

**Откройся Миру. И
Мир откроется тебе**



Светлана Ботова

Светлана Ботова

**Откройся Миру. И
Мир откроется тебе**

«Автор»

2026

Ботова С.

Откройся Миру. И Мир откроется тебе / С. Ботова — «Автор»,
2026

Откройся миру и мир откроется тебе. Эта книга родилась из той же глубины, что и мои «Притчи из моих снов». Не случайно у них даже обложка одна — золотой кубок с ленточкой. Это не ошибка. Это знак. Там, в притчах, я собирала мудрость, которая приходила ко мне ночами. Здесь — я делаю следующий шаг. Я открываюсь миру. И приглашаю вас. Мы привыкли закрываться. От боли, от страха, от чужого мнения. Думаем, что если держать всё внутри, нас не ранят. Но броня, которая когда-то спасала, со временем становится закрытой дверью. Эта книга — о том, как сделать первый шаг к открытости. Не «стать душой компании», не потерять себя, а научиться доверять миру и просить помощи. Без стыда. Без страха, что откажут. Я прошла этот путь. И делюсь им с вами. Для тех, кто устал быть «в порядке», когда внутри шторм. Для тех, кто боится открыться, но хочет. Для тех, кто хочет, чтобы мир наконец отозвался. Обложка — подарок судьбы, напоминание о том, откуда мы пришли.

© Ботова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЧТО ЗНАЧИТ «ОТКРОЙСЯ МИРУ И МИР ОТКРОЕТСЯ ТЕБЕ»?	6
ГЛАВА 2. 36 ЛЕТ. ОСТАНОВКА, КОТОРАЯ СТАЛА НАЧАЛОМ .	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Откройся Миру. И Мир откроется тебе

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга родилась из сна. Я услышала фразу: **«Откройся миру и мир откроется тебе»**. Я не поняла её тогда. Думала, что открытость — это быть доброй, давать бесплатные эфиры, писать в личку, собирать лайки. Но это была не открытость. Это была спешка.

Я бежала. Я доказывала. Я хотела быстрого результата. А результат не приходил. И тогда я остановилась. Не потому что устала (хотя и устала тоже), а потому что жизнь сама меня остановила.

Сны не ввали. Они показывали направление. Гору, на которую я не могла заехать, — и я заезжала. Цветы, которые не цвели годами, — они расцветали. Птицу, которую выпускали из сундука, — она летела. И в конце я услышала: **«Ну что, вот и пришла твоя очередь»**. Я не хотела выпускать эту книгу до дня рождения. Думала: «Потом. Не сейчас. Ещё не готова». Но когда я начала анализировать, когда увидела, как сны ложатся на сны, как обложка встала та же, что у «Притч», — я поняла. Эта книга не просто «ещё одна». Она — запечатывающая. Она закрывает круг, который я начала 12 лет назад. И откладывать её нельзя.

Обложка пришла не случайно. Та же, что у моих «Притч из моих снов». Золотой кубок с ленточкой. Я не выбирала её. Система поставила сама. Сначала я растерялась, а потом поняла: это не ошибка. Это знак. Преемственность. Одна книга выросла из другой. Сны — в притчи, притчи — в открытость миру.

Эта книга — не учебник. Не инструкция. Это дневник моего запечатывания. Замкнутого круга долгов, унижений, чужих ролей, спешки и «надо». Я запечатываю его этой книгой. И этой обложкой.

22 мая 2026 года я свободна.

Если ты тоже хочешь выйти из своего круга — не жди. Не проси разрешения. Просто начни. Откройся миру. Даже если страшно. Даже если не веришь. Твоя очередь придёт.

ГЛАВА 1. ЧТО ЗНАЧИТ «ОТКРОЙСЯ МИРУ И МИР ОТКРОЕТСЯ ТЕБЕ»?

Я долго думала, что «открыться миру» — это быть душой компании, соглашаться на всё, быть удобной. Показывать, что у тебя всё отлично, даже когда внутри шторм. Я думала, что открытость — это уязвимость, а уязвимость — это слабость.

Но я ошибалась.

Открыться миру — не значит стать прозрачной для всех. Не значит потерять себя. Не значит разрешать другим лезть в твою жизнь.

Открыться миру — это разрешить себе быть настоящей. Вслух. Не для галочки, а для себя. Это когда ты перестаёшь бояться сказать: «Мне нужна помощь».

