

# Дом внутри Себя



Путь к себе.  
Изнутри. К глубине.  
К свободе.

Надежда Новикова

Надежда Новикова

**Дом внутри себя**

«Автор»

2026

## **Новикова Н.**

Дом внутри себя / Н. Новикова — «Автор», 2026

Долгое время мне казалось: чтобы стало легче, нужно изменить жизнь. Или других. Или хотя бы обстоятельства. Но однажды стало ясно — начинать нужно с себя. Эта книга родилась из прожитого опыта. Не из теорий — из тишины, вопросов и возвращений к себе. Она не про то, как стать другим. Она про то, как вспомнить себя. Про внутреннюю опору, про право выбирать, про границы и страх, про груз, который мы носим, и ноши, которые нам не принадлежат. Это приглашение не торопиться. Шаг за шагом заметить, откуда берутся старые реакции, и вернуться в точку, где возможен выбор. Возвращение к себе начинается не с того, что вы делаете. Оно начинается с того, что вы перестаёте с собой воевать.

© Новикова Н., 2026

© Автор, 2026

# **Надежда Новикова**

## **Дом внутри себя**



**От автора. Надежда Новикова**

*Эта книга родилась не из теорий.*

*В ней нет готовых ответов и чужих формул.*

*В ней — мой путь. Мои поиски. Мои ошибки. Мои открытия.*

*Всё, о чём здесь написано, когда-то было прожито.*

*Иногда — через сомнения. Иногда — через боль.*

*Иногда — через то тихое понимание, которое приходит не сразу,  
а только после внутреннего успокоения.*

*Со временем этот опыт сложился в структуру.*

*Как грани камня — они проступают постепенно,  
по мере того, как человек начинает видеть себя честно.*

*Я верю: у каждого внутри есть свой камень.*

*Своя основа. Свой внутренний дом.*

*Иногда мы теряем с ним связь. Но он никуда не исчезает.*

*К этой основе можно вернуться. Тихо. Спокойно. Без борьбы.*

*Без попыток стать кем-то другим.*

*Просто вспомнить — кто ты есть.*

*Эта книга — не инструкция. Это приглашение.*



Книга написана для тех,  
кто хочет лучше познать себя

## **Из какой точки внутри себя я сейчас живу**

### **1. Автоматический сценарий**

Внутри каждого из нас живёт автоматический помощник.

Он не плохой и не хороший. Он просто очень старый и очень заботливый.

Его задача — беречь нашу энергию. Чтобы мы не тратили силы на обдумывание каждого шага, каждого слова, каждого взгляда.

Поэтому он прокладывает знакомые маршруты. Те, по которым мы уже ходили. Быстро, привычно, без лишних вопросов.

Этот помощник не хочет нам навредить. Он просто опирается на то, что когда-то уже сработало. Когда-то, в другой ситуации, в других обстоятельствах, это спасало. Помогало выжить. Быть принятым. Быть в безопасности.

Проблема не в нём. Проблема в том, что мир меняется, а маршруты остаются.

И чем сильнее внутри напряжение, тем быстрее включается автопилот. Тем труднее заметить: а туда ли я вообще иду? И главное — кто именно идёт? Я или моя старая, привычная реакция?

#### **Как это выглядит в жизни**

Представь: обычный день, обычный разговор. Кто-то говорит что-то нейтральное — или вообще молчит. А внутри уже всё сжалось. Уже готов ответ. Уже понятно, что сейчас будет.

Или наоборот: внутри пустота, замирание, желание исчезнуть. Или гнев, который пришёл будто из ниоткуда.

Это не ты. Это сценарий.

Он включается не потому, что ты «слабая» или «непроработанная». А потому что когда-то этот механизм был нужен. Он защищал тебя так, как умел.

Но теперь он приходит без спроса. И ведёт себя так, будто ему всё ещё двадцать, тридцать, сорок лет назад. Будто угроза всё ещё там. Будто ты всё ещё та маленькая девочка, которая не могла уйти, не могла сказать, не могла защититься.

#### **Цепочка, в которой легко запутаться**

Сначала — триггер.

Потом — интерпретация.

Дальше — реакция.

И наконец — вторичная выгода.

#### **Почему так трудно выйти**

Потому что сценарий не просто в голове. Он в теле. В мышцах. В дыхании.

Он въелся. Стал частью того, как мы живём.

И когда мы пытаемся действовать иначе — тело сопротивляется.

#### **Зачем это видеть**

Не для того, чтобы стать «правильной».

Не для того, чтобы перестать чувствовать.

Не для того, чтобы ругать себя.  
А для того, чтобы между триггером и реакцией появилась пауза.  
И в этой паузе — выбор.

**Маленький шаг**

Можно просто начать замечать.  
Сегодня — один раз.

Завтра — ещё один.

И сказать себе:

*«Да, я вижу. Это сценарий. А я больше, чем он».*



*Уйти в себя легко. Сложнее — оставаться собой, когда рядом другие.*

**2. В присутствии других**

Мы узнаём себя именно тогда, когда рядом другие.

## **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.