

Диана ЯРОШЕНКО

# Право быть собой

Как к себе  
относиться,  
чтобы тебя  
ценили



ВСЬ

Диана Ярошенко

**Право быть собой. Как к себе  
относиться, чтобы тебя ценили**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Ярошенко Д.**

Право быть собой. Как к себе относиться, чтобы тебя ценили /  
Д. Ярошенко — ИГ "Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3285-5

Я давно избавилась от мысли: «А что обо мне подумают...» Вроде мелочь, но это действительно помогает жить иначе – свободнее, без излишнего напряжения и страха сделать что-то не так. Мнение окружающих – серьезная преграда на пути к личному счастью и профессиональному успеху. Это факт. Казалось бы, какая чушь – ну постоял лишний раз в сторонке, послушал чьи-то слова. Но потом словно бы щелкнуло что-то внутри – и мы уже следуем чужим мотивам, живем по чужим сценариям, обрастаем комплексами, не верим в себя и свои возможности. А ведь если вы верите в себя лишь наполовину, то и становитесь лишь наполовину счастливыми. В этой книге вы научитесь отличать действительно практичные и ценные советы от назойливого втюхивания собственного мнения, преподносимого как факт. Вы избавитесь от стереотипов, которые затирают ваше собственное «я». Начнете жить в режиме эгоистки – но разумной эгоистки – и поймете, что это не плохо и совсем не стыдно (Диана Ярошенко).

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3285-5

© Ярошенко Д., 2018  
© ИГ "Весь", 2018

# Содержание

Введение	7
Часть I. Наедине с собой. Уважение и любовь к себе	9
Глава 1. Теория разумного эгоизма и сила пофигизма	12
Глава 2. Позволяй душе лениться	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Диана Ярошенко

## Право быть собой. Как к себе относиться, чтобы тебя ценили

© Издательская группа «Весь», 2018

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



## Введение

Иногда кажется, что нашу жизнь легко описать поговорками, присказками, крылатыми фразами из легендарных фильмов, философскими изречениями мудрецов и советами наших умнейших бабушек. Мне вот всегда мама говорила: «Береженого Бог бережет», – у нас так изъяснялась моя прабабушка. И чем старше я становилась, тем более глубокий смысл я видела в этой простой фразе, которая порой, как мне казалось, произносилась уже на автомате. Я до сих пор не понимаю людей, перебегающих дорогу в неполюженном месте, или тех же людей, но уже летящих на машине на красный свет. Такое странное упование на авось мне казалось еще более странным на фоне того, что делаешь ставку на собственную жизнь – авось не разможит неожиданно поворачивающим автомобилем. И ладно бы сами ежедневно играли в эту забаву, так они еще и с детьми два-дня-ходящими прутся на красный. Возможно поэтому прочно засевшее в голове наставление нашей прабабушки заставляет меня ехать спокойно, даже когда я неприлично сильно опаздываю. Жизнь куда дороже, чем сохранение репутации перед другим человеком.

Но ведь далеко не все наставления правильные, а советы к месту. Проблема лишь в том, что мы бываем настолько «на отлично» воспитаны, что полностью полагаемся на опыт старшего поколения, верим мнению друзей или просто знакомых, слушаем начальника и даже доверяем случайно прочитанным статьям на просторах вездесущего Интернета. Бывает, купили пальто, о котором так давно мечтали, – и фасон, и пыльный розовый цвет, и состав – в нем прекрасно абсолютно всё, но главное, что в этом пальто вы настолько себе нравитесь, что словами просто не передать. А вот коллеги на работе первое, что сделали, – это изобразили мину на лице, которая больше похожа на ответ на предложение отведать жареных тараканов. И понеслись эти «экспертные» аргументы – и цвет свиняче-пороссячий для недалекой старшеклассницы, и фасон бабский, но главное, присутствие десяти процентов акрила на девяносто процентов шерсти – это кошунство в век высоких технологий и экологических тканей! Что в итоге? Нет, вы совсем не расстроены, вы неожиданно прозрели! Да, это было глупостью с вашей стороны и необдуманной покупкой, хорошо хоть «подружки» есть, глаза открыли – образумили. И вам даже будет неважно скромное послание от любимого мужа: «Тебе идет, оставь», потому что он – мужик и в мясе разбирается в сто раз лучше, чем в моде.

