

12+ ОЛЯ МАРКОВА

БЛИЖЕ К СЕБЕ

Мысли о жизни,
осознанности
и возвращение домой



Оля Маркова
Ближе к себе. Мысли
о жизни, осознанности
и возвращении домой

<https://litres.ru/74155718>

ISBN 9785007026215

Аннотация

«Ближе к себе» — это книга о жизни, чувствах, осознанности и внутреннем возвращении домой. Здесь собраны мысли, переживания и наблюдения, которые помогают остановиться, услышать себя и вспомнить о самом важном.

Эта книга для тех, кто устал быть сильным и хочет снова почувствовать тепло внутри.

Содержание

Оля Маркова	5
ВСТУПЛЕНИЕ	6
Глава 1. Осознанность без маски	8
Между видимостью и правдой	16
Глава 2. Искренность как лекарство	17
Когда становится по-настоящему	23
Глава 3. Когда рушится старое	24
Между этажами	30
Глава 4. Люди как зеркала	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Ближе к себе
Мысли о жизни,
осознанности и
возвращении домой**

Оля Маркова

© Оля Маркова, 2026

ISBN 978-5-0070-2621-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оля Маркова

Ближе к себе

Эта книга не о том, как стать лучше. Она о том, как быть честной с собой. Как слушать, чувствовать, дышать, идти и останавливаться, ошибаться и прощать. Это путь — не вперёд и не вверх.

Это путь — ближе к себе.

ВСТУПЛЕНИЕ

Иногда я ловлю себя на том, что вокруг слишком много разговоров о духовности. Это слово стало почти модным и каждый по-своему пытается показать свою «осознанность». Кто-то демонстрирует красивые практики. С одной стороны — это радует. Значит, люди ищут что-то большее, чем просто бег по кругу.

С другой не всегда понятно, где искренность, а где лишь красивая картинка. Я и сама пишу посты в социальные сети. Может, со стороны это выглядит как желание казаться, а не быть? Но внутри всё проще. Я делюсь не для того, чтобы казаться «особенной». Мне просто важно это проговорить. Делюсь тем, что помогает мне идти по жизни чуть легче и, возможно, это поможет кому-то почувствовать то же самое. Для меня посты, как открытая тетрадь. Я записываю туда свои мысли и надеюсь, что кто-то прочитает и вдруг почувствует: он не один. Может быть, улыбнётся. Может быть, вдохнёт глубже.

А может хотя бы немного отпустит то, что давит внутри. Если это случится хотя бы с одним человеком — значит, всё не зря. Я не учитель и не наставник. Я просто человек, ищущий.

Просто мне хочется говорить об этом вслух. Я поняла, что хочу оформить все мои посты и мысли в книгу. Так появил-

ся этот текст — место, где я могу собрать свои размышления, переживания и открытия и, возможно, поделиться ими с кем-то, кто тоже ищет свой путь.

Глава 1. Осознанность без маски

Иногда я замечаю, как люди стремятся показать, что они «особенные», «просветлённые». Не всегда за словами скрывается жизнь. Многие боятся темы духовности, слишком много вокруг подмен и красивых слов. Но настоящая духовность не про уход от жизни, а про возвращение в неё. В глубине души многие боятся изменений, которые неизбежно идут рука об руку с внутренним ростом. Но настоящая духовность — это не отрыв от реальности, а её глубокое проживание; она даёт человеку смысл, мир и внутреннюю опору. Здоровая жизнь — баланс материального и духовного, где одно не подавляет другое, а оба начала поддерживают человека на его пути. Духовность — это не способ уйти от жизни, а способ жить глубже. Это не про правильные слова, а про честное проживание того, что есть. И осознанность начинается именно там, где заканчивается попытка «казаться». Для меня осознанность не в том, чтобы правильно делать практики или цитировать известных учителей. Она в том, как я дышу и замечаю свои эмоции. Иногда нам кажется, что нужно «действовать», «успеть», «начать».

