



# Сад, который всегда с тобой

Психологический  
путеводитель  
по внутреннему миру

Надежда Майловская

# Надежда Майловская

## Сад, который всегда с тобой

<https://litres.ru/73895453>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Бывали ли у вас дни, когда шум внешнего мира становился невыносимым, а внутри не оставалось сил даже на простой вдох? Мы привыкли заботиться о других, о карьере и быте, но совершенно забыли дорогу в то единственное место, где можем быть собой — в наш внутренний Сад.

Эта книга — не сборник сухих психологических советов. Это бережное путешествие по десяти тропинкам вашей души. Вместе с автором вы научитесь отличать сорняки чужих «надо» от нежных ростков своих истинных «хочу», найдете скрытый Колодец Тишины и подружитесь с колючей Крапивой Гнева, которая на самом деле охраняет ваши границы.

Что вы найдете внутри:

10 глав-метафор, которые помогут разобраться в себе без чувства вины.

Простые практики, которые можно выполнить прямо во время чтения.

Инструменты для защиты границ и поиска внутреннего ресурса.

Здесь нет критики и сложных терминов. Только метафоры, которые лечат, и тихий голос поддержки, который шепчет: «С тобой всё в порядке. Твой Сад уже ждет тебя».

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Надежда Майловская

## Сад, который всегда с тобой

### Глава

Эта книга не похожа на привычные учебники по психологии. В ней вы не найдете сухих терминов, которые хочется пролистать, или строгих наставлений, указывающих, как жить. Она родилась из одного простого наблюдения: каждому из нас жизненно необходимо место, где можно просто быть.

Наш внутренний мир удивительно похож на сад. В добрые времена он цветет и дышит прохладой, но иногда — незаметно для нас самих — он зарастает колючими сорняками усталости, чужих ожиданий и застарелых страхов.

Я написала эту книгу, чтобы помочь тебе стать добрым садовником для самого себя. Человеком, который знает каждый уголок своей души и умеет о нем заботиться.

Мы бережно пройдем по десяти тропинкам твоего внутреннего Сада. Мы будем учиться слышать тихий шепот своих настоящих желаний, заново выстраивать границы и находить живые источники сил там, где, казалось бы, всё давно

пересохло.

Прислушайся. Твой сад заждался твоего внимания.

Слышишь, как скрипит калитка? Давай откроем её вместе

## **Вступление. Ключ от калитки**

Представь, что в бесконечной суете дней — среди бесконечных списков дел, навязчивых уведомлений в телефоне и тяжести чужих ожиданий — ты внезапно находишь в кармане старый, увесистый ключ. Он хранит тепло твоего тела и кажется странно, щемяще знакомым.

Этот ключ открывает калитку в твой сад.

## **Мы научились безупречно заботиться о внешнем:**

о графиках, карьере, чистоте в доме и комфорте окружающих. Но как часто мы находим время заглянуть туда, где живет наше «Я»? Твой внутренний сад — это не плоская метафора из пыльного учебника. Это живое, пульсирующее пространство твоей души. Когда ты чувствуешь подъем и вдохновение — в твоём саду распускаются редкие цветы. Когда выгораешь — земля под ногами становится сухой и безжизненной, покрываясь трещинами. А когда ты злишься, не понимая причин, — это разрастается дикая крапива. Она не хочет причинить тебе боль, она лишь отчаянно пытается защитить твоё уязвимое сердце.

## **Почему ты здесь?**

Возможно, сейчас тебе кажется, что твой сад заброшен и забыт. Что все тропинки скрылись под колючими зарослями «Надо» и «Должен», а за густым туманом тревоги невозможно разглядеть солнце. Это нормально. Самое прекрасное в любом саду — его невероятная, тихая

сила исцеления. Стоит лишь на мгновение замолчать и подарить ему немного внимания, как жизнь под почвой начнет меняться.

В этой книге я не стану диктовать, каким должен быть твой ландшафт. Я не знаю, по душе ли тебе строгие английские аллеи или вольные дикие луга. Моя задача — просто вернуть тебе инструменты. Помочь отыскать тот самый колодец, из которого можно черпать силы, когда мир вокруг иссушает. Показать, как бережно отличить свои робкие ростки от сорняков, занесенных случайным ветром чужих мнений.

Прежде чем мы перевернем страницу и сделаем первый шаг по мягкой траве, я прошу тебя об одном: замедлись. Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как воздух наполняет тебя, принося покой. Сейчас нет ничего важнее этого мгновения. Ты держишь ключ. Ты готов. Калитка открывается.

**Добро пожаловать домой.**

## Глава 1. Инвентаризация: Что растет в твоём саду?

*«Прежде чем сажать новые цветы, нужно понять, на какой почве мы стоим».*

Мы вошли в калитку. Первое, что хочется сделать — немедленно зажмуриться от беспорядка. Или, наоборот, сразу броситься в бой: вырывать сорняки, красить забор, высаживать яркие экзотические цветы — лишь бы не видеть того, что есть на самом деле.

Погоди. Пожалуйста, не спеши хвататься за инструменты. Давай просто постоим и посмотрим. Психологическая инвентаризация — это не аудит и не поиск ошибок. Это честный и добрый взгляд на свою внутреннюю землю. Сейчас мы не судьи, мы — исследователи.

### **Почва твоих будней**

Посмотри внимательно под ноги. Почва — это твой фундамент, то ежедневное состояние, из которого берут начало все твои поступки и решения.

