



## СОДЕРЖАНИЕ

### » ТЕМА НОМЕРА

<b>Психология отпуска</b>	<b>6</b>
---------------------------	----------

### » ОТНОШЕНИЯ

Боль отвержения	20
Письма без свиданий	22
С открытым сердцем	30
Слишком бережно	32
По маминым правилам	34

### » ДЕТИ

Свой ребенок – чужой	38
Танцы или травма?	39
Тайна крещения	40
Родила от моего мужа	42
Нелюбимый ребенок	44

### » РАБОТА

Железная воля	46
Все под контролем	48
Страх жить лучше	51
Сомнительные комплименты	54
20 кошек моей мамы	57

### » ОБРАЗ ЖИЗНИ

Разговор по душам	58
Жизнь после жизни	60
История, которая не отпускает	62
Сказка раз в году	64

### Читайте в следующих номерах:

АВГУСТ: **Лето – здесь и сейчас**

СЕНТЯБРЬ: **Как подружиться с осенью**

**Дорогие читатели, создаем издание вместе!**

Отправляйте ваши письма по адресу, указанному на стр. 65, или на электронную почту [ps@toloka.com](mailto:ps@toloka.com)

С детства лето для многих из нас – это радость, тепло, легкость, запах моря, щекощущая трава под ногами. Но сейчас все чаще можно услышать: «Мне не до отпуска – если остановлюсь, все посыплется», «Раньше радовалась солнцу и теплу, а теперь будто ничего не чувствую», «Сама мысль о дальней поездке вызывает тревогу, а не предвкушение».

Мы живем в режиме постоянного напряжения. И даже отпуск становится задачей, которую нужно спланировать и быстрее «отработать». Но психология настоящего отдыха – в другом. Отдых – это важная часть заботы о себе. Это момент, когда позволяем себе быть не идеальными, а просто живыми. Возможность восстановиться, наполниться.

И необязательно куда-то уезжать, чтобы почувствовать лето. Иногда достаточно замедлиться, выключить новости, закрыть ноутбук и просто побыть с собой. Послушать ветер, почувствовать, чем пахнет вечер. И не ждите идеальных условий. Лето 2025 года – не повторится. И пусть творческое воображение и вдохновение будут опорой. Как говорил Мартин Лютер Кинг: «Если бы я знал, что завтра конец света – все равно посадил бы сегодня яблоню». Проживите это июль как можете – тепло, по-настоящему. Ведь он уже здесь.

В этом номере говорим о психологии отпуска. Почему нам так трудно отдыхать, как научиться отключаться, и зачем вообще ничегонеделание. Приятного чтения – и бережного отдыха.

Оксана ЧЕРВИНСКАЯ, редактор