Ситуаций, где наше внутреннее «я», которое, собственно, и отвечает за формирование гармонии и ощущение счастья, подавляется внешними раздражителями – крайне много.

История с пальто – одна тысячная того, с чем мы сталкиваемся ежедневно. Даже мимика и жесты окружающих вас людей способны влиять на настроение и искоренять оптимизм. А откровенное давление извне в состоянии и вовсе за непродолжительный период времени сформировать закомплексованную личность, которой проще плюнуть, чем проанализировать все и измениться. Почему так происходит? Да потому что вера человека в «участь» чаще всего превалирует над здравым смыслом, а логика и разум отказываются верить в то, что моделирование счастливого будущего – целиком и полностью в руках человека.

Нас предостерегают те, кому наша жизнь безразлична, и мы им почему-то верим.

Умные тетки на лавочке считают, что ваш муж в разы красивее, чем вы, а потому исход таких отношений заранее известен. Мудрые женщины должны выбирать в спутники жизни мужчин чуть симпатичнее обезьяны, а не думать причинным местом. Поэтому ждите – расплата не за горами. Домохозяек обыватели считают наискуднейшими персонами – им мужья

изменяют с секретаршами, а мамаш с выводком молокососов – утопленницами в подгузниках и бутылочках, которые мужа в постель больше не пускают, сначала дети. Все это симптомы современного заражения общества, которые каждому человеку мешают быть счастливее и успешнее, чем он есть на данный момент. Эта книга призвана доказать, что не все идеальное полезно для здоровья, а половину грехов можно давно переписывать в благодетели.

Книга разбита на две логические части. Первая посвящена повышению самооценки, разрушению стереотипов, прочно сформированных в обществе, борьбе с негативными последствиями чужих советов, избавлению от ненужного и безосновательного чувства вины. Но главное – самостоятельному анализу вашей нынешней жизни и формированию правильных положительных установок по достижению счастья и успеха. После подобной переоценки приоритетов в жизни становится намного проще дотянуться до мечты и осуществления желаний, и вы удивитесь, как быстро вы достигнете высот, о которых даже и не мечтали.

Вторая же часть книги структурирует знания о женской гордости и достоинстве в отношениях с мужчиной. Можно быть самой уважаемой и шикарной девушкой в этом мире, но нездоровые отношения и недостойный мужчина рядом способны легко разрушить ее прекрасный мир. Почему он перестает дарить цветы после полугода общения? Почему не торопится жениться или – еще хуже – женится только в случае незапланированной беременности? Почему подарки дарит только на праздник? Почему так изменился после свадьбы? Мы поговорим о том, как мужчины способны манипулировать любимыми женщинами, почему сами женщины так легко превращаются в обиженных и истеричек, чем опасна вера в то, что все мужики одинаковые, и почему для женщины много работать, точнее пахать, крайне вредно.

Самое сложное в любом начинании – это перестроить свое мировоззрение и свою философию. Сложно перестать думать, что тем, кто на вершине успеха, кто счастлив в браке, и тем, кто живет в красивом большом доме, легко говорить, ведь вам такое и не светит. Но задача этой книги – как раз перестроить вас на новый лад мыслей.

Потому что если начать улыбаться, когда вам очень плохо и хочется плакать, то мозг мгновенно перестроится и в организме начнется прилив серотонина. Ну уж если вам и улыбаться лень, то начните с простого – съешьте банан!

