд и, вопреки привычке поднимается на третий этаж пешком. На лестничной клетке витают ароматы свежей выпечки и корицы.

—Привет, дорогая, не промокла? А я синабоны испекла, — раздаётся с кухни голос мамы.

Пилик. На аккумуляторе осталось 3 процента. «Устройство будет отключено автоматически через тридцать се-

кунд». @marlen\_kovl скидывает с ног прилипшие кеды, вешает за капюшон куртку, проходит на кухню и ставит смартфон на зарядку. Успела.

Чайник кипит. @marlen\_kovl достает пакетик зелёного чая. Зелёного, а не клюквенно-ванильного или любимого эрл грея, потому что пишут, что зелёный чай повышает скорость метаболизма. @marlen\_kovl кидает на тарелку два синабона и уходит в свою комнату.

За окном раскатывается гром.

## **Глава 2. @mama\_ej**

Демид стоял посреди кухни и боялся пошевелиться. Он ждал скандала.

@mama\_ej разбудила его пятнадцать минут назад самым подлым способом: она зашла в детскую и включила пять ярких ламп, которые в секунду ослепили глаза ребёнка.

– Вставай, завтракать пора! – голос у мамы был раздражённый.

Дёма изо всех сил пытался поднять веки, которые как будто кто-то склеил ночью. Предприняв несколько провальных попыток вылезти из под одеяла, он погрузился в ужасное пограничное состояние между сном и реальностью. Каждый из тех, кто пребывал в таком наваждении, с уверенностью скажет, что это одна из наиболее изощрённых форм мазохизма.

В сознании Дёмы не укладывалась картина, невольным свидетелем которой он стал вчера, наблюдая из окна кухни. Во внутреннем дворе, на площадке играли мальчишки, по-

что такого же возраста, как он сам. Все лица представлялись ему знакомыми, во всяком случае, визуально, поскольку на территории жилого комплекса была только одна детская зона, и все ребята уже успели подружиться.

В тот роковой час на улице стояло дневное шпарящее солнце. В полдень Дёме гулять не разрешалось. @mama\_ej отпускала его во двор или до обеда или после полдника, когда июльский солнцепёк сходил на нет.

Вернёмся к картине, которая оставила глубокий след в сознании Демида и нарушила душевную организацию мальчика: его дружки, малолетние сорванцы, не придумали игры лучше, чем «Попади коту в морду». Всех детей такая забава, по-видимому, восхищала – как интересно бегать за несчастным животным с горстями щёбёнки, возомнив себя охотниками на восточно-африканском сафари.

Кошка эта была местная, и все её знали. Ютилась она в подвале дома, а тёплыми днями вылезала из своего убежища понежиться на нагретом резиновом покрытии.

Как звали эту кошку? Барсик/Рыжик/Снежок/Пушок. Наверное, на одно из этих имён она откликалась. (Во всяком случае, за всю свою жизнь, другого имени для уличного мурчащего слышать мне не приходилось. Думаю, проблема кроется не в полном отсутствии фантазии у бабушек-кошатниц в их преклонном «немного за восемьдесят», нет. Это скорее уже старая, добрая, исключительно русская традиция – не усложнять привычные для всех положения дел.)

Спасись бегством из вне безымянная кошка не могла, потому что пару-тройку дней назад окотилась, и сейчас в подвале её ждали слепые, новорождённые котята. Она уже откровенно устала и измотанная продолжала метаться по внутреннему кругу двора.

Неожиданно для всех на площадке возник мальчик. Этого мальчика Дёма видел лишь однажды, когда их мамы знакомились. Тот был худенький, небольшого роста, в джинсовых шортах по колено и футболке с Микки-Маусом. Голову его прикрывала широкополая белая панاما. Такие панамы можно увидеть только на девчонках или совсем ещё малышах.

«Если надевать такой головной убор самому, то только на даче у бабушки. Да и то на огороде, чтобы на улице никто не видел, не то засмеют,» – рассудил Демид, – «Наверное, он всё-таки помладше».

Мальчика этого звали Алёша и его семья только на прошлой неделе заселилась в новострой. Алёшин папа работал где-то далеко и приезжал домой на выходные, а мама была праведницей, ходила в церковь, носила юбки в пол, молилась перед сном и даже постилась. От неё к Алёшеньке и перешло обострённое чувство любви к ближнему своему, как завещали два великих драматурга, Господь и Ремарк.

Алёша, движимый этим самым чувством, подбежал к кошке, которая забилась в угол песочницы и более всего нуждалась в спасителе. Мальчик поднял Барсика/Рыжика/Снежка/Пушка на руки и осуждающе посмотрел на её

обидчиков. В глазах Алёши стояли слёзы.

– Я сейчас тебе в башку камень запульну! – злобно крикнул в его сторону кто-то из компании, – отпусти кошку, мы вообще-то за ней бегаем!

В ноги Алёши приземлился одинокий булыжник. Кинуть камень в мальчика, конечно, никто не осмелился. Во-первых, и, в основном, потому что дебоширы не знали, кто родители этого юного Ричарда Мартина и не достанется ли им потом. А во-вторых, Алёша выглядел младше их всех, опять же, из-за дурацкой панамы, и вступать в драку с мелюзгой никому не хотелось.

– Нет, вы её убьёте! Бегайте без кошки, – героически настаивал краснощёкий от нахлынувших переживаний малыш.

