

#БЕЗФИЛЬТРОВ

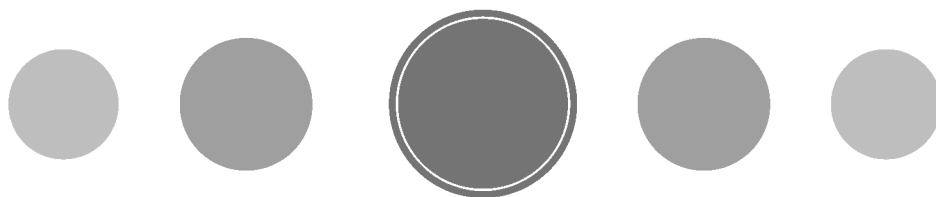
*Моим маме, папе, бабушке, братьям Саше и Теме,
которые всегда меня обнимали.*

*Мужу и сыну, изменившим мою жизнь,
и каждому, кто решил вложить свою руку в мою.*

ТАТА КАЛЬНИЦКАЯ

БЕЗ ФИЛЬТРОВ

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ



МОСКВА 2021

УДК 159.92
ББК 88.52
К17

Визажист *Тоня Матияшина*
Стилист *Настя Крапивная*
Продюсер *Цыганова Елена*

Кальницкая, Тата.

К17 **Без фильтров : истории, которые делают нас живыми / Тата Кальницкая. —**
Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. : ил. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-190542-2

Проплакать весь вечер над книгой и утром проснуться с четким пониманием, что именно нужно изменить в своей жизни — такой эффект производят тексты Таты Кальницкой. Это сборник терапевтических историй о поворотных моментах в жизни каждого человека: публичном унижении и публичном триумфе, разрыве токсичных отношений и встрече настоящей любви, ссоре с мамой и рождении ребенка. Каждый рассказ — сгусток мощных эмоций и высокий концентрат человеческой мудрости. Все это превращает книгу Таты в маршрутную карту для тех, кто заблудился в собственной жизни и хочет отыскать дорогу к счастью.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-190542-2

© Кальницкая Т.Г., текст, 2021
© Елена Вороха, фото на обложку, 2021
© Леся Поплавская, иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **10**

ИСТОРИЯ **16** Про то, что некрасивым детям
ПЕРВАЯ тоже хочется побеждать

ИСТОРИЯ **30** Про любовь,
ВТОРАЯ без которой нет любви

ИСТОРИЯ **44** Про День
ТРЕТЬЯ святого Валентина

ИСТОРИЯ **54** Про семью и безграничность
ЧЕТВЕРТАЯ материнской любви

ИСТОРИЯ **66** Про дружбу,
ПЯТАЯ которая дороже денег

ИСТОРИЯ **82** Про маму, которая стала
ШЕСТАЯ для меня примером

**ИСТОРИЯ
СЕДЬМАЯ**

92

Про то, как найти себя,
если не искать

**ИСТОРИЯ
ВОСЬМАЯ**

104

Про чудо,
которое совсем не ждешь

**ИСТОРИЯ
ДЕВЯТАЯ**

116

Про мелочи, которые
важнее поступков

**ИСТОРИЯ
ДЕСЯТАЯ**

126

Про сильных женщин,
которые способны
преодолеть стыд

**ИСТОРИЯ
ОДИННАДЦАТАЯ**

138

Про черные дыры
и то, что находится
по другую сторону

**ИСТОРИЯ
ДВЕНАДЦАТАЯ**

152

Про Новый год
и счастье для близких

**ИСТОРИЯ
ТРИНАДЦАТАЯ**

164

Про дом
и как его найти

**ИСТОРИЯ
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ**

174

Про сына
и его улыбку

ИСТОРИЯ
ПЯТНАДЦАТАЯ **184** Про клятвы
и их значение

ИСТОРИЯ
ШЕСТНАДЦАТАЯ **196** Письмо
самой себе

ИСТОРИЯ
СЕМНАДЦАТАЯ **202** Вопросы, на которые
стоит найти ответ

ИСТОРИЯ
ВОСЕМНАДЦАТАЯ **208** Наша история
другими словами

ЗАМЕТКИ
О ЖИЗНИ **226** Коротко
о главном

СОСТАРИТЬСЯ — С ТОБОЙ **228**

ТА САМАЯ ЖЕНЩИНА **230**

ЧАШКА **232**

ДОМ **236**

У БАБУШКИ **238**

НОВЫЙ ГОД **240**

У МЕНЯ ЕСТЬ ДРУГ **242**

ПОСЛЕСЛОВИЕ **248**

Знаете, что самое сложное в любой истории? Начало. Не так страшно и тяжело ходить в зал после месяца тренировок, да? Самый ужас — первые два раза, когда каждое упражнение превращается в игру с тренером «сделай из меня человека, если сможешь». С текстом все точно так же. Но когда вы с растерянностью и страхом смотрите на пустой экран, не решаясь набрать первые слова, попробуйте, задумайтесь: почему среди моря выпущенных книг вы не можете найти ту, которую могли бы считать своей? Которая ответит на волнующие вопросы, которая больше всего нужна и интересна именно вам. Все просто: самые крутые истории еще не написаны, потому что мы проживаем их прямо сейчас, потому что самая крутая история — это наша жизнь.



ВВЕДЕНИЕ