*Приятных вам открытий! **Ваша Диана Ярошенко***

## Часть I. Наедине с собой. Уважение и любовь к себе



Жизнь – штука совершенно непредсказуемая. Даже заклятые перфекционисты, у которых все всегда расписано, далеко не всегда получают только то, что планировали. Это, конечно, чудесно – уметь противостоять лени, усталости, идти напролом по сплошной колее трудностей наперекор шторму из неблагоприятных обстоятельств, но отнюдь не всегда эффективно. Даже если вы заранее планировали свои жизненные этапы и рассчитывали риски, например, университет – магистратура – свадьба – беременность через два года, совсем не обязательно у вас все будет именно так. А кто в этом виноват и есть ли общий секрет счастья с вечной гарантией на тотальный успех?

К моему огромному сожалению, большое количество современных женщин живут по принципу «я должна».

Некоторые ставят высокую планку сами себе: «Я сильная, я лучшая, я все смогу!» За других их поведение будет определять близкое окружение: «Я докажу маме, что она была не права!» или «Вот я стану самой-самой, и он поймет, что зря меня бросил / изменил». И вот вроде всем все доказала, но при этом выясняется, что мама и так всегда любила и доказывать ей ничего не нужно было, просто мнение она свое так и не поменяла. А мужчина, хоть и уви-

дел, что вы стали лучшей и доросли до коммерческого директора, но возвращаться все равно не планирует, как и раньше. Мы действительно не всегда получаем желаемое, даже если заслужили этого, как никто другой! Но корить вселенную за кармическое зло точно не следует, просто стоит научиться по-другому воспринимать свою жизнь.

Как часто вы себя ловили на мысли, что на данный момент все слишком хорошо, а значит, что-либо «не очень» уже скоро должно произойти с вами, потому как так устроена вселенная? И даже если события в виде черно-белой зебры не обязательно должны случаться, то серые полоски обязательно будут, потому что иначе не бывает! Или, быть может, вам черная кошка сегодня дорогу перебежала? Вам когда-либо приходилось испытывать острое чувство дежавю? Искали ли вы в этом какой-то тайный знак? А скидывали ли вы вину за ужасный день на левую ногу, с которой вы по какому-то злему умыслу начали свой день?

Мы привыкли абсолютно во всем искать причину наших неудач и самостоятельно выставлять барьеры на пути к успеху. Просто потому что наш мозг так устроен – он отказывается адекватно воспринимать следствие без причины. И нам порой легче поверить в черную кошку, из-за которой провалилась наша презентация на встрече с инвесторами, чем в то, что действительно надо было лучше подготовиться. Или наоборот. В гостях в красивом загородном доме мы думаем о том, что вот такого у нас точно никогда не будет, ну потому что нереально, и где-то тут очень глубоко собака-то зарыта, да и сильно попахивает махинациями и черной работой. Ведь нормальный человек не может по-честному заработать на такой неприлично огромный замок! И все – разум сломлен, воля побеждена. Мы с чистой совестью принимаем невозможность хорошего в своей жизни, зато позволяем себе думать, как быстро можно рассчитаться с ипотекой. Я знаю, что в этот момент большинство людей фыркают и плюются: «Да конечно, разрешил себе дом – и прямо – вуаля! – деньги рекой потекли. Сколько ни мечтай, мечта не сбудется».

Позитивная психология – шикарная наука, которая уже многим скептикам доказала, что внутренняя вера в свои возможности творит чудеса.

А наша ясная голова после веры в то, что такой дом – это реально осуществимая возможность, просто начинает работать в другом формате. Вместо «как выжить» мы настраиваем себя на то, «как достичь», а значит, и наша жизненная энергия начинает работать на новую конечную цель «дом», а не «мне б хоть как-нибудь ипотеку закрыть, и чтобы на хлеб осталось».

Вторая не менее серьезная преграда на пути к цели – это мнение окружающих. Казалось бы, ну какая чушь, ну постоял лишний раз в сторонке, послушал чужие мысли, а потом словно бы шелкнуло что-то внутри. А действительно, куда я лезу-то, зачем я это делаю? Эта ситуация была точно описана одним комиком в юмористической миниатюре: «Когда мне мама говорит, мне кажется, что мама права. А когда говорит Люся, то кажется, что Люся права». Слушаем всех и всем верим, а собственного мнения не имеем. Самое интересное во всем этом, что человеку бывает сложно осознать, что он поступает в своей жизни, следуя чужим мотивам, живет по чужому сценарию. И в итоге он обрастает комплексами, которые навязали ему окружающие, часто испытывает чувство вины, переживает внутренний страх, приобретает неверие в себя и свои возможности в этом мире и даже отказывается начинать что-либо делать.