Но пробуждение не требует спешки. Оно приходит, когда внутри становится тихо. Мы часто боимся шагнуть в неизвестность, сомневаемся в своих силах и откладываем действия на завтра, на потом. Это может быть связано с множе-

ством причин: от страха неудачи, до беспокойства о том, какой путь мы выберем». Я учусь различать, где искренность, а где игра. И это непросто. Иногда приходится останавливаться, смотреть на себя и признавать: да, я всё ещё учусь быть настоящей. Иногда кажется, что осознанность — это вершина, к которой нужно дойти. Но на самом деле это дорога. Она проходит через сомнения, честность и маленькие внутренние шаги. Когда я придаю чему-то слишком большое значение, я начинаю напрягаться. Возникает страх, тревога, желание всё контролировать. Я будто теряю себя и перестаю чувствовать, что на самом деле важно. Всё становится слишком серьёзным, тяжёлым. Жизнь как будто проверяет нас на прочность. Каждый раз, когда мы делаем шаг вперёд, она будто говорит: «А ты точно этого хочешь?»

Завышенная важность делает меня уязвимой, я зависима от результата, от чужого мнения, от хода событий. А когда снижаю важность, я возвращаю себе свободу. Я могу хотеть чего-то, но не заикливаться. Это не слабость, а сила — умение быть в равновесии.

Когда я отпускаю излишнюю важность, уходит внутренний шум. Я начинаю лучше слышать себя, легче принимать решения, спокойнее действовать. Я становлюсь живой, гибкой. Мир уже не враг и я не должна ничего доказывать.

Снижение важности — это забота о себе. Это выбор: не мучить себя, не гнать, не давить. Это способ идти по жизни легче, свободнее и при этом получать больше. Потому что я

не из страха, а из ясности и доверия. Осознанность — это не контроль над собой, а умение слышать себя. Там, где раньше была тревога, появляется доверие. А где было напряжение сейчас лёгкость. Знаешь, жизнь ведь устроена так интересно. Она всегда разговаривает с нами через людей, ситуации, обстоятельства. Иногда мягко и нежно, почти шёпотом, а иногда жёстко, как удар той самой метафорической грабли по лбу. И вот тут начинается магия: одни слышат первый шёпот и делают выводы, а другим нужно несколько раз пройти одно и то же, чтобы наконец-то понять. Но нет в этом ничего страшного. Это всего лишь разная скорость восприятия уроков. Кто-то более чувствителен, улавливает намёки судьбы с полуслова. А кто-то закрыт, зажат, привык верить только в удары реальностью и тогда жизнь вынуждена повторять опыт снова и снова, пока сердце и сознание не треснут и не откроются.

Ведь уроки всегда приходят не для того, чтобы наказать, а чтобы научить. Грабли — это просто зеркало: «Посмотри, ты идёшь не туда, куда зовёт твоя душа». И чем больше мы упираемся, тем сильнее становится удар. Но, знаешь, в этом тоже есть смысл. Даже если человек учится с десятого раза, в тот момент, когда он наконец понимает, внутри всё складывается в единую картину. И приходит та самая ясность: «Вот оно! Я понял, зачем мне это было». И тогда приходит тихое принятие. Не сожаление о прошлом, а благодарность — за то, что жизнь не оставляла попыток достучаться.

По сути, каждый идёт своим ритмом. Нет правильного или неправильного пути, есть только свой. И если ты пока не услышал урок, значит, ещё не время. А когда услышишь, поймёшь, что даже все те бесконечные грабли были твоими дверями в рост, в понимание, в новую жизнь. Именно здесь рождается осознанность, не из книг и практик, а из опыта, который перестаёт быть врагом. Страх начать действовать — это естественная человеческая реакция. Мы часто боимся шагнуть в неизвестность, сомневаемся в своих силах и откладываем действия на завтра, на потом. Это может быть связано с множеством причин: от страха неудачи до беспокойства о том, что путь, который мы выберем, не приведет к ожидаемому результату.

Синдром отложенной жизни — это не просто прокрастинация. Это хроническое откладывание настоящего на будущее, когда мы говорим себе: «Я начну, когда все будет идеально, когда условия будут подходящими, когда я буду готов». И это так просто ждать, надеясь, что все изменится само собой. Но жизнь не ждет. Время не останавливается, и каждый момент уходит в прошлое. Мы не можем контролировать все обстоятельства, но можем начать действовать прямо сейчас, несмотря на неопределенность.

Вселенная — это пространство, полное возможностей. Она не требует от нас идеальных условий или абсолютной уверенности. Нужно просто начать. Сделать первый шаг, каким бы маленьким он ни был. И вот тут чудеса начина-

ют происходить: мы открываем новые горизонты, учимся на своих ошибках, находим решения, которых не видели раньше.

