

СОНДЕР АБЕЛЬСОН

# ЭНЕРГИЯ ЗЛОСТИ

КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГНЕВ  
В ЛУЧИСТУЮ МОЩЬ

Сондер Абельсон

**Энергия злости. Как  
трансформировать  
гнев в лучистую мощь**

«Автор»

2026

**Абельсон С.**

Энергия злости. Как трансформировать гнев в лучистую мощь /  
С. Абельсон — «Автор», 2026

Вы держите в руках тяжелый том, обтянутый темной кожей. Страницы пахнут дымом и грозовым воздухом. Эта книга — не о злости. Это проводник к той части вас, где спит спрессованный вулкан. Вы чувствуете, как по кончикам пальцев пробегает ток — это ваша собственная мощь, наконец-то нашедшая свой ключ. Закройте глаза. Глубокий вдох. Там, где раньше клочкотала обида, сейчас начинает пульсировать чистая, лучезарная сила. Откройте.

© Абельсон С., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Тишина перед извержением	5
Карта ваших подземных толчков	8
Расшифровка кода рычания	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Сондер Абельсон

## Энергия злости. Как трансформировать гнев в лучистую мощь

### Тишина перед извержением

Вы кладете ладонь на обложку.

Шум прекращается.

Не мгновенно, а как если бы кто-то повернул гигантский, идеально смазанный регулятор. Гул города за окном, навязчивая мелодия из соседней комнаты, даже тиканье собственных мыслей – все это теряет резкость, будто отступает за толстое стекло тонированного иллюминатора. Остается лишь низкочастотное биение, которое вы сначала принимаете за тишину. Но это не тишина. Это – присутствие.

Оно не в ушах. Оно ниже. Глубоко под солнечным сплетением, там, где диафрагма крепится к позвоночнику, будто парус к мачте. Там лежит тяжесть. Не боль, не спазм, а именно вес. Как если бы вам на живот положили плиту темного, отполированного базальта, и сначала вы ощущали только холод и неудобство, а теперь, когда внешний мир приглушен, начинаете чувствовать истинную природу этого груза. Его плотность. Его безжалостную, геологическую реальность.

Не бегите от этого.

Это первая и единственная заповедь сейчас. Все, чему вас учили – отвлекитесь, подышите, подумайте о хорошем – было попыткой сбежать с этой точки. Покинуть склон вулкана при первых признаках подземного гула. Но бегство не отменяет извержения. Оно лишь гарантирует, что вы окажетесь у него на пути, а не у руля. Итак, вы остаетесь.

Вы закрываете глаза. Не чтобы уснуть. Чтобы увидеть изнутри.

Дыхание. Не глубокое, не контролируемое. Просто дыхание. Воздух входит, грудная клетка расширяется, и вес под ней слегка приподнимается, как континентальная плита на приливе магмы. Воздух выходит – и тяжесть опускается, утверждая себя с новой, знакомой неотвратимостью. Это ритм. Не ваш. Его. Того, что спит внутри.

Мы назовем это давление «им» не для персонализации, а для точности. Это не вы. Это то, что вы носите в себе. Инструмент, занесенный в вашу клеточную память, оставленный там эволюцией как аварийный генератор. Вы игнорировали его так долго, что он покрылся слоями стыда, страха, социальной штукатурки. Вы пытались заставить его замолчать музыкой, работой, словами, чужими голосами. Но теперь, в этой нарочитой тишине, слой за слоем начинает осыпаться сам собой, обнажая первозданную форму.

Представьте, что вы геолог. Не в полевом костюме, а в своем собственном теле. Ваша задача – не копать. Не взрывать. Стоять. И считать.

Ощутите текстуру этого давления. Она грубая, зернистая, как необработанный гранит. Она не вибрирует от страха – она вибрирует от низкой, сдержанной частоты, как огромный мотор, работающий на холостом ходу. Это не паника. Патика – это высокий визг разорванных проводов. Это – гул. Утробный, уверенный. Это звук огромной мощности, заключенной в режим ожидания.

Теперь локализируйте его. Где именно в вашем теле находится его эпицентр? Не в голове, где крутятся мысли «я не должен так себя чувствовать». Не в сжатых кулаках. Глубже. Под ребрами. В основании живота. Может, в тазу. У каждого – своя точка сборки этой силы. Найдите свою. Не аналитически. Тактильно. Как будто ваше внимание – это луч фонаря в темной пещере, и вы медленно ведете им по внутреннему ландшафту, пока он не выхватит из тьмы нечто монолитное, нечто, что было там всегда.