– Ну и сиди один со своей кошкой, а к нам тогда не подходи!

Не подходить к ребятам... А с кем же играть?

Сегодня вечером Дёма пойдёт гулять на площадку.

«Что делать, если придёт Алёша? С кем ему быть? С малознакомым мальчиком, по отношению к которому у него возникло непреодолимое, непонятное чувство, притягивающее как магнит? Но с ним— значит против всех. И что, если...»

– Я кому сказала, вставай, каша стынет! Мы так никуда не успеем!

Дёма тут же вскочил с кровати и побежал на кухню.

По пути он успел заглянуть в мамину спальню. @mama\_ej

носила по комнате как голодная весенняя муха, случайно залетевшая в открытое окно тёплым майским днём.

На полу валялся полураскрытый чемодан. Из его рта торчал рукав платья белого платья, воротник красной рубашки и провод, наверняка, от фена.

Демид всегда радовался путешествиям. Несмотря на свои юные годы, он уже успел искупаться в трёх океанах, девяти морях, побывать в двадцати двух столицах, отобедать в нескольких мишленовских ресторанах и покататься на бесчисленном количестве американских горок. Даже постоянные позирования для сторис @tama\_ej не могли разрушить впечатление от новых поездок. Дёма готов был часами бегать вдоль бухты, валяться на песке, облизываться перед вазочкой с мороженым, сидеть на чемодане под табло с рейсами в аэропорту ради красивого видео в IGTV. Этому всему Демид не придавал особого значения. Потому что какой бы изнурительной не была съёмка, *bon voyage* того стоил.

Но участь семьи блогера такова : чемодан ≠ путешествие. Чемодан – это лишь символ того, что ближайшие пару часов пройдут в душной студии с кучей незнакомых людей. А к концу фотосессии он опять получит от мамы за то, что неправильно улыбался.

@tama\_ej каждый раз говорит, что улыбаться нужно глазами. Но как же улыбаться глазами, когда они пересохли от яркого света и постоянно хочется моргать?

Но это после, а сперва – овсяная каша. Мамин геркулес

самый вкусный, но ровно до того момента, пока он не начнёт остывать и собираться по краям в слизкие, желеобразные сгустки. Тут главное – не мешкать. Перемешать всё быстренько и отправить себе перевариваться в пищевод. Но, когда всё содержимое тарелки превратится в трясущийся холодец – рвотных позывов не избежать.

Дёма хоть и очень не желал давиться остывшим геркулесом, но понимал, что ему придётся съесть всю овсянку. Мама явно была не в духе, а из двух зол принято выбирать меньшее.

Ребёнок мученически засунул в рот ложку каши и тут же запил её крепкозаваренным сладким чаем, чтобы глотать было не так противно.

«А, может, мы сегодня не пойдём во двор, пофоткаемся, поздно приедем, ляжем спать...» – Дёма отдал бы всё, так он хотел отсрочить муки выбора хотя бы на один день.

Мальчик соскреб с тарелки остатки ненавистного завтрака. «Последняя,» – глубоко вздохнул он и наскоро запихнул ложку в рот. Настолько наскоро, что не заметил, как локтем задел стоявшую на краю, по правую руку от него, уже пустую чашку.

Дзынь. По лазурной кафельной плитке разбежались сотни осколков.

Дёма отпрыгнул. Маленькие стеклянные кусочки окружили его. Демид стоял посреди кухни и боялся пошевелиться. Он ждал скандала.

– Демид, ты что опять разбил? Руки у тебя из жопы растут, всегда всё получается через задницу! Ах, это что, чашка из нью-йоркского музея? Я тебя на минуту не могу одного оставить, совсем как ребёнок себя ведёшь! Вообще обо мне не думаешь, я с шести часов на ногах, вещи твои, между прочим, собираю. Мог хотя бы позавтракать ничего не учудив?! Ты умылся? Нет? Почему ты ещё не умылся? Бегом чистить зубы. Демид, бегом, я сказала, а то опять опоздаем!

Малыш покорно поплёлся в ванную. Но думал он сейчас совсем не о разбитой эксклюзивной кружке или о расстроившейся маме. Он думал о том, что было бы с котятами, если бы ребята во дворе закидали безымянную кошку камнями.

С пустых улиц в салон автомобиля залетает тёплый городской воздух. Приятная прохлада в машине – редкость для знойного лета. Обычно, первые минут десять похожи на пояс седьмого круга Данте.

– Мам, а что котята едят? Сосиски едят?

– Какие сосиски Демид, они же маленькие. Котята пьют только мамино молоко, им ничего больше нельзя. А ты зачем спрашиваешь, котёнка захотел?

– Нет, я вчера ви...

– Никаких животных в моём доме не будет. Мы с тобой это уже обсуждали. И с отцом твоим обсуждали. Ты сегодня говоришь: «Мам, я котёнка хочу», а завтра уже с ним наиграешься, и кто за ним будет ухаживать? Кто его кормить будет? Кто за ним будет убирать, а, Дём? Мне такая ответственность

не нужна, мне тебя хватает. Вот вырастешь, съедешь от меня, будешь жить отдельно и заведёшь себе кота. Хоть десять. Можешь собрать весь зоопарк и сам будешь за ними следить.

– Ма, давай в мак заедем?

– Заедем на обратном пути.

