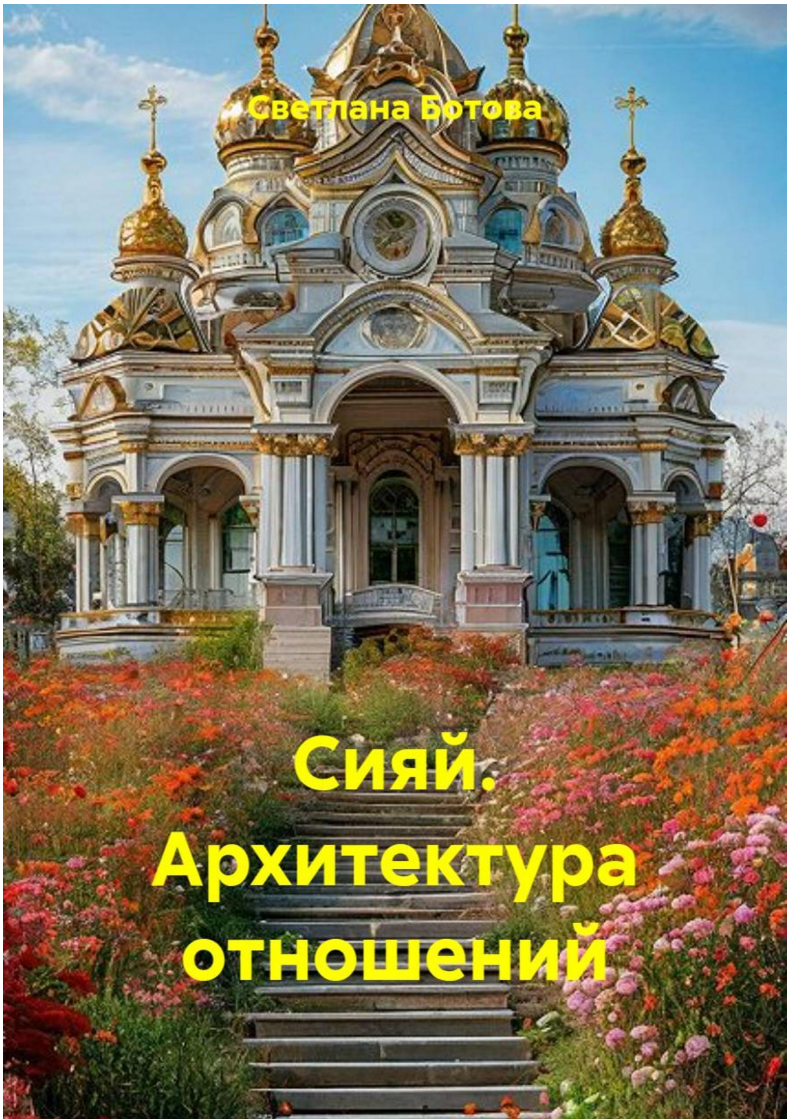

Светлана Ботова
Сияй.
Архитектура
отношений

Светлана Ботова

Сияй. Архитектура отношений

https://litres.ru/74073421
SelfPub; 2026

Аннотация

«Сияй. Архитектура отношений. Приглашение к себе»

Эта книга — не учебник. Не манифест. Это приглашение.

Приглашение остановиться. Прислушаться к себе. Перестать бежать за чужими сценариями и масками.

Меня зовут Светлана Ботова. Я прошла путь от посудомойщицы и уборщицы до психолога и автора семи книг. В этой книге я рассказываю о проекте, который родился из моих снов, из боли, из долгов, из полной потери веры в себя.

Проект «Сияй. Архитектура отношений»— это не про быстрые знакомства. Это про возвращение к себе.

В книге:

- «Женщина как алмаз» — о том, как перестать быть удобной и вспомнить свою ценность.

- «Мужчина-архитектор» — о том, как быть опорой, уважать и не терять себя.

