

АЛЕКСАНДРА РАЙНВАРТ

# НЕЖНОЕ ИСКУССТВО ПОСЫЛАТЬ



БЕСТСЕЛЛЕР

**№1**

В ГЕРМАНИИ



ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ВОЛШЕБНУЮ СИЛУ  
ТРЕХ БУКВ

**Александра Райнварт**  
**Нежное искусство**  
**посылать. Открой для себя**  
**волшебную силу трех букв**  
**Серия «Книги, которые**  
**нужно прочитать до 35 лет»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40501038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40501038)*

*Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех  
букв: Москва; Эксмо; 2019  
ISBN 978-5-04-098747-4*

### **Аннотация**

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто послав в задницу то, что его достало. «Так почему бы не делать это регулярно?» – спрашивает на страницах своей книги известная немецкая писательница Александра Райнварт. Сключные коллеги, родительские чаты, офисные посиделки во внерабочее время, заморочки по поводу объема талии – все это заслуживает быть посланным всерьез и надолго. Главное – подойти к делу с умом. Расставить приоритеты, взвесить «за» и «против» и технично избавить свою жизнь от балласта. Просто и со вкусом.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
Введение	10
Послать в задницу: почему так сложно?	20
1	25
В задницу идеальную фигуру	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Александра Райнварт**

## **Нежное искусство**

### **посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв**

Alexandra Reinwarth

AM ARSCH VORBEI GEHT AUCH EIN WEG

Copyright © 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe  
GmbH, München.

© Сергеева А. В., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

**\* \* \***

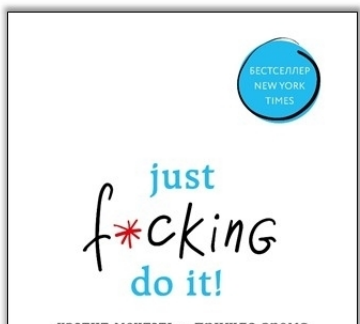
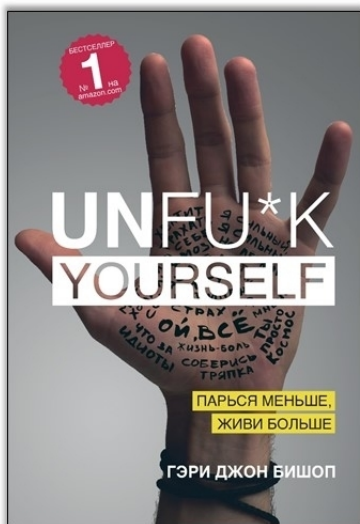
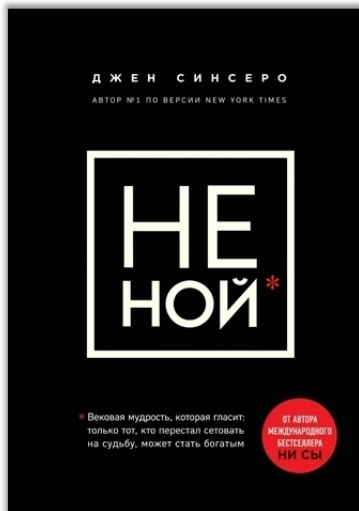
***Эта книга поможет вам:***

- открыть для себя счастье истинного пофигизма;
- научиться забивать на то, что лишает вас сил и портит настроение;
- перестать испытывать чувство вины не по делу;
- освоить простые мыслительные схемы, которые позво-

ляют оперативно принимать решения: посылать или нет;

- взглянуть под новым углом на людей и события, отравляющие вам жизнь;
- обрести непробиваемую уверенность в своих решениях и поступках;
- понять, что в вашей жизни по-настоящему важно, и сосредоточить на этом все свое внимание;
- избавиться от бремени ненужного альтруизма;
- повысить градус душевности в общении с близкими людьми;
- обрести себя настоящего.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



**НЕ НОЙ. Только тот, кто перестал сетовать на судьбу, может стать богатым**

В книге Джен Синсеро проводит для читателей ментальный мастер-класс по улучшению финансового положения. Она помогает выявить скрытые убеждения и страхи, которые мешают увеличить свой доход, и предлагает серию несложных упражнений. Книга заставляет смеяться до слез, вызывает прилив вдохновения и придает сил для глобальных изменений в своей жизни. Она не только снимает психологические блоки на пути к достойному доходу, но и отвешивает энергетический пинок, который придает сил для достижения самых смелых целей.

**Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше**

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в своё удовольствие.

**Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают**

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже



живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

**Just f\*cking do it! Хватит мечтать – пришло время жить по-настоящему**

В своей новой книге автор бестселлера «Магический пофигизм» Сара Найт рассказывает, как покончить с ленью и самосаботажом и жить той жизнью, о которой вы всегда мечтали. Если попытки «начать с понедельника» раз за разом проваливаются, понятные и четкие рекомендации Сары помогут вам правильно расставить приоритеты, забыть о прокрастинации и содержать свои финансы, отношения и здоровье в порядке. Отговорки больше не принимаются – пришло время действовать!

# Введение

Все началось с того, что я сказала Катрин: «Иди в задницу!»

Нужно уточнить: обычно я людям такого не говорю. Я вообще не даю окружающим советы насчет того, куда им следует направить свой путь. Даже когда еду за рулем.

Однако стоит отметить, что Катрин из тех личностей, которые вызывают в вас чувство вины и ощущение, что вы им должны. Знаете таких? Они постоянно жалуются, но никогда ничего не меняют, при этом умудряются высасывать из вас все силы без остатка, как дети – сок из пакетика.

Катрин буквально живет в юдоли скорби и печали. Можно подумать, что она страдает от депрессии. Но это не так. Только после нескольких лет общения до меня дошло: дело вовсе не в депрессии. Просто она – глупая овца.

Катрин постоянно казалось, будто судьба обходится с ней плохо: работа ужасная, ее роман с Жан-Клодом висит на волоске, семья сваливает на нее все заботы, будущее туманно, и она не знает, что делать. Но пока я за нее переживала, Катрин ездила в круизы, устраивала вечеринки и даже вышла замуж за Жан-Клода.

Когда я в очередной раз начала ее жалеть, они с Жан-Клодом отдыхали в Венеции. Это была моя идея: мне казалось, им стоило бы заняться чем-нибудь приятным вместе, раз Ка-

трин постоянно плакалась, что их отношения почти развалились. Вот они и занялись. Я же в это время присматривала за их собакой, поливала их цветы и засыпала соль в их бассейн с морской водой. А ведь дом Катрин не то чтобы находился за углом. Дорога до него занимала прилично времени. И, кстати, он был огромный, современный и располагался в безумно дорогом районе – несмотря на все финансовые трудности, которые лежали грузом на хрупких плечах несчастной Катрин.

А чего стоили ее отношения с наемными работниками! Однажды Катрин заплатила сантехнику вовремя – не заставила его ждать несколько месяцев и не отделалась половиной положенной суммы.

– Я просто подумала, у него ведь наверняка семья, – сказала она с видом святой, отдающей бедняку последнюю рубаху.

Когда мы встретились после ее поездки в Венецию, она явно торопилась – ей нужно было срочно отвезти Жан-Клода на массаж, потому что кровати в отеле, который я им посоветовала, были просто кошмарные. Естественно, поездка прошла отвратительно, хотя она честно пыталась хоть что-нибудь с этим сделать.

Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации.

В следующий раз, когда наши дорожки пересеклись, выяснилось, что ее мать заболела. Это было сказано таким го-

лосом, словно речь шла о терминальной стадии рака. Катрин всхлипывала, понижала голос, всем видом показывая, что она нуждается в деятельном сочувствии. Знаете, что произошло с ее мамой? Легкое расстройство кишечника.

