

Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

*Новый подход
к избавлению
от стресса*



18+

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие	15
Кто мы такие	
и зачем написали эту книгу	16
Как устроена эта книга	23
Часть I: Что вы возьмете в путь	31
Глава 1: Завершите цикл	33
Стресс	34
Почему мы застреваем	40
Замирание	43
Самый эффективный способ завершить цикл	47
Другие способы завершить цикл	49
Как понять, что цикл завершился?	57
Практический совет	59
Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет	60
Краткое содержание	66

Глава 2: «Она продолжила»	67
Позвольте представить — мозговой монитор	69
Стрессоры, которые вам подвластны: плановое решение проблем	71
Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка	72
Измените свои ожидания: переосмысление победы	76
Измените свои ожидания: переосмысление поражения	80
Вовремя сдаться	86
«Она продолжила»	90
Краткое содержание	94
Глава 3: Что-то большее	99
Что это конкретно?	102
Его создаете вы	105
Синдром донора	109
Создать смысл и излечиться от синдрома донора	114
Создание смысла в черные дни	117
Ваше Что-то Большее — внутри вас	122
Краткое содержание	125
Часть II: Настоящий враг	127
Глава 4: Подстава	129
Патриархат (фу)	134

Газлайтинг	139
Патриархальная слепота № 1: синдром донора	142
Патриархальная слепота № 2: эффект встречного ветра	146
Проверка на справедливость «Высокое дерево»	151
Краткое содержание	163
Глава 5: Бикини-индустрия	164
Бикини-индустрия	169
Дискриминация опасна для здоровья	175
Было бы здорово похудеть	178
Ваша новая «похудательная цель»	183
Краткое содержание	197
Часть III: Левой наносишь, правой полируешь	199
Глава 6: Поддерживайте связи	201
«Связь» буквальна	207
Хорошие связи полезны для здоровья	212
Сфера любви	214
Признаки, что пора подзарядиться в сфере любви	222
Краткое содержание	229
Глава 7: Что делает вас сильнее	230
Режим по умолчанию — витание в облаках	234

Активный отдых	238
Зачем мы спим?	239
«Невидимое рабочее место»	245
Сорок два процента	248
Где взять время?	254
Рабочий листок «моя неделя»	256
Утечка энергии	264
Нет отдыха — нет борьбы	266
Краткое содержание	270
Глава 8: Нарращиваем силу	272
Безумица на чердаке	275
Жестокая самокритика	279
Токсичный перфекционизм	279
Сочувствие к самой себе	281
Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей	291
Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное»	293
Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?)	298
Краткое содержание	303
Заключение. Долго и радостно	305
Краткое содержание	307

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечания	309
Библиография	325
Благодарности	357
Об авторах	360

*Посвящается Донорам — тем,
кто отдает себя до последней капли*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Предисловие

Перед вами книга для каждой женщины, которую вымотали попытки выполнить весь перечень дел и обязанностей, — и все равно предпринятого «недостаточно». Мы не встречали женщин, которых бы не коснулась эта проблема. У нас самих такой же опыт.

Вы много раз слышали, как справиться с выгоранием: утренняя зарядка, овощные смузи, принятие себя, раскраски-антистресс, осознанность, расслабляющие ванны, благодарность миру... Наверняка вы перепробовали многое из этого списка. Мы тоже! Иногда это даже работает, хотя бы какое-то время. Но потом у детей начинаются сложности в школе, на партнера сваливаются неприятности, нам поручают новый рабочий проект — и мы откладываем заботу о себе *до лучших времен*.

Проблема не в том, что женщины не стараются. Наоборот, мы выбиваемся из сил, чтобы соответствовать всем требованиям, которые к нам предъявляют. Мы хватаемся за марафоны по правильному питанию, медитации с глубоким дыханием, арт-терапию, «бомбочки» для ванн, поездки в «места силы» — за все, что удастся втиснуть в наше забитое доверху расписание. Надеемся, что начальство одобрит, семья будет рада и мир наконец оценит наши старания. Мы усвоили, что

«кислородную маску» надо сначала надеть на себя, а уже потом помогать окружающим. Но тут снова возникают трудности с детьми, начальник заваливает поручениями, и на носу экзамены на повышение квалификации...