Дёма всё понял. Оттого на него навалилась давящая душу тоска. Дёма впервые задумался о смысле смерти. Он знал, что когда-то давно у него умер дедушка, но этого дедушку он почему-то никак не мог вспомнить. Та смерть представлялась ему чем-то чужим, далёким, абсолютно никак не связанным с ним самим. И вдруг он понял, понял что есть что-то невозвратимое. Что-то, что уйдёт и останется пустота. Со всем ничего не останется. А вчера он просто стоял и смотрел. Он мог бы как Алёша спасти кошку, но он до этого не додумался. «Как долго бы ждали маму котят? Как скоро бы они проголодались? Кто бы о них заботился? Куда бы ребята дели убитую кошку?» – в голове Дёмы бурлила ядовитая смесь из непонятных и доселе неведанных ему чувств.

На студию они приехали вовремя.

День семьи, любви и верности – праздник в нашей стране не такой значимый, как Новый год или Девятое мая. Но @tama\_ej решила, что событие важное и непременно, в связи с этим, нужно будет поздравить подписчиков и прикрепить к посту, как полагается, красивую тематическую фотографию. В вопросе праздников она была подкована. @tama\_ej знала, когда празднуется день российской печати,

день славянской письменности и культуры, день изобретателя и рационализатора и, даже, когда день памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах. Потому что контент, знаете ли, сам себя не делает.

В любой другой раз Демид чувствовал бы себя настоящим Иванушкой-дурачком в этой большой красной рубахе на старорусский манер, но сегодня его мысли поглотили всё происходящее. Инсталляция русской избы, побеленная печь, игрушки из войлока – все эти диковинки для ребёнка двадцать первого века произвели на Демида впечатления не больше, чем обувной рожок.

«Сегодня вечером придётся решить с кем он будет теперь дружить: с Алёшей, которого точно не примут в компанию, или с ребятами. А ведь им было вместе так весело. Они играли в вышибалы, выше ножки от земли, рассказывали друг другу о своих познаниях в анатомии и менялись карточками. Но Алёша-то поступил правильно. Один он пожалел кошку и теперь из-за этого будет всегда играть один. Он хоть и младше, и носит эту дурацкую панаму, но повёл себя как настоящий взрослый и не испугался...»

– Демид, ты держи маму за руку. Теперь немного повернись ко мне боком. Другим. Тааак. Ещё чуть-чуть. Отлично. Всё, улыбайтесь!

Щёлк. Вспышка.

– Давайте теперь повеселее. И....

Щёлк.

– Демид, ты когда улыбаешься, ты как будто нарочно это делаешь и это видно. Открой рот, покажи зубки. Вот, так лучше.

«Зачем они вообще начали бегать за кошкой и кидать в неё камнями? Они не понимали, что ей больно? Зачем делать больно, когда можно покормить её, она же ничейная и голодная. Сегодня нужно обязательно отнести ей корма. Или мяса. В холодильнике как раз ужина остался кусок запечённого кролика. А завтра налить в её миску молочка...»

– Демид, улыбнись, ну! УЛЫБАЙСЯ! У нас так ни одной нормальной фотографии не получится с твоим кислым лицом! Мы зачем сюда приехали? Чтобы посмотреть на твою недовольную физиономию? Полчаса осталось постараться, будь добр, а потом за Хэппи Милом заедем. Ой, мы совсем забыли про цыплят! У кого они? У Вас? Что ж вы раньше не сказали, доставайте быстрее, доставайте!

Послышался звонкий цокот каблуков. Женщина, которая засуетилась рядом с большой картонной коробкой, сама походила на бройлера. Если длинноногие девушки – это прекрасно, то владелица цыплят была прекрасным бройлером. Она опустила одну из стенок коробки, и оттуда врассыпную бросились маленькие жёлтые комочки. Что, как не цыплята могло вызвать неподдельный детский восторг? Дёма расплылся в умилении. Он очень бережно, как мать впервые берёт на руки своего ребёнка, поднял одного из птенцов и провёл рукой по только-только оперившемуся тельцу. Его

увлекло общение с цыплятами. Как наседка он постоянно их пересчитывал, внимательно следил за тем, чтобы цыплята не разбегались и не давал им заползать под диван. Придумал каждому имя и объяснил, что клеваться запрещается. Касательно улыбки Дёме больше замечания никто не делал. @mama\_ej выдохнула. Тридцать минут пролетели легко, как один миг.

В отличие от дороги домой. @mama\_ej бросила машину на открытой парковке и после фотосессии в салоне было около сорока градусов, душно и воняло кожей. Чтобы не обжечься об сидение, Дёма даже подложил под попу свеженький выпуск Vazaag, который, к счастью, валялся под креслом. Но, чем ближе они с мамой подъезжали к дому, тем холоднее становились ладони Дёмы. Прошло только пол дня. Послеобеденной прогулке суждено было состояться. Осознание того, что придётся сделать сложный выбор пугало его больше, чем возможные последствия этого выбора.

Я знаю сорокалетнего мужчину, который не может выбрать что будет на завтрак: банан или сырники. Тогда принятие решения перекладывается на его жену. А у Дёмы жены пока нет. Что же делать?

– Мам, ты куда? Ты проехала Макдональдс, – уже без надежды на чизбургер досадливо протянул Демид.

– Дём, давай не сейчас, я устала, а мне ещё пост писать.

### **Глава 3. @ia\_tvoya\_podrugka**

Пост от 03.04.2020:

"ЛЮБИ СЕБЯ!