Это когда ты перестаёшь врать, что «всё хорошо», когда внутри пустота. Это когда ты разрешаешь себе плакать на людях, если хочется. Или смеяться. Или танцевать. Или просто молчать.

Открыться миру — это шаг из брони в живую жизнь.

Как я закрывалась

Последние 12 лет я работала на разных работах. Я терпела. Улыбалась, когда хотелось плакать. Говорила «всё хорошо», когда внутри была пустота. Я привыкла не показывать свои чувства, не просить помощи, не жаловаться.

Я думала, что если не показывать свои чувства, меня не обидят. Если ничего не просить — не откажут. Если не открываться — не предадут.

Что значит «предадут» в моём понимании?

Это когда ты доверяешь человеку, рассказываешь о своей боли, о своих страхах, а он использует это против тебя. Или смеётся за спиной. Или говорит: «Ты сама виновата». Или просто отворачивается в тот момент, когда тебе нужнее всего поддержка.

Я не говорю про мужа. Я говорю про людей вообще. Про старые детские обиды, про школьных «подруг», которые предавали, про коллег, которые подставляли. Со временем я перестала верить, что можно открыться и не получить удар. Я закрылась. Надолго.

Но броня, которая когда-то спасала, превратилась в ловушку. Я стала чужой себе. Я не знала, чего хочу. Я не знала, чего боюсь. Я просто существовала.

Но не всё было гладко

Я долго не понимала: как открыться, если на твою открытость не отвечают? Я просила поддержку — и не получала. Я рассказывала о себе, о проекте, о боли — а в ответ тишина. Думала: может, я мало знаю? Может, нужно ещё учиться? Пошла на курсы, взяла кредиты. Но ничего не изменилось. Стало только хуже. Я ушла в туннель. Света не было.

Я металась. Искала работу. **Но не потому, что хотела бежать быстрее. А потому, что больше не могла жить в этой спешке. Всё остановилось.** Я не понимала, куда двигаться. Работа была попыткой хоть как-то зацепиться за реальность.

Но толку не было. То отказы, то берут, но график не тот. Ничего не подходило.

Работа в кафе

В конце января я нашла вакансию. Ночная смена. Долго не решалась. Потом думаю: «Всё равно везде тишина». Написала, сходила на собеседование. Вышла на работу.

Первые смены давались легко. И знала: я должна через это пройти. Первые смены пришло много знакомых. Я подумала: «Надо же, как будто им кто-то сказал». Внутри было тяжело. Я — психолог. Что обо мне подумают? Некоторые прямо спрашивали: «Света, что ты здесь делаешь?» Я отвечала: «Да, подрабатываю». И страх меня окутывал.

Я не понимала, что делать. Видела только безвыходную ситуацию. Время шло, с каждым днём становилось хуже — особенно внутри. Но я поняла одно: я стала **смелее**.

Там я всегда мёрзла, хотя другим было жарко. Тело начало показывать: «Не твоё». Но деньги нужны. Я накинула на плечи свой белый платок — палатин, мне стало тепло. Некоторые клиенты говорили: «Старушка, холодно ей». Я уже не обращала внимания. В этом я стала сильнее.

Я никогда себе не позволяла нарушать форму. Форма чёрная, а я чёрный цвет не люблю. Пришлось купить чёрную рубашку и водолазку, чтобы быть по форме. Но потом всё пошло не так. Я часто ходила с белым платком — мне было тепло. Хотя мне говорили: «Давай развяжу тебе этот платок». Я отвечала: «**Не нужно мне ничего развязывать**».

Я стала смелее.

А когда знакомые напрямую говорили: «**Света, уходи отсюда, тебе здесь не место**», — я молчала. Потому что выбора у меня не было.

Проверка на унижение

Я была на смене в кафе. Подходит женщина, покупает пиво, чипсы и сразу заявляет: «**Я это сама не понесу**». Мы говорим: «И не надо, мы отнесём». А она снова: «**Я же сказала, я не понесу сама это**». Я отнесла. И только потом, уже уходя домой, я поняла: это была проверка.

Какая проверка? Проверка на унижение. Она специально повторила фразу дважды. Не потому что не расслышала. А потому что хотела увидеть мою реакцию. Хотела, чтобы я возмутилась, огрызнулась, показала, что я «не такая», что я выше этой работы. Или наоборот — сломалась, заплакала, убежала.