Мы видим планку, мы пытаемся ее преодолеть, нам известны все стратегии и тактики. Проблема в другом. Мир превратил благополучие в очередную галочку, которой должна добиться каждая уважающая себя женщина. Однако это под силу только тем, у кого есть время, деньги, штат нянь, личный кортеж и записная книжка, набитая телефонами знаменитостей.

Наш подход к выгоранию отличается от всего, что вы читали на эту тему. Мы разберемся, как выглядит благополучие конкретно в вашей жизни, и выясним, что мешает вам добиться хорошего самочувствия. Дальше мы исследуем, как эти «препятствия» работают в социальном контексте, разметим «дорожную карту» и найдем обходные тропинки — где-то сделать крюк, где-то «прокопать туннель», а где-то взять барьер приступом.

И все это — в соответствии с научными принципами.

КТО МЫ ТАКИЕ И ЗАЧЕМ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

Эмили — эксперт по здоровому образу жизни и имеет ученую степень. Она написала бестселлер «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»*. Выступая

* Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. Здесь и далее прим. ред.

с лекциями, она постоянно слышала от читательниц, что главная польза книги заключается не в самой теории сексуальности, а в главах про стресс и переживание эмоций. Эмили поделилась этим со своей сестрой-близняшкой Амелией, которая работала руководительницей хора. Та пожала плечами:

— Естественно! Нас же никто не учит правильно обращаться с эмоциями. То есть мне кое-что рассказывали в консерватории. Любая музыкантша с академическим образованием знает, как переживать и выражать чувства на сцене. Но реальный мир — совсем другое дело. Я научилась лишь на собственном горьком опыте, и, пожалуй, это спасло мне жизнь. Дважды.

Эмили вспомнила ту палату — сестра в больничной сорочке, слезы на щеках.

— Слушай, давай напишем об этом книгу!

Амелия кивнула:

— Давай! Будь у меня под рукой такая книга, я бы выкарабкалась гораздо раньше.

Так наша книга родилась.

Мы охватили гораздо больше сфер, чем планировали. Узкая тема стресса расширилась до проблематики социальных связей и их роли в нашей жизни. Мы не предназначены для одиночного существования. Люди эволюционировали как коллективный вид. Эта мысль стала центральной, и мы исследовали ее вдвоем.

ВСЕ ДЕЛО В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИСТОЩЕНИИ

Когда мы рассказывали окружающим, что пишем книгу о выгорании, ни у кого не возникало вопросов «А что

это такое?» (в основном спрашивали: «Она уже вышла? Можно почитать?»). Каждая женщина интуитивно понимает, что такое выгорание. Мы знаем, как оно ощущается в теле и как изматывает психику. Но, если вернуться к изначальному определению Герберта Фрейденберга* (1975 г.), то мы увидим три составляющие:

- 1) *эмоциональное истощение* — усталость, вызванная слишком долгой и интенсивной вовлеченностью;
- 2) *деперсонализация* — притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие;
- 3) *ощущение бессмысленности усилий* — чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют¹.

Выгорание распространено широко, и это еще мягко сказано. Двадцать–тридцать процентов преподавателей в США демонстрируют умеренный либо высокий уровень выгорания². Аналогичная картина наблюдается среди университетских профессоров и сотрудников международных организаций гуманитарной помощи³. У медицинских работников ситуация еще тяжелее — выгорание встречается практически у каждого второго⁴. Почти все исследования по выгоранию касаются профессиональной сферы, особенно категории «помогающих профессий» типа учителей и медсестер,

* Герберт Дж. Фрейденбергер (1926–1999) — американский психолог, как практикующий психиатр, внес значительный вклад в понимание причин стресса, хронической усталости, токсикомании. Автор шкалы эмоционального выгорания.

однако сегодня все больше внимания привлекает «родительское выгорание»⁵.

Прошло 40 лет с тех пор, как появился термин «выгорание», и за это время ученые выяснили, что самое разрушительное влияние на наше здоровье, отношения и работу оказывает первый компонент — *эмоциональное истощение*. Особенно это касается женщин⁶.

Что же такое эмоции и как их можно истощить?