Да. Ты. Сегодня. Сейчас. Знаешь, сколько энергии излучает уверенная девушка?

Столько, что одним только взглядом сведёт любого с ума!

Любовь к себе – это принятие себя. Это умение жить в ладу с собой и собой являться. Забудь про навязанные обществом стереотипы и штампы. Просыпайся с мыслью : "Я прекрасна. Мир прекрасен". Люби себя. Твои брови не обязательно должны быть соболиными, нос острым, а шея – длинной. Мы живём в 21 веке, когда вся красота зависит от умелой руки пластического хирурга. Сделать себя можно всегда, но зачем? Природа не штампует одинаковых людей. Мы не воспроизводим на свет клонов. Так зачем тогда пытаться изменить себя, ориентируясь на параметры куклы Барби?

Устойчивые понятия о том, как должна выглядеть "красивая" девушка идут из детства. Все мы играли в стройных моделей с длинными шелковистыми волосами и голливудскими улыбками. А потом выросли и начали играть уже в другие игры, но образ "красоты" прочно засел у нас в голове. Подпитывали его в юношеском возрасте образы Анджелины Джоли, Шарлиз Терон и Скарлетт Йоханссон. Помните фильмы с их участием? Любая девчонка мечтала оказаться на месте Лары Крофт или Мэри Энн. Излучать собой мощнейшую женскую энергетику... Только дело тут вовсе не во внешности, а в самоуверенности и умении подавать себя!

Когда рождается самоуверенность? В момент принятия. Принятия своего тела, голоса, осанки. Ты как бы отпускаешь себя. Не винишь больше родителей в том, что дали тебе какой-то неказистый генофонд. Не обращаешь внимание на тех, кто позволяет себе отпускать нелицеприятные комментарии в твой адрес.

Не то чтобы становится всё равно на свою внешность, но... Что-то рядом с этим. Ты не забываешь ухаживать за собой, но делаешь это без ярого фанатизма, понимаешь?

Ты можешь выйти на пробежку без мэйка, потому что он будет совсем не уместен. Можешь не надевать леггинсы с пуш-ап, чтобы зайти за хлебом в соседнюю булочную. Девчонки, ну согласитесь, смешно же краситься перед тем, как идёшь на лестничную клетку выбросить мусор)

А кто был у вас идеалом женской красоты в детстве?) Поделитесь в комментариях! "

Пост от 04.04.2020:

"Девочки, после вчерашнего поста захотелось пооткровенничать с вами!

Знаете, я вспомнила, как комплексовала в подростковом возрасте. Мне не нравилось буквально всё: цвет моих глаз, грудь размера  $\pm 0$ , мелкая угревая сыпь на лице... Казалось почему-то, что своей внешностью я отталкиваю окружающих. Поэтому тональники и бюстгальтеры с подкладками в те времена дома не переводились))

Я верила в то, что моя внешность отталкивает окружающих. Но отталкивает на самом деле не внешность, А ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ!

Когда я поняла, что люблю себя такой, какая я есть и перестала загоняться из-за ерунды?

Когда моя голова начала забиваться совсем другими вещами! Я начала вести блог, включилась в два рабочих проекта, параллельно занималась вопросами переезда. Мне просто некогда было рассматривать себя часами в зеркале и искать недочёты. С утра у меня было полчаса, чтобы позавтракать и собраться, а вечером, приходя домой, я просто валилась с ног и ползла в спальню)

Чем насыщеннее твоя жизнь, тем меньше времени остаётся на то, чтобы несущественные пустяки становились ПРОБЛЕМАМИ.

На свидании нужно отдаваться партнёру, а не мыслям о маленьком прыщике на правой щеке.

В отпуске нужно отдаваться океану, а не мыслям о фигуре.

**ТЫ ИНТЕРЕСНАЯ=ТЫ КЛАССНАЯ!**

Наведи порядок в голове и всё будет хо-ро-шо»

Пост от 05.04.2020:

«НА МЕНЯ ОГЛЯДЫВАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ...

И только тогда я чувствую себя БОГИНЕЙ! Серьёзно!  
Мужчин цепляет фигура или её отдельные части: ноги, попа,

грудь, бёдра, губы...

Но когда на меня обращают внимание девушки, это совсем другое! Девчонки, понимаете меня?

Если женщина привлекла моё внимание, и я повернула голову вслед за ней, значит меня зацепила не какая-то деталь её фигуры или одежды. Меня зацепил **ВСЬ** её образ в целом! Её походка, духи, макияж, причёска, костюм, аксессуары, туфли. Когда девушка выглядит **ПОТРЯСАЮЩЕ** её хочется рассматривать, и это – нормально! Я получаю эстетическое удовольствие, я люблюсь девушкой так же, как люблюсь Венерой Милосской в Лувре. Таким образом я отдаю дань шарму, грации, женственности.

Что является главной составляющей такого образа? **ЭНЕРГЕТИКА!** Такая мощная, манящая, сладостная энергетика сильной и уверенной в себе женщине. Понаблюдайте за собой.

Вспомните, каких девушек в толпе выделяете вы. И вы поймёте, что миром правят далеко не серые мышки, как нам это транслируют в сериалах по Домашнему. Сказки нет. На скромниц в очках, с охапками тетрадок никто не посмотрит. Поэтому, тянитесь к звёздам! Будьте одной из тех, кому смотрят в след. Несите себя как несёте гранёный алмаз в бархатной коробке, и тогда на вас будут оборачиваться.

