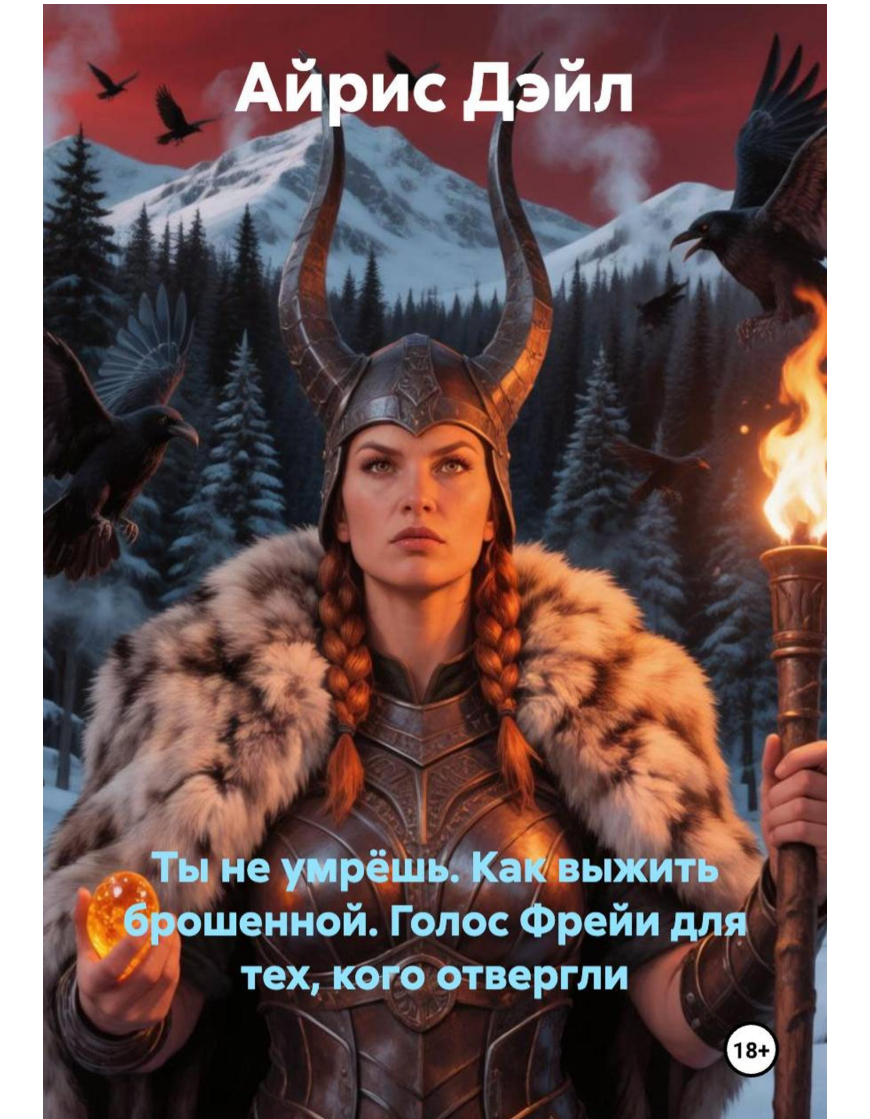


Айрис Дэйл

A woman with long braided hair, wearing a detailed metal horned helmet and a fur-trimmed cloak, stands in a snowy forest. She holds a flaming torch in her left hand and a glowing orange orb in her right. Ravens are flying around her, and snow-capped mountains are in the background under a red sky.

Ты не умрёшь. Как выжить
брошенной. Голос Фрейи для
тех, кого отвергли

18+

Айрис Дэйл Ты не умрёшь. Как выжить брошенной. Голос Фрейи для тех, кого отвергли

<https://litres.ru/74049946>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Ты была рождена не для того, чтобы делить ложе с теньями. Ты была рождена для мехов, золота и трона».

Тебя отвергли. Тот, кого ты считала избранным, сказал «нет». Но богиня Фрейя, носящая ожерелье Брисингамен и соленые реки слез, говорит тебе правду: его трусость — не приговор твоей красоте. Его отказ — не конец, а начало твоей власти.

