

18+

ВЛАДА КАЛИНИНА

---

# Разреши себе быть

ДУШЕВНЫЕ СТРОКИ О ГЛАВНОМ



**Влада Калинина**  
**Разреши себе БЫТЬ.**  
**Душевные строки о главном**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73871319](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871319)  
ISBN 9785006976894*

**Аннотация**

Эта книга – твоё разрешение. Разрешение быть собой: неудобной, разной, текучей. Здесь собраны цитаты о силе, которая не ломает, а течёт; о теле, которое помнит всё; о тишине, в которой мы наконец слышим себя. Без наставлений, без «надо». Просто о главном. О том, как перестать искать себя и обнаружить, что ты уже дома. Загляни в эти строки – возможно, в них ты встретишься с собой настоящей.

# Содержание

Введение	5
Ты уже достаточно хороша. Прямо сейчас.	8
Не когда похудеешь, выйдешь замуж или получишь повышение. А прямо сейчас. В этой минуте. В этом вдохе	
Глава 1. О силе, которая течет	11
Глава 2. О теле, которое помнит всё	15
Глава 3. О чувственности и тонких ощущениях	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Разреши себе быть  
Душевные  
строки о главном**

**Влада Калинина**

© Влада Калинина, 2026

ISBN 978-5-0069-7689-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

*Тишина, в которой я засветилась*

Эта книга родилась из тишины. Но путь к этой тишине был долгим.

Всю свою сознательную жизнь я находилась в поиске. Искала себя – ту настоящую, которая спряталась где-то глубоко под слоями «надо», «правильно» и «так принято». Я перебирала роли, пробовала быть разной, но внутри жило смутное чувство: я не дома. Я где-то не у себя.

А потом случилось пробуждение.

Оно началось со встречи. С мудрыми наставниками, которые не говорили мне, «как надо». Они не пытались меня исправить, перекроить или сделать удобной. Вместо этого они мягко, почти невесомо, доставали наружу всё то, что мешало мне быть собой. Как археологи, которые осторожно очищают древнюю находку от вековых наслоений, они освобождали мою душу.

И с того момента началось самое захватывающее путешествие в моей жизни – знакомство с собой. С собой истинной. С собой настоящей.

Я начала сближаться со своей душой – сначала робко, присматриваясь, потом всё смелее. Во мне стало раскрываться тонко-чувственное восприятие: мир обрел объем, краски,

глубину. Мировоззрения сменяли друг друга, как времена года, и в этой смене не было хаоса – была естественная эволюция. Появилось доверие к себе. То самое, которое не нуждается в доказательствах. Раскрылась чувственность – не на показ, а как естественное продолжение жизни в теле.

Я перестала защищаться.

В этом, наверное, и есть главный парадокс: когда перестаешь строить стены, оказывается, что бояться некого. Я стала мягкой. Текучая, как вода, но знающая свою силу. Гармоничной – не идеальной, а именно целостной.

И однажды я заметила, что шумное радио в моей голове затихло. То самое, которое годами вещало: «недостаточно хороша», «не так», «не успела». В этой тишине, в этом благословенном пространстве без внутренней болтовни, начало рождаться что-то поистине красивое и глубокое.

Я начала светить.

Как телесно-ориентированный психолог, я знаю: тело помнит всё. Кожа хранит историю, мышцы застывают в тех местах, где когда-то замерла душа. И моя работа, и моя жизнь – это постоянное возвращение к себе через ощущения, через дыхание, через разрешение быть.

Сейчас, оглядываясь на свои три книги, я вижу, сколько ценного было подчеркнуто на их полях. Эти заметки – не просто мысли. Это следы моего пробуждения. Осколки той тишины, в которой я наконец услышала себя. Ими хочется делиться – не как истиной в последней инстанции, а как

приглашением.

Приглашением в твою собственную тишину. Для тебя, кто устал быть удобной. Для тебя, кто чувствует, что где-то глубоко внутри есть та самая настоящая – ждущая, когда ей разрешат выйти. Эта книга – твое разрешение.

Здесь собраны цитаты о силе и текучести, о женственности и теле, о принятии и той удивительной точке внутри, где мы перестаем искать себя и наконец находим.

Найди в них свой отклик. Свое отражение. Свою глубину – ту самую, где всегда тихо и откуда ты никогда не уходила.

С доверием к твоему потоку, Влада.

**Ты уже достаточно хороша. Прямо сейчас. Не когда похудеешь, выйдешь замуж или получишь повышение. А прямо сейчас. В этой минуте. В этом вдохе**



Вода не думает о том, как ей течь. Она просто течет. И достигает моря.

# Глава 1. О силе, которая течет

*«Вода не имеет формы – она принимает форму сосуда» (Лао-цзы)*



## Быть водой, умеющей стать сталью

1. Истинная сила – это не способность стать камнем. Это умение быть водой, которая в любой момент может затвердеть в сталь, но не забывает, как течь дальше.

2. Мы путаем оцепенение с неуязвимостью. Но камень лишь безропотно лежит под ногами обстоятельств, в то время как вода обходит преграды и всегда достигает моря.

3. Напряжение – это инструмент, а не состояние души. Включай его точечно, чтобы сделать шаг, и тут же отпускай, чтобы идти по жизни, а не стоять бетонной пробкой на пути у самого себя.

