

**“НЕ БОЙСЯ,
ОДИНОЧЕСТВА
МИЛАЯ”**



Эстель Аверина

18+

Эстель Аверина

Не бойся одиночества, милая

«Автор»

2025

Аверина Э.

Не бойся одиночества, милая / Э. Аверина — «Автор», 2025

Эта книга — для женщин, которым просто надоело терпеть. Когда никто не спрашивает, как ты на самом деле. Когда ты остаёшься одна — не потому что так выбрала, а потому что устала всё тянуть. Здесь нет сложных теорий. Только короткие тексты, которые можно читать по одной странице в день. Про то, как выдохнуть. Про то, как не сломаться. Про то, как быть с собой — без отчёта, без спешки, без чужих ожиданий. Просто открой. Может быть, ты найдёшь здесь не ответы — но себя.

© Аверина Э., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1 – Тишина не враг.	6
Глава 2 – Ты не запасной человек.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Эстель Аверина

Не бойся одиночества, милая

Посвящается Эл.

Эта книга – мой монолог к тебе, Эл.

То, что я всегда хотела сказать,

но не умела выразить.

Спасибо, что была рядом,

когда я шла своим путём —

одна, но не боясь.

Эстель Аверина

Глава 1 – Тишина не враг.

Иногда тишина приходит не по твоей воле. Она просто входит – без стука, без предупреждения – и усаживается рядом. Как будто кто-то выключил звук во вселенной, оставив тебя наедине с гулкими мыслями, со старыми обидами, с голосами из прошлого.

Ты первое время борешься. Включаешь музыку, сериал, зовёшь кого-то в гости. Ты боишься остаться с этой тишиной. Кажется, что, если замолчать – она заговорит. А её голос слишком похож на твой. А ты ведь давно себя не слушала, правда?

Но тишина – не враг. Она просто приносит тебе тебя. Медленно, бережно, как в ладонях приносят воду. Чтобы ты вспомнила: внутри нет пустоты. Есть только ты. Живая. Настоящая. И немного уставшая. У тишины есть вкус. Он похож на утренний чай без сахара. На свет, который ложится на подоконник в 6 утра, на лёгкий ветер, трогаящий щёку, когда открываешь окно. Тишина может пугать, если ты привыкла жить в гуле. Если с детства тебе твердили, что молчание – это когда ты одна, а быть одной – это неправильно.

Но тишина не про одиночество. Она – про глубину. Она приходит тогда, когда душа хочет наконец выдохнуть. Когда хочется перестать улыбаться ради кого-то, и просто сесть, обхватив колени, не объясняя, не оправдываясь, не боясь быть "не такой". И если в этот момент ты услышишь лёгкий голос внутри – знай, это ты. Настоящая. Та, с которой и начинается возвращение домой.

Одиночество – не враг и не приговор. Это не то, от чего нужно срочно бежать, не то, что стоит заполнять чужими голосами, случайными встречами и тревожными мыслями. Одиночество – это пауза между дыханиями. Это пространство, где ты наконец можешь быть собой. Не той, которую ждут. Не той, которую лепили из "надо", "должна", "будь удобной". А той, что когда-то пела сама себе, молча рисовала в детстве на полях тетради и верила, что её кто-нибудь поймёт – даже если она молчит.

Ты – не одинока. Ты просто рядом с собой. А это, знаешь ли, иногда бывает самым важным. Мир вокруг слишком громкий. Он кричит, что ты должна быть нужной, любимой, занятой. Что вечер в одиночестве – провал. Что если тебя не зовут – значит, что-то с тобой не так. Что счастье – это кто-то другой рядом. Но ты имеешь право выключить этот шум. Сказать: «Я – не пустое место. Я – дом. И если в нём сейчас тихо – значит, в нём идёт уборка. Значит, я готовлюсь впустить только то, что мне по сердцу». Ты не ошибка в системе. Ты не временно свободна. Ты не "до лучших времён". Ты – целая. Даже в одиночестве. Особенно – в нём.

Знаешь, что делает тишина? Она лечит. Медленно, незаметно, будто мёд на языке. Сначала горчит – от всех несказанных слов. Потом щиплет – на месте старых ран. А потом... становится сладкой. Такой сладкой, что уже не хочется отдавать себя шуму. Ты начинаешь слышать: что тебе нравится на самом деле, кого ты хочешь рядом, где тебе спокойно, а что – просто привычка терпеть. В одиночестве ты не теряешь себя. Ты возвращаешься. Милая, ты не одна. Ты – у себя.

Глава 2 – Ты не запасной человек.

Сколько раз ты чувствовала себя лишней? Как будто ты – запасной игрок на скамейке. Как будто кому-то хорошо с тобой, но всегда чуть лучше с кем-то другим. Ты ждёшь, пока тебя позовут. Пока выберут. Пока признают. А пока - стараешься быть удобной, нужной, нужнее всех. Но внутри – комок. Словно ты в очереди за любовью, где у всех билет, а у тебя – просто ожидание. Знаешь что? Ты не запасная. Ты – не план Б, не временная, не "пока не нашлось лучше». Ты не предназначена быть чьей-то тенью. Ты – целое солнце. И, если кто-то не увидел света – это не значит, что ты не светишь. Ты слишком долго старалась "быть хорошей». Удобной, ласковой, понятной. Ты загибала углы своей души, лишь бы не мешать. Сглатывала обиды, не задавала лишних вопросов. Ты верила, что, если вести себя «правильно» – тебя точно полюбят. Но любовь – не награда за правильность.

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.