Вот оно.

Не отшатывайтесь. Поймите с этим. Разрешите себе просто регистрировать факт: внутри меня лежит масса спрессованной энергии. Она тяжелая. Она реальная. Она обладает весом намерения, даже если само намерение еще не сформулировано.

Это и есть тишина перед извержением. Это не отсутствие звука. Это момент, когда все посторонние шумы убраны, и вы остаетесь наедине с фундаментальным гудением собственных недр. Мир сужается до двух точек: кончиков пальцев, чувствующих шершавость бумаги под ними, и этой тяжести в центре вашего существа. Все остальное – декорация.

В этой тишине рождается новый вид любопытства. Не интеллектуальное «почему я злюсь?». Это придет позже. Сейчас – более примитивное, более мощное. Любопытство геолога к вулкану. Каков его состав? Какова его температура? Какое давление накопилось в его жерле? Вы перестаете быть жертвой этого чувства. Вы становитесь его исследователем. И в этом простом сдвиге перспективы происходит незаметная, но тотальная перезагрузка.

Ваше дыхание синхронизируется с низким гулом. Вдох – тяжесть слегка отступает, давая пространство. Выдох – она возвращается, более осязаемая, более признанная. Вы не пытаетесь ее уменьшить. Вы знакомитесь. Вы измеряете ее масштаб. И по мере этого измерения происходит странная вещь: первоначальный страх, липкий и знакомый, начинает испаряться. Его замещает холодная, почти клиническая ясность.

Вы начинаете различать оттенки в этом давлении. Это не однородная масса. В ней есть слои. Самый верхний, самый доступный – это слой простого раздражения, мелких ежедневных трений, как песок. Под ним – пласт обид, острых и колючих, как щебень. Глубже – твердая порода гнева на несправедливость, на нарушенные договоренности, на предательство собственных границ. А в самом сердце, раскаленное и плотное, – ядро ярости. Ярости за время, потраченное впустую. За компромиссы, которые съели вашу суть. За молчание, когда нужно было говорить. Это ядро – не разрушительно по своей природе. Оно просто обладает максимальной плотностью энергии. Как уран-238. Опасно в неумелых руках. Неисчерпаемый источник силы – в руках того, кто знает законы его работы.

Вы дышите. И с каждым циклом осознание крепнет: это не ваша тень. Это ваша мощность в сыром, необработанном виде. Вы потратили годы, пытаясь отключить этот реактор, считая его поломкой. А он просто ждал, когда вы научитесь считывать его показания.

Откройте глаза. Комната та же. Но вы – нет. Вы больше не человек, охваченный смутным беспокойством. Вы – оператор, впервые увидевший пульт управления. Да, некоторые датчики горят красным. Да, давление в системе зашкаливает. Но это – информация. Не приговор.

Тяжесть под солнечным сплетением никуда не делась. Но теперь вы ощущаете ее не как угрозу, а как факт. Как геологический факт вашей личности. У вас есть вулкан. Прекрасно. Это значит, у вас есть внутреннее тепло. Источник энергии, которого лишены плоские, удобные, неглубокие земли. Ваша задача – не заставить его замолчать. Ваша задача – научиться считывать его ритм, предсказывать его активность и, в конечном итоге, направлять его тепловую энергию на обогрев своих амбиций, на плавку сырья своих целей, на выработку электричества для своей воли.

Положите руку на грудь. Чувствуете? Это не стук сердца. Это отголосок. Эхо того гула, что идет из глубин. Вы синхронизированы. Вы в контакте.

Тишина кончается. Но это уже не прежняя тишина пустоты. Это тишина командного центра после получения всех данных. На экранах – картография вашей внутренней сеймики. В ушах – ровный, успокаивающий гул работающего механизма, который наконец-то признали не врагом, а сердцем системы.

Вы отпускаете книгу. Вес в руках исчезает. Но вес внутри – остается. И это хорошо. Теперь вы знаете его точный адрес. Его массу. Его потенциал.

Следующий шаг – не борьба. Следующий шаг – разговор. Но это будет уже не крик в пустоту. Это будет тихая, четкая беседа инженера с источником энергии. Вы готовы к этому разговору. Вы только что установили с ним первую, самую важную связь – связь безмолвного признания.

Вы почувствовали свою мощь. Не как метафору. Как давление под ребрами. Как вес. Как факт.