Не надо бояться того, что мы не знаем, что нас ждет. Мы все боимся, это нормально. Но это также и наше достоинство: мы можем действовать, несмотря на страх. Ведь Вселенная — это не только сила, которая нас окружает, но и пространство, где каждый из нас имеет свою роль и свое место. И она всегда готова поддержать нас, если мы решим начать.

Так что не откладывай жизнь на потом. Этот момент — единственный, который у нас есть. И, может быть, осознанность — это именно то, что возвращает нас к этому «единственному моменту». Не завтра, не когда «станет лучше», а сейчас. Большинство людей не умеют находиться в моменте. С самого утра нам навязывают: «Ты не имеешь права просто быть». Ты должна быть продуктивной. Должна развиваться. Должна не упустить ни одной минуты.

Вот ты пьёшь кофе и одновременно слушаешь подкаст по саморазвитию. Идёшь по улице, включаешь аудиокнигу о том, как стать лучшей версией себя. Готовишь ужи, на фоне марафон про мотивацию и силу воли. Даже отдых стал «умным». Даже тишина стала «вредной». Это общество взросло культ многозадачности. Но многозадачность — это не эффективность. Это хронический внутренний шум. Отсюда постоянная усталость, выгорание. Это когда ты всюду кроме

как в моменте. Ты больше не ощущаешь, что живёшь. Ты просто выполняешь. Кажется, что ты развиваешься. Но по факту ты бежишь. Бежишь от себя. От пустоты. От внутреннего голоса, который уже едва слышен. Бежишь, потому что страшно остановиться. Потому что как только остановишься, придёт всё подавленное: усталость, обида, одиночество, бессмысленность.

И легче снова «учиться», «слушать», «впитывать», чем просто почувствовать.

Но настоящий рост не приходит из перегруза.

Он приходит из тишины. Из паузы. Из умения остановиться и быть. Развитие — это не ещё одна книга. Это способность прожить один единственный момент по-настоящему.

С полным присутствием. С телом. С чувствами. С дыханием. Вкусить еду. Услышать утро. Замереть в свете заката. Просто побыть с собой без цели, без пользы, без задачи.

Жить в моменте начинается не тогда, когда ты что-то делаешь. А когда ты впервые за долгое время по-настоящему ничего не делаешь.

И позволяешь себе просто быть живой. Вот она — осознанность без маски. Не показная, не «правильная», не нарисованная. А простая, настоящая, живая. Та, что возвращает нас к себе. Иногда мы так долго живём на автопилоте, что перестаём замечать, где кончается роль и начинается реальность. Кажется, будто нужно быть «правильной», «удобной»,

«понятной». Но чем больше мы стараемся соответствовать ожиданиям, тем дальше уходим от себя. Поначалу это даже кажется безопасным быть как все, не выделяться, не идти против.

Но внутри всё чаще звучит тихий шёпот: «А где я? Настоящая?»

С каждым годом он становится громче. И однажды приходит момент, когда больше невозможно притворяться. Когда старые маски начинают давить, как тесная одежда. Именно тогда начинается путь домой — к себе. К той, что всегда была под всеми слоями защиты и ролей. К той, что помнит, как это — просто быть. Мы так часто примеряем маски.

Одни — для работы, другие — для друзей, третьи — для семьи.

Иногда даже не замечаем, как превращаемся в коллекцию образов, созданных, чтобы соответствовать. Чтобы нас приняли. Чтобы не осудили. Но где в этом всё мы настоящие? Где та живая, искренняя часть, что не боится быть уязвимой, неловкой, иной? Мы боимся показаться «не такими» — и забываем, что именно в этом наша уникальность. Мы боимся осуждения и не видим, что судят обычно те, кто сам боится быть собой. Мы ищем одобрения и теряем собственный голос. А ведь настоящей быть — значит, наконец, выдохнуть. Не притворяться сильной, когда больно. Не улыбаться, когда хочется молчать. Не доказывать, что ты «достаточно хороша». Настоящая ты — не для всех. Но к ней притянутся

твои люди.

Те, кто почувствует правду, тепло и живость, и останется. Ты не обязана нравиться всем.

