



Оля Полякова

неВредные советы  
**ВЗРОСЛОЙ ДЕВОЧКИ**

Київ



2021

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

УДК 792.7 792.73.071.2(092)

П49

**Полякова, Оля**

П49 НеВредные советы взрослой девочки / Оля Полякова;  
К. : «Агенція «ІРІО», 2021. – 208 с.

ISBN 978-617-7754-31-1

Ця книжка трансліює філософію життя яскравої, неординарної особистості зі сміливими поглядами, із шаленою харизмою й такою потужною енергією, що буквально збиває з ніг. Для багатьох її оригінальний світогляд і відчуття цього світу стануть одкровенням, можливо, навіть шоком. Хтось, прочитавши цю книжку, зробить її настільною, застосовуючи поради як дороговказ. Комуś думки Олі Полякової видаватимуться крамольними, а в когось відлунять у серці. Хтось усміхнеться. Хтось здивується. Хтось обуриться й напише гнівний пост на її сторінці в Інстаграмі. А комуś вона дійсно допоможе поглянути на світ іншими очима. Що ж до самої Ольги Полякової, то вона не претендує на остаточну істину й зовсім не збирається бути ментором, що хоч комуś нав'язує свою думку.

Для читачів широкого кола.

УДК 792.7 792.73.071.2(092)

Всі права захищено. Жодна частина цієї книжки не може бути відтворена в будь-якій формі без письмового дозволу власника авторських прав.

ISBN 978-617-7754-31-1

© Видавництво «Агенція «ІРІО», 2021  
© Оля Полякова  
© ТОВ «Ноти та Банкноти»

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



# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение** ..... 8

## **Глава 1. Ход королевы**

КАК НАЙТИ СЕБЯ И ОБРЕСТИ  
ВНУТРЕННЮЮ СВОБОДУ

**#1** ..... 13

Забей на мнение общества и на то, что тебе вдалбливали с детства. Ты сама в состоянии понять, что тебе нужно

**#2** ..... 19

Не засиживайся в детстве. Сепарируйся от родителей, мужа, детей. Перережь пуповину. Беги, как самка опоссума...

**#3** ..... 25

Полюби деньги. Даже если ты банкрот, не опускай планку

**#4** ..... 35

Хочешь быть несчастной – выбери работу, которую ненавидишь

**#5** ..... 45

Ломай законы патриархата. Женщина должна быть независимой и самодостаточной. А это возможно только тогда, когда она реализована. И не в семье и детях, а в своей карьере

**#6** ..... **57**

Сожги свой паспорт. Никому нет дела до того, сколько тебе лет

## **Глава 2. Яжемать!**

Правила жизни счастливой эгоистки: быть лучшей мамой без ущерба для своей жизни

**#7** ..... **69**

Не становись жертвой и не жди жертв от своих детей

**#8** ..... **75**

Забудь утверждение «Дети – это главное»

**#9** ..... **81**

Будь эгоисткой

**#10** ..... **89**

Не рожай детей в раннем возрасте

**#11** ..... **95**

Балуи детей

**#12** ..... **101**

Критикуй своих детей. Это может стать для них стимулом

**#13** ..... **105**

Если есть возможность, следи за аккаунтами своих детей. Узнаешь много нового. Но это не точно. Это единственный пункт, по которому я не могу дать однозначного совета

**#14** ..... **109**

Говори с детьми о сексе

## Глава 3. Мыслеформы. Думай, мечтай и проси

Как настроить свою ментальную антенну,  
чтобы вселенная тебя слышала

### #15 ..... 119

Забань всех, кто тебе говорит, что за счастье  
обязательно придет расплата

### #16 ..... 123

Ничего не пускай на самотек – не сработает. Надейся  
на себя и Вселенную

### #17 ..... 133

Проси у судьбы волшебный пендель. И будь за него  
благодарна

### #18 ..... 137

Если тебе симпатичен старик Альцгеймер, перестань  
читать книги, играть на музыкальных инструментах,  
изучать иностранные языки. Прекрати тренировать  
память

