

12+

АНАСТАСИЯ ХОДЫРЕВА



Я ТЕБЯ ВИЖУ

•
СБОРНИК
МЕТАФОРИЧЕСКИХ
ТЕКСТОВ

Анастасия Ходырева

**Я тебя вижу. Сборник
метафорических текстов**

«Издательские решения»

Ходырева А.

Я тебя вижу. Сборник метафорических текстов / А. Ходырева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507692-2

О ком книга «Я тебя вижу»? О тебе. Это сборник метафорических текстов. Тексты-медитации, тексты-подсказки, которые помогают задавать себе важные вопросы и находить на них ответы, поддерживать себя, находить силы быть собой и созидать. И напоминают о том, что внутри тебя уже есть мощный ресурс. Книга — тёплые дружеские объятия. Место силы, безопасности и поддержки.

ISBN 978-5-00-507692-2

© Ходырева А.
© Издательские решения

Содержание

О ком книга «Я тебя вижу»?	6
От автора	7
Как пользоваться книгой	8
Благодарности	9
1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Я тебя вижу

Сборник метафорических текстов

Анастасия Ходырева

*Аникиной Наталье Фёдоровне,
моей школьной учительнице по русскому языку и литературе.
Через года несу в своём сердце Вашу веру в меня и мои строки.*

Дизайнер обложки Юлия Деркульская

Иллюстратор Анастасия Ходырева

Редактор Дарья Маршева

© Анастасия Ходырева, 2025

© Юлия Деркульская, дизайн обложки, 2025

© Анастасия Ходырева, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0050-7692-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О ком книга «Я тебя вижу»?

О тебе.

Это сборник метафорических текстов. Тексты-медитации, тексты-подсказки, которые помогают задавать себе важные вопросы и находить на них ответы, поддерживать себя, находить силы быть собой и созидать. И напоминают о том, что внутри тебя уже есть мощный ресурс.

Мир говорит тебе: я тебя вижу, ты есть, тебе можно быть, чувствовать, можно испытывать самые разные эмоции.

Можно быть нересурсной и уставшей. Можно идти не туда. Можно просить помощи. Можно разочаровываться. Можно печалиться. Можно злиться.

Можно получать поддержку. Можно быть собой. Можно творить. Можно пробовать новое. Можно искать новые пути. Можно любить.

Можно Жить.

От автора

С самого детства я мечтала писать книги. И издавать их, конечно. Наконец-то с радостью могу сказать, что эта мечта воплотилась!

Воплотилась неожиданным образом, надо признаться.

Я была уверена, что первым издам сборник рассказов – совершенно разных историй о разных героях. Но родились один за другим сорок девять метафорических текстов.

Сначала я хотела остановиться на двадцать первом тексте. Потом подумала, пусть их будет тридцать. Но в итоге решила, что сорок девять – самое подходящее количество. Нехорошо оставлять читателя полуголодным, пусть насытится, подумала я.

К каждому тексту я планировала нарисовать иллюстрацию. И даже начала это делать. Но через какое-то время посмотрела на то, что получается, и поняла, что мне уже не нравится концепция. А к моменту, когда рукопись была полностью готова, вообще почувствовала, что хочу оставить книгу без картинок внутри, пусть будут только строки. Чтобы не засорять эфир своими визуальными образами. Пусть каждый текст, как проектор, включает образы и картинки сразу у читателя внутри.

Как пользоваться книгой

Можно просто читать все тексты по порядку. Лучше всего медленно, не больше двух-трёх за раз. Чтобы дать внутренним процессам свершиться.

А можно задавать книге вопрос, и искать на него ответ одним из способов:

- 1) открыть книгу на любой странице и нырнуть за сокровищами;
- 2) загадать номер страницы и номер абзаца или строки, ловить образы, которые живут по этому адресу;
- 3) выбрать число от 1 до 49 и слушать, что же мир хочет сказать прямо сейчас.