- «Соединение одиноких сердец» — о честных трезвых знакомствах без масок и фальши.

Здесь нет волшебных таблеток. Есть честность, опыт и приглашение сделать первый шаг. К себе. К другим. К настоящему.

Ты — Свет. Ты — Сияй. Эта книга для тебя.

Содержание

Глава	5
ГЛАВА 1. ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ПРОЕКТ .	7
Вопросы к вам, мои дорогие	11
ГЛАВА 2. МОЯ ЛЕСТНИЦА	12
ГЛАВА 3. СНЫ КАК КАРТА	15
ГЛАВА 4. СИЯЙ. АРХИТЕКТУРА ОТНОШЕНИЙ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Сияй. Архитектура отношений

Глава

Когда я готовила эту книгу к выпуску, я не заказывала обложку. Не искала дизайнера. Не выбирала картинку. Я просто зашла в личный кабинет Литрес, чтобы заполнить анкету.

И там, среди стандартных шаблонов, автоматически загрузилась картинка. Лестница вверх, к светлому зданию, похожему на храм. По бокам — цветы. Я обалдела.

Я не выбирала её. Она пришла сама.

Сначала я растерялась. Моя книга — не церковная. Не про религию. Но потом я поняла: это не храм в прямом смысле. Это образ.

Путь вверх.

К себе. К своей целостности. Лестница — это движение, шаг за шагом. Цветы по бокам — люди, которые идут рядом. А то, что наверху, — это пространство, где можно быть собой, где тебя не осуждают, где ты можешь снять маски.

Это и есть «Сияй. Архитектура отношений».

Я оставила эту обложку. Потому что она не ошибка. Она знак.

Книга, которую вы сейчас читаете, — не про церковь. Она про путь. Про возвращение к себе. Про то, как из долгов, унижений, потери веры можно подняться и создать пространство, где люди могут быть честными, живыми, настоящими.

И если эта обложка пришла сама — значит, так и должно быть.

Эта книга родилась не из бизнес-плана. Она родилась из снов, из опыта, из тишины, в которой я научилась слышать себя.

Я не даю готовых решений. Я делюсь тем, как из боли и снов рождаются пространства, в которых люди могут изменить свою жизнь. На страницах этой книги я приглашаю вас за кулисы проекта. Без прикрас. Без фальши.

Всё, что вы прочитаете, — это моя жизнь. Мои падения. Мои подъёмы. Мои сомнения. Мои открытия.

Я не знаю, где вы сейчас. В начале пути, в середине или в тупике. Но я знаю одно: если вы держите эту книгу (или читаете её на экране), значит, вам есть что взять из неё.

Присаживайтесь. Дальше будет честно.

ГЛАВА 1. ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ПРОЕКТ .

Многие думают, что большие проекты рождаются из бизнес-планов, стратегий и расчётов. У меня всё иначе.

Он родился из снов. Из боли. Из увольнения из кафе. Из полной потери веры в себя.

Моя лестница начиналась не наверху .

Я не строила планы. Я просто падала. Снова и снова.

Работала посудомойкой, уборщицей, продавцом, предпринимателем. Потом снова официанткой. И на пункте выдачи Озон. Я бежала. Доказывала, что я не «никто». Что я могу. Что я справлюсь.

Но внутри нарастала тяжесть. В 2024 году я выгорела в ноль. В сетевой компании. Спешка, гонка, внутреннее опустошение. Тогда мне начали сниться сны.

Умерла бабушка. Во сне она пришла попрощаться. Этот сон меня потряс. Но я не знала, что с ним делать. Я начала прислушиваться к снам, но не понимала их.

Искала расшифровки в старых сонниках, читала, перечитывала. Но значения не совпадали, смысл ускользал. Я чувствовала: сны — это что-то важное, но как их читать — не понимала.

Однажды мне приснилось грязное море. Я проснулась и

подумала: «К болезни». Как обычно. Но не тут-то было.