Понимаете, что я имею в виду? Так было всегда: в мире Катрин все должно вращаться вокруг нее. В общем, в какой-то момент я осознала, что у меня нет абсолютно никакого желания вращаться вокруг Катрин. Я ей не спутник.

Сложно сказать, почему я не послала Катрин к черту еще раньше – несмотря на то, что молодой человек (далее Л. – *прим ред.*) спрашивал меня об этом не раз. Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации. Но стоило мне заняться «Проектом Счастья» и немного привести свою жизнь в порядок, я пришла к окончательному выводу: долой Катрин!

Всего лишь три простых слова – «Иди в задницу» – могут подарить необыкновенную эйфорию.

Я никогда раньше не рвала дружеские связи сознательно. Обычно люди начинают все хуже понимать друг друга, видятся реже, и отношения потихоньку сходят на нет. Конец. Однако этот номер не проходит с теми друзьями, которые присасываются к вам, как пиявки. Ведь они не могут просто так уйти. Поэтому мне было не совсем ясно, каким образом избавиться от подруги и при этом не юлить, не бояться ощущения неловкости, не прятаться.

В этом отношении совет Л. был очень прагматичным:

– Просто иди и скажи: «Катрин, ты действуешь мне на нервы, и я не хочу тебя больше видеть», – потом он подумал немного и добавил: – «Дура».

Он всегда терпеть не мог Катрин.

Я знаю людей, которым хватило бы духу сделать именно так. Но я к ним не отношусь. Наоборот, я тот человек, который сам начинает извиняться, если его задевают в толпе.

Между тем я придумала несколько способов избежать неприятного разговора:

- отправить вместо себя своего молодого человека;
- завести фальшивый паспорт, сменить имя, инсценировать собственную смерть и сообщить Катрин о моей безвременной кончине;
- безвременно скончаться.

В итоге, когда я сидела напротив Катрин за столиком в кафе, и пришло время все-таки что-нибудь сказать, она была (как удачно для меня!) до такой степени невыносима, что я смогла овладеть нарастающей волной гнева и обрушить ее на Катрин в самый ответственный момент:

– Катрин?

– Да?

– Иди в задницу!

Для других, пожалуй, это мелочь, но я чувствовала себя Жанной Д'Арк во главе орды разгневанных мужчин. А еще – героем фильма, который идет на боксерский ринг под тревожную музыку. Я так стремительно перекинула свое пончо

через плечо, что задела им ни в чем неповинную стопку листовок на стойке. Пока они мягко приземлялись на пол, я с гордо поднятой головой вышла из кафе. Я бы не удивилась, окажись на улице мой верный конь, готовый по первому требованию нести меня, словно ветер, навстречу приключениям.

– погоди, ведь Жанна Д'Арк не была боксером... – с недоумением прервал мой рассказ Л.

Мужчины часто вообще нас не слушают, не правда ли? Они, видимо, слышат легкий шелест, улавливают в нем пару важных существительных, а остальное додумывают сами. Если из этих существительных не складывается смысл – все, приехали.

Французские национальные герои и боксеры тут, конечно, ни при чем. И речь даже не о самой Катрин с ее дурацким бассейном. Речь о том, что всего лишь три простых слова – «Иди в задницу» – могут подарить необыкновенную эйфорию.

– Думаю, это просто чувство свободы, – сказала Анна, моя подруга-эзотерик, когда я поделилась с ней этим случаем.

И я думаю, она права. Это было настоящее освобождение, причем все эти фанфары в ушах в тот момент зазвучали не потому, что я освободилась от курицы Катрин, а потому, что я почувствовала себя свободной от своих собственных, жалких, тягостных ограничений, которые я сама же и напридумывала. Делать то, что кажется верным, и не думать о том,

понравится ли это окружающим – это ли не восхитительно?!

Я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.

Может быть, так и поступать всегда? Рубить правду-матку?

Но где граница между свободой и хамством?