На самом базовом уровне эмоция представляет собой выброс химических веществ в мозг, который происходит в ответ на стимулы. Представьте, что в комнату зашел человек, в которого вы влюблены. Ваш мозг при этом высвобождает определенные вещества, и они запускают цепочку физиологических изменений: ваше сердце начинает чаще биться, меняется уровень гормонов, в животе появляются едва ощутимые спазмы. Легкие наполняются воздухом, вы глубоко вздыхаете. У вас меняется выражение лица — возможно, розовеют щеки. Даже тембр голоса становится мягче. В голове роятся мысли об этом человеке, воспоминания или фантазии о будущем. Вас тянет подойти поближе и спросить, как у него дела. Буквально все системы организма отвечают на химическое и электрическое воздействие, которое было активировано внешним стимулом — когда вы увидели в дверях милый сердцу силуэт.

Вот что такое эмоция. Она появляется автоматически и мгновенно и влияет на все системы организма. Нас вереницей «накрывают» разнообразные реакции. Порой один и тот же стимул может вызвать несколько эмоций одновременно. Ноги несут вас через всю комнату к предмету вашего обожания, но в то же время

вы хотите отвернуться и притвориться, что очень заняты.

Если не мешать процессу, эмоции — эти сиюминутные волны физиологических реакций — пройдут самостоятельно. Рано или поздно ваше внимание переключится с романтической фигуры на другую сферу и возбуждение схлынет до тех пор, пока объект привязанности снова не появится в поле зрения. Боль от чьих-то жестоких слов, отвращение от неприятных запахов — любые эмоции угасают сами собой.

Иными словами, эмоции — это туннели. Вы должны пройти их насквозь, и в конце каждого вас ждет свет.

Но если застрять посередине, наступает истощение.

Одна из причин застревания — постоянное присутствие стимула, активирующего эмоцию. Например, ваш романтический интерес маячит перед глазами с утра до вечера или круглосуточно не выходит у вас из головы. Вы застреваете в бесконечном томлении. Или каждый день приходится возвращаться на работу, полную стрессов. Неудивительно, что «помогающие профессии» настолько изнуряют, — вас ежедневно окружают несчастные люди, которым что-то нужно. Та же ситуация с родительством: вы не можете отмотать время назад и почувствовать себя бездетными. Этот «туннель» бесконечен.

Порой выход есть, но мы не можем его найти. Самые трудные эмоции — гнев, горе, отчаяние, беспомощность — могут оказаться слишком опасными, если переживать их в одиночку. Мы теряем почву под ногами, и нам нужно, чтобы кто-то был рядом и помог нащупать дорогу.

А иногда мы застреваем, потому что не чувствуем себя вправе выйти из туннеля.

В эту ловушку попадают многие из нас. Мы называем эту проблему «синдром донора».

СИНДРОМ ДОНОРА

В книге *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Подчинение: логика мизогинии») философ Кейт Манн описывает социальную систему из двух групп⁷: «Доноры» и «Индивидуумы». Общество ожидает, что первая группа будет по своей воле и с радостью отдавать второй группе время, внимание, заботу и свои тела⁸. Названия групп несут важный посыл. На Индивидуумов возложено моральное обязательство *быть* и *выражать* свое человеческое начало. Доноры, напротив, должны *отдавать* Индивидуумам свое человеческое начало. Догадайтесь, к какой группе относятся женщины.

В повседневной жизни эти процессы выглядят сложнее и тоньше, но давайте для наглядности представим гипертрофированную картину: Доноры — заботливые подчиненные, искренне любящие Индивидуумов⁹. Роль Донора заключается в том, чтобы пожертвовать Индивидууму свое творческое, автономное начало — а тот должен его раскрыть через свою личность во всей полноте. Донорам следует отречься от любых ресурсов или источников власти, которые есть в их распоряжении, — от профессий, любви, вплоть до собственных тел. Все это принадлежит Индивидуумам.

У Доноров есть и другие обязанности: всегда приятно выглядеть, быть довольными, спокойными, щедрыми и внимательными к окружающим. Другими словами, Донорам запрещено выглядеть неухожено, раздражаться, грустить, стремиться к переменам

и удовлетворять собственные потребности. У Доноров не должно быть своих нужд. Если они посмеют что-то просить или, боже упаси, требовать, это расценивается как нарушение роли Донора, и их может постигнуть наказание. Кроме того, Донору грозит позор вплоть до разрушения, если он вручает Индивидууму свои ресурсы недостаточно радостно.

