

Елена Стельмах

Вдох-выдох

Записки одной Души

Елена Стельмах
Вдох-выдох.
Записки одной Души

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63584442
ISBN 9785005197696*

Аннотация

Эта книга о тебе и для тебя... Она о том, что хранится в наших душах и о чём так часто молчат. Нужно только сделать вдох-выдох и все ответы услышать сердцем...

Содержание

С чистого листа...	5
Введение	6
Мы начинаем...	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Вдох-выдох

Записки одной Души

Елена Стельмах

© Елена Стельмах, 2021

ISBN 978-5-0051-9769-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С чистого листа...

Пишу эту книгу для каждого из вас с целью поддержать и утешить. Я такая же, как и вы. Человек со своими радостями и печалью. Во мне есть много боли и много надежды. И мне есть что сказать и чем поделиться. Я здесь для вас. И это большая честь для меня.

Когда-то я очень страдала от того, сколько в моей жизни боли и несправедливости. Но только теперь я понимаю, что это большое благословение – через собственный опыт помогать другим исцеляться.

Эти тексты прошли через меня не просто так. Я верю в то, что у них большая миссия. Слова, которые исцеляют, не придуманы мной. Они идут откуда-то свыше, проходят через мою боль, через радость, через мою грусть и ложатся на бумагу. Для вас. Чтобы дать вам понять, что вы не одни в этом мире. Что у вас есть поддержка.

А внутри вас самих есть невероятная сила, способная изменить мир...

Введение

Настоящий писатель обязательно много курит и предпочитает крепкие напитки... Он пишет ночами и пьёт много кофе. Его не понимают и не принимают. Но однажды нарекают его гением и возводят на пьедестал.

Его волосы почти всегда взъерошены, на плечах клетчатый плед и рубашка его тоже в клетку. Его взгляд цепляет и оставляет терпкое послевкусие.

Иногда я бываю почти как настоящий писатель...

Но чаще всего я другая. Я учусь питаться здоровой едой и почти не пью алкоголь. Чаще всего рано ложусь спать и встаю в 5 утра. Совсем не верю в то, что из меня и вправду может получиться писатель и пишу лишь потому, что в меня верят другие.

Я крайне редко пишу ночами, а всё чаще в перерывах между домашними делами.

Но да, я без ума от клетчатых рубашек. И, если бы моя воля, то ходила бы в них круглый год. Не снимая.

Мой сегодняшний день ничем не отличается от сотни предыдущих и от сотни будущих точно таких же дней. Ничем. От этого становится грустно. Но ведь в этом же есть какая-то стабильность?

А я знаю, все мы к ней стремимся. Даже когда сами себе в этом не признаёмся. Нам хочется верить, что земля под ногами не рухнет. И не придётся изобретать, как теперь жить по-другому.

Я так привыкла к тому, что всё в моей жизни просто... Ещё один день и опять никаких свершений. Я снова учусь, развиваюсь, ищу... Пытаюсь стать лучше. Но каждый мой день всё так же похож на вчерашний. Я словно готовлюсь к какой-то другой, особенной жизни. К той самой. Моей. Настоящей. Но где же она? Почему мне так сложно сделать этот шаг?

Нужно не готовиться и ждать, а переступить, наконец-то, эту черту. Заявить о себе.

Но я не могу. Я слабачка. Заставляю себя писать, и сама себя отговариваю. Прячу рукописи в комод и объясняю себе, что ещё не время. Нужно ещё подождать. Окрепнуть. На-

учиться тому, и вот этому. И вообще не стоит высовываться. Кто я и кто Они... Не время. Не сейчас. И так каждый день...

...Так я думала всего три месяца назад, когда публиковала этот текст в своём блоге в соц. сетях. И вот сейчас я сделала этот шаг. Я пишу для вас эту книгу и чувствую предвкушение... Всё не зря. Я смогла. И пусть моя книга поможет вам поближе познакомиться с собой и почувствовать то, что чувствую я, когда общаюсь со своим телом и своей душой...

Вдох-выдох...

Всё началось с моего блога в Инстаграм. Я писала свои мысли, и они находили отклик у читателей. Я шла за своими ощущениями и в какой-то момент поняла, что всё не зря.

Мои тексты давали людям почву для размышлений, а иногда вызывали споры. Мои читатели приняли непосредственное участие в создании этих текстов, и я безмерно им за это благодарна.

Одна моя подписчица назвала меня «ноющий оптимист». Может, кому-то покажется, что это звучит обидно. Но я всегда улыбаюсь, думая об этом. Да, я много размышляю

О смыслах, замечаю боль, которая есть в жизни каждого из нас. Проживаю её, как могу. Но я всегда верю в лучшее. Верю, что добро победит. И мы уже на пути к этому.

Готовы? Наше путешествие начинается...

Обещайте, что перед каждым текстом будете останавливаться. Останавливаться, чтобы сделать Вдох-Выдох. Это важно.

Поехали...

Мы начинаем...

Вдох-выдох...

Нет абсолютно счастливых людей. Точнее не так. Нет людей, которые счастливы постоянно. У каждого из нас в разные периоды жизни случается что-то, что приносит невероятную боль... Первая несчастная любовь... предательство друга... измена мужа или жены... потеря близкого человека... Это жизнь, и она случается.

