



# К СЕБЕ НЕЖНО

Книга о том, как ценить  
и беречь себя



ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги «К себе  
нежно. Книга о том, как  
ценить и беречь себя»**  
**Серия «CrossReads:  
Искусство быть счастливой»**

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64575447](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64575447)

### **Аннотация**

Бестселлер Ольги Примаченко – в CrossReads!

Внимание к себе, своему телу, желаниям, эмоциям – это навык, который можно развить. Экс-главный редактор LADY.TUT.BY и автор блога Gnezdo.by Ольга Примаченко в книге «К себе нежно» рассказывает, как полюбить себя, выстроить личные границы и создать комфортное эмоциональное пространство вокруг. В кратком формате вы сможете познакомиться с главными идеями книги, чтобы научиться слышать внутренний голос и встать на путь принятия себя.

В дополнение к тексту вы найдете инфографику, которая поможет лучше усвоить информацию. Скачать ее можно в виде PDF-файла на странице саммари на сайте после покупки.

Знакомьтесь с ключевыми идеями бестселлеров, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

*В дополнение к тексту вы найдете инфографику, которая поможет лучше усвоить информацию. Скачать ее можно в виде PDF-файла на странице саммари на сайте после покупки.*

# Елена Селина

## Саммари книги «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя»

Зимой 2021 года все бурно обсуждали новую работу кинокомпании Pixar – мультфильм «Душа». Главный герой попал в мир, где зарождаются человеческие увлечения, мечты и интересы. Джо помогает найти своё предназначение прямой душе под номером 22, но неожиданно приходит к мысли, что для жизни не обязательно иметь высшую цель. Жить можно просто ради самой жизни.

Об этом сейчас многие пишут. В работе над собой, как и в любом другом деле, есть тренды и популярные течения. Несколько лет назад нас всех учили визуализировать, ставить цели и добиваться их, потом мы начали отстраивать личные границы, сепарироваться от родителей, лечить детские травмы. Сегодня на повестке ещё более интересное предложение: всё это можно не делать, если вы не чувствуете в этом необходимости. Сегодня прогрессивно звучат мысли о том, что это нормально, когда у вас нет никакой глобальной цели по жизни и вы просто, расслабившись и забросив руки за голову, плывёте по течению.

Книга Ольги Примаченко «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя» как раз об этом. Ольга – журналист, экс-главный редактор женского портала и автор собственного блога – запускает внутренний диалог с самой собой, а в конце каждой главы делится «Памятками нежности к себе». Структура книги однообразна, поэтому её можно читать с любого места, пропускать неактуальные для себя вопросы и задерживаться для проработки животрепещущих, а можно сразу переходить к 31-дневному марафону нежности к себе. «Вы сами решите, ради каких слов вам попала в руки эта книга», – интригуяще заявляет Ольга Примаченко в начале повествования. Пройдёмся по пяти главным темам.

# 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.