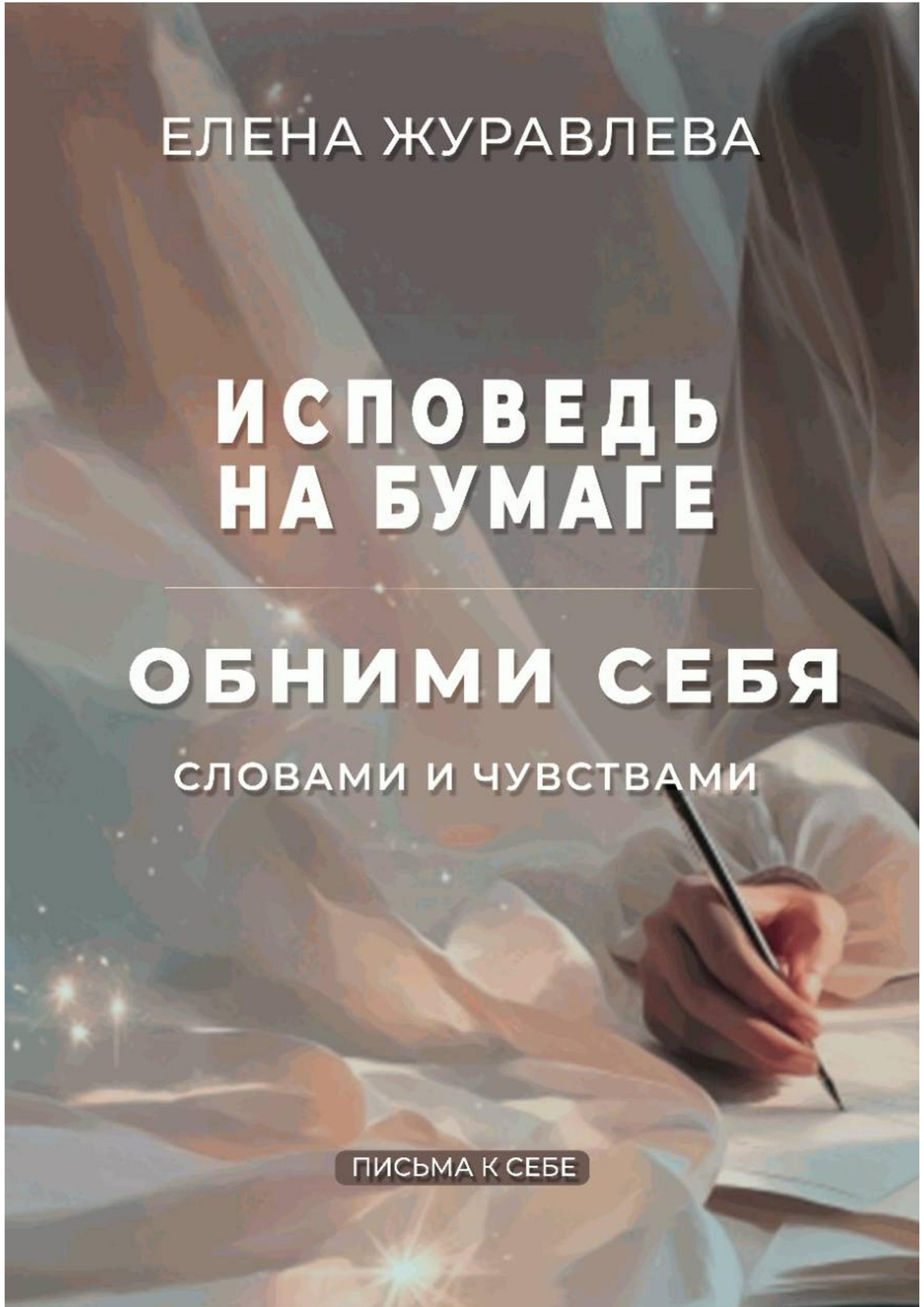


The background of the cover is a soft, painterly illustration. It depicts a person's hands and arms in a light, ethereal style. One hand is holding a pen, poised to write on a piece of paper. The overall color palette is warm and muted, with shades of beige, cream, and light brown. There are subtle, glowing star-like effects scattered across the composition, particularly on the left side and near the bottom, adding a dreamy or inspirational feel to the design.