Благодарности

Благодарю вас, прекрасные люди, за то, что поверили в мою мечту и подарили ей крылья – внесли финансовый вклад в рождение книги:

1. Рожков Павел и Рожкова Елена, мои родители,
2. Волосюк Маргарита, моя бабушка,
3. семья Федосеевых,
4. Пируцкая Алёна и семья Пируцких,
5. Новикова Инна,
6. Куликова Елена,
7. Мощеникова Ирина.
8. Порсева Екатерина,
9. Черепанова Анна,
10. Сараева Елена,
11. Черенцевы Павел и Мария,
12. Батог Анна и Сергей,
13. Выдренко Александр,
14. Вотякова Дина,
15. Белоусовы Андрей и Алёна,
16. Жонина Ольга,
17. Антон М.,
18. Артём Г.,
19. Березина Юлия,
20. Чашухина Алёна,
21. Неберухина Мария,
22. Пищулёва Полина,
23. Киселёва Алина,
24. Анастасия Р.,
25. Ирина Ц.,
26. Илатовская Эльвира,
27. Лазарев Алексей,
28. Машкина Ольга,
29. Шилова Анастасия,
30. Синица Елена,
31. Суркова Ольга,
32. Новикова Анастасия,
33. Плохих Екатерина
34. Иванова Анастасия,
35. Юлия М.,
36. Анастасия С.,
37. Ташкинова Ирина,
38. Нуцкова Мария,
39. Мария Д.,
40. Пищулина Елена,
41. Елена М.,
42. Надежда М.,
43. Ширинкина Нина,
44. Борис П.,

45. Бураков Дмитрий,
46. Павсёмова Анна,
47. Заикина Анна,
48. Чернова-Гармс Евгения,
49. Игорь Б.,
50. Гуляева Анастасия,
51. Маслова Дарья,
52. Краева Анна,
53. Анастасия Ф.,

а также те, кто пожелал оставить своё имя в тайне.

Благодарю моего Мужа, **Дмитрия Ходырева**. Дима, спасибо тебе за то, что поддерживаешь мои творческие начинания, за то, что даёшь мне возможность заниматься писательством, заботишься о наших детях и берёшь на себя часть бытовых задач.

Благодарю **Дашу Маршеву**, которая помогла мне вычитать рукопись и вычистить последние недочёты в тексте. Даша, я и не предполагала, что ты настолько глубоко и вдумчиво возьмёшься за эту работу! Было очень ценно получить такую профессиональную и при этом очень тёплую и чуткую обратную связь. **Аня Батог**, благодарю за идею предложить шлифовку рукописи именно Даше. Это оказалось прямое попадание.

Ира Новгородцева, благодарю тебя за писательские завтраки «Булочки с текстом» и за писательский марафон «Текстолето». Благодаря им я наконец почувствовала, что мне можно, можно писать. И познакомилась с Дашей Маршевой и Аней Батог.

Мариам Головня, благодарю за курс «Книжный ангел» и за то, что щедро и полно делишься опытом самостоятельного издания книг. Это поистине волшебство, когда Мечта превращается из абстрактного желания в список конкретных и понятных шагов к цели. И наконец-то воплощается в жизнь!

Благодарю тех, кто был рядом в то время, пока рождалась книга, поддерживал, спрашивал, как идёт процесс, давал обратную связь. **Юля Деркульская, Даша Сараева, Лена Куликова, Катя Порсева, Аня Черепанова, Ирина Мощеникова** ваши частые подбадривающие похлопывания по плечу были мне мощной опорой!

Благодарю всех, кто читал тексты из будущей книги в соцсетях, делился своими эмоциями. Я счастлива знать, что мои строки помогают вам менять ваше внутреннее состояние, питают ваши Души. Если это происходит, значит, мы с вами на верном пути!

1

Я тебя вижу

Ты хочешь получать больше. Больше слов благодарности, больше восхищения.

«Пусть, пусть они реагируют вслух», – еле слышно, но настойчиво плещется на краешке твоего сознания. А в середине его сидит картонный и совершенно неубедительный Да-мне-всё-равно.

Отпусти. Отпусти.

Ведь это Вселенная говорит через тебя.

Ты творишь не столько для себя, сколько для других. Это твои дары им. Нет, даже не твои. Это дары Вселенной.

Не жди, не жди благодарностей. Благодарю сама. Благодарю мир. За то, что он выбрал тебя – твоим голосом решил сказать людям что-то важное. Теми интонациями, которыми владеешь только ты.