### #19 ..... 141

Разлюбила мужа, надоели отношения – не бойся  
их рвать. Уходи

### #20 ..... 145

Никого не надо переделывать. Ничего не требуй  
от партнера. Оставь его в покое с его увлечениями,  
привычками и тараканами в голове

### #21 ..... 149

Если над отношениями нужно тяжело работать,  
то не нужны такие отношения

**#22 ..... 155**

Не выходи замуж лишь бы за кого. Если ты не уверена на 100 процентов, что это твой мужчина, не надейся, что с печатью в паспорте что-то изменится в лучшую сторону

## ГЛАВА 4

### Офигенно красивая!

Секреты красоты и здоровья, которые не помогут, пока ты не влюбишься в себя до беспамятства

**#23 ..... 165**

Наслаждайся жизнью, ешь что хочешь, пей что хочешь, главное – будь счастливой...

**#24 ..... 173**

Не принимай советы диетолога за догму

**#25 ..... 177**

Прими себя. Полюби свое тело

**#26 ..... 185**

Позволь себе лениться. Живи ради удовольствий

**#27 ..... 189**

Убей в себе лошадь. Чаще отдыхай

**#28 ..... 193**

Не истязай себя тренировками

**#29 ..... 197**

Отодвинь в сторону работу, семью, детей, но найди время на косметические процедуры

204

Эффективные секреты красоты, всевозможные кулинарные рецепты и куча советов на моем YouTube-канале.

206

Подписывайтесь на мой Инстаграм - со мной не соскучишься!



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

## Введение

Я не психоаналитик, не гуру и не коуч – их и так слишком много развелось в последнее время. Я никого не собираюсь ничему учить, наставлять на путь истинный и открывать чакры. Я всего лишь женщина, которая кое-что поняла об этой жизни и ее законах. Или не поняла...

Я могу ошибаться, могу повторяться, могу сама себе противоречить, меня может заносить на поворотах, но я честна и снисходительна сама к себе. В конце концов, идеальных людей не существует. Скажу больше: если бы эта книга вышла 10 лет назад, она была бы совершенно иной.

Как и книга, которую бы я решила написать десять лет спустя. Потому что я прежняя, я нынешняя и я будущая – это три разных человека. И это нормально: нельзя законсервироваться в своих убеждениях. Мир меняется, и мы должны меняться.

Каждый год во мне происходили невероятные перемены. Очень хорошо помню свое состояние, когда я думала: «Какой же дурой я была в прошлом году!» Потом этот процесс замедлился, ведь нельзя быть каждый год дурой! Поэтому я увеличила интервал до пяти лет. Спустя этот срок я спокойно говорю о том, что было не так. А еще

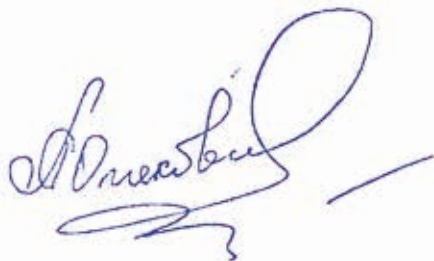


через десять лет я буду думать совсем по-другому.  
И в этом прелесть.

Мне сейчас напоминают: «Ты же говорила то-то и то-то!» Ну естественно, тогда говорила, а сейчас нет. Ведь столько времени прошло! Например, раньше я не любила домашних животных, считала, что гомосексуализм – это болезнь, была расисткой. А сегодня мой лучший друг – гей, дома живут ящерица, собака и кот, у меня много темнокожих приятелей. Раньше я не была в восторге от детей и поражалась, как можно о них мечтать. Сейчас у меня две дочки, я вполне органично чувствую себя мамой и мне даже странно подумать, как я жила без них раньше.

Так что все течет, все меняется. Но и сейчас, и через сто лет я буду настаивать: «Ты у себя одна! Не клади свою жизнь ни на чей алтарь. Живи ради себя!» Только будучи счастливой ты можешь сделать счастливыми других.