ЕЛЕНА ЖУРАВЛЕВА

ИСПОВЕДЬ НА БУМАГЕ

ОБНИМИ СЕБЯ

СЛОВАМИ И ЧУВСТВАМИ

ПИСЬМА К СЕБЕ

Елена Журавлева

**Исповедь на бумаге. Обними
себя словами и чувствами**

«Автор»

2026

Журавлева Е.

Исповедь на бумаге. Обними себя словами и чувствами /
Е. Журавлева — «Автор», 2026

В этой книге вы найдете простые но глубокие практики, основанных на знании живого слова, которое изучает автор. И конкретные инструменты для работы с подсознанием, которые помогут освободиться от груза прошлого и восстановить внутреннюю целостность. Каждое письмо-упражнение мягко раскроет скрытые ресурсы, вернёт уверенность и внутреннюю опору, поможет обрести ясность в решении любых вопросов. Она поможет наполниться женской энергией и разблокировать финансовые потоки через исцеление отношений с мамой. Создать гармоничные отношения и активировать внутренние ресурсы для самореализации, отпустив обиды на отца. Книга написана на основе отработанной системы и практики, подтверждённой отзывами и результатами. Главный её принцип — лёгкость. Это инвестиция в себя, которая меняет качество жизни.

© Журавлева Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Для чего вам эта книга	6
Несколько слов обо мне	9
Глава 2. О ценности ресурсных писем	10
Глава 3. Эмоциональный интеллект как ценность	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Журавлева

Исповедь на бумаге. Обними себя словами и чувствами

Предисловие

– Хотите узнать, как с помощью чувств решить свои жизненные задачи, исполнить желания и воплотить мечты?

– Хотите иметь настольную книгу по психологии со счастливыми рецептами, которые можно использовать в жизни, вкусными и полезными историями.

– Интересно познакомиться с удивительными местами, романтическими сюжетами, которые подарят идеи для лучшей жизни и наполнение?

– Готовы получить порцию энергии и классные рецепты для счастливой жизни?

Надеюсь, ответили «Да».

Тепла, искренности, любви человеческому сердцу необходимо всегда. Так хочется каждому жить без обид, стыда, вины, злости и печали, и многого другого. Ведь нам всё время это прививали и продолжают. Стыдно – это значит страх, запрет действовать, значит, дальше нет опыта, и человек уже не может сказать «знаю». Потому что знание только через действия и опыт. А дальше теряется чувство ситуации, вкуса жизни, красоты, которая вокруг.

Стыдно петь, читать стихи, проявляться, позвонить, попросить о помощи или даже принять её. А ещё стыдно сказать о своих чувствах, и тогда зреют конфликты и непонимание, рождаются обиды.

Стыдно и страшно сделать первый шаг в новое, даже если он поведёт в успех.

Но откуда-то этот страх берёт своё начало. Он поселился когда-то впервые в подсознании и теле. И сдерживает, напоминает о заминке, о том, что человек где-то застрял в действии, не выполнил его. Потому и не пускает, мешает той самой радости.

А ведь можно найти корень стыда, страха, обиды и трансформировать. Важно один раз понять, что это глубокая работа, труд и само не рассосётся.

Мы приобретаем негативные программы, чтобы потом трудиться над их исправлением, и жить в радости, даря больше тепла души себе, а потом и другим людям. Ведь любовь необходима каждому, она исцеляет. Есть невероятно глубокие практики, помогающие убрать груз стыда, обиды, вины, страха. И открыть путь для любви. Но надо действовать.

Глава 1. Для чего вам эта книга

– Где искать вдохновение, Лена? А деньги? А счастье в личной жизни?

– Надо начать с вдохновения. Это ведь вдох нового. И оно в цветах и сказочных зарисовках природы, в людях, которые окружают – они такие талантливые и щедрые. В дожде, что пронёсся вчера, подарив прохладу. В солнце, что светит и напоминает о Предназначении. Вдохновение и в моих книгах.

И когда делаешь то, от чего никогда не устаёшь, как солнце никогда не устаёт светить, то ещё больше наполняешься вдохновением и энергией. И хорошо всем.