Теперь мы можем приступить к его расшифровке.

## Карта ваших подземных толчков

Разверните пергамент.

Не бумагу. Пергамент. Тот самый, что пахнет дымом и выделанной кожей, чья поверхность чуть шершава под подушечками пальцев, храня память о том, что когда-то это была плоть, мембрана, граница. Вы кладете его перед своим внутренним взором. Он пуст. Он ждет. Это не лист для исповеди. Это – чистая картография. Вы берете инструмент. Не ручку. Скорее, резец. Или иглу для гравировки. То, что оставляет несмываемый след. Вы приступаете к инвентаризации.

Первое, что вы отмечаете – не место, а фон. То самое низкочастотное давление, которое нашли ранее. Это не точка на карте. Это – сам холст, грунтовка, тон тяжелой, спрессованной породы, на которой будут проступать контуры. Позвольте руке с резцом почувствовать это. Линии будут ложиться не на воздух, а на эту плотную, бархатистую темноту, словно на сырую глину.

Теперь – начните с границ.

Проведите первую линию. Не где-то снаружи. Внутри. Там, где заканчивается ваше солнечное сплетение и начинается пустота чужого ожидания. Вы чувствуете это место? Оно не осязаемо, как кожа. Оно ощутимо, как разность давлений. С одной стороны – плотное, теплое поле вашей воли. С другой – холодный сквозняк долга, навязанного извне. В этом месте часто происходит подземный толчок. Тихий, но разрушительный. Он не грохочет. Он сдвигает пласты, и где-то вдалеке, на поверхности, рушится здание вашего спокойствия. Отметьте эту линию. Это – разлом. Геологическая аномалия. Место, где ваша территория не выдержала напора и треснула. Не спешите ее «чинить». Просто нанесите на карту. Вот он, разлом «Угодливость». Или «Страх конфронтации». Название не важно. Важна его форма: неровная, извилистая, как шрам.

Теперь переместите внимание выше. К горлу.

Здесь ландшафт иной. Здесь не разлом, а сгусток. Концентрация. Представьте себе узел из стальных тросов, затянутых до предела, готовых лопнуть с сухим, звонким треском. Вы знаете этот узел. Это – немой крик. Каждый невысказанный аргумент, каждое проглоченное «нет», каждая фраза, которую вы сдержали, когда следовало отпустить, – все это добавляло виток к этому тугому, болезненному образованию. Отметьте его. Это не просто точка. Это – активная зона. Температура здесь выше. Давление стремится вверх, к черепу, ища выхода. Обведите этот сгусток. Заштрихуйте его темными, уверенными линиями. Это – вулканический купол «Непроизнесенное». Или «Подавленная правда». Он дымится. Игнорировать его – значит готовить извержение, которое снесет не того, на кого направлен крик, а ваши собственные голосовые связки, вашу способность говорить что-либо вообще.

Опустите резец к грудной клетке. К области за грудиной.

Здесь не узлы и не разломы. Здесь – пустота. Каверна. Пещера, вымытая кислотой старой обиды. Ее стенки гладкие, словно отполированные годами циркулирующей в ней горькой

мыслью. Она холодная. В ней гуляет эхо. Эхо одного слова, одной фразы, одного жеста, который когда-то прошел сквозь ваши незащищенные границы и оставил после себя это полое пространство. Иногда, когда вы делаете неверное движение или слышите знакомую интонацию, ветер в этой пещере завывает, и этот звук вы воспринимаете как внезапный, леденящий приступ тоски или бессильной ярости. Нанесите эту каверну на карту. Аккуратно. Это – территория «Исторической травмы». Ее нельзя заполнить насильно. Но ее можно обозначить. Чтобы знать: вот здесь, под ребрами, есть полость. И ее наличие влияет на структурную целостность всего ландшафта.

Перенеситесь к вискам.

Здесь ландшафт динамичный, острый. Это не статичные образования. Это – молнии. Вспышки. Краткие, ослепительные разряды, которые прожигают пергамент насквозь. Они возникают в ответ на конкретные триггеры: невыполненное обещание, проявленное неуважение, вопиющая некомпетентность. Они пульсируют синхронно с сердцебиением, отдаваясь резкой, колющей болью. Это – зоны тектонической нестабильности. Нанесите их не как точки, а как серии мелких, хаотичных штрихов, зигзагов. Это – разломы Сан-Андреас вашей личности. Места, где пласты ваших ожиданий и реальности трутся друг о друга с особенно сильной, разрушительной энергией. Отметьте, что вызывает эти разряды. Не анализом, а простой пометкой на полях: «Обещание А.», «Ситуация Б.». Вы не судите. Вы – сейсмолог, регистрирующий афтершоки.

