

A person is silhouetted while sitting in a meditative pose on a large rock in the middle of a calm lake. The sun is setting directly behind the rock, creating a bright, shimmering reflection on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the overall atmosphere is peaceful and serene.

Территория ТИШИНЫ

Максим Трунилов

Максим Трунилов

Территория тишины

<https://litres.ru/74033578>

SelfPub; 2026

Аннотация

О чем эта книга? Мы ищем ответы где угодно: в книгах, учениях, советах. Но самые важные открытия случаются не снаружи, а внутри — в той тишине, которую мы редко себе позволяем.

«Территория тишины» — это не учебник и не сборник правильных истин. Это запись живого путешествия. Путешествия, которое началось однажды ночью, на самом дне страха, и привело к свету. Это приглашение пройти путь от вопроса «почему со мной это происходит?» до спокойного, глубокого присутствия в собственной жизни.

Автор, практик и проводник, делится личным опытом и наблюдениями, которые сложились в единую карту. Здесь вы найдете размышления о мыслях и чувствах, о страхе и любви, о семье и роде, о доверии к себе и магии повседневности. И, конечно, о тишине — не как о пустоте, а как о самом наполненном пространстве из всех возможных.

Это книга, которую не нужно читать залпом. Пусть каждая глава ложится на душу, как камень в спокойную воду — кругами расходясь в вашей жизни.

Содержание

Карта путешествия	4
Важное предисловие	6
Вместо предисловия. Приглашение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Территория тишины

Моей семье и родным — с бесконечной благодарностью за свет, опору и любовь, которые держат меня на этом пути.

Карта путешествия

Эта книга проведёт вас через несколько этапов, каждый из которых — шаг к самому себе:

- Пробуждение — о том, как начинается путь, и о ловушках, в которых мы застреваем.
- Встреча с собой — о тишине, мыслях, чувствах и энергии, которая нами движет.
- Тени и свет — о страхе, злости, обиде и силе, которая рождается из их принятия.
- Я и другие — о границах, отражениях, семье, роде и любви.
- Проводник — о даре видения, ответственности и заботе о своём поле.
- Возвращение — о благодарности, выборе и магии, которая и есть сама жизнь.

В конце книги вы найдёте «Практики тишины» — краткий справочник всех техник, собранных в одном месте, а также «Десять вопросов к себе» для углублённого самоис-

следования.

Не торопитесь. Пусть каждая глава ложится на душу, как камень в спокойную воду — кругами расходясь в вашей жизни.

Важное предисловие

Эта книга — приглашение к внутреннему путешествию, результат многолетней практики и размышлений. Но она не заменяет профессиональную психологическую или медицинскую помощь. Если вы находитесь в состоянии глубокой депрессии, переживаете острую травму или подозреваете у себя психическое расстройство, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Медитация и самонаблюдение могут быть прекрасным дополнением к терапии, но не заменой ей. Берегите себя и своё здоровье — душевное и физическое.

Вместо предисловия. Приглашение

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.