

# Оглавление

ИНТРО. . . . . 8

## 1

Я НЕ ДОГОВОРИЛА! . . . . . 17

Усталость, зависть и безглютеновые  
маффины . . . . . 21

Обидно, черт подери! . . . . . 30

Ниже плинтуса: критика и самоедство . . . . . 39

«Художница» — это точно не про меня . . . . . 46

## 2

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ. . . . . 51

Так ли виноват «мамский мозг»? . . . . . 55

Синдром клуши . . . . . 58

Осознаем свою новую реальность . . . . . 61

10 писательских практик для тех,  
кому решительно некогда писать . . . . . 65

Лицом к лицу . . . . . 92

Свидание с собой . . . . . 94

Мечтать — не вредно! . . . . . 99

Творческий тайм-менеджмент . . . . . 104

Бережно к себе . . . . . 113

## 3

|  |     |
|--|-----|
| ТЫ НЕ ОДНА! . . . . .                                      | 119 |
| Письмо 1: от мамы-керамистки . . . . .                     | 123 |
| Письмо 2: от мамы-главреда . . . . .                       | 126 |
| Письмо 3: от мамы-художницы . . . . .                      | 129 |
| Письмо 4: от мамы-иллюстратора . . . . .                   | 132 |
| Письмо 5: от мамы-режиссера . . . . .                      | 135 |
| Письмо 6: от мамы — сценаристки<br>и фотографа . . . . .   | 143 |
| Письмо 7: от мамы — арт-куратора . . . . .                 | 149 |
| Письмо 8: от мамы-журналиста . . . . .                     | 155 |
| Письмо 9: от мамы-фотографа . . . . .                      | 158 |
| Письмо 10: от мамы — креативного<br>продюсера . . . . .    | 160 |
| Письмо 11: от мамы-скульптора . . . . .                    | 162 |
| Письмо 12: от мамы — телеведущей<br>и подкастера . . . . . | 165 |

## 4

|   |     |
|---|-----|
| ПОЛНОЕ РАСКРЫТИЕ . . . . .                  | 167 |
| Быть выше тарелок . . . . .                 | 176 |
| Право на творческую жизнь . . . . .         | 183 |
| Икона стиля . . . . .                       | 186 |
| Телохранитель внутренней артистки . . . . . | 192 |
| Творческая зарядка . . . . .                | 195 |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Алтарь вдохновения. . . . .              | 197 |
| Спа для души . . . . .                   | 203 |
| Мое творчество, мои правила . . . . .    | 209 |
| Арт-резиденция на коленке. . . . .       | 214 |
| Золотой конверт «на творчество». . . . . | 224 |
| Найти своих и (не) успокоиться. . . . .  | 228 |
| Финальный штрих. . . . .                 | 232 |
| СПИСОК ИСТОЧНИКОВ . . . . .              | 236 |
| УКАЗАТЕЛЬ. . . . .                       | 237 |