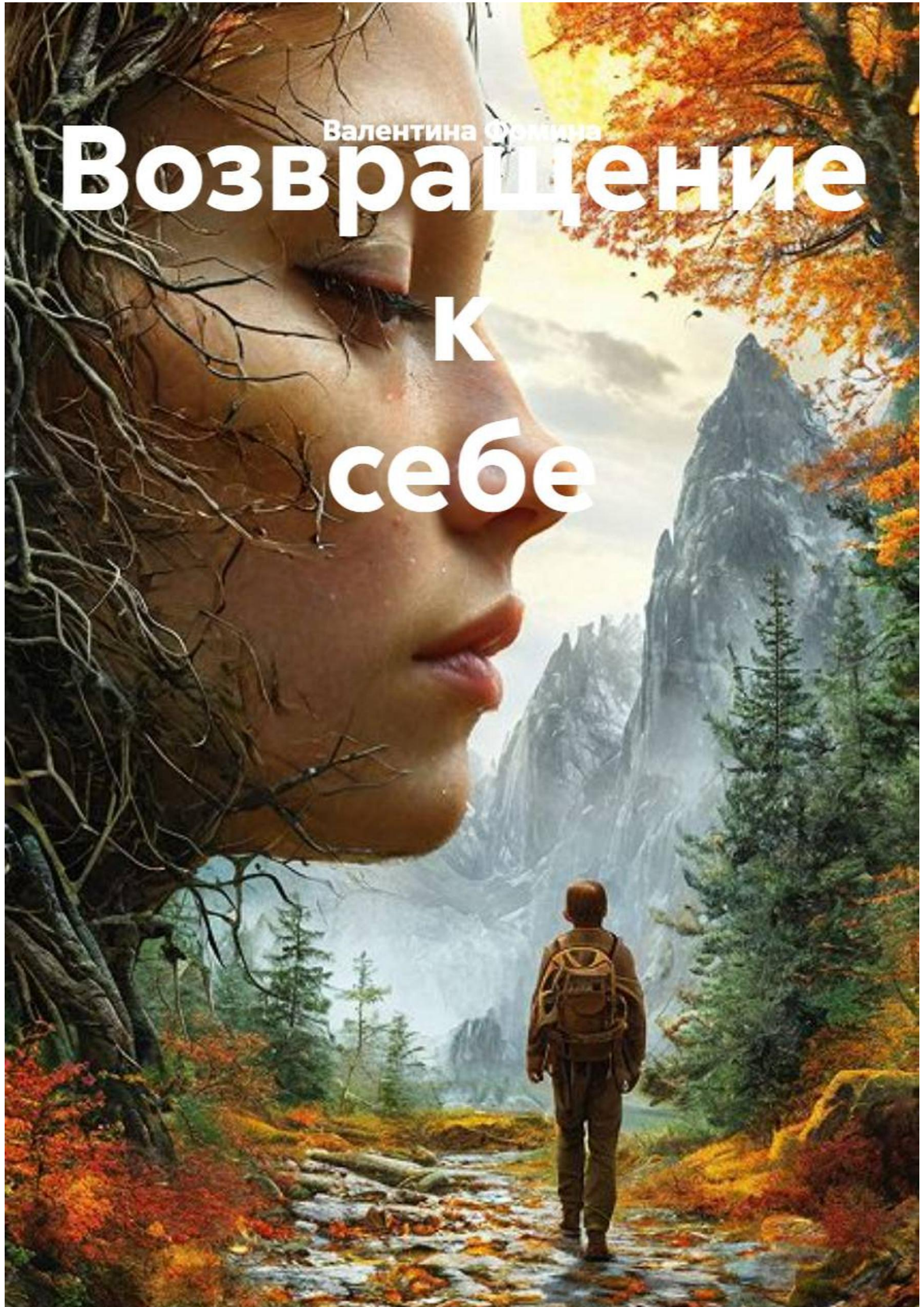


Валентина Фомина

Возвращение к себе



Валентина Фомина

Возвращение к себе

«Автор»

2026

Фомина В.

Возвращение к себе / В. Фомина — «Автор», 2026

Эта книга о трансформации сознания. О взрослении психики и выходе из повторяющихся сценариев выживания. Книга о пути к себе и истинным желаниям.

© Фомина В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Возвращение к себе

Глава 1

Я хочу поделиться с вами своей историей. Она о том как одно решение изменило мою жизнь целиком и продолжает менять. Это путь от жертвы к творцу. От выживания к лидерству своей жизни. К торжественному обретению самости! Но вначале я прожила свою жертву до тла. Когда пришло время жертва внутри меня умерла. Но начнем с начала.

Предыстория.

С самого детства я сталкивалась с разными вызовами жизни. Я училась видеть любовь во всем что со мной происходит и окружает. В холодном выпивающем отце, в скорбящей по погибшему сыну матери. В изнасиловании дурными подростками в подъезде собственного дома. В подругах нарушающих мои границы. Все они учили меня любить — себя.