Между нами, девочками, признавайтесь, кто хоть раз пялился на роковых красоток?)»

Пост от 06.04.2020:

## «КАК ВЫРАСТИ В СВОИХ ГЛАЗАХ?»

Вот вроде бы и заняла себя, носишься весь день как белка в колесе, а всё равно сама себе отвратительна. Давай разберёмся, что делать и как перестать думать о себе плохо:

### ОБРАТИСЬ К ПСИХОЛОГУ

Потому что это специально обученный человек который знает то, чего не знаешь ты, он реально может помочь тебе перестроиться на нужную волну.

### ЦЕНИ СЕБЯ

Ты знаешь, что достойна большего. Лучшего. Позволяй себе покупать хорошую косметику, глянцевого дорогие книги, технику и брендовые сумки. Поменяй свой круг общения, вычеркни из него тех, кто тебя не устраивает. Не жмись на то, что тебе действительно необходимо. Инвестиции в себя всегда окупаются. Стремись к большему – достигнешь большего.

### ДЕЛАЙ СЕБЕ КОМПЛИМЕНТЫ

Вау, какие ровные получились стрелки. Я – молодец! Как удачно я сострила в диалоге с тем парнем. Я – молодец! Как красиво сочетается костюм с туфлями. Я – молодец! Ну и вкуснятину я приготовила...

### НЕ БУДЬ ТАК КРИТИЧНА

Ты – это ты. Что-то в тебе заложено изначально и это не изменить. Зачем мчаться за идеальными параметрами, если у тебя бёдра как у Кайли Дженнер? Зачем замазывать свои

очаровательные рыжие веснушки? Работай над телом и разумом, но не забывай, что ты можешь быть прекрасна только являясь собой!

Казалось бы, правила не такие уж и сложные. Но придерживаешься ли их ты в реальной жизни? »

Пост от 07.04.2020:

**«ЛИТЕРАТУРА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ:**

1. Роберт Келси «Код уверенности». Книга расскажет о том, как умным людям стать увереннее в себе. Читая её, вы погрузитесь в самоанализ, поймёте, откуда идёт корень проблемы и выберете стратегию для изменения сознания.

2. Брене Браун «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть». Чувство стыда за собственную неидеальность не должно грызть вас изнутри! Психолог Браун сама страдала от заниженной самооценки, но встала на истинный путь познания собственного Я. Она добилась того, что сейчас её жизнь наполнена любовью и радостью.

3. Александр Ковтун «Через любовь к себе – к богатству жизни». Отличное методическое пособие, для тех, кто признал наличие проблемы и хочет найти решение. Приёмы и техники, описанные в книге, помогают обрести позицию человека влюблённого в жизнь.

Дорогие мои, эти книги очень ценны. В них – ваш ключ к успеху. Потратьте время на интеллектуальное вложение в

себя и оно окутится втройне!»

Пост от 08.04.2020:

## «КАК САМООЦЕНКА ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ?»

Уверенные люди располагают. Почему? Потому что в компании они быстрее открываются и создают пространство для поиска общих тем. Уверенные люди проводят время на вечеринке без гаджета в руке, им интереснее наслаждаться живым общением. Я помню, какой тихоней была раньше и реальным разговорам предпочитала онлайн-переписки. То есть представьте, я сидела за общим столом со знакомыми мне людьми и чатилаась.

Очень трудно было переступить через себя и встроиться в беседу. Поэтому я ввела для себя правило: я на тусовке – телефон дома. Так я исключила даже малейшую возможность отвлечься от компании. Оказалось, что всё намного проще, чем я себе представляла. «В своей тарелке» я ощутила себя уже с третьего вечера без связи. За месяц мой круг общения расширился ВДВОЕ.

Став чуточку смелее, я решила научиться заводить знакомства. Подходить к абсолютно чужим людям и начинать с ними контактировать. Вот так, запросто, заводить разговоры о погоде, месте и времени. Такие беседы ни о чём вскоре приобрели более конкретный вид и в моём запасе появились стандартные фразочки, которыми можно было создать

достаточно приятное первое впечатление.

Сейчас в любой компании я чувствую себя уверенно. И я очень благодарна себе той зашуганной девчонке, которая смогла переступить через свой страх.

Открывайтесь. Открывайте. Будьте частью чего-то прекрасного!»

Пост от 09.04.2020:

«ТЫ МЕНЯЕШЬСЯ РАДИ НЕГО?

Живёшь себе спокойно в своё удовольствие, веселишься, на выставки ходишь, с подругами встречаешься. А потом встречаешь ЕГО. В метро или на спектакле. За соседним столиком в кафе или на корпоративе. У тебя сносит крышу, ты превращаешься в мартовскую кошку, ласковую и доверчивую. А потом он тебе выдаёт : "Дорогая, мне кажется ты слишком много времени проводишь с подругами". Ты задумываешься. Может, оно и вправду так. На прошлой неделе ты с Катькой ходила в кино, а с Викой в боулинг. В среду вы договорились с Машей вместе пойти на шоппинг. Может, твоему мужчине не остаётся внимания? Ладно, пока забудем про подруг.