Сомнения – это важная часть нашей ежедневной рутины, ведь именно благодаря сомнениям человек в состоянии на секунду отойти от ситуации, задуматься, проанализировать и даже часто избежать ошибок в жизни. Но постоянные сомнения, которые появляются в каких-то нелепых жизненных мелочах, – это уже душевная патология, ведущая человека по тернистому пути.

Эта часть книги написана специально для тех женщин, которые хотя бы раз в жизни задумывались о том, почему не все получается так, как хочется. Для тех, кто почему-то научился верить или запрещает себе красиво и по-детски широко и фривольно мечтать, полагая, что розовые слоны и единороги – это удел недалеких людей, оторванных от реальности. Успех – это все тот же магнит, который отталкивается от тех, кто на него не надеется, и наоборот, притягивается к тому, кто на него нацелен.

Учиться мыслить позитивно даже в самые сложные моменты жизни – это бесценный опыт, который открывает ворота в мир возможностей. Просто потому что так устроен наш мир: если мы верим в себя лишь наполовину, то и становимся в итоге лишь наполовину счастливыми.

А теперь обо всем по порядку.

## Глава 1. Теория разумного эгоизма и сила пофигизма

*Почему важно научиться быть разумной эгоисткой*

С детства мы пытаемся угодить окружению, чтобы произвести хорошее впечатление. Так по уже выработанной привычке многие начинают жить для других – и даже этого не замечают. Уметь себя любить – значит, прежде всего, ценить свое время и учитывать собственные пожелания. Именно поэтому быть разумным эгоистом не так уж и плохо и даже не стыдно.

Зачастую понятие эгоизма излишне утрируется людьми, которые привыкли манипулировать другими. Вызывать чувство вины – отличная тактика на пути к достижению собственных целей. Да и внутреннее ощущение того, что вы обязаны кому-то по какой-либо причине, настолько неприятно, что проще угодить другим, наступая на собственные желания. Так или иначе, то, по какой причине вы решили поступиться своими интересами в пользу чужих, – это уже дело десятое. Здесь важнее результат. Вы не просто не умеете говорить «нет», вы каждый раз испытываете внутренний дискомфорт и постоянный стресс, откатываетесь назад после совершения поступка, прокручиваете неприятную пластинку заново и вновь переживаете эти эмоции.

Почему так в действительности происходит? Внутренняя стеснительность? Или, может, страх показаться бестактным? На самом деле здоровый эгоизм – это отличная теория правильного пофигизма, который помогает восстановить внутренний душевный баланс и сохранить нервы. Последнее, по моему мнению, – это главнейший фактор, который должен вас заставить задуматься: может, действительно уже пора что-то поменять в своей жизни? Если вы не планируете беречь свое здоровье, то за вас этого точно никто не сделает.