Как и тебе не обязаны нравиться все. Это и есть свобода — быть собой без оглядки. Когда маски падают, остаётся только тишина. Сначала она может показаться пугающей — ведь в ней нечем прикрыться. Но постепенно ты начинаешь чувствовать: в этой тишине есть жизнь. Живая, настоящая, простая. И тогда ты понимаешь, быть собой не страшно.

Страшно всё время жить чужой жизнью.

Между видимостью и правдой

«Иногда самое трудное — не увидеть правду, а позволить себе в ней остаться.» Когда начинаешь смотреть на себя без привычных масок, кажется, что опора исчезает. Мир немного расплывается, потому что старые объяснения больше не работают. Но именно в этой хрупкости рождается искренность — настоящая, не выдуманная.

Осознанность учит наблюдать. Искренность — проживать то, что увидела. Между ними тишина. Пространство, где не нужно никому ничего доказывать, даже себе. В этот момент словно делаешь первый вдох после долгого задержанного дыхания. И вдруг ясно: быть собой — не риск, а возвращение домой.

Практика — «Первый шаг»

Выбери одну вещь, которую давно откладываешь.

Сделай сегодня хотя бы первое движение в её сторону — позвони, напиши, открой документ, посмотри информацию.

Не важно, насколько это мало. Важно, что ты двинулась.

Энергия приходит в движение только тогда, когда двигаешься ты.

Глава 2. Искренность как лекарство

Честность с собой — это первое лекарство. Признать, что болит, что пугает, что теряешь равновесие, значит позволять начать внутреннюю работу. Люди часто не осознают, что их внутренние конфликты — это результат многолетних незакрытых эмоциональных ран и нерешённых проблем. Очень многие из нас строят стены вокруг себя, пытаясь скрыть боль, но эти стены становятся препятствием для настоящих отношений и самореализации. И вот тут начинается самое важное не обвинять себя за эти стены, а понять, зачем они были нужны. Иногда защита была единственным способом выжить, но потом приходит момент — научиться жить иначе. Без панциря, без борьбы, с доверием.

Одним из главных аспектов является понимание того, что мы не можем контролировать всё в своей жизни. Часто мы пытаемся управлять ситуациями, людьми, даже собственными эмоциями, но на самом деле главное научиться отпускать и доверять процессу. Понимание того, что не всё зависит от нас, может снять огромную тяжесть с плеч и позволить двигаться вперёд с большей лёгкостью. Отпускание — не слабость. Это форма глубокой веры. Это момент, когда ты перестаёшь бороться с течением и начинаешь плыть в нём осо-

знанно.

Кроме того, важно помнить, что каждое наше переживание — это часть нашего личного пути. Страхи, неудачи, боли и радости все они формируют нас как личностей. Самый важный момент научиться принимать себя и свои ошибки, потому что именно через них мы растём. И каждый момент жизни — это шанс научиться чему-то новому, вне зависимости от того, насколько сложной или болезненной может казаться ситуация.

И, конечно, ещё одна важная мысль: мы все взаимосвязаны. Это не только про отношения с близкими, но и о том, как наши действия влияют на мир вокруг. Часто мы не видим всей картины, но каждый наш поступок имеет значение. То, как мы воспринимаем других, как поддерживаем или, наоборот, отвергаем, отражается на нас самих. Важно помнить, что внутренний мир каждого из нас — это не изолированное пространство, а часть общей картины жизни. Ошибки — это не провалы, а доказательства того, что мы живём. Что мы пробуем и учимся. Что мы идём.

И, наконец, всегда стоит помнить о ценности прощения. Прощение — это не о том, чтобы забыть, а о том, чтобы отпустить боль и позволить себе двигаться дальше, не неся груз прошлого. Это позволяет исцелить внутренние раны и открыться для новых возможностей. Прощение — это не оправдание, а освобождение. Это возвращение себе силы, которую когда-то отдал боли.

Настоящая сила заключается в умении быть гибким, открытым к новым переживаниям и готовым к изменениям. Когда ты позволяешь себе быть уязвимой, ты чувствуешь настоящую свободу. В этом нет драматизма, нет претензий. Есть просто жизнь, которая просит тебя смотреть правде в глаза. Уязвимость — не слабость, а форма искренности. В ней рождается живое сердце. Кажется, что со всех сторон диктуется одно и то же: нужно быть успешной, развиваться, строить карьеру, воспитывать детей, выглядеть прекрасно, всё успевать и при этом оставаться гармоничной. Но действительно ли это важно для всех?

