

АЛИНА ГРОМОВА

Квантовая психология для домохозяек
Секретная жизнь вулканов

Детектив с оглушительным разоблачением.
Только разоблачаю я не преступника.

18+

Алина Громова

**Квантовая психология
для домохозяек.
Секретная жизнь вулканов**

«Автор»

2026

Громова А.

Квантовая психология для домохозяек. Секретная жизнь вулканов
/ А. Громова — «Автор», 2026

Вы тоже вулкан? С виду обычная женщина: дом, семья, работа, кастрюли. внутри - кипящая лава невысказанных слов, непрожитых обид и желаний, отложенных на потом. Эта книга - разговор. Живой, честный, с юмором и без причёсывания речи. Алина, домохозяйка, мать и жена рассказывает, как она начала путь от "удобной женщины" к той, что решается говорить. здесь нет историй про "я всё преодолела и теперь живу идеально". С человеком из прошлого я сделала решительный шаг - то самое голосовое сообщение. но точка ещё не поставлена. другая история - с мужем, с которым прожито шестнадцать лет, - только пишется. Эта книга не финал. Это начало. Приглашение пройти путь вместе. С простыми практиками, квантовыми метафорами и разрешением быть несовершенной. Для женщин с огоньком, которые устали быть удобными и чувствуют, что их вулкан вот-вот проснётся.

© Громова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Аннотация	6
Введение	7
Глава 1. Квантовое поле сознания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алина Громова

Квантовая психология для домохозяек. Секретная жизнь вулканов

Глава

Квантовая психология для домохозяек. Секретная жизнь вулканов.

*Детектив с оглушительным разоблачением. Только разоблачаю я не преступника.
А правду, которая пряталась за молчанием.*

Оглавление

Аннотация

Введение

Глава 1. Квантовое поле сознания

1.1. Три тени: чужая, собственная, двойная

1.2. Суперпозиция: множественность потенциальных «Я»

1.3. Неопределённость как ресурс: почему «не знаю, кто я» - это хорошая новость

1.4. Наблюдатель и Свидетель

1.5 «Слишком вежливо»: главный тормоз слышимости

1.6. Резкость и слышимость – не одно и то же

1.7. Маленькие практики и вопросы для дневника

Глава 2. Волновая функция личности

2.1. Внутренняя борьба. Что происходит в душе того, кто грубит в ответ на правду

2.2. Семь слоёв обесценивания

2.3. Смех как коллапс старой волны

2.4. Мой ответ

2.5. Финальный аккорд

2.6. Разочарование как точка освобождения

2.7. Маленькая практика и вопросы для дневника

2.8. Альтернативный прибор наблюдения: сны и хиромантия.

Глава 3. Карма как энергия

Глава 4. Эффект наблюдателя

Глава 5. Коллапс негативного сценария

Глава 6. Квантовый скачок

Часть III. Новая реальность

Глава 8. Чистый лист

Глава 9. Диплом с отличием

Заключение. Лучик

Аннотация

Вы тоже вулкан? С виду – обычная женщина: дом, семья, работа, кастрюли. Внутри – кипящая лава невысказанных слов, непрожитых обид и желаний, отложенных на потом. Эта книга – не учебник. Это разговор. Живой, честный, с юмором и без причисывания речи. Алина, простая домохозяйка, мать и жена, рассказывает, как она начала путь от «удобной женщины» к той, что решается говорить. Здесь нет историй про «я все преодолела и теперь живу идеально». С человеком из прошлого я сделала решительный шаг – то самое голосовое сообщение. Но точка ещё не поставлена, она всё ещё отзывается внутри. Другая – с мужем, с которым прожито шестнадцать лет, - ещё только пишется. Эта книга не финал. Это – начало. Приглашение пройти часть пути вместе. С простыми практиками, квантовыми метафорами и разрешением быть несовершенной. Для женщин с огоньком, которые устали быть удобными и чувствуют, что их вулкан вот-вот проснётся.

Если бы я не сказала ему ничего, то точно бы задохнулась. Потому что устала носить это в себе. Ноша стала невыносимо тяжёлой...

«Жить, покоем дорожа – пресно, тускло, простоквашно; чтоб душа была свежа, нужно делать то, что страшно».

Введение

Почему я пишу эту книгу

Долгое время я не понимала других. Почему они мыслят поверхностно? Почему не копают глубже? А я копаю. Всегда. В себе, в отношениях, в чужих проблемах. Мне это интересно. Это моя природа.