Если бы кто-то объявил конкурс на разработку социальной структуры, при которой выгорание возникает у половины населения, эта схема взяла бы первый приз.

Мы уже знаем, что истощение психики заставляет нас застревать в эмоциональном туннеле. Женщина с синдромом донора теряет право тревожить окружающих своими эмоциональными всплесками — фу, как неприлично! Так Доноры оказываются запертыми в туннеле, словно в клетке. Проходить туннель до конца слишком рискованно.

Ваше тело запрограммировано на самосохранение. Поэтому глубоко внутри вы чувствуете, что синдром донора медленно сводит вас в могилу. Вы хватаетесь за практики осознанности, бежите за новым блендером для смузи. Какой бы тренд ни появился, вы готовы его попробовать. Но в душе разгорается внутренний конфликт — синдром донора стремится отключить программу самосохранения и лепит на практики самопомощи бирочку «эгоизм». Таким образом, ваши попытки позаботиться о себе могут выйти боком и навлечь на вашу голову осуждение общества и даже самоосуждение. Да как вы посмели?

Синдром донора — наша болезнь.

Книга, которую вы читаете, — лекарство.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Мы решили разбить книгу на три части. Первая называется «Что вы возьмете в путь».

Помните, в фильме «Звездные войны. Эпизод 5: Империя наносит ответный удар» Люк Скайуокер видит пещеру зла. Он в ужасе смотрит на вход и спрашивает учителя Йоду: «Что там внутри?»

Йода отвечает: «То, что с собой возьмешь».

В начале путешествия героиня должна взять с собой три внутренних ресурса — об этом повествует первая часть нашей книги. Мы расскажем про цикл стресс-реакции, «монитор» (мозговой механизм, контролирующий эмоцию разочарования) и смысл жизни. Последний часто путают с эдакой морковкой, которая ждет в конце туннеля, но это не так. Смысл — это причина, по которой мы двигаемся вперед, независимо от того, что обнаружим на выходе из туннеля. (Спойлер: смысл — это нечто полезное для нас.)

На этом этапе мы подходим ко второй части. Она называется «Настоящий враг».

Это отсылка к научно-фантастической антиутопии «Голодные игры»*. Главной героине — юной Китнисс Эвердин — пришлось участвовать в «игре», устроенной правительством, где задача — убивать других детей. Ее наставник говорит: «Помни, кто настоящий враг».

Это не те люди, на которых Китнисс натравливают власти и которые пытаются убить ее. Настоящий

* Коллинз С. Голодные игры. И вспыхнет пламя. Сойка-пересмешник. М. : Neoclassic; Астрель, 2016.

враг — само правительство, которое организовало эту ужасную систему.

Угадайте, кто является врагом в нашей книге?

[играет зловеющая музыка] Патриархат. М-да.

Большинство женских книг по самопомощи пропускают этот момент и фокусируются исключительно на том, что находится во власти читательниц. Но это все равно что учить самой выигрышной стратегии, умалчивая о том, что вся игра построена на нечестных правилах. К счастью, осознав, что нас поджидает мошенничество, мы можем начать играть по собственным правилам.

Далее идет третья часть: волнующее подведение итогов. Наука о том, как выиграть войну против этих «настоящих врагов». Оказывается, существуют надежные, конкретные способы, которые увеличивают нашу силу каждый день и помогают справиться с врагом.

Эту часть мы называли «Левой наносишь, правой полируешь».

В фильме «Парень-каратист»^{*} мистер Мияги обучает юного Дэнни ЛаРуссо приемам карате. У него оригинальная методика — тренировка через домашние дела. Например, полировку его машины.

— Левой рукой наносишь воск, правой полируешь, — говорит мистер Мияги и показывает движение туда-сюда. — И не забывай дышать!

После этого Дэнни посыпает песочком палубу лодки, красит забор и дом.

* «Парень-каратист» (The Karate Kid) — американский кинофильм, популярный среди поклонников боевых искусств 1980-х гг.

Какой смысл в этих однообразных заданиях?

Огромный. Именно в повседневных делах кроются практики, которые делают нас сильнее и позволяют защищать себя и наших близких. А также заключать перемирия с врагами на хороших условиях.