С психологической точки зрения, это лишь навязанный обществом сценарий «правильной жизни». Он может не совпадать с твоими истинными желаниями, и тогда возникает тревога, выгорание, ощущение, что ты что-то упускаешь или не дотягиваешь. На самом деле, важно не соответствовать ожиданиям, а быть в согласии с собой. Настоящий успех — это жить так, как тебе по-настоящему хорошо.

С эзотерической точки зрения, каждая душа приходит в этот мир со своей задачей и ритмом. Не все пришли строить карьеру или становиться лидерами. Кто-то пришёл быть тихим наблюдателем, кто-то просто любить и быть. И это не менее ценно. Настоящее развитие — это не обязательно рост вверх, иногда это — погружение в себя. Когда ты перестаёшь гнаться, а начинаешь слушать, ты наконец-то слышишь своё дыхание. И в нём — ответ.

Поэтому нет, не всем это важно. Не всем нужно успевать, добиваться, соответствовать. Кому-то важно просто быть. И если ты чувствуешь иначе, это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что ты слышишь себя.

Ты уже целостна. Остальное выбор, а не обязанность. Иногда духовность начинается не с новых знаний, а с простого разрешения себе быть живой. Как и здоровый эгоизм — это когда ты ставишь себя на первое место. Ты не становишься эгоисткой в негативном смысле. Это означает, что ты признаёшь свою ценность и заботишься о своём внутреннем состоянии, здоровье и счастье. Когда ты не уделяешь себе внимания, ты становишься истощенной, раздраженной и не способной на полноценное общение с другими. Только в состоянии внутренней гармонии ты можешь быть по-настоящему щедрой, доброй и поддерживающей для окружающих.

Выбирая себя, ты показываешь, что любишь и ценишь себя, а это привлекает здоровые отношения, где уважение и понимание взаимны. Это даёт тебе возможность быть настоящей, а не играть роль, которую от тебя ожидают. И самое главное — это путь к настоящему счастью, когда ты живёшь для себя, а не ради других. Любовь к себе — не роскошь, а основа жизни. Из пустоты невозможно дать свет. Когда с нами происходит что-то трудное, привычно спрашивать:

«Почему это произошло со мной?»

Но этот вопрос ведёт к страданию и роли жертвы. Он не даёт ресурса, а только застревает в боли.

Попробуй иначе: «Для чего это произошло со мной?»

Этот вопрос про рост, про смысл, про выход. Он ведёт не в прошлое, а в будущее. С психологической точки зрения — это переход в осознанность. С эзотерической — это разговор с душой. Каждый «трудный» момент — это не приговор, а приглашение. Услышать. Осознать. Переродиться.

Всё в жизни не случайно.

Любое событие — это либо следствие прошлых выборов, либо урок, выбранный душой. Даже боль несёт дар: осознание, пробуждение, возвращение к себе. Когда ты спрашиваешь «для чего», ты поднимаешь вибрации и выходишь из страха в силу. Ты не наказана, ты обучаешься. Ты не жертва ты душа, проходящая путь. И даже если смысл не ясен сразу, он обязательно откроется. А сам вопрос уже начинает твоё исцеление. Понимание приходит не умом, а сердцем. И сердце всегда знает, что всё не зря. И чем больше я принимаю свои эмоции, тем легче идти дальше. Постепенно я начинаю видеть: именно через искренность с собой приходит понимание и лёгкость, а не через внешние «правильные действия» или красивые слова. Люди часто не осознают, что их внутренние конфликты — это результат незакрытых ран.

Мы строим стены, чтобы защититься от боли, но потом именно они мешают любить, доверять, дышать свободно. Контроль — иллюзия безопасности.

Мы не можем контролировать всё ни других, ни жизнь, ни даже собственные эмоции.

Иногда единственный способ освободиться — это отпустить контроль и просто позволить себе быть. Без ожиданий. Без спешки. Без роли. Просто быть живой.

Когда становится по-настоящему

«Истинная искренность не просто лечит — она меняет форму жизни.» Когда начинаешь говорить с собой честно, всё вокруг будто немного сдвигается.