В последующие недели я не только поняла, что моя жизнь стала лучше без Катрин. Но еще начала замечать, что мои действия часто определяются опасением, что окружающие плохо подумают обо мне, а не моими собственными желаниями. Хотела ли я с утра делать макияж, если мне нужно было всего лишь отвести ребенка в детский сад? Черт возьми, конечно нет! Но почему я все-таки красилась? Самый ужасный ответ: чтобы произвести хорошее впечатление на других родителей. При том, что девяносто процентов из них даже не кажутся мне симпатичными. К слову про симпатию: почему я вообще пошла на новогодний корпоратив в своем агентстве? Потому что мне так нравились начальник и коллеги? Ну нет! И почему я до сих пор состою в этом идиотском чате в WhatsApp, из-за которого мой телефон среди ночи вибрирует, как какая-нибудь секс-игрушка? Чем больше я думала об этом, тем больше убеждалась: я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.

Это просто проклятье какое-то!

Чем больше неприятных вещей и обязанностей приходило мне в голову, тем четче становился мой план. Если я с таким фантастическим успехом смогла избавиться от Катрин, то какая же чудесная начнется жизнь, если я вычеркну из нее все то, что мне противно?

Если бы я, например, сказала коллегам в агентстве: «Спасибо, но я не хочу после работы идти пить вино. Нет, не только сегодня, а вообще не хочу». Я бы чувствовала себя намного лучше, если бы мне не приходилось выдумывать абсурдные отговорки и потом следить за тем, чтобы не проговориться. «Ну что, твоей сестре лучше?» – «Сестре? У меня нет сестер!» Такое действительно случилось.

– Ты понимаешь, что я имею в виду? – спросила я Л. в тот же вечер, пока он резал овощи.

– Ну да, – промямлил он. – Только... это случайно не план по превращению тебя в эгоистичную грубиянку?

– Конечно нет! – я хотела рассеять его сомнения.

Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим – это ли не восхитительно?!

Однако он был, конечно, прав. Есть довольно большая вероятность в ходе операции по освобождению себя от всего ненужного превратиться в настоящую скотину. Но я думала, что смогу с этим справиться. Я была полна энтузиазма: передо мной замаячили прекрасные времена. Что получилось бы, если бы я вкладывала все свое время, энергию (и деньги)



только в те вещи, в тех людей или ситуации, которые делают меня счастливой? Это же было бы чудесно!

– Не так ли, солнышко? – спросила я своего сына, который активно размахивал руками у моих ног.

– Шоколадку! – сказал он, как обычно: это было его любимое слово.

Точно. Шоколадку.

Если вы считаете, что в вашей жизни могло бы быть больше свободы, отдыха, шоколада и свободного волеизъявления, и поменьше таких Катрин, чатов в WhatsApp и новогодних вечеринок, то вы по адресу. Надеюсь, что смогу поделиться здесь вдохновением и силами для первых шагов. Мы займемся следующими вопросами:

- Как посылать людей и вещи в задницу.
- Как при этом не превратиться в скотину.
- По каким критериям можно определить, что действительно важно, а что – нет.
- Как сильно маленькие решения влияют на общее качество жизни.

Мы визуализируем в одном довольно забавном упражнении момент, когда что-нибудь идет в задницу. А еще я расскажу про различные неувязки, которые возникли у меня в процессе этой «генеральной уборки жизни».

Прежде чем начать, я хочу продемонстрировать упомянутое упражнение. Это фантазия, образ, который мы можем в любой момент вызвать в сознании. Надеюсь, вам понравится

так же, как и мне.

Итак, вы же знаете, кто такие тореадоры? Наряженные в дурацкие костюмы парни с крепкими задницами которые кричат «олé» и бьются с быками. Вообразите, что вы – тореадор и у вас в руках красная тряпка. Получается? Отлично.

Неважно, что конкретно придет вам в голову по ходу чтения – позвольте этому «чему-то» перейти на галоп, набрать скорость и потом, прямо перед тем, как оно приблизится к вам, увернитесь элегантно, словно тореадор, и пусть это раздражающее нечто летит к чертовой бабушке Олé!

