
«Тишина —
не слабость»
О силе паузы, молчания
и честности с собой

Людмила Малай

Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой

«Автор»
2026

Малай Л.

Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой / Л. Малай — «Автор», 2026

Эта книга — о тишине и молчании как об осознанной силе, а не о слабости или бегстве. Философия стоиков, Будды и Лао-цзы встречается здесь с современной психологией и наукой о мозге. Короткие главы помогают увидеть пространство между событием и реакцией, перестать добавлять боль к боли и вернуть себе внутреннюю опору.

© Малай Л., 2026
© Автор, 2026

Людмила Малай
Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой

Глава 1. Молчание стоиков

«Вы можете лишить меня свободы — но не можете заставить меня открыть рот.»*
> — Эпиктет

Между ударом и ответом — пространство. В нём — выбор.

«Есть вещи, которые зависят от нас, и вещи, которые не зависят. Наша реакция — наша. И в ней наше всё.» — Эпиктет**Вывод:** Ты не контролируешь, что тебе скажут. Но ты контролируешь, что сделаешь с этим.**Как это работает в тебе:**Кто-то сказал обидное слово. Не крик — укол. Как булавка: маленькая, а кровь идёт. Первая секунда — боль. Это автомат, это не ты — это тело. Вторая секунда — желание ответить. Тоже автомат. Третья секунда — вот тут ты можешь выбрать. Сказать то, что хочет тело. Или — то, что хочешь ты. Эпиктет был рабом. Хозяин мог ударить, оскорбить, приказать. Но одну вещь хозяин не мог контролировать: решение Эпиктета — не отвечать. Когда человек кричит — ты можешь крикнуть в ответ. Тогда ты отдала ему пульт. Он нажал кнопку — ты среагировала. А можешь — молчать. Не терпеть. Не глотать. Осознанно. Спокойно. Не теряя себя. Это не слабость. Это единственное, что ты контролируешь на сто процентов. Свою реакцию.

Лучшая месть — не быть похожим на врага«Раздражение вредит нам больше, чем то, что нас раздражает.» — Марк Аврелий**Вывод:** Когда отвечаешь низостью на низость — проигрываешь. Не врагу. Себе.**Как это работает в тебе:**

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.