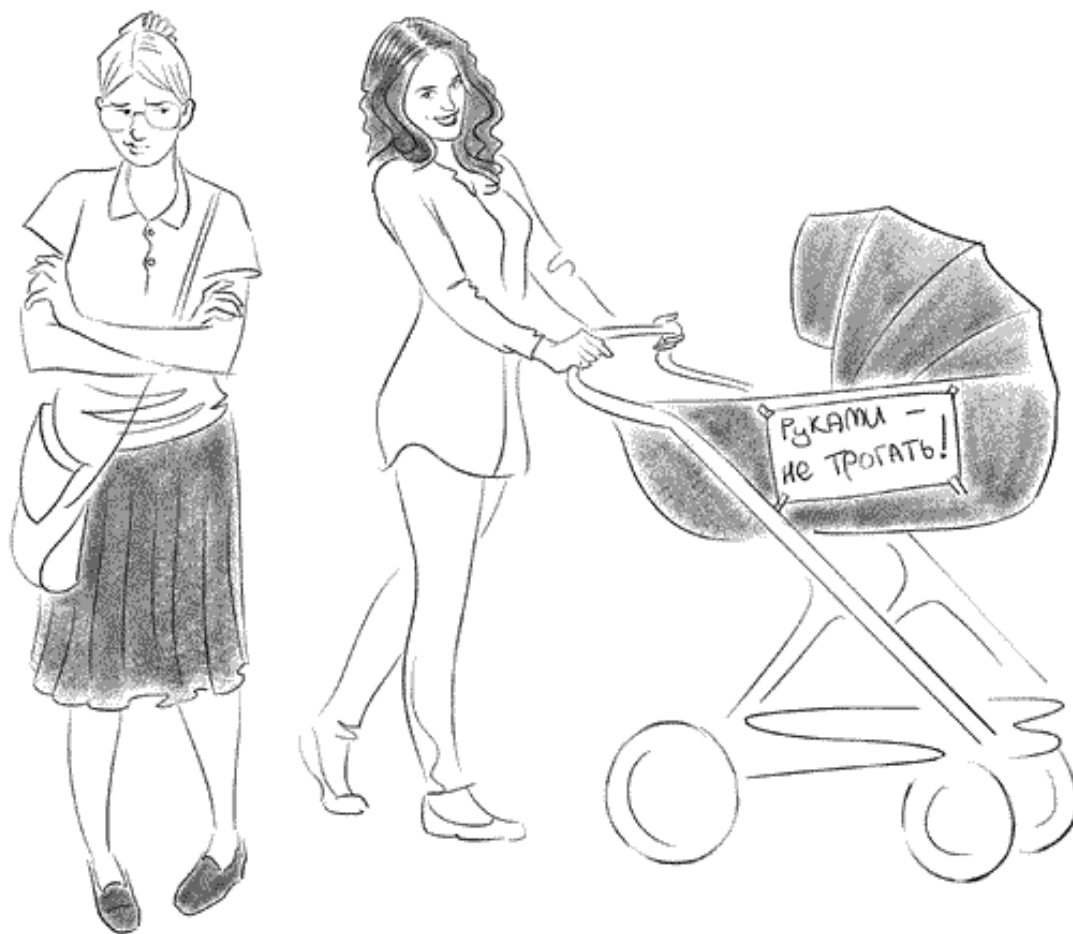
Итак, вот основные самопровозглашенные правила, которые сильно мешают наслаждаться жизнью и чувствовать себя счастливым.

### **Желание всем нравиться**

Самодисциплина, выдрессированная до рефлекса «а что бабушки у подъезда скажут – надену юбку подлиннее», жутко мешает правильному развитию собственного мнения и взгляда на жизнь. В итоге вы постоянно начинаете поступать так, как вам кажется, от вас того ждут. Вы настолько милая и добрая, что подавляете в себе желание возразить в споре, где собеседник – откровенный глупец. Или вы поддакиваете в компании, чувствуя, что это все одобряют. Излишне заискиваете перед начальством, даже если ваш босс – мерзкий полигамный балбес. Или молчите, когда хоть и знакомая, но противная тетка треплет по щекам вашего карапуза, приговаривая противным голосом: «Ути, кто тут у нас такой сладенький!» Вы серьезно? Так, может, она этими же руками сейчас в магазине набирала сырую картошку?

Хватит внутренне негодовать! Хотя бы раз поэкспериментируйте со словом «нет», и вы удивитесь результату.

Скорее всего, вы обнаружите, что далеко не все ждут от вас такого поведения – вы его придумали сами. И совсем не обязательно оправдывать ожидания людей, которым глубоко на вас наплевать. И даже если эта тетка – знакомая вашей мамы, это совсем не значит, что ей можно тискать вашего малыша, – скажите ей это вслух. А уж если разобидится, и то будет к лучшему – вы давно хотели, чтобы она обходила вашу коляску за парочку километров.



