

# APOLLON & AFRODITA

THE STORY OF FIRST LOVE



# Ирина Своеволина

## APOLLON&AFRODITA.

### ИСТОРИЯ ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

*<https://litres.ru/74018559>*

*SelfPub; 2026*

#### **Аннотация**

Книга поможет каждому, кто проходит сложный жизненный путь или находится сейчас на таком этапе, когда можно прислушаться к себе, понять и полюбить себя. Без любви к себе не строится ничего в этом мире, нужно никогда не забывать, о том что важно и ценно. Главное героиня Афродита выполняя задания своего психолога, внезапно понимает, что смогла достичь реализации ключевой цели полюбить себя и встать на правильный путь исцеления, но это дается ей совсем нелегко, а какой именно путь становления и трансформации себя она проходит подробно описано в ее личных дневниках и комментариях о видеозвонках своему психологу. Сторитейлер реального примера, как можно прийти к лучшей версии себя, просто сделав однажды выбор: может не совсем сердцем, но во благо себя это точно.

# Содержание

Глава 1. «Начало эксперимента»	4
Глава 2. «Первые наблюдения»	12
Часть 1. Утренняя пробежка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Ирина Своеволина AROLLON&AFRODITA. ИСТОРИЯ ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

## Глава 1. «Начало эксперимента»

Афродита стояла у зеркала в своей московской квартире, разглядывая отражение. Чёрное платье, строгий макияж, волосы собраны в аккуратный пучок — образ деловой женщины, привыкшей контролировать всё вокруг. Но глаза... в глазах читалась усталость.

*«Сколько раз я уже так стояла перед зеркалом, готовясь к новой „роли“? — думала она. — Блогер, путешественница, успешная женщина... А кто я на самом деле?»*

Она подошла к столу, где лежал блокнот с надписью «Эксперимент». Открыла первую страницу:

**Цель:** переключиться на нового человека после болезненного разрыва.

**Правила:**

Выбрать «объект» наблюдения.

Вести дневник наблюдений.

Постепенно переключать внимание с боли на нового человека.

Не привязываться эмоционально.

*«Психолог сказал, что это поможет, — размышляла она. — Переключиться, отвлечься, начать жить заново. Но почему тогда внутри так пусто?»*

Телефон зазвонил. На экране высветилось «Психолог».

— Да, я готова, — сказала она твёрдо. — Завтра выезжаю в санаторий.

— Помните, Афродита, — прозвучал спокойный голос, — главное — быть честной с собой. Эксперимент — это инструмент, а не новая маска.

— Я поняла, — ответила она, но в голосе прозвучала неуверенность.

**Разговор с психологом (видеосвязь)**

На экране появилось лицо психолога — спокойное, понимающее.

**Психолог:** Вы уверены в своём решении?

**Афродита:** Да. Мне нужно отвлечься. Бывший... он до сих пор в голове.

**Психолог:** Расскажите подробнее о ваших чувствах.

**Афродита (задумывается):** Боль. Обида. Ис самое главное — страх. Страх, что я не смогу быть счастливой без него. Что недостаточно хороша.

**Психолог:** И вы решили переключиться на другого человека?

**Афродита:** Да. Найти кого-то простого, искреннего. Чтобы отвлечься.

**Психолог:** А если новый человек окажется не «простым»? Если он вызовет настоящие чувства?

**Афродита:** Этого не случится. Я буду контролировать процесс.

**Психолог:** Контроль — это хорошо. Но помните: настоящие изменения происходят тогда, когда мы позволяем себе быть уязвимыми.

**Афродита:** Уязвимость — это слабость.

**Психолог:** Нет. Уязвимость — это смелость. Смелость быть собой.

**Афродита (после паузы):** Я попробую. Носначала — эксперимент.

**Психолог:** Хорошо. Ведите дневникнаблюдений. Записывайте всё: свои чувства,реакции, мысли. И помните: главная цель — не новый человек, а ваше исцеление.

### **Прибытие в санаторий**

Автобус остановился у ворот санатория«Горный воздух». Афродита вышла, вдохнула свежий горный воздух. Вокруг — заснеженные вершины, тишина, спокойствие.

Администратор Марина встретила её у входа:

— Добро пожаловать! Вы, должно быть, Афродита?

— Да, — улыбнулась Афродита. — У меня забронирован номер на две недели.

— Отлично, вот ваш ключ. Если что-то понадобится — я всегда здесь.

Афродита огляделась. В холле отдыхали люди, смеялись, разговаривали. У окна стоял молодой мужчина в рабочей одежде — он что-то объяснял пожилому гостю, жестикеровал, улыбался.

*«Кто это? — подумала она. — Слишком простой для этого места. Но как искренне он улыбается...»*

— Это Аполлон, — заметила Марина, проследив за её взглядом. — Он тут всем помогает: и технику починит, и экскурсию проведёт. Золотой парень!