Хочу представить вам помощника – Оле. Пока я размышляла о том, как чудесно было бы делать только то, что хочется, вспомнила человека, который именно так и поступает (правда, есть еще мой сын, который тоже только так и делает) – мой друг Оле.

Оле – друг детства и невероятно успешный бизнесмен. Это привлекательный мужчина ростом под два с половиной метра. Он никогда не делает то, чего не хочет. Достаточно сказать, что он не состоит в чатах в WhatsApp, и на корпоратив своей фирмы идет только тогда, когда там действительно весело. Несмотря на это, подчиненным он нравится, у него много друзей и замечательная семья.

Он не станет помогать вам с переездом или болеть за вас на конкурсе, даже если вы несколько раз его попросите. Но это в порядке вещей: он такой, какой есть. И тем не менее его все любят.

Когда на работе меня кто-нибудь спрашивает, могу ли я просмотреть текст, меня тянет ответить: «Да, конечно, дай». При этом у меня и без того не хватает времени, я начинаю нервничать и в итоге злюсь на себя.

Когда кто-нибудь спрашивает Оле, может ли он просмотреть текст, он говорит: «Ну нет». И не берет его. У него больше времени, чем у меня, он не так много нервничает и не злится на себя. И тем не менее его любят, потому что он отличный парень.

Оле очень помог мне с отправкой всего и вся в одно место. Просто потому, что в неприятных ситуациях я могла представить себе, как отреагировал бы мой друг. Как будто бы он, двухметровый, стоял рядом со мной и говорил: «Ни в коем случае, моя дорогая!». Вы знаете подобного человека? Если да, представляйте себе его. Если не знаете – Оле в вашем распоряжении.

Итак, начнем.

# Послать в задницу: почему так сложно?

Давайте прикинем, почему это так сложно – беззаботно сказать другу: «Дорогой, желаю тебе удачи завтра на твоём поэтическом слэме за городом. Но я не смогу приехать. Завтра мне нужно обязательно поваляться на диване». Это настолько неловко, что вы не лежите с любимыми мужчиной и собакой на диване, а вместо этого сидите на шатком деревянном стуле в продуваемом сквозняками клубе, прихлебываете безалкогольное пиво и слушаете стихи, которые звучат примерно так:

*Трали-вали, сандалиш,  
попробуй, попробуй на вкус!  
Трали-вали, ми-ми-ми.  
Придурок, не разберусь,  
Безвкусно, плоско, пошло —  
Перестрелка!  
Радуйся, трансвестит,  
Пустые обещания,  
нюхай сандалиш!  
Пробуй, попробуй на вкус!  
Трали-вали!  
И я серьёзно.*

Потом вы едете домой, грызаетесь на любимого мужчину и на собаку, потому что они тут так уютно провели время, и, надув губы, ложитесь спать. Скорее всего, в следующий раз, когда друг соберется выступать, вы придумаете отговорку.

Но вы же не должны слушать импровизации про сандалиии только потому, что любите своего друга. Но конечно, посылать друга в задницу тоже не стоит. А вот поэтический слэм, к примеру, вполне может туда отправиться.

Неудивительно, что нас можно смутить так легко. С самого детства нас учат быть любезными, не раздражать окружающих и проявлять уважение. Не поймите меня неправильно – это очень хорошо. Здорово, когда людей с самого начала приучают по возможности не вести себя как скотина – хотя это, как известно, не всегда удается. Но одновременно мне понравилось бы, если бы нам с детства давали возможность высказывать свое мнение о вещах, людях и поступках, которые кажутся нам глупыми.

Способность не париться из-за мелочей практически дается детям при рождении. Это как у собаки: если с вещью нельзя играть или съесть ее – задери над ней лапу и беги дальше.

Вот вам, на первый взгляд, безобидный пример из детсадовских реалий. Есть такой старый стишок про кошку, которая танцует на одной лапе. Потом появляются разные звери и приглашают кошку станцевать вместе с ними, но безуспешно: еж для кошки слишком колючий, дворовый пес –

слишком страшный, и так далее. Пока не появляется кот. С ним кошка танцует с радостью.