Некоторые связи ослабевают, привычные роли становятся тесными, старые смыслы теряют силу. Сначала может показаться, что всё рушится. Но на самом деле — просто очищается пространство. Освобождается место для живого, настоящего, твоего. И именно в этот момент приходит первая зрелость — не та, что про контроль, а та, что про доверие. Ты больше не прячешься за «как надо» и не стараешься понравиться.

Ты просто остаёшься.

Практика — «Мягкость внутри»

Закрой глаза и сделай глубокий вдох.

На выдохе произнеси: «Я отпускаю».

Представь, как твои внутренние стены немного размягчаются.

Ничего не нужно рушить просто дай себе право быть живой, уязвимой, настоящей.

Глава 3. Когда рушится старое

Иногда жизнь рушит всё, к чему ты привык. Развод, потеря, выгорание — кажется, что мир обнуляется. Но на самом деле это начало нового. Когда всё вокруг кажется хаосом, важно не спешить собирать обломки. Иногда нужно просто побыть среди них, дыша. Наблюдать без оценки. Потому что в этой паузе рождается понимание: что действительно твоё, а что давно просило уйти. Страх перед переменами, но важно выходить за пределы своей зоны комфорта, несмотря на страх. Именно здесь начинается взрослая смелость — не отсутствие страха, а движение сквозь него.

Часто тревога связана не с реальной опасностью, а с неопределённостью. Мозг стремится к безопасности и предсказуемости, поэтому всё новое кажется сложным и пугающим. Но парадокс в том, что именно движение вперёд, «танец» с жизнью, помогает нам адаптироваться и расти. Даже если первые шаги даются тяжело.

Важен не один большой шаг, а постоянная практика преодоления. Маленькие шаги создают уверенность и со временем мы действительно начинаем «танцевать» в ритме мира. Если ты чувствуешь, что новые потоки пугают, попробуй задать себе вопрос: «А что если я всё же сделаю этот шаг? Какой будет первый маленький шаг?» Это помогает перенести фокус с тревоги на действие. И именно действие возвраща-

ет тебе опору, не в будущем, а здесь и сейчас. Я помню, как казалось, что ничего уже не удержать, что всё разлетается на куски. Боль была колючей и непривычной. Но постепенно я поняла: каждый конец несёт с собой освобождение. Только разрушив старое, можно построить что-то живое, настоящее. Когда смотришь на свой опыт — особенно на трудный, болезненный — важно помнить: он уже был. Ты его прошла. Это уже часть прошлого. И в этом есть сила. Даже если тогда ты чувствовала боль, растерянность, злость — сегодня ты уже другая. Ты выросла, изменилась, стала мудрее. Прошлое не должно быть клеткой, оно может стать фундаментом.

Опыт — это не цепи на ногах. Это скорее карта. Он может показать, где были повороты, где ямы, где опасности. Но это не значит, что нужно снова и снова туда возвращаться мыслями. Да, он может напоминать о себе. Это нормально. Но ты можешь решать — оставаться в тех чувствах или идти дальше. Каждый раз, когда выбираешь идти, а не застревать, ты возвращаешь себе жизнь.

Важно не тащить всё с собой. Мы же не берём в дорогу каждый раз всё, что есть в доме. Мы выбираем только нужное. Так и с прошлым — бери только то, что тебя поддерживает: выводы, понимание себя, силу, которую ты нашла внутри. А боль — отпускай. Не отрицай её, просто скажи: «Спасибо, ты была. Но теперь мне с тобой не по пути».

Ты не обязана быть сильной всё время. Ты можешь чувствовать, сомневаться, злиться, плакать. Но главное не за-

стревать. Позволить себе прожить, понять, отпустить. Настоящая сила в мягкости, не в броне.

И ещё: то, что было — это не ты. Это просто часть твоей истории. А ты всегда больше, чем одна глава. И чем смелее ты отпускаешь, тем яснее становится горизонт. Старое рушится, чтобы открыть дорогу новому. И чем больше я позволяю разрушаться старому, тем яснее начинаю видеть путь к себе. Недавно услышала выражение: «Если ты не меняешь, значит выбираешь». (Оставаться в отношениях, где нет уважения. Работать на месте, которое высасывает душу. Терпеть несправедливость, молчать, соглашаться, отказываться от своих желаний.)