Теперь – живот. Область ниже пупка.

Здесь часто лежит тяжелая, инертная масса. Не острая, не пульсирующая. Спящая. Это – глина неиспользованных возможностей, грязь отложенных решений, ил пассивной агрессии, направленной внутрь. Эта масса давит. Она тянет вниз, создавая ощущение вязкости, топкости, невозможности сдвинуться с места. Это – болото «Застоявшейся Воли». На карте оно должно выглядеть как темное, растекающееся пятно, без четких границ, но с огромным удельным весом. Его опасность не в взрыве, а в умении медленно засасывать, снижать энергетический потенциал всей системы.

И, наконец, руки. Кулаки.

Их отдельно выносить на карту не нужно. Они – не источник. Они – индикатор. Стрелка сейсмографа. Когда где-то внутри происходит толчок, стрелка дергается. Сжимается. Ищет точку приложения. Отметьте на вашей карте стрелками, пунктирными линиями – куда направлена энергия из каждой отмеченной зоны. Из вулканического купола в горле энергия стремится вверх, в крик. Из каверны в груди – растекается холодом по всему телу. Из болота в живота – тянет вниз, в бездействие. Эти векторы – ключ. Они показывают не что чувствуете, а куда это чувство хочет вас направить. Пока – безуспешно.

Вы медленно отводите резец.

Перед вами – не хаос. Перед вами – топография. Участок земли со своей геологией, гидрологией, сейсмической активностью. Вы смотрите на эту карту, и прежний, смутный страх перед собственной злостью начинает уступать место холодному, профессиональному интересу. Вы видите закономерности. Видите, как разлом «Угодливость» питает болото «Застоявшейся Воли». Как молнии у висков соединены прямой, напряженной линией с узлом в горле. Как

холодная каверна в груди создает зону низкого давления, которая усиливает любые толчки извне.

Это – ваша территория. Неприглядная? Возможно. Сложная? Безусловно. Но – ваша. Вы не принесли ее сюда. Вы ее обнаружили. И в акте этого обнаружения заключается вся разница между жертвой землетрясения и главным геологом территории.

Вы больше не говорите «у меня приступ гнева». Вы констатируете: «активизировалась зона в районе висков, вероятно, спровоцированная триггером из сектора невыполненных обещаний». Это не семантика. Это – сдвиг власти. Когда у вас есть карта, вы перестаете блуждать в темноте, натываясь на острые углы собственной психики. Вы включаете свет. И видите: вот здесь надо укрепить фундамент. Здесь – проложить дренаж для отвода энергии. Здесь – установить датчики раннего предупреждения.

Ваша злость, разложенная на компоненты и нанесенная на пергамент, теряет мистический, демонический ореол. Она становится набором инженерных задач. Это не уменьшает ее мощь. Это увеличивает ваш контроль. Самый опасный вулкан – неизученный. Самый управляемый – тот, чьи каналы, резервуары и точки напряжения тщательно картографированы.

Вы свертываете пергамент. Ощущаете его вес. Он стал тяжелее. Он впитал в себя не абстракции, а факты. Теперь, когда в глубине возникнет знакомое давление, вы не просто почувствуете беспомощную тяжесть. Вы мысленно развернете эту карту. Найдете сектор. Прочитаете условные обозначения. И вместо слепой реакции у вас появится выбор: укреплять, дренировать, трансформировать или, наконец, дать контролируемый выход энергии именно в том месте, где это нужно, а не там, где прорвало.

Вы – картограф своей темной территории. И первый закон картографа: то, что нанесено на карту, перестает быть terra incognita, землей неизведанной и пугающей. Оно становится землей обжитой. Пусть и со сложным рельефом. Пусть и с опасными зонами. Но это – ваша земля. Ваша почва. Ваша порода. И из этого сырья, этого ландшафта, вам и предстоит строить. Не на ровном, скучном песочке. А на этой мощной, непростой, но безгранично интересной геологии собственного естества.

Карта готова. Она – не конец пути. Она – начало самого важного проекта. Проекта под названием «Я». И теперь у вас есть чертеж.