— Аполлон? — переспросила Афродита. — Интересное имя.

— Да, родители у него творческие. Но он и сам — душа компании.

Афродита почувствовала, как внутри что-то дрогнуло. «Слишком искренний, — отметила она мысленно. — Но, может, именно такой мне и нужен для эксперимента?»

### **Запись в дневнике**

Вечером Афродита села за стол в своём номере и открыла блокнот.

#### **День 1. Начало эксперимента**

**Объект наблюдения:** Аполлон, 25 лет, работник санатория.

#### **Первые наблюдения:**

● естественная улыбка (не для камеры);

● внимание к окружающим (помог пожилому гостю разобратся с отоплением);

●

простота в общении (без позёрства);



искренний смех.

### **Выводы:**

Объект соответствует критериям. Простой, искренний, не из моего привычного круга. Подходит для переключения внимания.

### **Мои реакции:**



любопытство;



лёгкое замешательство от его искренности;



желание понять, как он так умеет.

### **План на завтра:**

Понаблюдать за его взаимодействием с другими гостями.

Попробовать завести разговор.

Зафиксировать свои эмоции.

Она закрыла блокнот и посмотрела в окно. Горы в лунном свете казались сказочными.

*«Может, здесь я действительно смогу начать заново? — подумала она. — Хотя бы попробовать».*

### **Вечерние размышления**

Афродита долго не могла уснуть. Она ворочалась в кровати, прислушивалась к звукам ночи. Где-то далеко лаяла собака, за окном шумел ветер.

*«Что, если эксперимент провалится? — тревожно думала она. — Что, если я снова почувствую себя уязвимой и разбитой? Но ведь психолог прав — я должна попробовать. Должна дать себе шанс».*

Она встала, подошла к окну. Луна освещала заснеженные склоны, делая их похожими на сказочные декорации.

*«Здесь всё другое, — размышляла Афродита. — Воздух, люди, ритм жизни. Может, именно здесь я смогу найти себя настоящую?»*

### **Утро следующего дня**

Проснулась Афродита рано — солнце только начинало подниматься над горами. Она быстро собралась, решила начать день с прогулки.

Выйдя на террасу, она увидела Аполлона — он разговаривал с садовником, показывая что-то на клумбе. Его лицо было сосредоточенным, но в глазах светилась доброта.

*«Он везде успевает, — отметила про себя Афродита. — И выглядит при этом... счастливым? Да, именно так. Он счастлив, помогая другим. Как это возможно?»*

Аполлон поднял глаза, заметил её и широко улыбнулся:

— Доброе утро! Прекрасная погода для прогулки, правда?

— Да, — ответила Афродита, чувствуя, как внутри что-то теплеет. — Действительно прекрасная.

## Глава 2. «Первые наблюдения»

### Часть 1. Утренняя пробежка

Афродита вышла на пробежку рано утром, пока большинство гостей ещё спали. Воздух был свежим, морозным, с лёгким хвойным ароматом. Она шла по тропинке, петляющей между соснами, когда увидела впереди фигуру в спортивной одежде.

*«Аполлон?» — узнала она. — Тоже бежит по утрам?»*

Он заметил её, улыбнулся — и эта улыбка, открытая и искренняя, почему-то заставила её сердце биться чуть быстрее.

— Доброе утро! Не ожидал встретить здесь кого-то в такую рань, — его голос звучал бодро, без тени усталости.

— Доброе, — улыбнулась она в ответ. — Решила начать день с пробежки.

— Отличный выбор! — он перешёл на шаг рядом с ней. — Хотите, покажу короткий путь к смотровой площадке? Там вид простоволшебный, особенно на рассвете.

— Буду благодарна, — кивнула Афродита.

Они побежали вместе. Аполлон показывал дорогу, расска-

зывал о местных тропах:

— Вот здесь тропа раздваивается: левая ведёт к водопаду, но сейчас он замёрз. А правая — какраз к смотровой. Осторожно, тут может быть гололёд после вчерашнего дождя.

*«Он не пытается произвести впечатление, — отмечала про себя Афродита. — Просто делится информацией. И это... приятно».*

Когда они добрались до смотровой площадки, Аполлон остановился, показал на горы:

— Смотрите, какой вид! Я каждый раз, как сюда поднимаюсь, поражаюсь этой красоте.

Афродита замерла. Перед ней расстилалась панорама заснеженных вершин, окутанных лёгкой дымкой. Солнце золотило края облаков, а долина внизу казалась сказочной страной, укрытой белым покрывалом.

— Это... потрясающе, — выдохнула она.

— Да, — тихо сказал Аполлон. — Иногда мне кажется, что эти горы знают все секреты мира.

*«Какой странный парень, — подумала Афродита. — Говорит так, будто действительно верит в это».*

— Вы давно здесь работаете? — спросила она, чтобы нарушить возникшую паузу.

— Третий год, — улыб

# 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.