Или такой сюжет : ты обожаешь артхаус, смотришь кино ради подтекста, сложного, интересного сюжета, пищи для ума. Посмотрела фильм, а потом на протяжении недели смакуешь его как хорошее, дорогое вино. А от своего благоверного слышишь: "Дорогая, мне кажется, ты смотришь слиш-

ком нудные фильмы, может, переключишься на тупую американскую комедию?" Скрепя сердце ты включаешь "Мы – Миллеры" или "Знакомство с родителями". Убеждаешь себя в том, что под эти фильмы можно по-настоящему посмеяться, от души и отдохнуть, хотя не переносишь на дух пошлых анекдотов. Зато вы теперь не потратите уйму времени на выбор фильма для совместного просмотра.

Самое вкусное на конец. Представим: ты давно хотела покрасить волосы. Специально отращивала свой родной цвет, ухаживала за ними, маски, гели, бальзамы и другие женские прелести. Записалась на стрижку и покраску в дорогущий салон, получила тысячу и одно удовольствие, результат – бомба. Приходишь к нему и слышишь: "Мне кажется, было лучше". Правда? Может, вернуть как было, действительно, что это я?

Знакомые ситуации, неправда ли?

Да, отношения требуют постоянной работы над собой, но это не значит, что нужно полностью подстраиваться под человека. Какие-либо взаимоотношения подразумевают отдачу с двух сторон. Делать что-то в ущерб себе – не лучшая идея. Нужно искать компромиссы, варианты при которых вы ОБА пойдёте навстречу друг другу.

Ты любишь себя такой, какая ты есть. Пусть и он любит тебя такой, какая ты есть.

Все эти «компромиссы» только заталкивают твоё самознание всё глубже и глубже...

Так что, девочка моя, нос выше, грудь вперёд, попу назад, а мужчину – достойнее!»

Пост от 10.04.2020:

«ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАБИТЬ НА ЧУЖОЕ МНЕНИЕ?

Давайте сразу ограничим пределы разумного: если вы с мужем вместе выбираете диван в вашу общую гостиную и он говорит, что хотел бы остановиться на пастельных оттенках – это не чужое мнение. Если вы с подругой собрались в клуб и она рекомендует переодеть юбку на ту, что хоть чуток прикроет твои достоинства – это не чужое мнение. Если в комментариях агрессивный хейтер пишет, что ты – недалёкая страхолюдина – это чужое мнение.

К близким (если они действительно близкие) нужно прислушиваться. Эти люди вокруг тебя настроены исключительно доброжелательно и, даже, если не совсем научились правильно оформлять свои мысли, всё равно хотят для только самого лучшего. Они искренны с тобой и только за это нужно ценить их мнение и «брать на заметку».

На всех остальных растрачиваться не нужно. ЦЕНИ СЕБЯ! Помнишь?

Зачем тратить свои самые драгоценные ресурсы – время и нервы, чтобы дать кому-то там отпор и показать, что ты вообще-то НИТАКАЯ.

Эти комментаторы страдают от скуки, безделья и злобы. Только подумай, у человека есть время, чтобы тратить его

на обсуждение/осуждение тебя. Он вкладывает в обращении к тебе мощный посыл, а ты в ответ – ничего... Потом будет ещё одна, более сильная провокация и опять ничего... Вот тут хейтер и успокоится. Скучно ему с тобой такой эмоционально-фригидной станет)

Так что не слушайте вы никого. Плевать, что говорят крыски за спиной у киски))»

Пост от 11.04.2020:

## «МОЙ ЧЕК-ЛИСТ ПО САМООЦЕНКЕ

Когда я листала инстаграм по запросу «самооценка» наткнулась на такое количество блогеров, которые просто не имеют понятия, о чём пишут, что мне стало ужасно страшно за тех, кто следует их советам)

Но...

Наконец-то! Этот день настал! Мы с командой долго и старательно работали над этим чек-листом. Участие в его создании принимали очень интересные и творческие ребята – дизайнеры, фотографы и верстальщики! **ОБЪЯВЛЯЮ СТАРТ ПРОДАЖ!**

Тебе нужен этот чек-лист, если:

- твоя самооценка обитает на уровне дна мирового океана и ты понимаешь, что пора что-то с этим делать;
- ты избегаешь своего отражения в зеркале;
- ты никогда не начнёшь диалог первой;
- ты переживаешь, что тратишь на себя слишком много;

–ты хочешь понять, как раскрепоститься;

Только в течение первой недели купи мой чек-лист по супер-цене: 990 рублей, вместо 3000 !!! по промокоду : podrugka\_sharit.

Пройдя авторский квест ты научишься:

–ценить минуты, проведённые наедине с собой;

–искать причины своих провалов;

–любоваться самоуверенной красоткой по ту сторону зеркала;

–знакомиться по моей секретной схеме;

Я очень хочу помочь каждой из вас! Девочки, вы знаете мою историю. Знаете, с чего я начинала и как проходила тернистый путь принятия себя. Давайте вместе сделаем первый, самый важный шаг к гармонии с собой!

P.S.: число акционных чек-листов ограничено. Торопись!»

Пост от 12.04.2020:

"Девчоночки, какие вы молодцы! Наша команда даже не ожидала ТАКИХ продаж! Первые 150 чек-листов разлетелись за сутки и мы решили...ПРОДЛИТЬ АКЦИЮ до 15 апреля! 990 вместо 3000, налетай! Промокод все тот же: podrugka\_sharit.

А пока расскажу вам о том, КАК НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СОБСТВЕННЫМ НЕУДАЧАМ.

