

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П76

Продюсер проекта и редактор *Юлия Бушунова*

В книге использованы  
стихотворения *Ксении 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, 2022. — 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 Gneздо.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», 2022

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. Сулова, П. Завируха*  
Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер 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  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 15.11.2021. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,6.  
Доп. тираж 30 000 экз. Заказ



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 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. 2щ

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. Вербовая, 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](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна клика до книг



**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](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.com/bombora)

[bombora.ru](http://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 узнаёшь: высшая смелость — быть прозрачным, словно стекло,  
вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих беззастенчивых пальцев,  
предельная щедрость — дарить нутряное накопленное тепло,  
настоящая зрелость — уметь доверять, помнить, бояться;  
в наших краях осенью принято возвращаться,  
время отсутствия истекло.

Ксения Желудова<sup>1</sup>

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?»<sup>2</sup>), 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 незачем 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.