В тот же день на меня сел жук. Я их безумно боюсь.Помню, всю дорогу шла и смотрела на руку — не сел ли снова жук. Сейчас смешно, а тогда было не до смеха. Но главное — я записывала сны. Не понимала, но записывала. Доверяла им, даже когда они пугали. Это и стало моим первым шагом к пониманию.

Остановка

В 2026 году меня остановило. Конкретно. Дохода нет. Я не понимала, что делаю не так. Бежала — это точно. Взаимные подписки, лайки — для чего? Для успешного успеха? А зачем?

Начались просрочки по кредитам. Паника. Работу найти не могу — либо график не подходит, либо уже взяли.

И вдруг увидела вакансию официантки. Блин, думаю, пойти официанткой? Устроилась.

Я многое прошла там. Увидела, осознала — это точно не моё.

Но именно в этом хаосе я продолжала писать книги. Сны шли. Мысли шли. Появилась идея: проект знакомств. «Соединение одиноких сердец».

Сначала просто мысль. В шутку — подруге. «Надо бы сделать пространство для честных знакомств». Но тогда не было изюминки. Не хватало меня настоящей.

А потом я уволилась из кафе. Остановилась. Пересмотрела свои записи. И вдруг увидела: проект уже был во мне.

Просто ждал, когда я перестану бежать и начну слушать себя.

Сны как карта

Идея проекта пришла не из головы. Она пришла из снов. Сон про мецената: я встаю в очередь, записываю видео. Тогда у меня ничего не было — ни проекта, ни денег, ни веры. Но я сделала. Записала. Выложила. Прошло несколько месяцев — меценат не появился. Но сон не врал. Он показал направление.

Сон про 1842 год. Дедушка, которого я не знала, протянул старинные деньги. «Они принесут тебе удачу. Они теперь твои». Это не про деньги. Это про благословение рода.

Сон про фонтан. Папа сказал: «Можешь приходить к фонтану, когда плохо. Пару минут — и очищение пройдёт. Мне пора. Я не могу долго падать и стоять на месте. Мне нужно движение».

Я поняла: моя лестница — это движение. Даже когда страшно. Даже когда нет денег. Даже когда никто не верит.

Почему проект — не про знакомства

Проект «Сияй. Архитектура отношений» родился не для того, чтобы «сводить людей».

Он родился для того, чтобы люди сначала вернулись к себе. Перестали бежать. Перестали доказывать. Научились слышать сны, доверять миру, видеть свои ценности.

Потому что здоровые отношения могут построить только цельные люди. Не «половинки», ищущие друг друга.

Я не даю готовых решений. Я показываю свой путь. А вы

решаете — идти по нему или найти свой.

Ты — Свет. Ты — «Сияй». И твой проект тоже начинается с одного шага. Сделай его.

Вопросы к вам, мои дорогие

1. Были ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали, что бежите, но не знаете куда?

2. Что вас остановило в последний раз? Трудности? Болезнь? Потеря?

3. Какие сны или знаки вы игнорировали, а потом поняли, что они были важны?

4. Что вы создали бы, если бы перестали бояться?

ГЛАВА 2. МОЯ ЛЕСТНИЦА

У каждого из нас есть своя лестница. Не та, что на обложке, а та, по которой мы поднимаемся внутри себя. Шаг за шагом. Иногда падая. Иногда замирая. Иногда не видя следующей ступеньки. Я не сразу поняла, что моя лестница — это не про достижения. Не про деньги, не про статус, не про «успешный успех». Моя лестница — это про то, как я переставала быть «удобной». Как училась говорить «нет». Как перестала доказывать, что я не «никто».