Чередование нагрузки и отдыха, общение с близкими и принятие себя — это практики, которые *закаляют нас*.

По ходу книги вы встретите двух женщин. Первая — Джулия, переутомившаяся школьная учительница, чье тело взбунтовалось и потребовало внимания. А вторая — Софи, инженер, которая решила, что патриархат ее просто так не одолеет. Их истории состоят из множества фрагментов реальных биографий, подобно фильму, который создан из тысяч отдельных кадров. С одной стороны, это помогло нам сохранить конфиденциальность конкретных женщин, а с другой — позволить читателям наблюдать за жизнью героинь более наглядно, чем выхватывать отдельные черты тут и там. Наука еще и близко не подошла к тому, чтобы объяснить и описать опыт каждой женщины. Но мы надеемся, что наше повествование поможет вам почувствовать: несмотря на уникальность каждой жизни, сценарий в общем универсален.

Каждая глава кончается «кратким содержанием». В интернете все скачут с одной новости на другую. Если вы напишете глубокомысленный пост в «Фейсбуке» размером в 500 слов или комментариев в «Инстаграме» на десять параграфов, кто-нибудь наверняка прокомментирует: «Много букв, не осилил». Для таких случаев мы и сделали краткое содержание каждой главы. Это список идей, которые можно высказать оппоненту

в пылу дискуссии или отправить лучшей подруге, когда она плачет в трубку. Надеемся также, что они пригодятся, если вам не спится от волнения и расстройства.

ПАРА СЛОВ О НАУКЕ

В этой книге мы обращаемся к науке как к инструменту, помогающему женщинам улучшить собственную жизнь. Мы обращаемся к различным дисциплинам, включая эмоциональную неврологию, психофизиологию, позитивную психологию, этологию, теорию игр, вычислительную биологию и многие другие. Поэтому хотим немного предостеречь наших читательниц.

Наука — лучший опыт человечества. Это метод систематического исследования природы и окружающей реальности, который стоит на прочном фундаменте: любая гипотеза должна пройти проверку, после чего она принимается либо отбрасывается. По сути, это *мастерство ошибаться*, возведенное в профессию. То есть каждое новое поколение ученых занято тем, что старается:

- а) ошибаться чуть меньше предшественников и доказывать, что казавшееся раньше истиной на самом деле неверно;
- б) ошибаться так, чтобы собранные доказательства позволили будущим ученым снова их скорректировать.

Исследования — это непрерывный процесс, каждый шаг которого чуть приближает нас к истине и неизбежно вызывает сожаление о том, как жестоко мы ошибались раньше! Процесс без конца и края! Поэтому, когда

вы читаете: «Новое исследование выявило, что...» или «ученые обнаружили...», отнеситесь к сенсациям со здоровым скептицизмом. Одно-единственное исследование еще ничего не доказывает. Эту книгу мы написали на основе идей, которые циркулируют уже несколько десятилетий и подтверждены различными подходами. И все же наука не даст вам кристально чистую истину. Рассчитывайте лишь на оптимальную версию правды, доступную на данный момент. Парадоксально, но предмет, который принято награждать эпитетом «точный», зачастую вовсе таковым не является.

Теперь вторая оговорка. Социология основана на исследованиях с большим количеством участников, которые зачастую объединяются в категорию «среднее арифметическое». А ведь люди *очень отличаются друг от друга*. Какой-либо вывод может быть справедлив для некоей группы — скажем, средний рост американской женщины 1 м 63 см, — но это не значит, что цифра верна для каждой американки в отдельности. Если вам встретится уроженка США явно другого роста, с ней все в порядке — она просто отличается от среднего уровня. И с наукой все в порядке, ученые правильно посчитали усредненный результат — который, однако же, не поможет предсказать, какого роста достигнет конкретная американка в 25 лет. Словом, найдя в этой книге научные данные, которые описывают женщин, но не соответствуют лично вам, не переживайте. Такой поворот не означает, что исследования ошибочны, и уж давно не делает вас «ненормальной». Люди отличаются, да еще и меняются в течение жизни. Наука — слишком грубый инструмент, чтобы отразить ситуацию каждой женщины.