Но мы можем выбирать: жить в своих страданиях и вечно жаловаться или проживать свою боль достойно, не впадая в крайности. Принимать её, соглашаться на то, что ей есть место быть, но идти дальше несмотря ни на что.

Я выбираю второе. И хочу донести до вас главную мысль:

«Даже когда вам кажется, что у вас совсем нет поддержки, знайте, что у вас есть вы.»

Вы – тот человек, который навсегда останется с вами.

А значит вы не одиноки. И когда кажется, что всё совсем плохо, подойдите к зеркалу и посмотрите на главного человека в вашей жизни. Он тот, в котором вы всегда найдёте опору и поддержку.

Главная сила каждого из нас находится внутри!

Вдох-выдох...

Как хорошо, что у меня есть я. Я встретила себя совсем недавно. Но теперь это любовь на всю жизнь.

Нужно было дожить до тридцати лет, чтобы наконец-то понять, что дороже меня у меня никого на свете нет. И никогда не будет.

Ни родители, ни муж, ни дети никогда не смогут заполнить дыру в моей душе и стать на первом месте для меня. Первое место у каждого человека только для одного. Для самого себя. А если этот порядок нарушить, то пойдёт перекос и всё сломается.

Невозможно любить кого-то сильнее, чем себя и быть счастливым.

Я радуюсь, что наконец-то отыскала себя среди обломков боли и смогла вернуть ту любовь к себе, которой я достойна.

Мне с собой хорошо. Безопасно. Я – единственный человек, который поддержит меня в любое время. Я – всегда на своей стороне.

Теперь я никогда не чувствую одиночества, но всегда чувствую заботу и поддержку. И даже когда от меня отвернётся весь мир, я знаю, что один человек точно никогда меня не бросит и навсегда останется со мной.

С собой я могу быть честной всегда. Я могу доверять себе любые печали и тревоги. С собой я могу смеяться и грустить, делиться болью и размышлять о жизни. Чаще всего я делаю это на бумаге. Я пишу себе о том, что меня волнует и так же, письменно, получаю поддержку и советы.

Это помогает не терять ориентир. Так легче справляться с жизнью.

Попробуйте и вы. Ваша душа точно знает, что вам нужно. Стоит только спросить и прислушаться. Ответ точно придёт.

Вдох-выдох...

Когда внутри всё выворачивается от боли... Когда хочется кричать, но ты стискиваешь зубы и молчишь, боясь себя выдать... Когда некому рассказать о своих страданиях, и ты потихоньку сходишь с ума...

Эта боль знакома каждому из нас. Она случается в разное время. И повод у каждого будет свой.

Но это мерзкое ощущение шевеления внутри ни с чем не спутаешь. Будто в тебе что-то поселилось. И хочется вырвать это что-то навсегда из своего тела. Вырвать и освободиться. Чтобы больше не мучиться по ночам и не рыдать в подушку. Чтобы не надевать фальшивые маски и не делать вид, что всё хорошо.

– Здравствуйте, – и ты лицемерно расплываешься в улыбке. А на самом деле внутри шевелится чёрный комок, который расплзается по всему телу и сжимает горло.

– Всё хорошо, – и губы дрожат, но ты сдерживаешься, чтобы не заплакать.

Нет. Плакать нельзя. И рассказывать никому нельзя.

Не поймут. Осудят. Да и глупости, наверное, всё это.

Но почему же так больно? Почему душа плачет и никак её не успокоить?

Только время может помочь. Но, увы, не всегда и не всем оно спешит на помощь. Есть раны в душах людей, которые не излечиваются никогда. И с этим приходится мириться и учиться жить в согласии. Да, приходится соглашаться с болью и давать ей место в своей жизни, в себе. Так тоже можно. И эти люди настоящие герои.

Нести эту боль в себе и молчать – это очень сложно. Но если найдёшь в себе эту силу и не сломаешься, то тогда точно победишь.

Вдох-выдох...

Слёзы текут не переставая, а внутри всё горит огнём. Как же это больно. Тело сгибается пополам и хочется кричать.

Но кричать нельзя. Звериный рык застыл где-то в горле и вот-вот вырвется наружу. Сдерживаюсь из последних сил.

Выдыхаю. Знаю, что это минутная слабость. Скоро отпустит. Всегда так. Глажу пальцами свою руку. Провожу ладошкой по плечу, груди, животу. Так легче вернуться в тело. Скоро пройдёт. Вот, уже легче.

Вдох-выдох. Не пытаюсь улыбаться через силу, но позволяю себе быть. Дышу и прислушиваюсь к себе. Слёз уже нет. Но внутри ещё остался отголосок нахлынувшей боли.

Неужели так будет всегда? Выдержу ли я? Смогу ли я дальше контролировать эти дикие ощущения?

В такие моменты хочется крушить всё вокруг. Реветь и кричать. Но социум (здесь должны быть слова не для печати) ... Не поймут. Не примут. Вот так и сходят с ума. Когда о своей боли не принято говорить. Не принято плакать, кричать, когда внутри разрывается бомба из чувств. Не могу так больше!

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.