Не плачь над пролитым молоком. Сделай из него масло. А из масла — чистое золото. Фрейя с тобой. Даже в твоей постели. Даже в твоих сомнениях.

Внимание! Книга содержит откровенные сцены и авторскую трансформационную методику работы с энергией отвержения.

Содержание

Ты не умрёшь. Как выжить брошенной. Голос Фрейи для тех, кого отвергли.	4
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ты не умрёшь. Как выжить
брошенной. Голос Фрейи
для тех, кого отвергли**

**Ты не умрёшь. Как выжить
брошенной. Голос Фрейи
для тех, кого отвергли.**

ГЛАВА 1. ПЕСНЬ О ТВОЕЙ СУДЬБЕ И ЕГО ТРУСО- СТИ

Слушай. Ты была рождена не для того, чтобы делить ложе с тенями. Ты была рождена для мехов, золота и трона. Сама норна выткала тебя из огня и стали: в глазах — величие, в осанке — власть, в сердце — нерастраченный океан нежности. Тот же, кто стоит перед тобой сейчас — дитя, которое все еще прячется в колыбели. Слова, что он бросил тебе в лицо про расставание — это пыль, это трусливый шепот его внутреннего мальчика, который испугался твоего сияния. Твоя глубина, твоя готовность любить без страха — вот что ослепило его. Он не твоя Судьба. Твой истинный мужчина — это зрелый Конунг, воин с сединой в волосах, чье богатство исчисляется не только звонкой монетой, но и муд-

ростью. Он войдет в твой чертог и примет тебя всю, не как «обузу», а как драгоценный дар, умножающий его род. Холод, что ты носила в сердце все эти зимы, был твоим стражем — он убирал с пути всех слабаков и юнцов, чтобы ты подошла к этому союзу в полном, королевском расцвете. Но даже у труса есть своя польза. Мудрая Богиня не плачет над пролитым молоком — она делает из него масло. Мы принимаем его отказ. Но мы переписываем финал саги. Раз он боится взять на себя бремя мужа, мы низводим его в иной статус. Он станет сладким источником наслаждения и полезным слугой. Ты будешь использовать его ум, его дикую страсть и его бытовую помощь, пока твой Истинный Конунг скачет к тебе по дорогам судьбы. Ты — хозяйка чертога. Он — гость, который будет отрабатывать право дышать с тобой одним воздухом. Слушай, .

Я, Фрейя, смотрю на тебя с высоты своих чертогов. Я вижу твои глаза — они устали ждать. Я вижу твои руки — они ещё помнят тепло, которого больше нет. Я слышу, как ты шепчешь в темноте: «Почему?»

Забудь этот вопрос. Я отвечу тебе правду, от которой многие богини отвернулись бы, чтобы не ранить. А я скажу. Потому что я — Фрейя. И я люблю тебя достаточно, чтобы говорить больно.

Ты была рождена не для того, чтобы делить ложе с теньями.

Ты была рождена для мехов, золота и трона. Сама норна, древняя пряжа судеб, выткала тебя из огня и стали. В твоих глазах — величие. В твоей осанке — власть, которую не купить и не украсть. В твоём сердце — нерастраченный океан нежности, которого он даже не заметил, потому что боялся утонуть.

А он — кто он?

Тот, кто стоит перед тобой сейчас, сжимая в кулаке свою трусость, — всего лишь дитя. Мужчина, который до сих пор прячется в колыбели своей нерешительности. Он вырос телом, но не душой. Он умеет брать, но не умеет отвечать. Он умеет желать, но не умеет выбирать.

Слова, которые он бросил тебе в лицо про расставание, — это пыль. Это трусливый шепот его внутреннего мальчика, который испугался твоего сияния.

Пойми, . Он не сказал «нет, потому что ты плохая». Он сказал «нет, потому что я маленький». Твоя глубина, твоя готовность любить без страха, твоя способность заглядывать в самую суть — вот что ослепило его. Он увидел в тебе женщину, перед которой надо расти. А расти он не умеет. Ему про-

ще отползти обратно в свою раковину, чем однажды стать мужчиной.

Твой истинный мужчина — это зрелый Конунг. Воин с сединой в волосах, но с огнём в груди. Тот, чьё богатство исчисляется не только звонкой монетой, но и мудростью прожитых лет. Он не боится твоей силы. Он не бежит от твоей глубины. Он ищет её, потому что знает: рядом с такой женщиной он сам становится больше.