## Расшифровка кода рычания

Теперь приложите ладонь к горлу. Там, где лежит узел. Не давите. Просто ощутите под кожей это знакомое напряжение, эту готовность к немому крику. Это не патология. Это – шифр.

Вы слушаете не первый раз. Раньше вы слышали только шум. Глухой, угрожающий рокот, от которого хотелось зажать уши и бежать. Вы пытались его заглушить – оправданиями, отвлечением, внезапной усталостью. Но сегодня вы не убегаете. Сегодня вы настраиваете приемник. Вы меняете частоту с «эмоциональный шум» на «информационный канал». И в этой тишине намеренного слушания рычание начинает распадаться на отдельные, четкие частоты. Оно становится речью.

Начните с самого простого. С физиологии. Сожмите челюсть. Прямо сейчас. Сильнее. Почувствуйте, как напрягаются височные мышцы, как зубы смыкаются с таким давлением, будто хотят раскрошить гранит. Остановитесь. Задайте единственный вопрос: что эта челюсть хочет удержать? Какое слово, какой звук, какой рев она пытается заблокировать? Ответ придет не мыслью, а вспышкой образа. Может, это запрет на фразу: «Это несправедливо». Или на рык: «Отойди». Или на простой, леденящий вопрос: «На каком основании?» Ваша сжатая челюсть – это не признак злости. Это – тюремная камера для вашей собственной правоты. Она не хочет кусать. Она хочет не выпустить то, что, по вашему мнению, выпускать нельзя. Расшифровка: «Здесь существует запрет на истину. Здесь моя правота считается опасной».

Перенесите внимание на волну жара. Ту самую, что поднимается от грудины к лицу, заливая щеки огнем, а уши – гулом крови. Это не «стыд» и не «ярость». Это – система аварийного оповещения, работающая на пределе. Тепло – это энергия. Энергия химической реакции, происходящей в ответ на вторжение. Задайте вопрос теплу: что горит? Какое топливо подается в топку в этот момент? Чаще всего горит ваше собственное достоинство. Его подожгла искра пренебрежительного тона, уничижительной шутки, неприкрытого игнорирования. Жар – это сигнал: «В данный момент происходит сжигание моей значимости. Мои границы не просто нарушены – их предают огню». Это не истерика. Это – дозорный, который поджигает сигнальный костер, чтобы вы наконец увидели: вашу крепость обстреливают.

Обратитесь к холоду. К той леденящей волне, что иногда следует за жаром или приходит вместо него. Ощущение, будто внутренности превращаются в глыбу льда, а мысли становятся острыми и безжалостными, как сосульки. Это – не отсутствие чувств. Это – включение стратегического мышления в режиме выживания. Холод расшифровывается просто: «Произошло нечто необратимое. Доверие нарушено. Система переходит на автономное питание. Все эмоциональные поставки – заморожены». Это не месть. Это – карантин. Ваша психика изолирует источник заражения, чтобы сохранить целостность системы. Холод говорит: «Здесь был заключен договор. Здесь его разорвали. Я больше не считаю эту территорию безопасной».

Прислушайтесь к дрожи. К той мелкой, предательской вибрации в коленях, пальцах, где-то глубоко в диафрагме. Ее так стыдятся. Ее принимают за слабость. Это – величайшее заблуждение. Дрожь – это не страх. Это – кинетическая энергия, ищущая выхода. Это тысячи микроимпульсов, которые ваши мышцы, готовые к действию – к бегству, к удару, к резкому движению – получают от мозга, но не могут реализовать, потому что социальный кодекс наложил

вето. Дрожь – это запертый в клетке таран. Ее сообщение: «Тело готово к мощному физическому ответу. Воля блокирует его выполнение. Энергия рассеивается впустую, превращаясь в тремор». Расшифровка: «Здесь мое действие было необходимо, но запрещено. Моя мощь обратилась против меня самой, вибрируя в холостом режиме».

Теперь – самое важное. За всеми этими сигналами: жаром, холодом, напряжением, дрожью – стоит не эмоция. Стоит кристально-ясная, рациональная потребность. Ваш гнев – не дикарь с дубиной. Он – охранник элитного музея, где выставлены ваши ценности: время, достоинство, автономия, слово. Он рычит не потому, что зол. Он рычит потому, что кто-то подошел слишком близко к экспонату. Или потому, что вы сами годами ходите по залам с криками «Не дыши на стекло!», но так и не удосужились прочитать таблички, объясняющие, что же именно здесь хранится.