**Ваша Оля Полякова**





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



## ГЛАВА 1

# ХОД КОРОЛЕВЫ

КАК НАЙТИ СЕБЯ  
И ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ  
СВОБОДУ

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



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

# НеВредный совет

#1

“

Забей на мнение общества и на то,  
что тебе вдалбливали с детства.

Ты сама в состоянии понять,  
что тебе нужно

”

Если бы я слушалась маму, не было бы сейчас никакой Оли Поляковой, Королевы ночи. А вместо нее жила бы на свете Оля Полякова – врач. Да, это нужная профессия, но... Она каждый день ходила бы на нелюбимую работу и проживала бы чужую жизнь. Думаю, она была бы глубоко несчастна.

Но все сложилось иначе: после девятого класса я, никого не спрашивая, отнесла документы в музыкальное училище на дирижерско-хоровое отделение. Неизвестно, о чем я на самом деле думала – я ведь не собиралась быть дирижером. Но я точно знала, что хочу связать свою жизнь с музыкой. Мама, узнав о моем поступке, рассердилась и, недолго думая, забрала мои документы: «Никаких музучилищ, пойдешь в десятый класс и будешь поступать в мединститут». Хорошо, что вмешался мой дядя и уговорил ее оставить меня в покое. До сих пор благодарна ему за это.

Понятно, что не всем так везет: с детства четко представлять, чем хочешь заняться в жизни. Я знала. И перла к своей цели, как рыба на нерест, невзирая ни на какие обстоятельства. Меня вела моя профессия. Я ведь и в музыкальную школу записалась сама, никого не спросив. В то время мамы со мной не было – она работала врачом в Чехословакии. Когда к нам в первом классе пришли записывать желающих в музыкальную школу, я была в первых рядах. А потом просто поставила бабушку перед фактом: «С завтрашнего дня

мы должны платить такую-то сумму». Бабушка заохала: «Да у нас же даже пианино нет!» В ответ я пообещала, что буду играть на инструменте в музыкальной школе после уроков. И я действительно каждый день ходила в музыкалку, до вечера занималась на пианино. А дома мелкими разрисовала сервант и «играла» на нем. Родители все надеялись, что эта дурь пройдет и я брошу музыку. Но я не бросила – и через два года мне купили инструмент.



Моя история подтверждает: никогда не слушай того, что тебе говорят другие. Они не знают тебя, не представляют, чего ты стоишь и чего хочешь. Надень на себя воображаемый бронезилет, который не пропустит пули всех критиков в твоём окружении, иначе ты никогда не узнаешь, на что способна.



Помню, для меня было трагедией, когда мама говорила, что выбросит пианино и поставит вместо него кровать. Представьте: малогабаритная советская квартира, в которой не развернуться, и тут



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



на видном месте – пианино. Если у меня возникали какие-то проблемы с учебой в музыкальной школе (а они, как у всякого холерика, периодически возникали), мама громогласно объявляла: «Ну все, мы продаем пианино и ставим вместо него кровать». Я тут же начинала судорожно играть по 10 часов в день, чтоб вместо моего любимого пианино, не дай Бог, не поставили эту злосчастную кровать, которая, как дамоклов меч, до самого окончания музыкальной школы висела над моей мечтой.

Над нами всю жизнь довлеют эти дурацкие установки: «ты должна выйти замуж и родить до 30-ти», «всех хороших женщин разбирают на выходе, без мужа остаются только бракованные неликвиды», «артист – несерьезная профессия» и т. д. Если мы будем прислушиваться ко всему, что говорят, то проживем не свою, а чужую жизнь, так и не реализовав мечты. Потому что знакомые плохо подумают, родители не воспримут, соседка косо посмотрит...

Ну и где будут все эти люди с их мнением в конце твоего пути? Будут только ты и твоя пустая жизнь, прожитая с нелюбимым человеком или в нелюбимой профессии.