

**СОВЕТЫ  
ДЛЯ ТЕБЯ! ;)**



КАК ПОЯВИЛСЯ МОЙ ИНСТАГРАМ

6

ПРО ЛЮБОВЬ

12

Я - МАМА

22

НАШИ БУДНИ С МАЛЫШКАМИ

36

- РАЗВИТИЕ
- ПИТАНИЕ
- СОН
- ПУТЕШЕСТВИЯ С ДЕТЬМИ

КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ПОЗИТИВ

84

КАК ВЕРНУТЬСЯ В ФОРМУ ПОСЛЕ РОДОВ

107

ПРО РАБОТУ И СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС

122

ИЗ ДЕКРЕТА НА РАБОТУ

136

144

САМОРАЗВИТИЕ

156

ДЕТИ АТАКУЮТ!

176

ПРО СЕМЬЮ

184

ПРО ДРУЖБУ

196

ПРО МАРТИНА

200

ПРО КРАСОТУ

- МАКИЯЖ
- ЛИЦО
- ТЕЛО
- ВОЛОСЫ

236

ПРО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

248

#ГОТОВИМ\_SAZHINA



5

helen\_yes1



1200  
публикации

1,2 млн  
подписчики

200  
подписки

Followed ✓

Елена Есенина ♥



КАК  
ПОЯВИЛСЯ  
МОЙ  
Instagram?

Многие подписчики спрашивают меня, для чего мне блог. Почему я решила вдруг начать его вести? Зачем снимать комичные ролики?

На самом деле все началось ещё до инстаграма. Каждую смешную жизненную ситуацию я снимала на телефон, сама не зная зачем. И однажды в отпуске мы с Пашкой встретили блогеров, которые, заметив наш потенциал и от души поржав над видеосами, посоветовали выкладывать их в инстаграм. Так мы и сделали. Но! Через месяц я пришла к выводу, что это смешно... но совершенно не познавательно.

И тогда я решила вести свой жизненный блог с мягкой комичной подачей. Беременность, роды и просто будни с двойняшками – ведь это все непростые морально вещи, но они могут быть самыми веселыми. Кому-то стакан наполовину пуст, а кому-то полон. И вот я хотела показать, что даже в материнских буднях он может быть полон у всех! Научить замечать прекрасное в мелочах или даже в самых плохих ситуациях – ведь это сложно, но можно!



Мои подписчики стали моей второй семьей. Я поняла, что хочу и готова делиться с людьми своей жизнью! Рассказывать о своих ошибках, советовать дельные вещи и быть с вами 24/7. Не было ни дня, чтобы я не выставила хотя бы одного сториса. Я максимально стараюсь с вами общаться. Даже создала Телеграм-чат, где мы переписываемся. Теперь ты держишь в руках мою книгу, и от этого мое сердечко бьется еще сильнее!

По образованию я менеджер-экономист, проходила актерские коммерческие курсы... Но нашла себя именно в блогерском искусстве и, конечно, в вайнерском! Почему я выбрала такое направление? Честно? Я мечтала стать актрисой, а так как возможности пока не было, решила стать сама себе режиссером: сама придумаю, сама сниму, смонтирую, еще и подискутирую в постах. И какое-то время спустя я поняла, что не актрисой я хотела стать, а просто хотела найти себя. И нашла!

Сейчас я понимаю, что мое мнение важно, что я не могу показать какой-то рекламный крем, а

на деле он окажется ужасным. На мне теперь лежит ответственность. Я тщательно продумываю, рассказать вам о чем-то или нет. Тщательно выверяю все свои видео, все посты. А сколько литературы прочитано на тему материнства! Ведь я делюсь нашим режимом, прикормом, лекарствами и многим другим – очень важно, чтобы мнение было компетентным.

Но несмотря на то, что мой блог принес мне известность и успех, работа над ним – это очень непросто! Считайте, у меня нет выходных. И даже уезжая в отпуск, я готовлю себя к тому, что буду снимать сторисы, вложки на ютуб, писать посты (как прошел перелет, как кормят, на чем можно сэкономить). Но мысль о том, что я вас мотивирую на прекрасное настроение, на саморазвитие, дает мне силы двигаться дальше. А ваши комментарии и лайки – понимание, что я все делаю не напрасно. В этой книге я решила раскрыть еще больше себя, показать мой мир, поделиться секретами успеха и счастья, дать различные советы: от материнских лайфхаков до макияжа.