Я не говорю, что это лучше. Просто – другое. У людей своя жизнь: дом, дети, работа. Им некогда. А у меня – есть время, есть желание. И я этим пользуюсь. Теперь я знаю: это не странность. Это – я. И это – мой ресурс.

И мне хочется помочь вам. Тем, кто устал, но не знает, с чего начать. Тем, кто боится копаться в себе, потому что страшно. Я покажу дорогу. Не через многолетнюю терапию, а через свою историю. Через смех и слёзы. Через квантовую психологию. Без зауми. Без «ты должна». Просто – разговор.

Эта книга о том, как превратить свою глубину в силу. Как перестать извиняться за свою чувствительность. Как навести порядок в собственной голове с помощью простых и ясных законов. Я назвала их законами Квантовой Психологии.

Я не претендую на науку. Физики, пожалуйста, не бросайте в меня камнями. Я использую термины квантовой физики как метафоры – потому что они идеально описывают то, что происходит внутри человека. Суперпозиция. Коллапс. Запутанность. Это красивые, точные слова. За ними стоят явления, которые я почувствовала на себе.

Знаете, в чём главная ирония? Я узнала, что «квантовая психология» существует, только когда сама её придумала. Есть умные люди с дипломами, диссертациями и тысячи страниц сложных текстов. А есть я, домохозяйка, которая просто жила, падала, вставала и записывала голосовые сообщения. И оказалось, что мы говорим об одном и том же, только на разных языках.

У них – регалии. А у меня – история, которая работает. И этот «виртуальный диплом», не подтверждённый печатями, даёт мне право написать эту книгу. Не как эксперту сверху, а как человеку, который прошёл через это и теперь скидывает лестницу вниз.

О чём эта книга на самом деле

О власти над своей реальностью. Не над погодой, не над курсом валют, не над чужими решениями. Над тем единственным, что нам подвластно – над собственным восприятием. Я не про «мысли материальны». Я про то, что запрос, отправленный в мир, меняет восприятие самого запрашивающего. А вслед за ним – и реальность вокруг.

Мы привыкли чистить зубы и мыть руки. Но никто не учит нас чистить мысли. Никто не объясняет, куда мы направляем луч своего внимания каждое утро. А от этого луча зависит всё. На что светим – то и растёт. От чего отводим свет – то теряет силу. Это не магия. Это навык. И его можно освоить.

Эта книга – пособие по наведению фокуса. Ничего больше. Но и ничего меньше.

О чём говорит название

«Квантовая психология для домохозяек» - это не шутка. Это точный адрес. Я – домохозяйка. И я пишу для таких же, как я. Для тех, кто варит суп, воспитывает детей и ищет потертые носки. А попутно совершает квантовые скачки, о которых не подозревает.

«Секретная жизнь вулканов» - это про нас. Вулкан – он с виду гора. Обычная. Неподвижная. Все думают: стоит и стоит. А внутри – кипящая магма. И однажды она вырывается наружу. Не потому, что гора злая. А потому, что давление достигло предела.

Так и женщина. Годами улыбается, варит борщ, соглашается. Все думают: удобная, тихая. А внутри: лава невысказанных слов. Невыплаканных обид. Непрожитых желаний. И в какой-то

момент – бах! – извержение. «Буран». Голосовое сообщение без цензуры. Разговора, которого боялась много лет.

Эта книга – о секретной жизни таких вулканов. О том, что происходит внутри, пока никто не видит. И о том, что случается, когда лава, наконец, находит выход.

Что вы найдёте в этой книге

Книга построена как путь – от первого узнавания себя, до первых извержений.

Сначала мы разберёмся, где вы находитесь прямо сейчас. Увидим тени, которые вы носите, и невидимые нити, которые тянутся из прошлого. Это карта реальности.

Потом случится сдвиг. Вы перестанете быть тем, кто реагирует, и станете тем, кто наблюдает и выбирает. Это квантовый скачок.

А дальше – новая реальность. Жизнь после первых извержений. Без старых чемоданов, зато с ощущением свободы и дипломом с отличием.

В конце каждой главы – практика. Не абстрактные советы, а то, что можно сделать сразу. На кухне. В тишине. Перед сном.

Для кого эта книга

В первую очередь для – женщин. Потому что это женская оптика. Женский опыт. Женская боль. И женский способ её перерабатывать.

