

Ольга Владимировна
Заболотная

*Душа
на высокой
частоте*

Состояние, в котором больше не нужно
становиться

Ольга Заболотная

**Душа на высокой частоте.
Состояние, в котором больше
не нужно становиться**

«Издательские решения»

Заболотная О. В.

Душа на высокой частоте. Состояние, в котором больше не нужно становиться / О. В. Заболотная — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688935-4

«Душа на высокой частоте». Эта книга — не о пути и не о поиске. Она о состоянии, в котором больше не нужно становиться, доказывать или объяснять. Здесь нет обещаний и инструкций. Есть тишина, честность и присутствие — то, что остаётся, когда возвращение уже произошло. Эта книга для тех, кто узнаёт без слов.

ISBN 978-5-00-688935-4

© Заболотная О. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Тишина, в которой больше не нужно становиться	6
I. Тишина	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Душа на высокой частоте Состояние, в котором больше не нужно становиться

Ольга Владимировна Заболотная

© Ольга Владимировна Заболотная, 2025

ISBN 978-5-0068-8935-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Тишина, в которой больше не нужно становиться

Я пишу эту книгу из места, где больше не нужно говорить громко. Не потому что нечего сказать – а потому что всё важное уже внутри и не требует подтверждений.

Здесь нет задачи вести. Нет намерения объяснять. Нет желания быть понятой.

Эта книга не рождена из поиска. Она появилась после того, как поиск закончился.

Когда человек перестаёт спасать – не потому что устал, а потому что больше не путает любовь с обязанностью.

Когда исчезает необходимость быть полезной, значимой, нужной. Когда отпадает роль той, которая держит, знает, чувствует за всех. Когда внутри становится достаточно тихо, чтобы наконец услышать правду без интерпретаций.

Это не кризис. И не выгорание. Это точка взросления.

Высокая частота – это не состояние «выше». И не способ отличаться. И не результат работы над собой.

Это момент, когда больше невозможно жить в чужих сценариях. Даже если когда-то они спасали. Даже если были единственным способом выжить.

Высокая частота – это честность без надрыва. Это согласие больше не притворяться. Не играть в свет. Не нести чужое. Не быть сильнее, чем ты есть.

Она не чувствуется как подъём. Скорее – как оседание. Как возвращение веса в тело. Как момент, когда не нужно никуда идти.

Я пишу из состояния, где тишина внутри важнее внешнего шума. Где опора больше не ищется во взглядах, знаниях, подтверждениях. Где понимание перестаёт быть инструментом влияния и становится способом быть в правде.

Здесь нет ролей. Нет корон. Нет терновых венцов.

Есть только согласие быть собой – без объяснений, без миссий, без необходимости что-то доказывать миру.

Эта книга не поведёт тебя к себе.

Она не предложит путь. Не даст ориентиры. Не пообещает изменений.

Она просто зафиксирует состояние, в котором возвращение уже произошло.

Если ты узнаешь это место – ты поймёшь без слов.

Если нет – значит, тебе сейчас в другое пространство. И это тоже честно.

Дальше не будет развития. Будет присутствие.

Не движение. А удерживание тишины.

Мы пойдём не вперёд. Мы останемся.

И посмотрим, что остаётся, когда исчезает всё лишнее.

I. Тишина

Тишина приходит не тогда, когда исчезают звуки. Она приходит, когда исчезает необходимость что-то удерживать.

Когда больше не нужно объяснять, почему ты такая. Почему выбрала это. Почему не хочешь иначе.

Тишина – это не пустота. Это пространство, в котором всё лишнее перестаёт иметь вес.

Раньше внутри всегда был шум. Даже в одиночестве. Мысли, планы, образы будущего, ожидания, чужие взгляды. Даже отдых был способом восстановиться, чтобы снова выдерживать.

А потом однажды происходит не перелом – оседание.

Как будто жизнь перестаёт требовать от тебя доказательств. И ты впервые не отвечаешь на этот запрос.

Тишина не делает мягкой. Она делает точной.

В ней невозможно притворяться. Ни перед другими. Ни перед собой.

В тишине ясно видно, что было сделано из любви, а что – из страха быть ненужной.

И это видение не ранит. Оно освобождает.

Тишина – это место, где заканчивается спасательство.

Не потому что стало всё равно. А потому что больше не перепутано: чужая боль – не твоя ответственность.

Ты перестаёшь быть той, которая должна держать поле, сохранять свет, быть сильной, быть правильной.

Не из усталости. Из честности.

В тишине не возникает желание делиться знаниями. Они остаются внутри, как тёплый слой, который больше не нужно выставлять напоказ.

Знание становится прожитым. А прожитое не требует объяснений.

Тишина – это не уход от мира. Это выход из роли.

Ты по-прежнему живёшь. Говоришь. Работает. Смеёшься.

Но больше не стараешься быть кем-то, чтобы тебя приняли.

В тишине исчезает вопрос: «Кто я?»

Не потому что появился ответ. А потому что вопрос перестал быть нужен.

Это пространство не для всех. И не для всегда.

Но если ты здесь – значит, тебе больше некуда бежать.

И не нужно.

Тишина углубляется тогда, когда одиночество перестаёт восприниматься как потеря.

Не остаётся страха быть одной. И не появляется гордости от этого.

Одиночество становится нейтральным. Как воздух. Как пространство, в котором ты наконец никому не отражаешься.

Раньше одиночество требовало заполнения. Разговорами. Деятельностью. Смыслами.

Теперь оно ничего не требует.

В нём нет драматургии. Нет вопроса «почему со мной это». Нет попытки превратить его в силу или ресурс.

Оно просто есть. И этого достаточно.

Из тишины рождается ясность.

Не как инсайт. Не как понимание. А как отсутствие путаницы.

Ты больше не перебираешь варианты. Не сравниваешь. Не ищешь лучший исход.

Ты видишь, где есть жизнь – и где её нет.

Без оценок. Без оправданий.

Ясность не говорит громко. Она не доказывает.

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.