Я не сделала ни того, ни другого. Я просто взяла и отнесла. Спокойно. Без эмоций. Без внутреннего «да кто ты такая».

И это было моей маленькой победой. Потому что раньше я бы либо нахамила в ответ (и потом переживала), либо проглотила обиду (и плакала в туалете). А тут — просто сделала. И отпустила.

Этот момент показал мне, что я стала **сильнее**. Не потому что я стерпела. А потому что меня это не задело. Я поняла, что её поведение — это не про меня. Это про неё. А я просто делаю свою работу.

И знаете что? Я даже не вспоминала этот случай, пока не начала писать книгу. А теперь вижу — это был один из первых шагов к открытости. Не к миру даже — к себе. К спокойствию внутри.

Уход

Уход случился, когда один сотрудник назвал меня **тюремщиком**. Просто за то, что я пила воду с лимоном. Я как дурочка растерялась — такого я не ожидала услышать. Ещё и оправдываться начала: «Да у меня горло болит, поэтому лимон с горячей водой пью». Зачем я оправдывалась? Просто от неожиданности.

Тогда я поняла: я больше здесь работать не буду. Написала начальнику, отработала две смены и ушла. Ничего не говорила, не вижу смысла. Не люблю разборки — это мне не к чему.

Последние события на той работе потрясли меня в конкретный шок. Об этом не могу рассказать. Но я плакала от увиденного. Это не связано со мной напрямую. Но после всего происходящего я сказала: «**Всё. Больше точно не выйду. Хватит**».

Знаете, я всегда говорю: любая работа хороша, если она тебе по душе, а не в ущерб здоровью.

Я уволилась. Слава богу.

Как я начала открываться

Я поняла, что моя беготня — за курсами, за лайками, за «правильной» работой — была не открытостью, а страхом. Я боялась, что если не буду бежать, меня не заметят. Я боялась, что если я не докажу, то ничего не стою.

А надо было всего лишь перестать врать себе.

Первый шаг был маленьким: я перестала врать себе. Я признала, что устала. Что мне тяжело. Что я не справляюсь.

Потом я перестала врать другим. Я написала пост: «Мне нужна поддержка. Я не справляюсь одна». Это было страшно. Я ждала, что меня осудят. Вместо этого люди написали «**я с тобой**».

Я поняла: мир не враг. Мир — это люди, которые тоже хотят быть услышанными.

Что я поняла в этом туннеле

Открытость — это не магия. Это не «попросил — и сразу получил». Это **путь**. Иногда мир молчит. Иногда он посылает не то, что ты просишь, а то, что нужно. Иногда он забирает, чтобы освободить место.

Я поняла, что моя беготня — за курсами, за лайками, за «правильной» работой — была не открытостью, а **страхом**. Я боялась, что если не буду бежать, меня не заметят. Я боялась, что если я не докажу, то ничего не стою.

А надо было всего лишь перестать врать себе. И сделать один шаг. Не к «успеху», а к себе.

Маленькая проверка с утра

Я пишу эту книгу, и жизнь постоянно даёт мне уроки. Сегодня утром, 14 мая 2026 года, я шла на работу. У меня было 300 рублей. Болела голова. Я хотела купить шоколадку и таблетки.

У магазина стояла женщина и попросила: «**Купите мне сосиски за 50 руб , есть нечего**».

Я сначала отказала: «**Денег нет**». Зашла в магазин. Взяла шоколадку и сосиски. И тут до меня дошло — это проверка. Я могу обойтись без шоколадки. У меня есть еда дома. А у неё — нет.

Я взяла сосиски за 100 рублей — столько же, сколько стоила моя шоколадка. Шоколадку убрала на кассе. Купила женщине сосиски, а себе — таблетки.

Это не героизм. Это маленький шаг. Я не отдала последнее, не осталась без лекарства. Я просто поделилась тем, чем могла.

И знаете что? Это и есть открыться миру. Не когда у тебя миллион. А когда у тебя 300 рублей, а ты всё равно замечаешь другого.

Мой вопрос к вам , мои дорогие.

А вы? Вы готовы открыться миру? Хотя бы на один шаг. Хотя бы на одно «мне нужна помощь». Хотя бы на одно «я устал». Хотя бы на сосиски вместо шоколадки. Попробуйте. И посмотрите, что изменится.

Ты — Свет. Ты — «Сияй». Мир уже открывается. Просто вы не замечали.