Но я была бы не честна, если бы сказала, что книга только для женщин. Значительная часть наших внутренних теней обязана своим появлением мужскому молчанию. Некоторые мужчины – мастера недоговаривать, закрываться, обрывать диалог на полуслове, а потом годами делать вид, что всё в порядке. Именно из-за этой тишины и вырастают наши гештальты.

Поэтому эта книга – и для мужчин тоже. Для тех, кто хочет понять, что происходит по ту сторону их молчания. Для тех, у кого хватит смелости заглянуть в женский внутренний мир и не отшатнуться. И для тех, кто сам устал от собственной немоты.

Эта книга для всех. Просто рассказана она женским голосом. Потому что в этой теме я – носитель языка. А мужчины, если захотят, смогут услышать перевод.

А ещё эта книга – пинок под зад. Мне он помог. Может, поможет и вам. Если вы готовы измениться. Если нет – не надо. Но я бы прочитала.

А если коротко – эта книга для тех, кто:

- устал быть удобным;
- привык говорить «слишком вежливо» и проглатывать настоящие слова;
- живёт в тени – чужой, собственной или обеих сразу;
- чувствует, что способен на большее, но не знает, как подступить.

Как читать эту книгу

Не обязательно глотать залпом. Можно читать по главе. Можно открывать на любой странице и находить то, что нужно именно сегодня.

В конце каждой главы – вопросы. Это приглашение к разговору с собой. Если есть тетрадь – пишите. Если нет – просто спрашивайте и слушайте, что отзовется.

И ещё. Я местами выражаюсь неакадемично. Могу сказать «задолбалю» или «овца, которая нагадила в душу». Если вас это коробит – простите. Я пробовала писать «правильно». Получалось пресно. Эта книга – разговор. Живой. А в живом разговоре я не «причёсываю» речь.

Моя история в двух словах

Мне нечего вам продавать. У меня нет диплома психолога и степени по квантовой физике. Вся моя экспертиза – это одна конкретная жизнь. Моя.

Я – домохозяйка, мать, жена, которая много лет жила в тени. Сначала в чужой: Муж не слышал, важный человек из прошлого молчал. Потом в собственной: я отложила себя на потом, на «когда-нибудь», на «сейчас не до меня». Потом в двойной: когда чужая тень и собственная сплелись в один плотный узел, и я перестала различать, где мои желания, а где чужие ожидания.

И вдруг я решилась на шаг, который откладывала многие годы. Восстановить контакт с человеком из прошлого. Не ради возобновления того, что нас когда-то связывало. Ради ответов на вопросы, которые не давали мне покоя много лет. Ради того, чтобы, наконец, узнать: что это было? Три сообщения остались без ответа. И я решила действовать иначе. Написала ещё одно – уже не просто «привет, как дела?», а прямо: «Давай встретимся, поговорим. Мне это очень важно. В ответ – тишина. Опять.

Тогда я решила, что с меня хватит! Дала себе три дня «тишины». А потом записала голосовое – то самое, без цензуры, без «слишком вежливо». Я пыталась говорить спокойно. Держалась. Но эмоции взяли верх. Получилось не с первого раза. Пока я записывала, редела. Без обвинений – просто констатация того, что я чувствовала. Этого было так много, что места внутри не осталось. Слезы текли сами, без контроля, без стеснения – и вместе с ними выходило всё, что жило во мне тогда.

А когда нажала «отправить» - меня прорвало. Эмоции накрыли с такой силой, какие раньше я не испытывала. Это был не просто плач – взрыв. Так, как не выплакивалось никогда прежде.

Ответ, который я получила позже, обесценивал мои воспоминания. Но вместо боли я испытала смех. А следом – разочарование. А следом – свободу.

Эта история не про «он был плохой, а я хорошая». Эта история про то, как работает квантовый коллапс в реальной жизни. Как один акт наблюдения – честного, без «намордника» - схлопывает волну, которая висела над тобой годами. И как на этом месте начинается новое извержение. Твоё извержение. Твоя правда. Твоя свобода.

Я пишу эту книгу не потому, что я всё преодолела и теперь живу идеально. Нет. Скорее наоборот. С человеком из прошлого я сделала решительный шаг – то самое голосовое сообщение. Но точка ещё не поставлена, она всё ещё отзывается внутри. Другая – с мужем, с которым прожито шестнадцать лет, - ещё только пишется. Эта книга – не финал. Это начало. Приглашение пройти часть пути вместе.

В той точке, где ты решаешь: «Хватит! Я говорю».

