

## ПЛАН НАШОГО ЗНАЙОМСТВА:



Передмова, або

*Нащо і кому я це написала?* ..... 11

1. Чому розмір не має значення, якщо йдеться про твоє місце у світі, або

*Про сифон, якого ніхто не рекламує,  
але він головний* ..... 19

2. Чому звичка порівнювати себе з іншими – гірша, ніж курити і дивонити колишньому, або

*Історія про те, як мені дісталися сливи,  
а Светці – груди* ..... 42

3. Чому пошуки себе – це не зазудне кліше з жіночих журналів, або

*Про фото у паспорті,  
які насправді – скарб* ..... 68

4. Як робити життєві вибори так, щоб ніколи про них не шкодувати, або

*Ти теж вагалася так довго,  
наче житимеш вічно?* ..... 94



5. Як ніколи не плакати і загриміти в дурдом, або

*Чому рожеві окуляри не завжди кращі,  
ніж чорні* ..... 112

6. Голоси у твоїй голові, або

*Як чути себе серед хору фурій?* ..... 136

7. Твоє тіло – це не орендована квартира, або

*Про кульбіти в танцях і в голові  
та компліменти після 30-ти* ..... 153

Бонусна історія, або 18+ ..... 168

8. Точка відліку – нуль, або

*Як виліти з депресії, віднайти нові сенси  
і залишатися собою попри все* ..... 174

9. Як якорити щастя, або

*Історія про Париж, зелені туфлі  
і «чекаю, цьому»* ..... 197

10. Борода, біль і блаженство, або

*Про те, як я стала на цевки –  
і стала собою* ..... 222

Молитва собі ..... 242

*Ще кілька слів для найпрекраснішої  
мармулядки у світі* ..... 244



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Передмова,  
або  
Нащо і кому я це написала?



Якби мені колись сказали, що ти читатимеш мою книжку – я б розсіялася голосно. Голосніше, ніж реве Дніпро-ревучий, епічніше, ніж співає Олександр Пономарьов, дужче, ніж кричить моя сусідка з одинадцятого поверху, коли імітує оргазм.

Але це таки сталося: у твоїх руках – книжка, яку я написала для тебе.

Не круто починати стосунки з брехні. Тому зізнаюся: я написала її для себе. Це, мабуть, перший великий публічний вчинок, який я присвячую собі. Але водночас – і тобі. Дуже хочу, щоб після цієї пігулки в палітурці ти теж навчилася жити для себе.

Крок за кроком, а не рік за роком. Бо життя – штука неймовірна, але має дедлайни і летить швидко. !

Тому – привіт! Пишу тобі, милуючись куполами Софії Київської за вікном офісу, попиваючи фільтр-каву з малиною і періодично перевіряючи новинні телеграм-канали та карту тривог.

Ми живемо в історичні часи. Історія стара як світ. До нас же старість прийде пізніше. Бо навіть в укріттях ми не забуваємо про спр:

S – сміх,

P – позитив,

F – фантастичну стійкість.

Чомусь мені здається, ніби ми з тобою – близнючки.

♥ Ти теж жінка, а значить – смуєш з усіх можливих емоцій, амбіцій, думок, бажань і мрій.

♥ Ти теж, попри все, що відбувається на душі та навколо, – безкомпромісна у рішенні бути щасливою.

♥ Ти теж вчишся жити заново й шукати радощі в кожному дні, переживаючи втрати, сльози і недоспані ночі з тривогами.

♥ Ти теж відчуваєш, що ніби й доросла, сильна та смілива, але часом так хочеться на ручки.

♥ Ти теж прагнеш всього й одразу, шукаєш на це сили та можливості, намагаєшся знайти в житті людей, на яких зможеш покластися і які будуть поруч, коли потрібно.

♥ Ти теж розумієш – ніхто, крім тебе. Ніхто, крім тебе, не зупинить цю довбану гойдалку між «Боже, як класно!» та «Я більше не вивезу...».

♥ Ти теж обожаєш вітер у волоссі, цей світ, емоції і любовну любов.

Любовна любов – це коли метелики в животі танцюють ламбаду: іноді від захоплення, часом від бажання відкусити голову принцу своєї душі, а іноді просто від чашки кави. Коли п'єш, думаєш, читаєш – і тебе ніхто не ціпає. Зараз, сподіваюсь, у тебе так і відбувається.

Я почала писати цю книжку задовго до великої війни. З легкою головою і радісним серцем. Пам'ятаєш нас такими?

Тоді хотілося насипати на ці сторінки купу веселих історій з реального життя і шоу-бізнесу. Розказати про шлях українськомовної дівчинки, яка приїхала з провінції до столиці й пройшла всі можливі митарства, щоби знайти себе і вигризти

місце в куцоїй індустрії, де кишіло російськими зірками (читай «дірками»). І яка попри все змогла лишитися собою, прийняти і полюбити себе, а значить – у чомусь перемогти.



Кажуть люди, мені вдалося пройти цей шлях. Тож треба ділитись рецептом.

Іншу частину книжки я писала вже після повномасштабного вторгнення смердючих валянків у наш дім.

Не впізнаючи себе в дзеркалі й у завтрашньому дні.

Шукаючи заново, хто я і для чого, збираючи знову себе і світ навколо, як мозаїку.

Ховаючись від обстрілів і від думок, що моє життя закінчилось.

Здається, в цьому ми з тобою теж дуже схожі...

Тому ця історія – про нас.

Про життя посеред смерті.

Про усмішку посеред сліз.

Про щастя бути собою і жити своє життя.

Вірю – випадкових розмов не буває. Уяви, що зараз ми не на сторінках книжки, не в моєму інстаграмі @sybulskaya і навіть не на концерті. Уяви, що ми зустрілися просто в тебе на кухні за келихом вина, або, можливо, десь у кав'ярні за чашкою кави. Зустрілися, щоб писати цю книжку разом.

Тут, на сторінках, буде місце й для твоїх нотаток, роздумів і висновків. По-перше, щоб ти відчула, як сьогодні важливо бути відкритою, сміливо пробувати нове і робити це з відчуттями легкості та крутості. А по-друге, аби ти, кицю, зрозуміла вагомність своїх думок, їхню гучність та силу ставати завтрашнім днем.



Хай поміж літер знайдеться опора для твого  
серця. У цьому динамічному світі, який хитається,  
здрігається і сходить з осі, – без неї ніяк.

Я буду поруч, доки все, що щемить, не вилетить-  
ся на папір, усе, що бісить, – перебісить. А все, про  
що мріється, – збудеться.

І сміх до сліз теж тобі гарантую, бо всі пробле-  
ми стають дрібними, коли чують, як ти регочеш.

Мені треба відкритися. І тобі, відчуваю, теж.  
Тож давай поговоримо...



А для початку – ось тобі  
правильна музика:



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>