Иногда мы говорим:

«Я ничего не могу с этим поделать».

«Так сложились обстоятельства».

«Я просто жду, пока всё само решится».

Но правда в том, что пока ты не меняешь — ты выбираешь.

Но сказать легче, чем сделать. Правда в том, что это не всегда сознательный выбор.

Иногда ты выбираешь из страха, из усталости, из чувства вины.

Иногда ты не уверена, что можешь что-то изменить.

Иногда страшно: «А вдруг будет ещё хуже?».

Но всё равно — это выбор.

Потому что каждый день, когда ты остаёшься в том, что

разрушает или не радуется,

ты говоришь этому: «Ты мне знакомо. Ты мне безопасно. Я выбираю тебя, потому что боюсь нового». Настоящие перемены начинаются не с действия.

Они начинаются с честности с собой.

Ты признаёшь: «Я не жертва. Я та, кто выбирает».

И в этот момент к тебе возвращается твоя сила.

Даже если пока ты не знаешь, что делать дальше, ты уже не на автопилоте.

Потому что как только ты понимаешь, что это твой выбор — у тебя появляется возможность выбрать по-другому.

Не сразу. Не резко. Но шаг за шагом. Каждое маленькое «иначе» — это движение к свободе. У каждого человека свой путь. Уникальный, неповторимый. Своё время, свои уроки, свои смыслы. И как только человек начинает подстраиваться под других, он теряет себя. Начинает жить чужой жизнью, чужими ожиданиями, вместо того чтобы следовать за тем, что откликается внутри.

Подстраиваться — это как носить чужую обувь: вроде идёшь, но неудобно, натирает, сбивает с ритма. А потом и вовсе теряешь направление, потому что смотришь не на свой путь, а на то, куда идут другие.

Да, иногда страшно быть собой. Страшно не вписаться, выделиться, быть непонятым. Но именно в этом и сила позволить себе идти так, как чувствуешь. Пусть медленнее, пусть странно для кого-то, но честно.

Когда ты не подстраиваешься, а остаёшься собой, вокруг постепенно появляются те, кто принимает тебя настоящей. И это уже не маска, не игра — это настоящее соединение. И именно эти люди становятся твоим зеркалом и поддержкой, не давая на тебя.

Поэтому важно не предавать себя ради чужого одобрения. Не глушить свои желания, только потому что «так принято» или «так надо». Всё, что тебе нужно уже внутри. И если ты слушаешь себя — ты обязательно дойдёшь туда, куда тебе действительно нужно. Вселенная, жизнь, твоя душа всегда подсказывают путь, если не заглушать внутренний голос. Сначала послушай, что говорит твоя душа. И только потом задавай вопросы о том, кто или что «тот самый». Тот самый. А бывает ли он на самом деле? Или это просто отражение твоих ожиданий, твоих надежд?

— Ты всю жизнь может искать «того самого», но что, если это всего лишь идеал, который ты сама себе придумала?

— Иногда встречаешь кого-то и понимаешь: вот оно, это оно. И вроде бы нет особых причин, просто чувствуешь — родное.

— Бывает, что «тот самый» — это не человек, а чувство. Воспоминание, мгновение, к которому ты всё время возвращаешься.

— А если «тот самый» был, но ушёл? Значит ли это, что он единственный? Или просто был тем, кого ты была готова так назвать?

— Может быть, «тот самый» — это не про судьбу, а про выбор? Ведь в конце концов, важно не то, что случайно приходит, а то, что ты решаешь сохранить. И точно так же ты можешь выбирать, какие мысли и убеждения оставлять в своей жизни, а какие отпустить. А что, если начать менять свои установки (навязанные обществом: Счастье недолговечно. Если всё хорошо — скоро что-то случится. Я не заслуживаю лёгкости, изобилия, любви. Надо терпеть. И тому подобные убеждения) на позитивные?

Не для того, чтобы убежать от реальности или притвориться, будто всё хорошо, — а чтобы наконец перестать держать себя в ловушке старых страхов и чужих голосов.

Может быть, реальность не изменится мгновенно. Но изменишься ты.

Твой внутренний голос станет мягче. Твои реакции — спокойнее. Твои шаги — увереннее.