Ступенька 1. Перестать доказывать

Долгое время я жила с мыслью: «Я должна доказать, что я чего-то стою». Я доказывала работе, доказывала семье, доказывала себе. Я брала на себя больше, чем могла вывезти. Я соглашалась на то, что не хотела. Я терпела то, что не заслуживала. И только когда я выгорела — в ноль, до полной потери сил, — я поняла: доказывать не нужно. Никому. Даже себе. Я перестала быть удобной. Я начала говорить «нет». Я перестала оправдываться. Это было трудно. Меня не понимали. Мне говорили: «Ты изменилась». Но я менялась не для того, чтобы стать хуже. Я менялась, чтобы стать собой.

Ступенька 2. Перестать врать себе

Второй шаг был ещё труднее. Я перестала врать себе, что «всё хорошо», когда внутри штормило. Перестала улыбаться, когда хотелось плакать. Перестала говорить «я справ-

люсь», когда сил не было даже на то, чтобы встать. Я разрешила себе быть уставшей. Разрешила себе плакать. Разрешила себе говорить: «Я не знаю, что делать». Это не слабость. Это честность. И когда я перестала врать себе, я начала слышать. Сначала тишину. Потом сны. Потом свой голос.

Ступенька 3. Перестать ждать разрешения

Я долго ждала, что кто-то придёт и скажет: «Теперь ты можешь». Меценат, одобрение, поддержка, «правильный» момент. Я ждала, когда появятся деньги, когда появится время, когда появится вера. Но разрешение никто не давал. Потому что его не нужно было ждать. Его нужно было взять. Я взяла. Сама. Я начала писать книги, когда денег не было. Я начала создавать проект, когда денег не было. Я начала говорить о своих проектах, когда никто не слушал. Разрешение я дала себе сама.

Ступенька 4. Перестать бояться, что я «не такая»

Страх «меня не поймут» долго сидел во мне. Что скажут люди? Что подумают? Осудят? Засмеют? Я боялась быть «не как все». Боялась, что мои проекты, мои сны, мои книги — это слишком странно, слишком глубоко, слишком неформатно. А потом я поняла: быть «не такой» — это и есть моя сила. Мои сны — это мой путь. Мои книги — это моя правда. Мой проект — это моё призвание. Я перестала бояться быть другой. И стала той, кто не прячет свой свет.

Что осталось впереди

Я не на вершине. Моя лестница не закончена. Я до сих

пор учусь доверять миру. До сих пор боюсь, но иду. До сих пор ошибаюсь, но встаю. Но я уже не та, кто бежала, не видя дороги. Я иду. Медленно. С паузами. С падениями. Но иду. И вы можете.

Ты — Свет. Ты — «Сияй». Твоя лестница уже внутри тебя. Просто начни подниматься.

Вопросы к вам, мои дорогие

1. Что для вас было самой трудной ступенькой?
2. Что вы перестали доказывать, когда перестали быть удобным?
3. Что вы перестали врать себе, когда разрешили себе честность?
4. Какое разрешение вы ждёте — и когда вы дадите его себе сами?

ГЛАВА 3. СНЫ КАК КАРТА

Я не всегда умела читать свои сны. Сначала они казались хаосом. Бессвязными картинками, обрывками страхов, странными образами. Я просыпалась и думала: «Ну, приснилось. Мало ли что».

Но сны возвращались. Они повторялись. Они не давали мне покоя, пока я не начинала их записывать.

А потом я поняла: сны не врут. Они не предсказывают будущее в том смысле, что «завтра случится то-то». Они показывают направление. Моё состояние. Мои страхи. Мои ресурсы. И то, куда меня ведут.

Как я училась слышать

Сначала я не понимала, что делать со снами. Я искала расшифровки в старых сонниках, но значения не совпадали. Я чувствовала: сны — это что-то важное, но как их читать — не понимала.

Я просто записывала. Каждое утро, не вставая с кровати, я брала блокнот и записывала всё, что помню. Даже если казалось, что это бред. Даже если стыдно. Даже если страшно.

