

УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Продюсер проекта и редактор *Юлия Бушунова*

В книге использованы стихотворения
Ксени Желудовой и фотография *Татьяны Шидловской-Вашкевич*

Примаченко, Ольга Викторовна.
П76 К себе нежно : книга о том, как ценить и беречь себя / Ольга
Примаченко. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-117369-2

«К себе нежно» — это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других.

Автор книги Ольга Примаченко — журналист, экс-главный редактор LADY.TUT.BY и автор блога Gnezdo.by — говорит с читателем о важном: о принятии своих чувств, желаний и тела, о расставлении приоритетов и границ, о создании питательного пространства вокруг себя, а также об экологичном взаимодействии с миром и людьми. В конце книги читателя ждет 31-дневная практика нежности к себе.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-117369-2

© Примаченко О.В., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Примаченко Ольга Викторовна

К СЕБЕ НЕЖНО

КНИГА О ТОМ, КАК ЦЕНИТЬ И БЕРЕЧЬ СЕБЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Бушунова*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*
Корректоры *Н. Суслова, П. Завируха*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қбылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский қыс., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.09.2020. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,6.

Тираж экз. Заказ

16+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовай, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

ISBN 978-5-04-117369-2



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

bomborabooks **bombora**

bombora.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Нежность первая, вступительная | 11 |
| Нежность вторая. Чувства | 21 |
| Некрасивых чувств не бывает. Неправильных – тоже | 25 |
| Тихие эмоции | 31 |
| Беги, дыши, говори и снова действуй | 33 |
| Памятка нежности к себе | 41 |
| Нежность третья. Приоритеты | 43 |
| First things first | 47 |
| «Сейчас мне важнее другое» | 52 |
| Трудности с расстановкой приоритетов | 54 |
| Памятка нежности к себе | 62 |

| | |
|--|-----|
| Нежность четвертая. Взрослость | 65 |
| Как это – быть взрослым? | 69 |
| Ресурсы взрослости | 78 |
| Смотреть на себя с нежностью и любовью | 81 |
| Памятка нежности к себе | 85 |
| | |
| Нежность пятая. Деньги | 89 |
| Самые лучшие деньги – ваши | 92 |
| «А сколько я стою?» | 96 |
| «У меня нет амбиций» | 99 |
| Бесплатная работа | 101 |
| «Не могу тратить на себя» | 104 |
| «Не люблю, когда за меня платят» | 107 |
| Памятка нежности к себе | 110 |
| | |
| Нежность шестая. Доверие к себе | 113 |
| «Со мной все в порядке, спасибо» | 117 |
| О критике | 122 |
| Про зону комфорта | 128 |
| Отпуск по уходу за собой | 133 |
| Усилия без насилия | 137 |
| Не люблю и не хочу – это важно | 142 |
| Памятка нежности к себе | 144 |

| | |
|---|-----|
| Нежность седьмая. Тело | 147 |
| О принятии себя | 150 |
| Простые способы позаботиться о своем теле | 154 |
| Не забывайте радовать свое тело | 161 |
| Памятка нежности к себе | 165 |
| | |
| Нежность восьмая. Пространство | 167 |
| Лучше меньше, да лучше | 173 |
| Как напитать пространство теплом и нежностью | 179 |
| Чистота информационного пространства | 181 |
| Памятка нежности к себе | 185 |
| | |
| Нежность девятая. Коммуникация | 187 |
| Слова отлично умеют решать проблемы | 191 |
| Непрошенные советы | 198 |
| Просить о помощи – не стыдно | 201 |
| Памятка нежности к себе | 205 |
| | |
| Нежность десятая. Люди | 207 |
| Своя стая | 211 |
| Люди – добрые зеркала | 216 |

| | |
|---|-----|
| На своих не нападают | 219 |
| Когда дружба заканчивается | 223 |
| Памятка нежности к себе | 227 |
| | |
| Практика нежности к себе | 229 |
| О себе – в настоящем времени | 233 |
| Капсула запахов | 235 |
| My guilty pleasure | 237 |
| «Мне нужно время подумать» | 239 |
| Комплимент навсегда | 241 |
| Письмо себе в прошлое | 243 |
| Счастливая примета | 245 |
| Открытка силы | 247 |
| Магазинчик | 249 |
| Ничего лишнего | 251 |
| Письма городу | 253 |
| Моя воображаемая тату | 255 |
| Найдите слова | 257 |
| Варежка нежности | 259 |
| «Это в мою честь» | 261 |
| «Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...» | 263 |
| «Я не знаю» | 265 |
| История моего тела | 267 |