#### ● **Окаменевшая земля.**

Видишь ли ты места, утопанные до состояния гранита? Обычно это те сферы, где ты долго твердила себе: «Просто терпи», «Не время для слабости», «Работай». Когда ты годами подавляешь свои желания ради других, почва под но-

гами каменеет. Жизни трудно пробиться сквозь такой панцирь, и живительная влага — твои эмоции — просто стекает по нему, не проникая внутрь. Чувствуешь ли ты эту тяжелую твердость в теле, когда думаешь о работе или долге?

### ● **Болотистая низина.**

А где ты видишь вязкую тину? Там скопились тонны невыплаканных слез и невыраженных обид. Болото образуется там, где замирает движение. В таких местах ноги вязнут, а мысли становятся тяжелыми и липкими. Это состояние, когда ты не можешь принять решение и буквально тонешь в рутине, потеряв из виду берег.

### **История забытых уголков**

Подними взгляд чуть выше. У каждого из нас есть свои «непролазные джунгли». Это не просто беспорядок, а зоны жизни, куда мы боимся заглядывать годами. Возможно, это старый конфликт с мамой или горькое признание себе в том, что выбранная профессия больше не приносит радости. Эти джунгли забирают огромное количество света и воздуха, не давая расти ничему новому. Они шумят в голове тревожными мыслями, мешая спать.

Но самое важное — заметить пустые серые пятна. Места, где когда-то буйствовала жизнь, пока ты не решила, что твои увлечения — это «глупости» или «несерьезно». Там осталась лишь сухая пыль. Возможно, именно там когда-то стоял

мольберт или рос сад твоих смелых мечтаний о путешествиях. Почему там теперь пусто? Кто убедил тебя, что эта земля должна быть бесплодной?

## **Голоса твоего сада**

Прислушайся. В каждом саду есть свои звуки. Иногда это свист ветра, который доносит отголоски чужих голосов: «Ты недостаточно хороша», «Посмотри, какой сад у соседа», «Уже поздно что-то менять». Эти голоса — не твои. Это просто холодный сквозняк, который выдувает тепло из твоей души.

А иногда это едва уловимый шепот где-то в глубине заброшенной аллеи. Это голос твоей интуиции, твоего истинного «Я». Он говорит очень тихо, потому что привык, что его не слушают. Чтобы его услышать, нам и нужна эта тишина.

## **Практика: «Карта первых открытий»**

Представь на мгновение, что ты — не владелец этого сада, а случайный гость, который забрел сюда на закате.

### ● ***Какой здесь аромат?***

*Пахнет ли свежескошенной травой и надеждой или застоявшейся пылью и старыми книгами?*

### ● ***Какое здесь время года?***

*Вечный ноябрь, где всё замерло в ожидании, или липкий, душный июль, от которого хочется спрятаться в тени?*

## ● **Что самое красивое в этом беспорядке?**

*Найди хотя бы один старый куст роз, который продолжает цвести вопреки всему. Это твоя точка опоры. Твой скрытый ресурс.*

### **Твое задание на сегодня:**

Не пытайся ничего менять. Не беги за лопатой. Твое единственное дело — признание. Возьми невидимый карандаш и просто отметь на своей карте: «Здесь у меня болото грусти», «Здесь — твердый камень усталости», а «Вот здесь — маленький, почти незаметный живой росток моей забытой радости».

Признать свой сад таким, какой он есть — это уже половина пути к его исцелению. Ведь мы можем вырастить розы только на той земле, которую мы решились заметить и полюбить.

## **Глава 2. Сорняки «Надо» и цветы «Хочу»**

*«Сорняк — это просто цветок, который растёт не на своём месте.*

*Но если он забирает весь свет у твоей души, пришло время взяться за секатор».*

После того как мы провели инвентаризацию, пришло вре-

мя разобраться с тем, что мешает нам дышать. В любом саду есть растения-паразиты. В психологии их называют интроектами — это убеждения, которые мы «проглотили», не глядя и не разбираясь, подходят ли они нашей почве.

В твоём саду это — цепкие сорняки под названием «надо».

### **Как узнать «надо» в лицо?**

Эти растения удивительно живучи. Они искусно маскируются под полезные культуры, но их выдает одна черта: они всегда забирают энергию, ничего не давая взамен.

- *«Надо быть удобной для всех».*
- *«Надо больше работать, даже если нет сил».*
- *«Надо соответствовать ожиданиям окружающих».*

Присмотрись к этим зарослям. Они густые, колючие и очень шумные. Если ты чувствуешь вину, когда пытаешься уделить время себе — знай, это колючки «надо» впились в твою одежду. Если ты ощущаешь бесконечную усталость от дел, которые не приносят радости — твой сад зарос паразитами, выпивающими всю живительную влагу из земли.

### **Нежные ростки «Хочу»**

А теперь посмотри в самую глубину, под густую, холодную тень сорняков. Видишь эти крошечные, почти прозрачные стебли? Это твои «хочу». Они выглядят хрупкими, а иногда кажутся «глупыми» или «эгоистичными» на фоне

внушительных сорняков.

- *«Хочу просто погулять час в одиночестве».*
- *«Хочу танцевать, а не учить скучные формулы».*
- *«Хочу сказать „нет“, потому что истощена».*

Эти ростки — твоя истинная суть, семена твоей жизненной силы. Им катастрофически не хватает света, потому что сорняки «надо» перекрыли им всё небо.

### **Техника: «Тест на свежесть»**

Чтобы понять, что именно сейчас растет в твоём саду, проведи простой эксперимент. Возьми любое дело из своего списка и мысленно «приложи» его к сердцу.

# 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.