И постепенно я начала замечать. Сны стали повторяться. Они приходили сериями. Один сон дополнял другой. Один образ объяснял предыдущий. Я перестала искать «правильное толкование» и начала просто наблюдать.

Сны как зеркало

Я поняла, что сны — это не предсказания. Это зеркало. Они показывают то, что я не замечаю днём.

- Страх, который я прячу за «всё хорошо».
- Ресурс, который я не вижу.
- Ответ, который я уже знаю, но боюсь признать.
- Направление, которое я игнорирую.

Когда мне снилась темнота, я понимала: я боюсь. Когда снился свет, я понимала: я готова. Когда снилась грязная вода, я понимала: во мне что-то застоялось. Когда снилась чистая — я очищалась. Сны перестали быть пугающими. Они стали картой.

Что делать со снами

Я не даю волшебных рецептов. Но я делюсь тем, что работает для меня.

1. **Записывать**. Сразу. Не откладывать. Даже если кажется ерундой. Даже если стыдно.

2. **Не искать готовых толкований.** Сонники не работают. Твой сон — твой. Только ты знаешь, что он значит.

3. **Смотреть на повторяющиеся образы**. Если тебе снится одно и то же — это сигнал. Не игнорируй.

4. **Спрашивать себя**. Что я чувствовала во сне? Что происходит в моей жизни сейчас? Как это связано?

5. **Доверять**. Даже если не понимаешь. Даже если страшно. Сны не приходят просто так.

Моя карта

Сны привели меня к проекту. Они не сказали: «Сделай

то-то».

Они показали направление. А решение принимать мне. Они показали, что я могу. Что я не «никто». Что мой род — со мной. Что есть путь. Что можно доверять.

Я не знаю, куда меня приведут следующие сны. Но я знаю, что буду записывать. Буду слушать. Буду доверять.

Ты — Свет. Ты — «Сияй». Твои сны — не враги. Они — попутчики. Просто начни их слышать.

Вопросы к вам, мои дорогие

1. Вы записываете свои сны? Если нет — попробуйте неделю.

2. Какие сны повторяются в вашей жизни? Что они пытаются вам сказать?

3. Что вы боитесь увидеть в своих снах? Что прячете от себя?

4. Если бы сны были картой — куда бы они вас вели?

ГЛАВА 4. СИЯЙ. АРХИТЕКТУРА ОТНОШЕНИЙ

Что такое «Сияй. Архитектура отношений»?

Многие думают, что это проект знакомств. Отчасти это так. Но не совсем.

Это пространство. Место, где люди могут перестать бояться быть собой. Где можно снять маски и сказать правду — даже если она колет глаза. Где нет деления на «бедных» и «богатых», на «успешных» и «неудачников». Где важна не внешняя картинка, а внутренняя честность.

Я создала его потому, что сама прошла через одиночество, через «ты никто», через работу официанткой и долги. Я знаю, каково это — чувствовать себя потерянной среди людей. И знаю, как трудно поверить, что можно иначе.

Это не клуб знакомств

Знакомства — это только часть проекта. Самое главное происходит до них.

Сначала человек возвращается к себе. Учится слышать свои сны, свои желания, свои границы. Перестаёт быть «удобным». Перестаёт доказывать. Перестаёт бояться одиночества.

А потом, когда он уже цельный, он может встретить другого цельного человека. Не для того, чтобы «заполнить пу-

стоту», а для того, чтобы строить что-то настоящее.

Для кого этот проект

Для тех, кто устал от фальши. От пьяных первых свиданий, где никто не помнит, о чём говорил. От масок «у меня всё хорошо», когда внутри шторм. От страха быть отвергнутым.

Для тех, кто хочет честных отношений. Не «как у всех», а настоящих. Где можно быть собой — уставшим, неуклюжим, неидеальным.

Для тех, кто готов работать над собой. Потому что без внутренней работы никакие знакомства не помогут. Ты будешь привлекать одних и тех же «не тех» людей, пока не разберёшься с собой.

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.