### Общаться с не очень приятными людьми

Например, в надежде, что они вам пригодятся в дальнейшем: этот в аквапарке работает – отлично, притащу бесплатно детей на горках покататься, у этого бизнес – можно посотрудничать, этот стоматолог – ну, тут даже комментировать не придется. Или другой пример. Вы общаетесь с человеком с самого детства, да и ваши мамы до сих пор лучшие подруги. Дружба с песочницы порой очень сильно обязывает. Но тут оказывается, что вам милее семья с горячими пирожками по воскресеньям и уютный просмотр кино дома, а вашей «однопесочнице» – постоянная смена мужиков и свободные взгляды на жизнь.

Совершенно разные взгляды на жизнь, разные стремления и цели – это веский повод, чтобы закончить постоянные встречи, которые при этом неприятны, а в качестве бонуса за «все, что прошли вместе» можно оставить поздравления с днем рождения. Надо всегда держать в памяти одну простую вещь: **вы сами создаете благоприятную атмосферу своей жизни** и притягиваете определенные эмоции, а все происходящее вокруг вас – это результат. Окружили себя приятными и добрыми людьми – получайте позитив, светлые эмоции и удачу. Общаетесь постоянно с теми, кто вас раздражает, с кем вы не согласны, кого вы не понимаете и при встрече с кем испытываете внутренний дискомфорт? Хорошо, держите – плохое настроение, упадок сил и отсутствие энергии. В этой жизни все закономерно – эффект бумеранга тому прямое доказательство.

## Менять свое мнение под давлением

Это мы только на людях такие независимые и самостоятельные со своим собственным сформировавшимся взглядом на жизнь и непоколебимым мнением. На деле же большая и взрослая девочка очень часто попадает в ловушку: замаскированное под доброжелательный совет давление со стороны других людей запросто может посеять зерно сомнения. Здесь уместно вспомнить историю, которая произошла с моей подругой Варей, совсем недавно ставшей счастливой мамой прекрасного сыночка. Она долго вынашивала идею покупки белой коляски: кристально белый ассоциировался у нее с чистотой и невинностью, идеальный цвет для маленького карапуза. Все было прекрасно, пока об этом желании не узнала свекровь. «Белая коляска – это глупый и непрактичный выбор, – уверенно заявила она. – Мы живем в городе дождей, на улицах постоянная грязь, коляска будет выглядеть старой уже через месяц. И я считаю, что мальчику белый цвет совершенно не подходит. Куда лучше выбрать красивый темно-синий». Стоит ли говорить, что через день в этой семье появилась именно темно-синяя коляска, а позже Варя сердечно призналась, что свекровь была действительно права. На самом же деле тут наслоились сразу несколько сомнений, которые впоследствии и повлияли на выбор подруги: и мнение близкого человека, и собственный реальный опыт, который подтверждал, что белый пачкается. Эта история была бы самой обыкновенной, если бы не продолжение. В скором времени Варя на прогулке познакомилась с еще одной мамой, у которой была белая коляска! Красивая, чистая, и она совершенно не смотрелась испачканной, затертой или старой. Более того, владелица белой красоты заявила, что тщательного ухода за ней не требуется, протерла тряпочкой люльку и – вуаля! – она сверкает, как новая. Для Вари это был удар ножом в сердце, она очень пожалела, что на своем выборе не настояла.

На самом же деле единственное, что нужно научиться делать, – это отличать действительно практичные и ценные советы от назойливого втюхивания собственного мнения, преподносимого как факт. Вот, например: «Не стоит брать этот беговел, у него плохая амортизация, поэтому ребенок всю попу отобьет, подпрыгивая на каждой кочке» – это хороший и полезный совет. А «Тебе не стоит носить оранжевый цвет, это ужасный и некрасивый оттенок, который никому не идет и практически ни с чем не сочетается» – это чужое мнение, к которому совсем не обязательно прислушиваться.

Стереотипы, которые мы самостоятельно себе навязываем, называя их либо правилами вежливого общения, либо хорошим воспитанием, на самом деле затирают наше собственное «я».