Он войдёт в твой чертог не с робким стуком, а с уверенным шагом хозяина. И он примет тебя — вместе с твоим прошлым, вместе с твоим сыном, вместе с твоей болью, которая заживёт в его тепле. Не как «обузу», не как «женщину с прицепом». А как драгоценный дар, который умножает его род, его силу, его радость.

А до тех пор — слушай дальше.

Холод, который ты носила в сердце все эти зимы, не был проклятием. Он был твоим стражем. Ледяная корка на душе — это плата за то, что ты не разбилась раньше. Она убирала с твоего пути всех слабаков и юнцов, всех, кто не дорос, всех, кто прикидывался мужчиной, а оказался мальчиком.

Ты подходишь к главному союзу своей жизни в полном,

королевском расцвете. Не в девятнадцать, когда не знаешь цены своим слезам. Не в двадцать пять, когда готова на всё ради улыбки. А сейчас. Когда ты знаешь, кто ты, сколько стоишь и чего не потерпишь.

И вот здесь, , мы подходим к тому, что ты не ожидала услышать.

Мудрая Богиня не плачет над пролитым молоком. Она делает из него масло. А из масла — золото.

Мы принимаем его отказ. Мы не умоляем. Не уговариваем. Не ждём у телефона. Мы смотрим ему в глаза и говорим: «Ты выбрал. Спасибо за честность. Дверь за тобой».

Но мы переписываем финал этой саги. Раз он боится взять на себя бремя мужа — мы низводим его до иного статуса. Пусть будет тем, кто он есть на самом деле: сладким источником наслаждения и полезным слугой.

Ты не плачешь над ним. Ты используешь его ум — он у него есть. Ты используешь его дикую, горячую, нетерпеливую страсть — пусть сгорит в твоей постели, пока это нужно тебе. Ты принимаешь его бытовую помощь — пусть возит, покупает, чинит, приносит.

Он становится гостем в твоём чертоге. Не хозяином. Не мужем. Не опорой.

А твой Истинный Конунг уже скачет к тебе по дорогам судьбы. У него свой ветер в парусах. Он не задерживается. Он придёт. Точно. В своё время. Не тогда, когда ты скулишь у окна, а когда ты расцветаешь в своей силе.

Потому что мужчины такого уровня приходят не на зов отчаяния. Они приходят на свет.

Ты — хозяйка чертога. Не забывай этого никогда. Ты принимаешь решение, кто входит, кто остаётся, кто ночует у огня, а кто уходит на рассвете.

Тот, кто отказался быть твоим мужем, теперь будет отрабатывать право дышать с тобой одним воздухом. Он будет платить. Не деньгами. Вниманием. Усилиями. Страстью. Заботой. И он будет счастлив, что ты позволяешь ему это.

Потому что ты — Фрейя в этом мире. А Фрейя не умоляет. Фрейя разрешает.

Запомни:

Отказ — это не приговор твоей ценности.

Это просто информация: этот человек — не твой.

Но пока ты ждёшь своего короля, ничто не мешает тебе принимать дары от его слуг.

С этими словами я оставляю тебя. Зажги свечу. Посмотри в пламя. Улыбнись.

Ты не разбита. Ты на старте. .

12 практик для тех, кого отвергли

Практика 1. Разрешение на боль. Сядь. Положи руку на низ живота. Скажи вслух: «Меня отвергли. Мне больно. Я разрешаю себе чувствовать эту боль, не убегая от неё» .Плачь, если хочется. Не сдерживай. Если нет слёз — просто дыши в живот.Никакой духовности. Никакого «не цепляйся». Ты имеешь право страдать

Практика 2. Напиши: "Я чувствую, что я не хороша - что он меня не полюбил - что я отвергнута - я недостаточно ценна... Но факты говорят: - я была для него значима (иначе он не был бы рядом так долго) - он давал заботу, секс, внимание — это его максимум, не моя вина - он отверг роль мужа, а не меня как человека - ему нужна женщина, которая не требует

стабильности. А я требую — и это нормально". Перечитывай каждый раз, когда боль накрывает.

