

Тася Каштанова

*Утро нового
дня*

Тася Каштанова

Утро нового дня

«Автор»

2025

Каштанова Т.

Утро нового дня / Т. Каштанова — «Автор», 2025

Героиня оказывается в ловушке собственных эмоций и токсичных отношений, которые вытягивают из неё все силы. Текст — глубокая зарисовка внутреннего кризиса, путь от эмоционального опустошения к проблескам надежды. Это история о том, как трудно отпустить то, что причиняет боль, но ещё труднее — признать, что счастье не в страдании, а в простых вещах, которые мы перестаём замечать.

© Каштанова Т., 2025

© Автор, 2025

Тася Каштанова

Утро нового дня

Утро нового дня
Тася Каштанова

**Вы когда-нибудь скучали по себе? По человеку, которым вы были до того, как вам впервые разбили сердце или перед тем, как вас предал человек, которому вы доверяли? А я скучаю.*

Порой мы придаём слишком большое значение воспоминаниям, не учитывая, что всё это уже в прошлом.

Конечно, полезно извлекать уроки из пережитого и понимать, какой опыт не стоит повторять, но жить прошлым — это совсем другая история. Сделайте выводы и идите дальше.

Из интернета

Так больше продолжаться не может, приказала она себе. Это нужно прекратить. Надо встать и идти. Неважно, куда. Хотя бы просто бесцельно шататься по городу. Вытянуть себя из трясины, в которой увязла с головой, и которая продолжала тянуть на дно. Пора увидеть ту жизнь, которую перестала замечать и воспринимала теперь размытым фоном. Перестать копаться в себе, заниматься самоанализом, жалеть себя и вызывать жалость. Нужно выбраться из скорлупы и оглядеться. Осознанно стараться замечать мир вокруг. Начать видеть детали, уделить внимание мелочам.

В последние несколько месяцев многое в её жизни отодвинулось на второй план, затуманилось, стало невзрачным и блёклым. Рутинные дела назойливо и неприятно отвлекали. События вокруг или раздражали, или мало тревожили: были неинтересными, пресными и скучными. Эмоции, напротив, словно выпятились и были единственным, что её волновало и будоражило. Она заметила, что ей становилось всё труднее сосредоточиться на работе. Вся жизнь сконцентрировалась в груди, пульсировала в одной точке. Сердце нещадно ныло. А в словно ватной голове нехотя и заторможено ворочались мысли. Чувства захлестнули настолько, что мозг как будто самоустранился, оцепенел, стал невосприимчив. Отмечал не действия, а только внутренние переживания, их силу или эйфорию от долгожданной встречи, ЕГО внимания к НЕЙ, взгляда, прикосновения. Она старалась ЕМУ понравиться. Вот тогда мозг усердно и лихорадочно работал. Продумывал каждый нюанс: как выглядеть, что говорить, что делать.

Незаметно ушло очарование первых встреч. Вспоминалось, как в одночасье помимо воли накрыло стремительным потоком, оглушило. Тогда тоже было больно, но боль была приятной от избытка чувств, разговоров, надежд, желания и тайных встреч. А сейчас случился эмоциональный вакуум, ватный кокон парализовал её. И если первое давало ощущение жизни, радовало яркостью красок, то от второго было тяжело дышать, больно давило в груди, постоянно хотелось уединиться и никого не видеть.

Она разучилась радоваться, находить упоение в обыденном — то, из чего по сути и складывается пазл жизни. Мечтала о несбыточном, уникальном, не таком, как у всех. И всякий раз, понимая всю тщетность подобных мечтаний, испытывала ещё большее разочарование. И тоска накатывала с новой силой. Как накатывает большая волна вслед за маленькой, уже не просто слизывая, а окончательно смывая рисунок на песке. Рисунок её воображаемого счастья. Иллюзию удовлетворённостью жизнью. Сколько нужно было ещё таких рисунков на кромке

воды, чтобы понять, что счастье – там, где просто и незамысловато?! И нужно просто чуть дальше отойти от воды, от накатывающих на берег волн. Ощутить под ногами твердую почву, а не зыбкий песок.

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.