*Спасибо вам,*



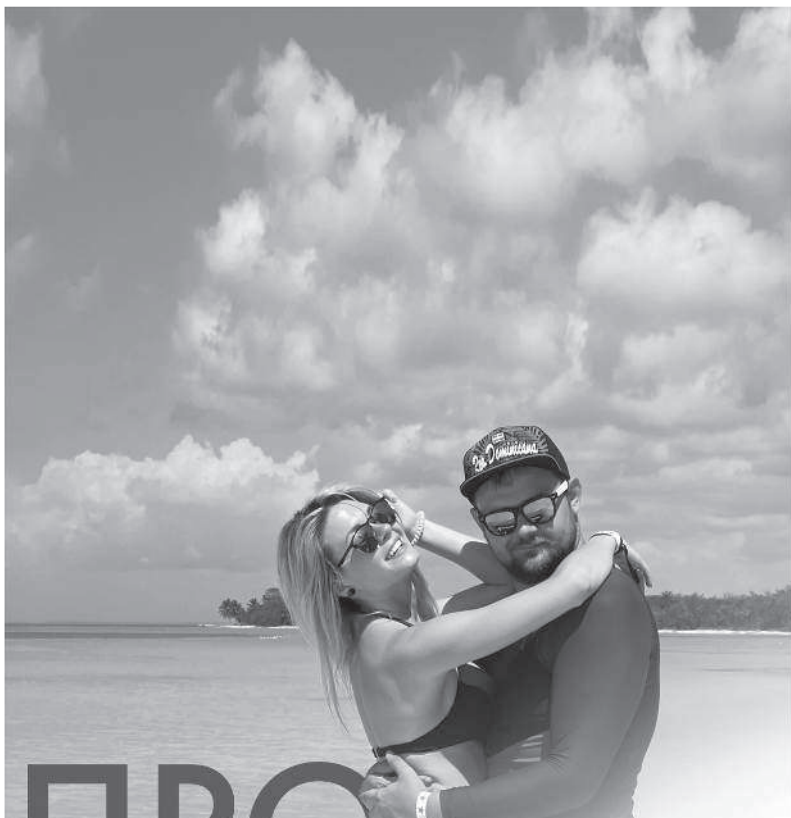
*моя дорогая инста-семья!*











**ПРО**  
**ЛЮБОВЬ**  
ЛЮБОВЬ  
ЛЮБОВЬ

История наших отношений, мне кажется, достойна сценария для романтического фильма. Когда-то у меня был парень, а Паша был вообще женат. В то время я работала официанткой в ресторане, посетителем которого стал Павел. Однажды он увидел меня и стал постоянно приходить в ресторан. Как муж потом признался – приходил он исключительно из-за меня, только в мои смены.

Паша мне оказывал знаки внимания, однажды даже пригласил на свидание, но я знала, что он женат, поэтому не отзывалась на его предложения. Позже я узнала, что Паша развелся, в этот момент и у меня распались отношения с молодым человеком. И когда Павел в очередной раз позвал меня на свидание, я согласилась!

- ЗАДАНИЕ № 1
- Похвали своего мужчину пятерым своим друзьям. Это могут быть мама, коллеги, подружка, детки. Пусть тебя переполняет чувство гордости за любимого!

С первого же совместно проведенного вечера я поняла, насколько это мой человек, насколько мы близки. Мне было с ним спокойно, и в то же время он заряжал меня энергией и окружал романтикой. Удивительно, но у нас даже не было периода «притирки», который часто возникает в парах. Мы оказались половинками друг друга.



Мы достаточно быстро съехались. Все шло своим чередом. И вот шестого сентября, на мой день рождения, мой милый подарил мне сертификат на фотосессию. Не простую, а на яхте! В назначенный день мы приехали на наш кораблик, который повез нас по красивейшим каналам Санкт-Петербурга. Я была в чудесном настроении, фотографировалась, пила шампанское. В какой-то момент, когда мы проплывали под мостом, Паша обнял меня и начал быстро говорить мне слова любви. Вот тень моста скрылась, я обернулась и обомлела. На мосту висело огромное полотно с надписью: «Леночка, ты будешь моей женой?» Его держали наши друзья, которые махали нам руками и кричали. Когда я повернулась к Паше, он уже стоял на колене с кольцом. Это было как в сказке! И настолько неожиданно! Конечно, я не смогла ему отказать!!! Весь вечер мы целовались так, что губы болели. Я была самой счастливой женщиной на Земле и остаюсь ей до сих пор. Ни разу за всю нашу совместную жизнь мы не пожалели о своем выборе. Я люблю своего мужа всей душой. И благодарна судьбе за каждый прожитый с ним день. Он мое счастье, моя половинка, мое все!