* * *

– Лена, а когда нужен психолог или наставник?

– Когда нет энергии. Вставать неохота, на душе «кошки скребут», тревога, сил нет идти на работу. Когда радость и удовлетворение – случайные гости, а удовольствие где-то там, в прошлом. И разговоры большие о том, что было тогда.

Я живу в настоящем. И сразу, проснувшись, спрашиваю себя: «А что я сделаю сегодня, чтобы украсить свой день? И сделать его полезным, ценным, радостным. Как я могу наполнить день светом и что полезного могу дать людям?»

Каждый может светить. Даже если не желаете знать о своём предназначении. Главное – свет души, которым надо делиться.

* * *

– Лена, а можно светить через боль, злость, зависть, обиду?

– Можно отодвинуть их ненадолго. И посветить. Но все они мешают любви. Мешают проявленности, широте, личному масштабу. Они сковывают тело и связывают энергию. Через боль и тени трудно пройти свету.

* * *

– А если трансформировать? Проработать?

– Тогда новое состояние, на которое придут новые отношения, перемены, рост финансов, вдохновение. Будет лучшее здоровье, большие внутренней ценности.

* * *

– Ценность. Внутренняя Королева. Лена, ты много говоришь про это.

– Да. Это большая ценность. Как и занимать своё место в системе рода. Это невероятно выстраивается на встречах. Через визуальные практики. В них много силы. Поэтому и действие моих книг через слово и образы обладает невероятной силой.

* * *

– Лена, а какая тема самая востребованная в психологии?

– Темы интересны разные. Но все они касаются личности и её развития. Это самопознание, эмоциональный интеллект, возможности человека и создания гармоничной и счастливой жизни. И всё это в более детальном рассмотрении. Но в первую очередь – сам человек. Как личность. С его энергией и задачами.

– А почему?

– Когда человек лучше знает себя, перед ним открывается больше возможностей. Выше энергия и лучшие результаты в жизни. А умение управлять чувствами даёт внутреннюю

устойчивость. Как ни крути, а без внутренней опоры на себя трудно жить. Трудно выйти в реализацию, создать счастливые отношения

– Так всё-таки – деньги или счастливые отношения? Надо ли выбирать? Или чувства решают оба вопроса?

– Посмотрим на механизмы реализации.

Деньги приходят на энергию и состояние. Говорю на встречах, пишу об этом в книгах. И ещё это тесно связано со знанием себя, своих желаний, своей мечты и своего предназначения.

Мои книги [«Книга о психологии счастья»](#) и [«Терапевтические письма для счастья в жизни»](#) работают с чувствами и многое проясняют в этом вопросе. Чувствовать, значит жить. Это про полноценность. Про все грани и сферы жизни. И ещё про «быть в состоянии».

В книгах мой жизненный опыт, опыт работы с людьми, знание живого слова. И всё для того, чтобы женщины меняли своё внутреннее состояние с минуса на плюс. Обретали энергию, которая творит чудеса в жизни. На неё приходят события жизни, о которых она только мечтала. Приходят в лёгкости, без всяких усилий.

Энергия и состояние человека зависят от его наполнения – наличия или отсутствия прошлых обид, негативных сценариев детства, отношений с родителями. Зависят от того, на своём ли месте в системе рода находится человек.

Энергия и состояние зависят от того, где фокус внимания человека, с кем он рядом и есть ли у него желания и мечты. Можно делиться плохими новостями, тонуть в зависти и злости, терпеть негатив и ждать, когда же станет лучше.

Но все внешние перемены начинаются внутри. Значит, лучше читать наполняющие книги, писать письма себе, идти в работу, делать практики и менять, менять, менять своё состояние.

От смены состояния результат в жизни совсем иной – жизнь радостнее и счастливее, отношения лучше с каждым днём, доходы растут. Поверьте, это возможно. И именно так это работает.

* * *

– Лена, а что ещё можно кроме встреч и консультаций и глубокой внутренней работы?

– Вчера у меня были прогулки в парке с пением птиц, аромат весны на лепестках цветущих ягод в саду, хлеб с ароматным маслом и чай с душистой мятой на закате дня. А сегодня будут ветер, цветы, солнечные лучи, голубое открытое обнимающее небо, золотые купола церквей, прогулки и разговоры у реки, созерцание себя внутри, чтение книги. Это невероятно ценные минуты и часы жизни.