Получается, что мы живем под маской тех, кого наши знакомые хотели бы в нас видеть, улыбаемся неприятным людям, меняем свой выбор, свое решение. Но мы чувствуем себя счастливыми только тогда, когда мы такие, как есть, – в окружении родных и любимых, которые позволяют нам говорить, что вдумается, решать, как того хочется. Одним словом, хочу – булку ем, хочу – кефир пью.

Именно по этой причине идея разумного эгоизма – не столь эгоистична, как кажется на первый взгляд. Это залог вашего осознанного счастья, вашего личного выбора, освобождение вашего бесценного времени.

### *Как быть эгоистом на работе*

Иногда на работе сотрудники, с которыми вы пьете чай в перерывах, просят о какой-либо услуге. И чаще всего такая услуга выходит вам боком: вы тратите свое время, выполняете чужую работу за «спасибо» и при этом не имеете должного материального вознаграждения. Так же сложно бывает отказать своему начальнику: здесь возникает одновременно и страх уволь-

нения, и желание оказаться лучшим, и надежда, что таким образом вы обеспечите себе отличный путь по карьерной лестнице. Но не тут-то было. Чаще всего эта ситуация заканчивается лишь многократным повторением очередных просьб, которые не входят в ваши обязанности.

Поэтому без здорового эгоизма на работе не обойтись – научитесь по-настоящему ценить ваше драгоценное время, уважайте себя как личность.

Тогда и коллеги, возможно, обнаружат у себя совесть и по-дружески будут только пить с вами чай с печеньками.

### ***Правильный эгоизм в отношениях***

Русским женщинам почему-то присуща такая черта характера, как жертвенность. Не всем, конечно, но многим. Помня, что, по статистике, на десять девочек сейчас приходится уже, наверное, семь ребят, русская женщина начнет убирать дом, наглаживать рубашки и варить борщи, пока ее золотце будет лежать на диване и смотреть футбол. Утрированно весьма, естественно, но отчасти – правда. Мужчины, на самом деле, готовы любить и тех, кто, опять же, разумно любит себя. Например, в субботу куда важнее отоспаться, вместо того чтобы нажаривать на завтрак блинчики. Или откровенно говорить об усталости и со спокойной душой переносить уборку, чем играть роль чудо-женщины, которой мужчина может гордиться. И было бы чем гордиться – появление гордости за дом без пылинки у мужчины весьма сомнительно.

И да – нужно себе позволить самое лучшее платье, чем в очередной раз себя всего лишать. Мужчинам действительно нужны только счастливые женщины.

Кстати, об этом я очень подробно буду говорить во второй части книги, когда речь пойдет о причинах несчастливой жизни с женщиной и о том, как этого избежать.

### ***Важность отказов в общении с людьми***

Одно дело – друзья, те люди, которые прошли с нами огонь и воду, были жилетками в трудные моменты жизни и стали крестными наших детей. Им можно и нужно отдавать последний кусок пирога. Другое дело, когда о таких же привилегиях просят едва знакомые вам люди, с которыми вы, возможно, познакомились на детской площадке или даже учились в одном классе, но при этом никогда особо не общались. Бессмысленно постоянно давать в долг людям, которые постоянно будут делать вид, что обладают плохой памятью. Или давать поносить своей знакомой дорогие сережки, которые подарил муж, потому что они очень подходят к ее вечернему платью.

Людей необходимо научиться мерить по градусу их совести и после этого вовремя говорить заветное «нет».

## **Глава 2. Позволяй душе лениться**

*Что такое современная лень и почему с ней жить прекрасно*

Если девушку попросить создать ассоциативный ряд при упоминании слова «утро», то, скорее всего, в голове у нее будет всплывать картина нежно мятой любимой постели, залитой лучами уже давно взошедшего солнца, ленивые потягивания, запах кофейных зерен и ароматных тостов, и все это будет густо приправлено неторопливыми движениями, прищуром довольных глаз и легкими улыбками.

## **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.