Наша третья оговорка касается ангажированности. Исследования стоят денег, и тот, кто их оплачивает, может влиять на результат. Либо вообще помешать его опубликовать. При всей нашей любви к фактам мы вынуждены признать, что они существуют не в вакууме. У них есть источник, и кто-то может скрыть факты, доказывающие противоположное¹⁰.

Кроме того, наука имеет еще одно, четвертое ограничение, которое стоит упомянуть в книге, посвященной женщинам. Когда в статье об исследовании написано, что изучались женщины, это почти всегда означает: гендерно-конформные женщины, которых растили как женщин и считают таковыми и которых не тяготят их социальная роль и женская физиология. В то же время есть представительницы прекрасного пола, которых не удовлетворяет что-то из вышеперечисленного, а также немало людей, которые *не* идентифицируют себя женщинами, но один или несколько этих пунктов им присущи. В нашей книге под словом «женщина» мы, как правило, подразумеваем тех, кто ими себя считает. Но все же помните: в научной базе мы ограничены теми, кто родился женщиной и получил женскую социализацию, — ученые в основном изучают именно их. (Увы!)

Короче говоря, мы изо всех сил придерживаемся научной достоверности, но имеем в виду ее ограничения.

И тут начинается настоящее искусство.

Как говорит научный фантаст Кассандра Клэр: «Вымысел — это правда, хотя он и не является фактом». Для этого и нужен писательский талант. Исследования показали: научные выводы, представленные в виде увлекательных историй, усвоить гораздо легче. Так что в одной руке у нас, авторов, фолианты по нейробиологии, а в

другой — диски с мультфильмами Диснея, книги-антиутопии и поп-хиты. То, до чего не может дотянуться ученая, подвластно писательнице!

СОВА И СЫР

Вот вам настоящее исследование, которое проделали настоящие ученые¹¹.

Участникам эксперимента выдали бумажки с головоломками и представили задачу: провести мультяшную мышку на другую сторону лабиринта. В одной версии головоломки над лабиринтом кружила сова, желающая мышку съесть. В другой — в конце пути мышку ждал кусок сыра.

Как вы думаете, какая группа быстрее выполнила задачу? Та, которая бежала к сыру, или та, что убегала от хищницы?

Победил сыр. Участники прошли больше лабиринтов и делали это быстрее в ожидании награды — даже такой скромной, как нарисованный кусочек сыра. Негативный стимул в виде угрожающей совы сработал хуже.

Если подумать, такой итог совершенно логичен. Когда тыдвигаешься к четкой цели, твои усилия и внимание сконцентрированы на желаемом результате. А если удираешь от преследователя, то уже не важно, куда прибежишь, — главное, чтобы конечный пункт был подалеже от опасности.

Мораль истории такова: нас мотивируют полезные цели, а не плохая текущая ситуация. Если нас раздражает окружающая обстановка, то первым побуждением

станет убежать подальше от совы с острыми когтями. Однако где гарантия, что новое место окажется лучше? Нам нужна заманчивая цель — сыр в конце лабиринта!

В нашей книге «сыром» будет не просто уменьшение тревоги, усталости и ощущения собственной никчемности. Сыр, который вдохновит нас на свершения, — это укрепление личности и расширение сферы влияния, чтобы сил хватало на любых «сов» и на любые «лабиринты», которые встанут на пути.

Торжественно обещаем: где бы вы сейчас ни находились — на дне отчаяния, в поисках выхода или на дороге саморазвития, — вы найдете в этой книге полезные вещи. Мы расскажем об исследованиях, которые убедят вас, что вы не одиноки и что с вами все в порядке. На случай острого кризиса мы снабдим вас и ваших близких списком проверенных инструментов. Какие-то выводы ученых вас, возможно, удивят, поскольку идут вразрез с широко распространенными убеждениями, в которые вы свято всю жизнь верили. А еще вы получите от нас позитивный заряд, чтобы суметь изменить свою жизнь и жизнь тех, кто вам дорог.

Все эти бесценные «дары» мы обрели уже в процессе написания книги. С облегчением поняли, что наши проблемы совершенно нормальны, что таких женщин, как мы, много. Научились полезным техникам, охали от удивления и дрожали от предвкушения долгожданных перемен. Книга, которую вы держите в руках, сделала нашу жизнь лучше. И у нас есть все основания думать, что вам она тоже понравится.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