Об этом много в моих книгах. И это – часть работы с внутренним состоянием и уровнем энергии. И путь к деньгам и счастливым отношениям. Тот, кто научится владеть чувствами, сможет владеть событиями в своей жизни. В книге будет про эмоциональный интеллект.

* * *

– А почему многим из нас не хватает любви? Нежности, заботы, ласки? Даже к самим себе.

– Ответ простой: некогда было любить. Любовь была, но в делах. Была задача выжить. Голод, раскулачивание, болезни, от которых умирали и взрослые, и дети, война. Многим советским женщинам, да и мужчинам, тоже не досталось или не хватило заботы, внимания, ласки. Не сформировалась такая модель поведения. Сам человек не получил любви и внимания, поэтому и детям, и внукам этого дать не может. Слишком много обид идёт от этого по всему роду, передаётся из поколения в поколение.

Умом человек оправдывает родных, а в душе потребность и неудовлетворённость остаются. И именно это мешает радости, реализации, притоку финансов, счастливым отношениям.

Поэтому хватит обвинять близких или сидеть в этой нехватке любви. Надо действовать – добрать, получить, взять на себя ответственность и изменить сценарий жизни.

О том, как убрать все ограничивающие блоки, отпустить обиду и внутренние претензии, получить заботу, любовь и поддержку от предков вы не только узнаете, но и сможете это сделать с помощью книги. Негативные чувства трансформировать в радость, а позитивные усиливать с помощью практик и внутренней осознанной работы.

Для души очень важна радость. Люди тащат за собой и копят в теле все непрожитые негативные эмоции, воспоминания, обиды, претензии, недостаток поддержки родителей, память об отсутствии тепла, нежности и заботы в детстве, стыд и чувство вины. И там остаётся так мало места для радости и восторга, удовольствия и счастья. Открою секрет: объятия соединяют тело и душу. Об этом на страницах книги подробно.

И благодаря книге вы узнаете, как с помощью простых писем, слов, объятий обрести гармонию, удовлетворённость, радость и чувство полноты жизни. Не просто узнаете, но и сможете обрести, наполнить себя. Выполняя простые задания с ручкой и бумагой, вы шаг за шагом будете раскрывать сердце, обнимать себя и светить добром в мир.

Несколько слов обо мне

Люблю видеть и понимать людей, делать им диагностику и знать то, что сделает их глубже, сильнее, красивее и счастливее. Здесь раскрывается мой дар – быстро находить причину проблемы. И у каждого индивидуально и быстро.

Люблю рассказывать тем, кто ищет опору в себе, о них самих – с трепетом и заботой, с удовольствием и любовью, открывая всё то хорошее, что спрятано в них. Для них!

Люблю читать свои книги вслух, слышать отклик и чувствовать открытые сердца, готовые впитывать знания и энергию через чувства.

Люблю рассказывать про грани предназначения, которые открывают новый мир возможностей перед человеком. Доверие приведёт к ним. Принятие откроет новые двери.

Люблю глубокое и простое одновременно. Знание законов мироздания поможет решить разные ситуации, проблемы, запросы очень быстро. Они в книгах между строк, будто текст пропитан ими. В консультациях и диагностике. Для решения многих проблем человека.

Люблю каждую из вас за желание жить лучше, менять свою жизнь в сторону счастья и радости, жить полноценной жизнью. Оставив в прошлом «быть» и, тем более, оставив там «существовать».

Люблю действовать. Для пользы людям. Без этого не было бы всего. Не было бы и этих мыслей тоже.

Никогда не останавливайтесь на том, что уже имеете. Ищите клад внутри себя. Ищите новые возможности. Большинство из нас использовали не более десятой доли своего потенциала.

Глава 2. О ценности ресурсных писем

Ресурсное письмо – это письмо силы и вдохновения. В нём используются правильные слова, исцеляющие фразы, которые исправляют ситуацию жизни. Там и положительные вибрации позитивных эмоций и чувств. Независимо от того, верите вы в это или нет – это именно так и работает. Выход один – выйти в плюс в чувствах и эмоциях.