Классная песня, не правда ли?

По крайней мере, я так думаю. Но как оказалось, она не пережила встречи с модой на толерантность. Чтобы всем животным, желающим потанцевать, не было обидно, детей учат, что все равны, и никто не должен быть ущемлен в правах. Поэтому в песенке теперь рассказывается, как каждый зверь говорит кошке что-то на ухо, и она все-таки соглашается с ним потанцевать.

Серьезно? Что за ерунда?

Почему это кошка не может сказать дурацкому ежу, что он колючий? ОН ВЕДЬ И ПРАВДА КОЛЮЧИЙ! Сдается мне, никто не обязан танцевать с партнером, если тот колючий или слишком страшный.

И это еще не все. Когда кошка наконец дожидается кота, он собирает остальных зверей в хоровод, все танцуют до ночи и вместе идут домой. Как группа китайских туристов. Детей приучают к тому, что окружающим нельзя ни в чем отказывать! И когда они взрослеют, они должны нести за это ответственность – сидя на шатком деревянном стуле в загородном клубе.

Что еще хуже, детей призывают делиться игрушками. На любой детской площадке во всей стране одно и то же безумие. У Леона есть машинка, но тут приходит Бен и хочет ее отнять. Вот-вот хлынут слезы. Но тут же подбегает мама

Леона и наставляет своего отпрыска: «Дай Бену поиграть с твоей машинкой, ты сам в нее уже так долго играешь! Ну поделись, давай! Смотри, как Бен обрадуется!..» И она продолжает до тех пор, пока расстроенный Леон без всякого желания и со слезами на глазах не отдаст свою машинку. При том, что это его машинка, черт возьми!

Способность не париться из-за мелочей практически дается детям при рождении. Это как у собаки: если с вещью нельзя играть или съесть ее – задери над ней лапу и беги дальше.

На самом деле дети ведут себя в соответствии с принципом желания, а не принимают сознательные решения. Этот принцип работает так:

*шоколад = хорошо = съесть его как можно больше.*

Только после того, как у них пару раз схватит живот, этот принцип подвергается сомнению.

В подростковом возрасте все резко усложняется, по крайней мере для большинства. Мнение других становится невероятно важным. И это касается не только прически, музыкальных предпочтений и одежды, но и собственной персоны. В это время, когда подросток крайне неуверен в себе и сбит с толку, ему необходимы ориентиры. Поэтому он пытается соответствовать образу, который прошел проверку мнением окружающих. Чаще всего, сверстников.

Неудивительно, что нас можно смутить так легко. С

самого детства нас учат быть любезными, не раздражать окружающих и проявлять уважение.

Девушкам это дается тяжелее, чем юношам. Потому что им еще приходится иметь дело с таким неясным концептом, как «ролевая модель женщины», а также с тем, что внушают им быюти-блогеры, знаменитости, и в особенности Хайди Клум.<sup>1</sup> Мой трехлетний сын как-то посмотрел рекламу по телевизору и очень точно выразил эту идею: «Там тетя голая, а дядя разговаривает». Именно поэтому девушки чрезмерно переживают из-за внешнего вида. Причем некоторые делают это всю жизнь.

Пожалуй, с внешнего вида и начнем.

---

<sup>1</sup> Немецкая супермодель, актриса и телеведущая (*прим. ред.*).



# 1

## Личность

- *В задницу идеальную фигуру*
- *В задницу внешний вид вообще*
- *В задницу самосовершенствование*
- *И еще кое-что тоже в задницу*

О, это неопределенное убеждение, будто нужно что-то улучшить в своем внешнем виде. Бедрa постройнее, а кошелек потолще. Побольше уверенности в себе и поинтереснее сексуальная жизнь. Неплохо бы еще заняться спортом. Но ладно, давайте начнем с шоколада.