Я всегда была тонко-чувствующим человеком, помню в детстве мою маму положили в больницу, а отец отвез меня к бабушке потому что ему нужно было работать. Мне было очень тоскливо там. Я плакала каждый день. И как-то ночью, я обратилась к Богу. Я спросила его «когда выпишут мою маму?» и сама предложила ответ — «завтра?» спросила я, и последовал ответ из самой глубины, он звучал словно в пространстве меня всегда был кто-то еще — «да». Я снова спросила находясь одновременно в восторге и спокойствии, будто меня не удивляло происходящее — «в час?» — «нет», — «в два?», — «да». На следующий день приехал двоюродный брат и сказал что мою маму выписывают сегодня в 14 ч.

Таких историй со мной было много, ответы приходили не только словами, но и мгновенными ситуациями или появлением людей пришедших на помощь. Помню как то оказалась поздно в чужом районе и маршрутки уже перестали ходить. Денег на такси у меня не было. Я молилась с просьбой добраться до дома и внезапно останавливается автомобиль и мужчина предлагает меня подвести. Было неожиданно и страшно, но я доверилась и меня довезли до дома в полной тишине. И только когда мужчина остановился около моего дома, он спросил не оставлю ли я ему свой номер, на что я вежливо отказала и убежала домой.

Меня всегда притягивали неприятности, я летела туда как мотылек на пламя. Часто удавалось выйти «сухой» из воды, но все равно крылышки я опалила. Попадала в нехорошие компании, общалась с парнями которые не уважали меня. Все детство и юность я словно искала людей кому пыталась доказать свою ценность позволяя оставлять шрамы на своем нежном сердце. Когда мне было 18 лет моя мама умерла от рака. Я потеряла самого близкого человека, но мне удалось взять себя в руки и не упасть. Мы остались с отцом вдвоем.

Я проживала травмирующий опыт один за другим, каждый учил меня выбирать себя. Больно. Беспощадно. И я училась, набивая шишки и лотая душевные раны.

Я та девочка, которая не верила что достойна любви и это убеждение управляло моей реальностью.

Пройдя болезненный опыт, в определенной степени повзрослев я встретила своего мужа. тогда я начала жить новую жизнь, но это было начало конца привычного способа выживать.

Мы жили с моим отцом и это было не удобно всем, но оставить его одного мне не позволяла совесть. Он был в возрасте и один бы быстро сдулся, хотя и с нами он ощущал себя лишним. Мы прожили вместе около семи лет. Жизнь сложилась так, что отцу ампутировали ногу по бедро и через год он умирает от остановки сердца. Я впервые проживала одновременно облегчение и скорбь. Тогда я открывала салон белья в торговом центре, муж помогал с организацией похорон и в организации пространства магазина. Между нами была поддержка, любовь и боль.

Эти отношения были союзом двух ищущих любовь снаружи людей. Два травмированных ребенка в теле взрослых. С мужем мы прожили в браке около 12 лет. За время замужества я открывала и закрывала бизнесы, родила троих детей, мы сильно выросли и изменились. Но в один момент я почувствовала что это не моя жизнь.

Первого сына мы ждали 5 лет. У нас не получалось забеременеть, хоть со здоровьем не было ни каких проблем и мы даже ходили к ясновидящей женщине. Как не странно мы нашли такую через подругу. Приехали в частный дом, обычный, ни чего странного, нас встретила приятная женщина лет 55-60 на вид и пригласила на второй этаж ее дома. Я села за стол у окна на против ясновидящей, муж присел на диван стоявший в другом углу. Она зажгла церковную свечку, и прочитав молитву всматривалась в пламя свечи, помолчав какое-то время, сдувая огонек проговорила — «все у тебя будет хорошо». После, еще немного сказала о муже и мы ушли. Через несколько месяцев я узнала о беременности. Правда на тот момент уже была готова на развод, но беременность изменила планы.

Перед тем как родился второй сын я начала учиться мечтать. Проходила марафоны, писала списки желаний и вдруг желанная беременность наступила. Но оказалась замершей. Я тяжело переживала это, но отпустила внутренне ребенка который не должен был родиться сейчас по неведомой мне причине.

Беременность вышла сама, в тот же период из моего салона белья ушла сотрудница и случилась пандемия. Будто несколько бед свалились на меня разом. Но в период когда всех закрыли по домам, для меня наступил один из самых чудесных периодов! Мы много проводили времени вместе с мужем и ребенком, работали вместе выезжая с доставкой белья по домам и примерно через три месяца, местные власти разрешили работать оффлайн, а я снова увидела заветные две полоски.

Я знала что беременна уже тогда когда бежала за тестом в аптеку, этот малыш запускал во мне необычные процессы и обострял инстинкты. Эта беременность заряжала меня энергией и мое дело росло вместе с животом. Вот только я с детства верила что у меня будет сын и дочь и узнав что жду второго сына я не могла поверить. Я бегала на узи и каждый раз ждала что мне скажут что-то новое, но слишком очевидно малыш демонстрировал свою принадлежность к мужскому полу. Так, что даже тот кто не понимает что на экране ребенок, понял бы какого он пола. Меня отпустило когда я подумала — «а кто мне сказал что у меня будет только двое детей?» Так звучало снятие самозапрета и расширение собственных рамок установленных в детстве.