Просто верь. Что благодаря тебе где-то зажигаются звезды и прорастают семена. Тихо-тихо.

2

Я тебя вижу.

Ты обнаружила внутри у себя маятник. Он время от времени раскачивается из-за ветров, которые дуют извне.

А чаще всего ты сама его раскачиваешь, ещё больше углубляясь в состояние жертвы, в злость, в страдания, в обвинения и осуждения.

И вдруг выяснилось, что маятнику совсем необязательно раскачиваться! Оказывается, ты можешь его остановить движением своей собственной руки. А ещё можешь закрыть форточку, если ветер дует слишком сильно.

Да, поначалу тяжело. Руки не привыкли, а махина эта иногда движется так быстро и с такой амплитудой, что того и гляди тебя раздавит. Да и ветер иногда просто ураганный – так сразу форточку и не закроешь.

Ну ничего. Ты полна решимости.

Тренируешься день за днём.

Со временем руки крепнут. А внутреннее чутьё начинает подсказывать, когда пора перестать проветривать внутреннее пространство, – и ты всё чаще закрываешь форточку ещё до того, как в неё ворвётся незванный гость.

Ты уже знаешь, как приятно наблюдать за бурей из окна, завернувшись в тёплый плед, попивая ароматный чай.

И радоваться тому, что сама ты сейчас в тишине, тепле и под надёжной защитой.

3

Я тебя вижу.

Ты больше не боишься остаться одна.

Теперь вместо тревожного: «Лишь бы хоть кто-то был рядом и любил-холил-лелеял меня» – твой внутренний голос настойчиво говорит тебе: «Будь собой. Будь целостной. Иди своим путём, реализуй свою миссию в этом человеческом воплощении».

И не важно, есть кто-то рядом или нет.

Ведь ты человек с двумя ногами. Птица с двумя крыльями. И тебе не нужны костыли, чтобы идти, бежать или лететь вперёд.

Ты можешь это делать сама. В любой момент, тогда, когда захочешь.

Ты ощущаешь, как крепнет твоя связь с Внутренней Силой?

Ты больше не хмуришься и не лопочешь себе под нос: «Ну и ладно, ничего мне от тебя не надо, справлюсь сама как-нибудь. А ты ещё пожалеешь, что тебя не было рядом».

Ты расправляешь плечи, выпрямляешь спину.

Открыто и спокойно смотришь вперёд.

Дышишь полной грудью.

И твердо говоришь себе: «Я МОГУ. Потому что Вселенная дала мне для этого абсолютно всё, что мне нужно. И я уже могу, могу прямо сейчас».

Прямо сейчас.

4

Я тебя вижу.

Ты только что сбросила с края пропасти тяжеленное зеркало, которое зачем-то волочила за собой столько лет.

И стоишь, поражённая всепоглощающей лёгкостью.

Ты почти всю жизнь таскала это зеркало за собой, поминутно в него заглядывая с надеждой в глазах, и шептала: «Свет мой зеркальце, ну скажи же, что я на свете всех милее!»

Но оно почти всегда молчало. И ты и так и этак пыталась себя переделать, чтобы наконец услышать заветное: «Вот теперь да, теперь ты на свете всех милее!»

И вот, ты от него избавилась.

Ты глубоко и облегчённо вздыхаешь. Отряхиваешь руки. Оглядываешься вокруг. Ещё раз с наслаждением наполняешь лёгкие невесомым и чистым воздухом.

Идёшь в поле.

Забираешь волосы в хвост, открывая миру свои немного торчащие уши. Так ты лучше слышишь голоса птиц и трав.

Ты надеваешь длинное платье. Оно приятно гладит тебя по ногам, когда ты танцуешь.

Украшаешь уши серьгами с бусинами и перьями. Они что-то магическое шепчут тебе при каждом твоём шаге.

Ты двигаешься легко. На твоих босых ногах пыль вперемешку с росой и лепестки цветов.

Ты поёшь и легонько дотрагиваешься до бубна ладонью... Улыбаешься.

Ты Прекрасна.

5

Я тебя вижу.

Много лет ты хотела взлететь. Но сомневалась.