ГЛАВА 2. 36 ЛЕТ. ОСТАНОВКА, КОТОРАЯ СТАЛА НАЧАЛОМ.

22 мая мне исполнится 36. Это возраст, когда я перестала бежать. Не потому что устала, а потому что жизнь сама меня остановила.

Раньше я много спешила. Мне казалось, что мир рухнет, если я не буду работать, не буду учиться, не буду доказывать. Я хотела быстрого результата. Иногда я его получала — но поверхностно. Я боялась. Потеряла веру в себя, в людей, даже в свои сны — хотя они не бросали меня.

Я плыла по течению. Долги, непонимание, работа, которая убивала душевно. Сны говорили: «Уходи». Но я не сразу ушла. А потом я поняла важный момент.

Я могу принять себя такой, какая я есть

Без денег. Без громких успехов. Но с особой ценностью, которая не продаётся и не покупается.

Всё происходит постепенно. Сначала — работа с глубиной. С собой. С душой. С честностью. С любовью к себе. С доверием к себе, своим снам, своим способностям.

Только когда наша душа заполняется любовью, доверием, принятием — постепенно начинает расти всё остальное.

Для меня важно принять себя сейчас. В этой тишине. В этих долгах. Потому что если я не сделаю это сейчас — не сделаю и тогда, когда всё будет.

Я учусь принимать себя такой, какая я есть.

Проект «Соединение одиноких сердец»

Я рискнула. Составила проект. Не для каждого. Для тех, кто хочет изменить свою жизнь. Выходила в эфир, рассказывала. Но была тишина.

Однажды написали комментарий: «И самому хорошо, доверие потеряно, все ищут только наживу для себя».

Я ответила. И тогда сказала себе и вам, мои дорогие: **не нужно настраивать себя, что все люди такие. Потому что когда вы себя так настраиваете, в вашей жизни появляется всё больше и больше таких людей.**

Я ведь тоже не до конца доверяю. Но я не настраиваю себя, что все плохие. Я просто иду. Постепенно. С оглядкой. Но иду. И доверие возвращается — маленькими шагами, через честность, через поступки, через 77 просмотров и сосиски вместо шоколадки.

Сны, которые не ввали. История одного видео

Мне снился сон про мецената. Я видела, что встала в очередь. И мне сказали: нужно записать видео, обратиться к меценату, рассказать о себе.

Я не очень верила. Но сны не ввали. И я решила: сделаю. А вдруг?

1 марта 2026 года я записала видео. Тогда у меня ещё не было проекта «Соединение одиноких сердец». Не было ничего, кроме закрытого клуба «Сияй» и только начала первой книги. Я рассказала про себя, про свой метод «Сияй», про свою первую книгу. Про сон, где я встала в очередь. И про деньги — что мне нужна финансовая поддержка моего света. Не помощь в смысле «подайте», а поддержка того, что я делаю. Чтобы я могла дальше светить. Я обратилась к меценату — чтобы меня заметили, поверили в мой свет.

Я выложила видео везде: ВКонтакте, YouTube, Дзен, Одноклассники, Telegram. Открытый доступ. Для всех. Для мира. И забыла.

Прошло больше двух месяцев. За это время я уволилась из кафе. Прошла через выгорание, через слёзы. И только ПОСЛЕ этого, в тишине, ко мне пришёл проект «Соединение одиноких сердец». Как подарок. Как то, ради чего я вставала в очередь.

8 мая 2026 года мне приснился сон. Я услышала голос: «**Ну что, вот и пришла твоя очередь**».

Я не поняла тогда.

А 12 мая, за 10 дней до моего дня рождения, я случайно зашла посмотреть то старое видео. Открыла ВКонтакте. И обалдела.

77 просмотров.

Я даже скрин сделала. Семьдесят семь. Те самые 77, которые преследовали меня всюду — во снах, на часах. 77 — число подтверждения. Число «мы тебя видим».

И в тот момент меня осенило. Всё взаимосвязано. Сон 1 марта — я встала в очередь. У меня ничего не было, кроме веры и сна. Потом — увольнение, падение, тишина. Потом — рождение проекта. Потом — «твоя очередь». И 77 просмотров на видео, которое я сделала в самом начале.

Меня видели всё это время. Даже когда я не видела результата. Даже когда плакала. Даже когда хотела всё бросить.

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.