4. Текучесть – это не слабость характера, это мудрость выживания. Расслабляясь, мы слышим мир; напрягаясь – мнем его.

5. Твердость – это маска силы. Текучесть – это ее душа.

6. Пробки на дорогах начинаются с зажимов в наших головах.

7. Настоящая работа над собой – это умение управлять своей плотностью. Быть то мягким, то твердым, то незаметным, то проявляться, сохраняя при этом внутреннюю жизнь, а не просто функцию.

8. Сила – это умение быть текучей. Посмотри на меня. Одно мгновение – я просто мягкая, расслабленная девчонка, текучая, как вода. А через секунду – сталь, напряжение, готовность действовать. В этом и есть главный парадокс жизни.

9. Ты течешь, пока расслаблена. Как река – ты огибаешь препятствия, находишь путь к морю, даже если кажется, что выхода нет. Но стоит уйти в напряжение – и ты застываешь. Превращаешься в бетонную пробку.

10. Будь как река. Напрягайся ровно настолько, чтобы сделать шаг, – и снова становись мягкой, чтобы идти дальше.

- Где в моей жизни я сейчас камень, а где могу стать водой?

- В каких ситуациях я держу напряжение, хотя пора его отпустить?

- Что будет, если я прямо сейчас разрешу себе быть чуть мягче?

Ты научилась чувствовать свою текучесть. Но где же всё это хранится? Где живёт память о всех твоих «застываниях»? Конечно, в теле. О нём – следующая глава.

## Глава 2. О теле, которое помнит всё

*Кожа хранит историю, которую не расскажешь словами*

1. Тело – это не инструмент, который нужно обслуживать. Это дом, в который нужно вернуться.

2. Раньше я думала, что активно занимаюсь телом: спортзал, танцы, массажи. Мне казалось, что это и есть контакт. Но сейчас понимаю: тогда я просто использовала тело. Гоняла его, нагружала, но не слышала. Теперь оно – собеседник. Я не «занимаюсь телом», я разговариваю с ним. И оно отвечает – потоками, вибрациями, образами, которые ярче любого кино.

3. Я знала о теле всё, но я его не слышала. Я работала с клиентами, чувствовала их блоки руками, но со своим собственным телом была как с незнакомцем, с которым живу в одной квартире, но никогда не разговариваю по душам.

4. Перестань требовать от тела идеальных форм. Начни слушать его тихий голос – и однажды оно заговорит с тобой языком света.

5. Кожа помнит всё. Ей не нужны слова, чтобы рассказать твою историю.

6. Тело не предаёт. Оно кричит, когда мы слишком долго

молчим.

7. В каждой клетке – память. В каждом позвонке – мудрость. Тело знает ответы раньше, чем ум успевает задать вопрос.

8. Руки – это лишь проводники. Истинный целитель живет во внимании.

9. Тело – это не только кожа, которую можно мять. Тело – это твоё внимание, ритм дыхания и безмолвный голос души.

10. Прикоснуться можно и взглядом, если в нем есть доверие.

11. Боль часто живет не в мышцах, а в тишине между мыслями. И чтобы ее сдвинуть, иногда достаточно просто закрыть глаза и вспомнить, где мы потеряли себя.

12. В кабинете ты «собран» для врача. Дома ты настоящий. Истинная диагностика начинается там, где заканчивается поза и начинается твой личный хаос, в котором я помогу тебе найти порядок.

13. Доверять телу – значит доверять жизни.

14. Дыхание – это единственный ритм, который всегда с тобой. Когда всё потеряно, можно просто вдохнуть и напомнить себе: я жив, я здесь.

15. Выдох – это маленькая смерть. Вдох – новое рождение. Каждое мгновение мы умираем и воскресаем, если замечаем это.

16. Всё начинается с дыхания. Лёгкие, вдыхающие новое и выдыхающие отжившее, – это и есть ритм трансформации.

17. Когда я перестаю дышать – я перестаю быть. Когда дышу глубоко и свободно – я возвращаюсь домой.

- Что моё тело говорит мне прямо сейчас, а я не слышу?
- В каком месте тела живёт моя главная усталость?
- Когда я в последний раз по-настоящему разговаривала со своим телом (не используя его, а слушая)?

Когда тело оживает, к нам возвращается способность чувствовать. Но что это за чувства? И как отличить настоящие от навязанных? Об этом – дальше.

# **Глава 3. О чувственности и тонких ощущениях**

*Как слышать шёпот мира. Чувствовать – значит быть живой.*



1. Чувственность – это не про сексуальность. Это про способность замечать, как ветер касается кожи.
2. Мир становится объёмным, когда ты разрешаешь себе чувствовать. Не думать, не анализировать – а просто чувствовать.
3. Тонкие ощущения – как шёпот. Чтобы их услышать, нужно сначала научиться молчать.
4. Женщина, которая чувствует своё тело, чувствует и жизнь. Во всех её оттенках.
5. Чувственность просыпается не от прикосновений другого. Она просыпается, когда ты сама касаешься себя – с нежностью, а не с критикой.
6. Чувствовать – значит быть живой.

*«В детстве я была чувствительным ребенком. Я могла лечь в поле и ощущать, как вибрации земли наполняют меня до краев. Меня не понимали, называли странной. И я, сама того не осознавая, начала строить скорлупу. Чтобы не чувствовать боль, я заблокировала и радость, и лёгкость, и ту самую вибрацию жизни.»*

# 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.