Ответ никого не удивит: как к опыту. Если бы всё шло

по маслу, мы бы перестали ценить радость маленьких побед. Начали бы относиться к этому как к должному.

Опыт ДОЛЖЕН БЫТЬ и ПЛОХИМ. Человек так устроен – мы учимся на своих собственных ошибках.

Не нужно ругать себя за то, на что мы не можем повлиять. Нужно принять ситуацию и посмотреть на неё с другой стороны: чему мы научимся, когда всё закончится? Мы станем сильнее и будем теперь легко справляться с такого рода трудностями. Так что снимай границы запретов. Разреши себе ошибаться.

Психологи советуют использовать один секретный приёмчик. Одно слово перевернёт твоё представление о собственных провалах. А слово то простое!

ЗАТО. Например : " Меня уволили с работы, ЗАТО у меня появилось время, чтобы съездить в отпуск". Или : "У меня есть целлюлит, ЗАТО живот плоский".

Не забывайте благодарить себя за себя.

"Благодарю себя за то, что я смогла перебороть свой страх и признать свою ошибку".

"Благодарю себя за вкусный ужин и массаж. Моему телу нужен был отдых".

Уловили?)

За что ты поблагодаришь себя? Делись ответом в комментариях! "

@alloc4ka2507: @ia\_tvoya\_podrugka, не пойму, вы сделали маммопластику или мне кажется?

@kenkirob1: @alloc4ka2507, похоже на подтяжку

@aleeennkaaaa: @ia\_tvoya\_podrugka, Тебе очень идет!

Пост от 13.04.2020:

«ЛЮБИТЬ СЕБЯ – ЗНАЧИТ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ...

#### Глава 4. @mooon\_saturn

Она не могла найти себе места в пустой трёхкомнатной квартире. Вся пыль на белых плитусах уже была вытерта, ужин ждал на столе, книжка валялась дочитанной, а @fillipchikchil всё ещё где-то шлялся. Без него дома было очень одиноко. Вечера они привыкли проводить вместе: смотрели «Американскую историю ужасов», курили кальян и обсуждали события дня.

«Наверное, я была не права. Наверное, не стоило кидаться жестокими фразами. Просто день выдался неудачным, на работе завал, настроения совсем нет, а тут ещё @fillipchikchik со своими проблемами. Ну, то есть нашими проблемами. Проблемы же в паре должны быть одни на двоих. И, вообще, я бы не сказала, что это проблема... Но вот посылать его совсем не литературным языком было необязательно. Что же, сама послала – сама сижу и жду. Только это было уже шесть часов назад, за это время можно было всё обдумать, вернуться, помириться, ещё раз поругаться, снова помириться и лечь спать, в конце-то концов».

Подруги, которые были в сети два часа назад, уверяли, что «на коленях приползёт, и, вообще, жди извинений, первая не

пиши». Но @mooon\_saturn, конечно же, уже дважды пыталась дозвониться абоненту «Любовь моя» и отправила штук десять вопросительных сообщений в социальных сетях. Ответов не последовало. Она уже не знала, что и думать: «Куда он пошёл? К Антохе опять? Или домой? Мог вообще номер в гостинице снять. А мог и не только номер... Только бы всё было хорошо. Раз ниоткуда не звонили, значит, всё хорошо. Мои нервные клетки такого не выдержат. Никаких больше ссор и ругани, просто пусть он вернётся».

Желание @mooon\_saturn было услышано.

Щёлк. В дверной скважине провернулся ключ. @fillipchikchik был вроде как удивлён тем, что девушка ещё не легла. В его глазах не было злости или грусти. Только усталость и красные лопнувшие сосуды. В комнату влетел душок елового спирта:

– Тебе норм вообще? Ты где был? Ничего, что я тут тебя жду, волнуюсь. Мог хотя бы написать, что всё в порядке и ты придёшь поздно. Я бы легла, мне так-то к восьми на работу, а я как дура сижу и придумываю, в какой подворотне тебя завтра найдут.

– Да ладно зай, нормально всё. Мы с Антохой в плойку поиграли. Я его дёрнул. Этот придурок с метра в ворота попасть не смог, когда пробивал, с мет-ра, прикинь?

– Кровать разберёшь? Ужин, я так понимаю, на завтра убираю?

– Ага, мы доставку заказывали.

Милые бранятся – только тешатся. Через десять минут @mooon\_saturn уже юркнула к парню под одеяло, положила голову на крепкое мужское плечо и закинула ногу:

– А ты зубы не мог почистить, чтоб от тебя спиртом не воняло?

Губы @fillipchikchik растянулись в улыбке. Он обнял девушку и смачно чмокнул её в нос. Вот и помирились.

На завтрак @mooon\_saturn приготовила яйца пашот на тостах из зернового хлеба, с рукколой, помидорами черри и творожным сыром. Выглядело как на картинке из Pinterest.

Любовники встретились на кухне, обсудили новости и планы, а потом разошлись. Она – в офис, он – на плановую встречу.

@mooon\_saturn приехала за четверть часа до начала рабочего дня. Зашла в кофейню за карамельным капучино и приземлилась за столиком на летней веранде. В воздухе пахло черёмухой. @mooon\_saturn пропускала эту цветущую весну через всю себя. Внутри неё распускались сады. Копившаяся годами глупая, неозвученная, неразделённая влюблённость вдруг нахлынула и сосредоточилась в одном человечке. В человечке, который ответил ей взаимностью.