А вдруг ничего стоящего из этого не выйдет? А вдруг ты полетишь криво, опозоришься у всех на глазах и за это тебя закидают камнями? Ведь почти все, кто тебя окружает, вообще не летают и считают это бесполезным занятием.

А что, если вообще это всё никому не нужно? А вдруг ты рождена совсем не для того, чтобы летать, и лучше заняться чем-то серьёзным, как от тебя ждут другие? Вдруг они правы?

И ты летала только тайком, ночью, и всегда только где-то поблизости от своего гнезда – чтобы быстро скрыться в нём в случае чего.

И вот однажды ты нашла Стаю. Точнее, Стая нашла тебя. Или вы нашли друг друга... В общем, вы встретились.

И ты наконец поняла. И почувствовала. Что можно. Можно Летать! Что ты уже прекрасно умеешь это делать!

Ты наблюдала за ними – смелыми, сильными. Вольными. Училась у них новому.

Была с ними, совершала настоящие Полеты и получала много одобрительных похлопываний по плечу.

В какой-то момент ты заметила, что все птицы в стае разные. И хоть они учатся друг у друга, но летает каждый всё равно по-своему. Потому что у каждого своя форма и длина крыла. Своя масса тела. Свой угол поворота хвоста и длина перьев.

И ты задумалась: «А какой же мой Стилль Полета? Почему я копирую других? Как мне стать по-настоящему Собой?»

И снова перестала летать. Долго-долго сидела в своем гнезде, высунув наружу только клюв. И смотрела вдаль, почти не мигая.

И вот ты чувствуешь толчок в груди. Пора.

Взмываешь ввысь. Но летишь не к Стае. А в горы. Одна.

Смело, открыто, вольно. Так, как можешь только ты – и твои крылья. Совершая такие взмахи и такие повороты, каких ты ещё нигде и ни у кого не видела.

Ты никогда ещё не поднималась так высоко.

Но всем своим существом ты чувствуешь, что ты нужна именно там.

Прямо сейчас.

6

Я тебя вижу.

Ты сидишь, обхватив колени руками, и искоса смотришь на серый домик в углу комнаты.

Он не очень большой, но грозный на вид. И он имеет власть над тобой. И рупор – большой и громкий.

Рупор изрыгает законы и правила, которым ты привыкла следовать. Он резким хриловатым голосом карает за отступление от норм. Он предписывает, какой тебе нужно быть.

И ты ужасно, ужасно устала от всего этого.

Ты сидишь и пытаешься придумать план избавления от этого противного рупора. Но идей никаких.

Ты уже пыталась разбить его, пыталась выкорчевать столб, на котором он висит. Пробовала замотать рупор тряпками, чтоб его не было слышно.

Всё напрасно.

Но что это? Слышна какая-то мелодия, светлая и лёгкая. Она просачивается через приоткрытую форточку.

Тыходишь к окну и открываешь его. Внизу какое-то шествие, празднично одетые люди играют на музыкальных инструментах, поют и танцуют.

Ты вдруг понимаешь, что уже покачиваешься в такт мелодии. И тебе тоже хочется надеть праздничную одежду и танцевать!

Ты достаешь длинную юбку с вышитыми ягодами, травами и птицами. И, не обращая внимания на недовольное ворчание рупора, начинаешь кружиться по комнате. Мелодия сама подхватывает и несёт тебя на своих искристых волнах. Ты кружишься, кружишься, закрыв глаза.

Ты не замечаешь, как приближаешься к домику с рупором и задеваешь его полами юбки. Ты вдруг вздрагиваешь от громкого шороха, останавливаешься и открываешь глаза.

Домика нет! Лишь разлетаются во все стороны тоненькие листы бумаги.

Да он, оказывается, был просто бумажный!

Почему ты не подошла к нему раньше и не проверила?..

Рупор искрит, потрескивает, издает несколько квакающих звуков. Неожиданно громко щелкает и – замолкает.

Ты видишь в углу комнаты, где раньше стоял бумажный домик, дверцу. Нерешительноходишь к ней...

Ты никогда ещё не выбиралась отсюда. Только смотрела из окна на то, что происходит снаружи.

Но сердце в твоей груди стучит в такт мелодии, а ноги сами просятся танцевать.