Глава 1. Квантовое поле сознания

Когда физики говорят «квантовое поле», они имеют в виду среду, в которой постоянно рождаются и исчезают частицы. Вроде бы пустота – но на самом деле кипящий котёл возможностей.

Сознание устроено так же.

Прямо сейчас вы находитесь в квантовом поле собственной жизни. В нём есть все варианты вашего завтра, все версии вас самой, все сценарии, которые могут реализоваться – или не реализоваться никогда. Это поле не пустота. Оно Живое. Оно откликается на каждое ваше движение.

И прежде чем говорить о том, как управлять этим полем, нужно понять, что мешает нам его видеть.

Мне мешали тени.

1.1. Три тени: чужая, собственная, двойная

Тени бывают разные. Мы привыкли думать, что тень – это что-то плохое, что-то, от чего нужно избавиться. Но тень – это просто отсутствие света. Чтобы она исчезла, не нужно с ней бороться. Нужно просто включить свет.

И для начала нужно понять, в какой именно тени вы находитесь. Я насчитала три.

Первая тень – чужая.

Это когда вас не видят другие. Вы говорите – но ваши слова проходят насквозь. Вы присутствуете – но вас не замечают. Как пустой стул в углу комнаты: вроде стоит, но никто на него не садится.

Я долго жила в чужой тени. С мужем. Он не видел во мне женщину, личность, человека с желаниями. Он видел функцию. Кастрюли, стирка, дети, «что на ужин?». Если функция работала исправно – меня не существовало. Если давала сбой – меня замечали, но только чтобы указать на ошибку.

«К своему возрасту я, наконец-то, поняла – удобными должны быть трусы, матрас и обувь. А не я!»

Все мы хорошие, пока удобные. Но как только ты перестала быть удобной – начинается другая история.

С другим человеком – та же ситуация, только иначе окрашенная. Он смотрел сквозь меня годами. «Привет» - «Привет». «Как дела?» - «Нормально». Я была для него не женщиной, с которой когда-то что-то было, а фоном. Деталью пейзажа. Знакомым шумом в трубке.

Чужая тень – она холодная, но понятная. Проблема снаружи. Можно злиться на других. Можно оправдывать. Можно ждать, когда заметят.

Чужая тень бывает и от подруг.

Долгое время я думала, что чужая тень – это только про мужчин. Про тех, кто не слышит, не видит, не отвечает. А потом оказалось, что подруги тоже умеют выключать свет.

У меня есть подруга. Мы много лет общаемся, делимся сокровенным. Она тоже пишет стихи, рассказы и начала работу над своей книгой – и это действительно здорово.

Однажды я предложила ей почитать свою книгу. Мне нужно было узнать её мнение. Она отказалась. Решила, что я собираюсь её учить. Хотя я просто попросила. Как она когда-то просила меня почитать её книгу. Я сказала: «Ладно, не хочешь – не надо». И вот тут я офигела. Не от мужского молчания, а от того, что подруга, с которой мы столько пережили, не захотела открыть мою.

Это тоже чужая тень. Просто она приходит не от мужчины, а от той, кого ты считала своей.

Вторая тень – собственная.

Это когда вы сами перестаете себя видеть.

С виду всё нормально. Вы функционируете. Готовите, убираете, зарабатываете, растите детей. Вы даже в зеркало смотрите. Формально – вы существуете.

Но внутри – тишина. Вы давно не задавали себе вопрос: «Чего я хочу на самом деле?». Не «чего от меня ждут», не «что я должна», а «чего хочу я». Вы отложили себя на потом. Сначала дети вырастут. Сначала муж устроится. Сначала ремонт, кредит, дача. А я – потом.

Но «потом» не наступает. И вы привыкаете быть отложенной.

Я жила в этой тени долго. Я смотрела в зеркало и не видела женщину, которой когда-то была. Не видела ту, которая писала стихи, мечтала о путешествиях и красила губы красной помадой просто так. Та женщина никуда не делась. Я просто перестала её замечать.

Третья тень – двойная.

Это когда чужая и собственная сходятся вместе. Тебя не видят другие – и ты сама себя не видишь. Ты не существуешь ни для мира, ни для себя. Это точка полного исчезновения. Ты, вроде дышишь, ходишь, что-то делаешь – но тебя нет. Как персонаж, которого забыли прописать в сценарии, а он всё ещё на сцене, и свет уже погас, и зрители разошлись.

Двойная тень – самое опасное состояние. Потому что из него нет очевидного выхода. Если проблема снаружи – можно поменять окружение. Если внутри – можно сходить к психологу. А если и там, и там – непонятно, с какой стороны начинать.