А потом, почти незаметно, начнёт меняться и всё вокруг: отношения станут чище, люди — теплее, возможности — ближе. Потому что мир откликается на то, кем ты становишься внутри. Позитивная установка — это не мантра для убаюкивания. Это выбор:

быть живой, открытой, готовой верить, действовать, любить, даже если когда-то было больно. Это про то, чтобы не бороться с собой, а начать поддерживать. И тогда ты не просто ждёшь, пока жизнь изменится.

Ты — та, кто меняет её.

Между этажами

«Иногда, чтобы подняться выше, нужно позволить себе немного постоять между этажами.» Есть состояния, когда старое уже не работает, а новое ещё не проявилось.

Ты вроде бы стоишь на лестнице, но она внезапно обрывается. Смотришь вверх — знаешь, куда хочешь попасть, но путь туда не обозначен. И первое желание — найти, достроить, заставить появиться ступени. Но, может быть, это время не для движения, а для остановки. Чтобы услышать себя, почувствовать, где заканчивается привычное и начинается настоящее. Когда рушится старое, нас будто выбрасывает «между этажами».

Это не ошибка и не потеря ориентира — это момент настройки. Пауза, в которой жизнь словно спрашивает: «Ты действительно хочешь идти туда, куда шла раньше?

Или уже готова строить свою лестницу?» И вот ты стоишь не на первом, не на третьем, а где-то посередине. Без спешки. Без лишних объяснений. Просто дышишь, и постепенно чувствуешь: внутри тебя начинает выстраиваться новый путь. Тихо, изнутри наружу. Иногда «путь женщины» начинается именно здесь, в честной паузе между этажами, где мы впервые позволяем себе не искать, а доверять.

Практика — «Встреча с собой»

Посмотри на себя в зеркало.

*Без оценки. Без критики. Просто — взгляд к взгляду.
Скажи себе: «Ты — это уже любовь. Не ищи её снару-
жи.»*

*Пусть эта встреча станет самой важной в твоей
жизни.*

Глава 4. Люди как зеркала

Иногда наша жизнь начинается с зеркал. Мы смотрим на других и пытаемся через них понять, кто мы. Нас с детства учат сравнивать: «посмотри, как делают остальные», «будь лучше, чем он», «не опозорь нас». И постепенно мы начинаем верить, что наша ценность измеряется чужими глазами.

Мы растём, становимся взрослыми, но внутри всё ещё носим эту привычку. Критикуем других, потому что сами ищем подтверждения своей силы. Обесцениваем чужое, потому что боимся, что наше недостаточно. Сравнение кажется единственным способом почувствовать себя живым, нужным, успешным.

Но в какой-то момент приходит тишина. Мы понимаем: эта гонка не имеет конца. Всегда найдётся тот, кто будет ярче, быстрее, успешнее. И всегда найдётся тот, кто будет слабее, уязвимее. И если продолжать жить в сравнении, можно так и не встретиться с самим собой. И именно в этой тишине начинается встреча с собой — без сравнения, без спешки, без чужих мерок. И тогда рождается другое состояние. Ты больше не ищешь меру в чужих поступках и достижениях. Ты просто встречаешься с собой и позволяешь себе быть. Не лучше, не хуже, а своим. У каждого своя скорость, своя глубина, своя правда.

И в этом есть подлинная свобода. Когда отпадает потреб-

ность критиковать, сравнивать, появляется уважение к разности. Когда исчезает желание доказать, остаётся благодарность за собственный путь. И в этот момент впервые по-настоящему слышишь: «Я — это я. И этого достаточно». И вот в этой точке принятия приходит понимание: даже конфликты с другими — это отражение внутреннего. Прочитала мысль: «Пойми уже наконец, что люди в конфликте сами с собой.

А не с тобой и успокойся!»

Ну посмотри... ведь каждый, кто начинает с тобой конфликтовать, на самом деле спорит с собой. Ты просто триггер, экран, фон, а конфликт у этого человека внутри.

Он сам с собой не договорился: сердце тянет одно, голова требует другое, а тело вообще сигнализирует третье. И что получается? Разрыв. А разрыв больно. А больно значит нужен виноватый. И проще ткнуть в тебя, чем признаться себе: «я запутался».

И в этот момент так важно остановиться и не принять это на свой счёт.

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.