| | |
|---|-----|
| Меня разочаровало... | 269 |
| Мой голод | 271 |
| Мое индейское имя | 273 |
| Место силы | 275 |
| Своя стая | 277 |
| Радиостанция имени меня | 279 |
| Стена славы | 281 |
| Семена | 283 |
| Безд-возд-мезд-но, то есть даром! | 285 |
| 29 февраля длиной в год | 287 |
| «Я тебе доверяю» | 289 |
| «Что вырастет, если посадить твое сердце в землю?» | 291 |
| Итоги. Обещание себе | 293 |
| | |
| Нежное важное | 295 |
| Нежное спасибо | 301 |
| Книги, которые вдохновляют | 307 |
| Примечания | 323 |
| Об авторе | 333 |

...осенью узнаешь: высшая смелость — быть прозрачным, словно стекло,
вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих беззащитных пальцев,
предельная щедрость — дарить нутряное накопленное тепло,
настоящая зрелость — уметь доверять, помнить, бояться;
в наших краях осенью принято возвращаться,
время отсутствия истекло!

НЕЖНОСТЬ

первая,

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ

Восемь лет назад моя жизнь кардинально изменилась.

В течение месяца я подала на развод, вернулась жить к маме и сменила работу. Первая перемена болела, вторая отзывалась жгучим стыдом, а третья стала огромным вызовом: в моем маленьком уютном болотце начались соревнования по гребле.

Мне повезло. Обойдя сумасшедшее количество претендентов, я вошла в состав редакции, которой предстояло с нуля разработать проект для женщин на TUT.BY — крупнейшем новостном интернет-портале Беларуси. Следующие два с половиной года я работала Кэрри Бредшоу: писала разудалые тексты об отношениях, полные иронии, стеба и уверенности в том, что я знаю о мужчинах все. Встретив через какое-то время будущего мужа, я поняла, что не знаю о них ничего. Я куражилась напрасно.

Потому что в том, что касается живых людей, постоянного знания не бывает — каждый проведенный бок о бок год меняет картину мира. То, что раньше

казалось нормой, перестает ею быть, а то, что расценивалось как чудо, превращается в привычку. Выводы и уроки прошлого перестают быть музейной ценностью, экспонатами зала боевой славы: когда-то они работали и защищали от боли, сегодня — мешают движению вперед.

Через три года после развода (даже в один и тот же день) я вышла замуж во второй раз. Еще через какое-то время мы с мужем купили дом с чудесным садом и переехали из Минска в пригород, чтобы слушать, как падают яблоки и растет трава.

Мы стали родителями.

Я продолжала писать о любви и отношениях, но все чаще ловила себя на мысли, что тема расплзается в моих руках нитками, рассыпается пуговицами, просыпается на пол мелким песком — и просит оставить ее в покое. Я поняла, что больше не хочу писать о любви. В том смысле, что другие заботы казались значительнее, ощущались острее, требовали больше внимания и сил. А любовь — ну что любовь... «Если что-то изменится — я скажу».

Я устала *волноваться* о любви. Разбирать отношения, как ошибки в диктанте («семья» и «дом» правда пишутся через «хочу» или проверочное слово — «надо?»), думать на перспективу («Will you still love me when I'm no longer young and beautiful?»²), задаваться вопросами, ответы на которые не ясны, но уже заранее не нравятся.

Я поняла: единственный человек, который никогда меня не оставит и перед кем мне не нужно танцевать с бубном, — я сама. Мне не за чем сомневаться в своих желаниях или доказывать себе реальность своей боли: для меня *все именно так, как я чувствую*.

Я могу себе верить.

Мне можно на себя опереться.

Никто и никогда не будет любить нас так, как мы хотим, — будут, как умеют. Но зависимость от других людей, их меняющегося настроения не делает нас счастливыми — она делает *удобными*. Мы настолько привыкаем приспособливаться и амортизировать собой, успокаивать внутреннее бурление и перерабатывать недовольство в молчание, что взрыв неминуем. Момент, когда полетят клочки по закоулочкам, — лишь вопрос времени.

Думать за других, чувствовать за других, предугадывать их реакции — невероятно утомительно. И бессмысленно: проживать чужую жизнь вместо того, чтобы делать что-то прекрасное со своей.

В мире, где ваша радость зависит от того, насколько точно вы совпадаете с представлением о вас в чьей-то голове, скучно и холодно. Это нормально — завершать отношения и работы, которые больше ничего не дают. Которым больше ничего не можете дать вы. Не потому что с другими людьми или в другом месте будет ярче и интереснее, а потому что *конкретно здесь* ярче и интереснее уже точно не будет.