Я знаю это состояние. Я прошла через него. Не быстро. Нелегко. Но я вышла. Потому что однажды поняла: никто не включит свет за меня. Муж не включит – ему удобно в полумраке. Тот человек не включит – он вообще делает вид, что меня нет. Подруги? У них свои тени.

Свет включает тот, кто устал от темноты.

Двойная тень кончается ровно в тот момент, когда вам становится важнее своё мнение, а не чужое.

Почему он?

Читатель, возможно, спросит: почему именно этот человек? Через столько лет? Муж, дети, дом – целая жизнь прошла. Почему не забылся, как забываются другие?

Ответ простой. И одновременно сложный. Он был для меня особенным. Не таким, как все. И это всё объясняет.

Незавершенность.

С другими всё было ясно. Встретились – разошлись. Поговорили – попрощались. Поставили точку, даже если она была горькой. А с ним – ничего. Ни ссоры. Ни прощания. Ни объяснения. Он, вроде, как и есть – и в то же время его нет. Мы изредка встречались, говорили друг другу «привет – пока». Но никогда не решались на разговор. Никто из нас не решался. И эта недосказанность длилась годами.

Я осталась с вопросом, который некому было задать. С моей стороны были чувства. Настоящие. Не придуманные. Не «показалось». А с его стороны – тишина. Не «да», не «нет», не «прости». Просто ничего!

И эта пустота звенела громче любых слов.

Потом появилась другая жизнь. Муж. Дети. Заботы, которые заполняют каждую минуту и не оставляют места для воспоминаний. Всё, что было «до», отодвинулось на второй план – как старая фотография, которую убрали в коробку и задвинули под кровать. Ты знаешь, что она там. Но не достаёшь. Некогда. Да и зачем?

А потом, годы спустя, я вдруг поняла: мне не хватает. Не его – мне хватает моей жизни, моей семьи. Мне не хватает ответов.

Потому что ты не сможешь закрыть дверь, которая не была по-настоящему открыта. Нельзя поставить точку в предложении, которое не дописано. Нельзя забыть то, что не было названо своим именем.

Я не хотела его возвращать. Не хотела что-то возобновлять. Я просто хотела спросить: что это было? Почему ты замолчал? Почему исчез?

Мне нужно было знать правду.

И однажды я решилась...

Как я это поняла?

Всё было постепенно. Никакого инсайта, после которого просыпаешься другим человеком.

Сначала я заметила чужую тень. Перестала оправдывать тех, кто меня не видел. Просто констатировала: мой муж не слышит меня. Тот человек не отвечает. Я для них – функция, фон, пустота. Это факт. От факта больно, но хотя бы понятно.

Потом я заметила собственную тень. И вдруг осознала, что уже много лет не спрашивала себя, чего хочу. Всё, что я делала – для других. Это было неприятное открытие. Я думала о себе как о сильной женщине, которая всё успевает. А оказалось – я просто удобная. Удобная для всех, кроме себя.

А потом я увидела их вместе. Двойную тень. Чужую и собственную, сплетённые в один узел. Муж не слышит – и я молчу. Он не отвечает – и я делаю вид, что мне всё равно. Я сама стала соучастником собственной невидимости.

Вот здесь всё и началось. Потому что когда ты увидела узел – ты можешь его развязать. Не разрубить. Развязать. Шаг за шагом.

Первым шагом было признание: я живу в двойной тени. Вторым – вопрос: что я могу сделать, чтобы включить свет? Третьим – действие. То самое голосовое сообщение. «Буран».

Что важно запомнить

Тени бывают разные. Чужая – когда не видят другие. Собственная – когда вы сами себя отложили. Двойная – когда обе сходятся вместе.

Признать, в какой вы тени – первый шаг к выходу.

Никто не включит свет за вас. Не из вредности – люди заняты своими тенями.

Выход – это не мгновенное озарение. Это шаги. Маленькие. Конкретные.

Маленькая практика «Где я сейчас?»

Прямо сейчас. Не откладывая.

Спросите себя: в какой тени я нахожусь сегодня?

- Меня не видят другие? Это чужая тень

- Я сама перестала спрашивать, чего хочу? Это собственная.

- И то, и другое одновременно? Это двойная.

Никаких оценок. Никакого «как я могла довести себя до такого». Просто диагностика. Как градусник: температура 38 – не хорошо и не плохо, а факт, с которым работают дальше.

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.