Обычно у каждого есть норма веса, когда мы не голодаем и не объедаемся (новогодние праздники не в счет). Как правило, эта норма совершенно не соответствует той отметке, которая необходима для так называемой идеальной фигуры.

# В задницу идеальную фигуру

Идеальная фигура – или то, что под этим подразумевается – была у меня в последний раз в двенадцать лет. С тех пор «идеал» и «фигура» стали двумя параллельными вселенными, которые больше не смогут пересечься. Между ними даже не установлено никаких дипломатических связей. С тринадцати лет, в нежном подростковом возрасте (и я не постесняюсь сказать, что с тех пор прошло уже много лет), мне каждое лето приходилось втягивать живот. На озере, на море и на пруду с июня по август я дышала только совсем неглубоко. А в восьмидесятые, когда в моду вошло полное отсутствие живота, я вообще задерживала дыхание. Даже удивительно, что я осталась после этого живой.

Самое странное – в реальной жизни мне встречаются разные женщины, и я нахожу их особенно привлекательными именно тогда, когда они подают себя очень уверенно.

Между тем я понемногу расслабилась – но только внешне. Я до сих пор ловлю себя на том, что всегда сижу на передней части стула, потому что так ноги выглядят стройнее. Я просто когда-то к этому привыкла. Это произошло само собой, точно так же, как люди с плохими зубами смеются, машинально прикрывая рот рукой.

Я знаю, что в этой жизни у меня уже не получится достичь

идеальной фигуры. Тем не менее, сохраняется чувство, будто я должна сделать что-то со своим телом.

Словно письмо от службы приставов с требованием вернуть долг, в шкафу лежат те самые заветные джинсы – меньше ровно на один размер. Если бы они могли, они бы презрительно поднимали бровь каждый раз, когда я в трусах оказывалась перед шкафом.

Самое странное – в реальной жизни мне встречаются разные женщины, и я нахожу их особенно привлекательными именно тогда, когда они подают себя очень уверенно.

Да, привлекательными, вместе с их огромным носом, спутанными волосами, широкими бедрами или выпирающим животиком.

Наверное, во всем виновата вот эта чушь с «тетя голая, а дядя разговаривает», которая бросилась в глаза даже ребенку. Так или иначе, пора спросить себя:

Идеальная ли (почти идеальная) у меня фигура?

☐

Да

☐

Не совсем

Готова ли я постоянно следить за питанием  
и много заниматься спортом, чтобы достичь  
идеальной фигуры? Честно?

☐

Да

☐

Э-э-э...  
Ну нет

Кажутся ли мне красивыми исключительно  
худые женщины?

☐

Да

☐

Ничуть!

Пропустите эту главу

WTF?

Новые решения нужно воплощать в жизнь. И вот я – научного интереса ради – беру выходной и еду с подругой Анной

купаться. Я начинаю рассказывать ей о своей новой идее, и она тут же бросает косой взгляд на мою задницу. «Эй!»

Приехав, мы положили полотенца на траву, и когда Анна стянула с себя легкое платье, я снова вдруг почувствовала зависть, глядя на ее длинные стройные ноги, плоский живот и линию бедер, на которых едва ли отложился один пончик. Анна веган и ест только экологически чистые продукты, не употребляет белый сахар и пшеничную муку, лактозу и замороженную пищу. Не говоря уже о периоде, когда она пыталась питаться только светом, из-за чего мы до сих пор над ней подтруниваем.

В следующей жизни у меня будут точно такие же ноги, и я буду каждый день носить мини-юбки, джинсы в обтяжку и облегающие шорты.

– А у меня в следующей жизни будет красивое декольте, – вздыхает Анна.

У нас обеих с собой бикини, и как только я наспех натягиваю свое и предстаю во всей красе, машинально втягиваю живот – и если бы могла втянуть задницу и бедра, то поступила бы с ними так же.

Я сознательно выдыхаю и расслабляюсь, и живот сползает на свое законное место. – Ляг так, как ты ложишься, когда засыпаешь. Это самая удобная поза, – советует Анна.

# 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.