За чашкой кофе девушка по привычке открыла Инстаграм. В директ прилетело сообщение от подруги: «Ну что, помирились?»

@mooon\_saturn хихикнула. Она уже забыла, как вчера на протяжении нескольких часов перемывала с девчонками ко-

сти своему молодому человеку. Но признаваться в том, что вчерашний конфликт закончился без долгих и умоли-тельных монологов о прощении, она не хотела. Поэтому ответ @mooon\_saturn был весьма лаконичен: «Да»».

В течение дня вокруг @mooon\_saturn шёл дым коромыслом. Близился конец квартала, время сдачи проектов, бухгалтерии, отчётов и других всевозможных видов документации, рассортированных по цветным папкам. Так что свободная минутка у девушки выдалась только во время обеденного перерыва. @mooon\_saturn хотела набрать своему мужчине и эмоционально выплеснуться. Но после того, как она сняла блока с экрана, пришло уведомление: «Ну да, я бы тоже за такой букет простила».

Стоп. Что?

Правую руку, отвечавшую за набор сообщений, потряхивало:

–Какой букет?

–В смысле? Твоего вчера видела, с букетом шёл.

–Но я, как понимаешь, без букета.

–А кому тогда?

–Подожди, ты уверена, что это он был?

–Ну да, у него же джинсовка вчера была? По-моему, это он был. Мы не здоровались, я просто на остановке его случайно увидела, когда парковалась рядом.

–Что за букет?)0)

–Да я как-то не вглядывалась. Такой нежный, розово-фи-

олетовый, вроде лиловая упаковка была

–Мне он сказал, что вчера с Антоном встречался.

–Вряд ли букет для Антохи...

–Ну да, получается, что пока я вчера его ждала он с какой-то шмарой тусил?

–Это ещё ничего не значит. Вдруг он маме нёс или, мб на день рождения кому-то?

–Какой маме? Он на её звонки раз в неделю отвечает, говорит, что живой и сбрасывает. И подруг у него таких сердечных не было. На сколько я знаю, конечно.

–Что делать будешь?

–Что? Вещи его из окна полетят, как домой приеду.

–Может, сначала поговорите? Вдруг что?

–Да не хочу я с ним ни о чём разговаривать.

–Хочешь, я приеду вечером?

–Давай завтра. Завтра суббота.

–Хорошо. Ты не переживай только, нормально всё будет.

С меня Молоко любимой женщины!1!!

– <3

@mo000n\_saturn оставила свой бизнес-ланч и, с трудом сдерживая слёзы, выбежала из кафетерия. Всё пастельно-нежное, что жило в её душе в секунду вспыхнуло и начало обжигать изнутри. Досадная беспомощность охватила девушку. Дойдя до заднего двора, где свидетелем её боли не мог стать никто, кроме откормленных голубей, она сползла по стенке: «Что не так? Что было не так? Чего ему не хвати-

ло? Я отдавала всю себя, а ему не хватило...»

@mooon\_saturn больше не сдерживала себя. Она, красивая, эффектная, элегантная, в кожаных туфлях от Prada, сидела на корточках, облокотившись на кирпичную пристройку и не стесняясь рыдала в голос, как плачут от обиды дети, получившие несправедливое родительское наказание.

«Наша история ведь только начиналась... Он так красиво добивался, прямо как по сценарию «Девять с половиной недель». Все эти глупости, эмоциональные качели, свидания, цветы... А, может я просто смотрела на общую картину и не обращала внимание на частности?»

Полгода назад вся романтика, в которую @mooon\_saturn нырнула с головой не заставила сомневаться в том, что он – тот мужчина, с которым они построят дом, воспитают детей и взрастят сад. Потенциальный партнёр на «долго и счастливо» оказался плохеньким героем-любовничком, который даже не умеет замечать следы.

«Кому он нёс букет? Как давно они вместе?» – девушка пересела на скамейку, достала из сумочки пачку тонких Richmond cherry и закурила. В голове щёлкнула мысль. @mooon\_saturn кликнула по гардиентной розовой иконке: «Ведь, если всё действительно так, как кажется, и у него есть любовница, то, скорее всего, она должна была где-нибудь засветиться».

@mooon\_saturn открыла Инстаграм-аккаунт своего мужчины. 1200 подписчиков, 1700 подписок. Вряд ли он иди-

от настолько, что бы подписываться на неё. Хотя, всё может быть. Девушка открывает первый список и пролистывает его, оценивая масштабы усилий, которые будут потрачены на поиск стервы-разлучницы. Благо, почти половина подписчиков были общими знакомыми и убеждаться в их непричастности не требовалось.

Обеденный перерыв подходил к концу. @mooon\_saturn вернулась к своему рабочему месту, но, сперва зашла в дамскую комнату, где привела себя в почти человеческий вид. Только припухшие веки её выдавали. Оставшиеся четыре часа в офисном кресле прошли не за составлением отчётных экселевских таблиц, как должны были. Девушка воспользовалась тем, что в общей круговерти никто не находил времени на оценку почасовой продуктивности каждого сотрудника, и как школьница, списывающая теорию по тригонометрии, сидела втихаря с телефоном под столом и внимательно просматривала аккаунты подписчиков @fillipchikchik. Закрытые женские аккаунты @mooon\_saturn скриншотила, чтобы потом отправить подругам с просьбой кинуть заявку на подписку.

# 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.