Тем для писем очень много, в зависимости от проблемы или запроса человека. Терапевтический исцеляющий эффект такого письма будет долгим: ведь его можно переписывать, перечитывать и брать ресурс и наполнение снова и снова.

Такое письмо нужно любому человеку, который хочет изменить ситуацию, наладить отношения с партнёром, родителями, детьми.

Это подойдёт и для тех, кто хочет создать новые отношения, поменять работу, привлечь деньги, улучшить жизнь в любой сфере.

Человек не хочет изучать тему, боится написать неправильно, хочет сберечь время и получить результат. Всё происходит легко и просто. Ситуацию, проблему, пожелание можно объяснить, а готовое письмо – получить.

Письмо подарит умиротворение, гармонию, наполнение, вдохновение.

Что чистый лист для писем нам готовит? *«На белом листе – первое письмо. Потом ещё одно».*

Так начинается моя книга писем для тебя – и твоих писем тоже. Она про честность. И открытость. Как признание себе в самом-самом. Эти письма про огромную ценность тебя. Они помогут заглянуть в самые потаённые уголки души, признать себя, принять заново, убрать сомнения. И выбрать до конца. До последней капли своей любви.

Да, иногда выгодно ничего не чувствовать, потому что это опасно. И ещё это больно. Многие выбирают закрыться и терпеть. Но ты точно живая. Письма будят чувства. Чем больше чувств, тем более живая.

И ты даже не представляешь, насколько ты ценная, уникальная и красивая. И ты можешь жить ещё более счастливой. Просто обязана!

Письма – это путь. Для любой женщины, которая хочет чуть больше, чуть лучше. А может, и намного больше и лучше. Они будят. Наполняют. Они про честность с собой и с миром. Письма можно писать и переписывать. И каждый раз это будет новое путешествие к себе. Они могут помочь вернуть ресурсное состояние, подарить новые осознания или увлечь к открытию новой себя.

В книге всё предельно просто и ясно: останься наедине с собой, чувствуй, пиши, открывай новое в себе, меняй свою жизнь в сторону счастья.

Глава 3. Эмоциональный интеллект как ценность

Вначале разберёмся, что же такое эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это про умение чувствовать: себя и других. Замечать эмоции, понимать, откуда они берутся, и не давать им управлять тобой вслепую.

О нём стали говорить тогда, когда стало очевидно: высокий интеллект ещё не делает человека успешным. Куда важнее – умение выстраивать отношения, чувствовать других и не теряться в собственных эмоциях.

Вот почему я пишу с чувствами и о чувствах.

Читая о них, мы словно отправляемся в путешествие внутри себя. Книга, где много чувств и о чувствах помогает увидеть, что мы переживаем, понять свои реакции и мотивы, а иногда – найти ответы, которые давно ищем. В мире, полном шумных впечатлений и внешних отвлечений, моя книга напомнит о важности слушать своё сердце, растить эмоциональный интеллект и нести гармонию в свою жизнь. Знание о себе – это ключ к свободе и счастью.

Чувства – это не только часть эмоционального интеллекта, но и его фундамент. Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать как свои чувства, так и чужие, управлять ими и использовать их во благо.

Чувства как внутренний навигатор. Он подсказывает нам, что происходит в душе, помогает понять окружающих и строить более гармоничные отношения. Без умения чувствовать, распознавать и управлять ими эмоциональный интеллект теряет свою силу и глубину. Так что чувства и есть основа для развития этого важного навыка. Внутренний компас, направляющий нас по жизни с большей мудростью.

Говоря про эмоциональный интеллект, не могу не затронуть тему осознанности.

А осознанность – это твой внутренний вопрос о границе между сном и бодрствованием. Иногда кажется, что мы спим, а наше сознание как тихий наблюдатель, присутствующий даже в самом глубоком сне. Осознанность – это внутренний маяк, который светит даже в темноте. И этот маяк позволяет нам замечать свои мысли, ощущения и даже границы между сном и явью.

Возможно, ты сейчас на пороге волшебного пространства, где сон и осознанность переплетаются. Здесь возникает особое состояние: ты не совсем спишь – потому что осознаёшь, – и не совсем бодрствуешь, потому что погружена во внутренний мир.

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.