Ты открываешь дверцу и выбегаешь на улицу, навстречу празднично одетым счастливым людям и светлой музыке.

7

Я тебя вижу.

Ты присматриваешься и прислушиваешься. Хочешь уловить Голос Истины. Чтобы следовать только ему, единственно верному, и раз и навсегда прекратить поиски и успокоиться.

Но вокруг столько голосов... И каждый стремится доказать, что это именно он – Голос Истины, ну или хотя бы его Правая Рука.

Ты начинаешь слушать один, который кажется тебе самым убедительным, идёшь за ним. И тебе поначалу и правда становится хорошо и спокойно. Но через какое-то время ты обнаруживаешь, что бредёшь по какой-то трясине, в которой то и дело увязают ноги.

Ты оглядываешься и понимаешь, что отдалилась от своих целей и мечтаний вместо того, чтобы приблизиться к ним.

И тут ты слышишь другой Голос, и тебе кажется, что это он транслирует Истину. Да, точно, он. Ты хватаешься за него, вытаскиваешь себя из трясины. Облегчённо выдыхаешь.

Уф, обошлось.

Опять в душе появляется спокойствие.

Но это ненадолго.

Вскоре ты оказываешься на оживленной улице, гремящей сотнями Голосов. Каких только ухищрений они не придумывают, чтобы перекричать других. Из-за этой лавины оглушительных звуков ты чувствуешь, будто твоя голова вот-вот расколется. Ты зажимаешь уши как можно сильнее, чтобы не слышать всего этого гвалта.

Кто-то хватается тебя за рукав, кто-то другой трясет за плечо. До тебя пытаются докричаться, делают какие-то жесты перед самым твоим лицом.

И ты начинаешь бежать.

Бежать так быстро, как только можешь.

Через какое-то время обнаруживаешь себя на холме над рекой.

Уф.

Разжимаешь уши. До них мягко дотрагивается лёгкий шёпот ветра и шелест речных волн.

Ты расслабляешь плечи. Лёгкие без опаски впускают в себя чистый прозрачный воздух.

Ты стоишь и дышишь, дышишь, закрыв глаза.

И вдруг ты слышишь Его. Голос.

Вздрагиваешь, оглядываешься. Никого.

И тут ты понимаешь, что этот Голос – внутри тебя.

Он говорит, что всегда там был. Просто он очень тихий, ему не перекричать весь тот шум, который тебя окружал.

И ты можешь помочь ему окрепнуть. Если захочешь.

Он расскажет тебе, где живёт Истина.

8

Я тебя вижу.

Ты стоишь, прижавшись носом к толстому стеклу витрины.

Там, за этим стеклом, есть всё, о чём ты когда-либо мечтала.

Велосипед, красивый и удобный, идеальный для неспешных городских велопрогулок. Сертификат на курс массажа. Красивые резиновые сапожки. Билет на самолет до Бали. И много-много чего ещё.

Но всё это – по ту сторону стекла.

А зайти в магазин ты боишься.

А вдруг прогонят?.. Этакую-то замухрышку... Выйдет какая-нибудь сердитая тётя и скажет: «Ты иди, иди отсюда, тебе здесь не место».

Ты смотришь на других людей, которые спокойно и уверенно заходят в магазин, а потом выходят оттуда с пакетами и свёртками, довольные и радостные.

Наконец ты решаешься.

Заходишь тоже в эту дверь. Сердце стучит, плечи сами собой приподнимаются, голова втягивается в плечи, а дышать ты вообще забываешь.

Оглядываешься по сторонам. Никакой сердитой тётки нет. Кажется, никто не собирается тебя выгонять.

Напротив! Навстречу тебе выходит приветливая девушка, она широко тебе улыбается и спрашивает, помочь ли тебе с выбором.

Эх, была не была.

Ты достаешь из кармана лист с длинным списком и протягиваешь девушке.

Девушка восхищена тем, насколько чётко ты знаешь, чего хочешь, и как многого позволяешь себе хотеть. Это далеко не каждый умеет!

Ты чувствуешь, как расслабляются плечи и шея. Глубоко вдыхаешь.

Девушка поворачивается и идет в глубь магазина, ты следуешь за ней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.