Развивая бизнес я хотела красивую картинку не хуже других, вступив в сообщество предпринимателей я приняла участие в одном проекте. Ко мне пришли другие опытные предприниматели для разбора моего кейса. Я хотела быстрого роста, и описав как обстоят дела в общих чертах коллегам, те принялись выносить вердикты и давать рекомендации, опираясь на личный предпринимательский опыт. Я устроила революцию следуя советам тех, кто по сути не знал ни чего о моем деле, кроме того что я сама посчитала важным сказать и осталась одна со своим бизнесом, без работников, с грудным ребенком на руках. Меня конечно поддерживали родители мужа, но каждый раз это звучало как буд-то я прошу их о чем то невозможном. Все это давило на меня, и в определенный момент я спросила себя честно — «это то, ради чего я открывала бизнес?» ответ на этот вопрос определил мои дальнейшие действия и я решила закрыть его.

Закрыв свое дело, я продала товарные остатки другому салону, оборудование и мебель постепенно раскупили на ресейл площадке. С вырученных средств погасила кредитки, а основные кредиты списала через процедуру банкротства.

Я наслаждалась свободой! отпустив напряжение и контроль я не замечала изменения в организме. Однажды на мероприятии я почувствовала тошноту и по дороге домой купила тест на беременность. Я снова беременна! Уже восемь недель как. Так я узнала что у меня будет еще

ребенок и на этот раз к нам пришла девочка. Моя мечта. Именно в эту беременность начались глобальные трансформации меня и моего мира о чем я и поделюсь в этой книге.

Глава 2

Во время беременности я начала меняться.

В один момент я просто поняла, что больше не хочу быть со своим мужем.

Это осознание не пришло после одного большого события. Оно зрело долго. Сработал накопительный эффект. Маленькие, почти незаметные эпизоды неуважения. Соперничество там, где хотелось чувствовать поддержку. Унижение, которое легко оправдать, если оно случилось однажды. Но когда подобные вещи повторяются из года в год, они становятся тяжелее любого громкого скандала.

Усталость приходит тихо.

Я продолжала жить, улыбаться, растить детей, строить планы. Но внутри словно капля за каплей наполнялся сосуд. И однажды он переполнился.

Принять такое решение очень сложно. На кону стоит слишком многое. Между вами не только боль. Между вами дети. Совместный быт. Общие мечты. История, в которой ваши жизни давно переплелись.

Именно поэтому решение не может быть спонтанным.

В тот день просто упала последняя капля.

Я посмотрела на мужа и сказала, что хочу разойтись.

Он расстроился, но ушел.

Каждый раз, когда он приходил, я прислушивалась к себе. Мне казалось, что сейчас что-то дрогнет. Поднимется сожаление, страх или желание все вернуть.

Но внутри была тишина.

Никаких чувств.

Абсолютная равнина.

Это было странно. Раньше я всегда переживала бурю эмоций. А теперь — ничего.

Он старался как умел. Я это видела. Но внутри меня уже было принято решение.

Тогда я разрабатывала свой бренд нижнего белья и дело было в процессе. Я так привыкла быть независимой и зарабатывать сама, что мне кажется я сама внутри установила запрет на принятие денег от мужа.

Как-то, гуляя с коляской, я мысленно сказала себе:

«Я разрешаю себе принимать деньги от мужа».

Через несколько дней он неожиданно перевел мне хорошую сумму.

И я решила отправиться на Красную Поляну.

Одна.

Это была моя первая поездка за долгое время.

Я зашла в самолет, устроилась в кресле мы переписывались в мессенджере, и вдруг я почувствовала, как в груди становится тепло.

Очень тепло.

Будто солнечный луч проник прямо внутрь.

Будто после долгой зимы в душе снова начали распускаться цветы. Как только самолет оторвался от земли, внутри словно что-то растаяло.

Я снова почувствовала любовь.

И, что удивительно, одновременно почувствовала свободу.

Наверное, дело было не только в муже.

Я так устала жить в напряжении. Быть постоянно настороже. Быть беременной. Контролировать все вокруг.

А сейчас я просто летела.

Впервые за долгое время я чувствовала себя не только мамой. Не только женой.

Я снова ощущала себя женщиной.

Девушкой, которой интересно смотреть в окно самолета. Которая хочет гулять по незнакомым улицам, вдыхать новый воздух, замечать запахи кофеен, рассматривать горы и никуда не спешить.

Мне хотелось просто жить.

Я написала ему сообщение.

Написала, что снова чувствую любовь.

Я летела в отпуск влюбленной.

С весной внутри.

И мне казалось, что все встает на свои места.

Добравшись до отеля, я словно начала дышать полной грудью.

Я наслаждалась уединением, природой, горным воздухом, новыми местами и ароматами, пока муж был у своих родителей с детьми.

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.