Возьмите один недавний эпизод. Вспомните вспышку. Не прокручивайте сценарий. Ощутите ее сенсорный след: где в теле она отозвалась? Допустим, в горле и в сжатых кулаках.

Спросите горло: «Что пытались сказать?» Молчание. Затем, возможно, тонкая, едва уловимая нить мысли: «Мое время не бесконечно».

Спросите кулаки: «Что пытались сделать?» Ответ: «Очистить пространство. Отодвинуть то, что вторгается».

Соедините. Сигнал из горла: ценность – время. Сигнал из кулаков: действие – защита пространства. Код расшифрован. Сообщение вашего гнева не было «я ненавижу этого человека» или «все бесит». Оно было точным и ясным: «Мои временные ресурсы подверглись несанкционированному захвату. Требуется немедленное восстановление суверенитета над расписанием». Все. Никакой мистики. Никакого демона. Сухая, оперативная сводка от внутренней службы безопасности.

Или другой пример. Тяжесть в груди после нелестного замечания. Спросите тяжесть: «Что защищаешь?» Ответ: «Статус. Профессиональную компетенцию». «Что нарушено?» «Протокол уважения. Критика допустима, но только через установленные каналы и с соответствующими доказательствами. Произошел несанкционированный выброс пренебрежения». Ваш гнев – это не обидчивость. Это – внутренний ревизор, который требует соблюдения регламента взаимодействия с вашей личностью.

Когда вы начинаете это слушать, происходит алхимическая реакция. Ярость, которая казалась лавой, разрушающей все на своем пути, начинает оседать. Она остывает. И на ее месте, в центре каждого сигнала, вы находите кристалл. Совершенной формы. Абсолютно прозрачный.

Вот кристалл под названием «Необходимость в признании».

Вот – «Требование к справедливости распределения ресурсов».

Вот – «Запрос на соблюдение договоренностей».

Это не слабые, «потребностные» формулировки из популярной психологии. Это – технические спецификации. Чертежи ваших внутренних правил. Ваш гнев, оказывается, вовсе не был хаосом. Он был криком архитектора, который видит, как некомпетентные рабочие отклоняются от его чертежей. Он не хотел крушить стройку. Он хотел вернуть ее в рамки проекта.

И тогда возникает чувство, которого вы не ожидали. Не облегчение. Уважение. Глубокое, безмолвное уважение к этой сложной, безупречно точной системе, которая работала все эти годы впустую. Она посылала вам сигналы на примитивном, допотопном языке телесных ощущений, потому что вы отказывались изучать ее родной язык – язык чести, достоинства и суверенитета.

Ваш гнев говорил с вами на языке защиты ценностей. Вы слышали только угрозу.

Теперь вы учитесь его языку. Вы понимаете, что сжатие в горле – это не «сейчас взорвусь», а «моя правда требует выхода». Что горящие щеки – это не «я краснею от бессилия», а «моя значимость подверглась атаке, требуется подтверждение статуса». Что ледяной живот – это не «мне все равно», а «введен мораторий на доверие в данном секторе, идут следственные действия».

Это меняет все.

Вы перестаете бороться с охранником. Вы начинаете читать его рапорты. И в этих рапортах – вся информация о том, где ваша крепость уязвима, где требуется ремонт стены, где нужно усилить посты, а где, наоборот, можно открыть ворота для союзников.

Ваш гнев превращается из противника в самого преданного и бдительного соратника. Он не хочет вас уничтожить. Он хочет, чтобы вы, наконец, вооружились. Чтобы вы признали ценность того, что он охраняет. Чтобы вы начали действовать в соответствии с этой ценностью.

Когда в следующий раз волна жара подкатит к горлу, вы не отшатнетесь. Вы сделаете паузу. Вдохнете. И спросите шепотом: «О чем ты предупреждаешь? Что нужно защитить?»

И из глубины, сквозь бывший рык, прозвучит тихий, ясный голос, похожий на звон хрусталя:

«Твое время. Твое решение. Твою неприкосновенность. Твое право быть первым в своей собственной жизни».

Вы поблагодарите его за сообщение. И тогда энергия, которая раньше уходила в рык, в дрожь, в саморазъедание, развернется. Она потечет не наружу взрывом, а внутрь – как ресурс. Как сила для того, чтобы навести порядок на охраняемой территории. Чтобы, наконец, жить в соответствии с теми правилами чести, которые ваш гнев так отчаянно, так долго и так безрезультатно пытался до вас донести.

## **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.