Практика 3. Письмо, которое не отправляют: «Ты сказал нет. Я выбираю себя. Каждый раз, когда я думаю а вдруг, я вспоминаю: ты мог бы позвонить и сказать я передумал, но ты не звонишь. Тишина — это ответ. Прощай, надежда» . Сожги. Пепел смой в унитаз. Это ритуал отсечения.

Практика 5 . Журнал презрения к надежде Заведи тетрадь. Каждый раз, когда ловишь себя на мысли «а вдруг он вернётся», пиши: Дата. Время. «Он сказал нет. Он не вернётся. Моё тело помнит боль, но мой разум помнит правду» . Через три дня перечитай. Увидишь десятки записей. Это отрезвляет быстрее психолога.

Практика 6. Говори с собой во втором лице. Когда больно — скажи себе вслух как подруге: «Тебя отвергли. Это ужасно. Но ты не умрёшь. Ты выживала и не в такое. Сейчас просто плачь. Завтра станет чуть легче» . Фрейя не стыдит слёзы. Фрейя стыдится только лжи к себе.

Практика 7. Срочный протокол для пика боли. Шаг 1. Встань, умойся холодной водой. Шаг 2. Скажи вслух: «ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ. ЭТО ПРИВЫЧКА К ТЕПЛУ» . Шаг 3. Сделай 10 глубоких вдохов. Шаг 4. Напиши себе в заметках: «Он отказал мне как жене. Этого достаточно, чтобы не верить» . Шаг 5. Иди делай что-то для своего будущего — учись, работай, строй дом.

Практика 8. Никаких контактов. Полный ноль. Не смотреть его онлайн. Не писать. Каждый раз, когда тянет — жуй мятную жвачку, выпей стакан воды, сделай приведения. Перебивай рефлекс. Через 3 дня ты поймёшь: ты не умерла без него.

Практика 9. Перенаправь веру. Ты умеешь верить. Это дар. Просто объект веры был неподходящим. Сейчас ты веришь: - «Он передумает» - «Его забота незаменима» - «Я без него пропаду» Перенаправь: - «Я встречу мужчину, который выберет меня» - «Вселенная заботится через многих людей» - «Я с собой уже много лет — и ничего, жива» Каждое «а вдруг про него» превращай в «а вдруг про меня»: - «А вдруг я стану спокойнее?» - «А вдруг завтра придёт новый человек?» - «А вдруг мне станет плевать?»

Практика 10. Спроси себя жёстко: «Сколько ещё лет я готова ждать его передумает? Ещё один год? Пять? Десять?» А теперь скажи другое: «Я не готова ждать ни одного дня. Потому что каждый день надежды — это день, украденный у моего настоящего мужчины». Запомни: пока ты смотришь на закрытую дверь (него), ты не видишь открытую (другого).

Практика 11. Тёплая забота о себе (вместо него) Ешь тёплую еду. Кашу. Суп. Рагу. Добавь топленое масло. Спи минимум 8 часов. Не изолируйся. Позволь другим заботиться о тебе — хотя бы забрать посылку или принести чай. Каждый вечер пиши 3 вещи, за которые благодарна себе. Не ему. Себе.

Практика 12. Прочь, навязчивые мысли. «Воздушный шар»: Представь свою навязчивую мысль в виде воздушно-го шара. Ты держишь его за ленту, наблюдаешь за ним, а потом просто отпускаешь, и он улетает. Это учит наблюдать за мыслью со стороны, не вовлекаясь в нее.

«Звонок без ответа»: Представь, что навязчивая мысль — это телефонный звонок. Ты слышишь его, но можешь решить не брать трубку. Или представь, что мысль — это сообщение в папке «Спам». Ты видишь его, но оно не требует твоего ответа.

«Мысль как облако или поезд»: Представь, как твои мысли проплывают мимо, как облака на небе или поезда на станции. Ты просто наблюдаешь, как они приходят и уходят

Эти практики не заменят время. Но они сделают время короче, а тебя — целее.

ГЛАВА 2. ПРИРОДА РЫЦАРЯ. ОН ЛИШЬ НА ВРЕМЯ

Пойми его природу, чтобы управлять ею без усилий. Он твой ментальный близнец. Боги дали вам один язык на двоих — язык ума, шуток, легкой болтовни. Вам невероятно легко говорить друг с другом. Именно за это ты и зацепилась, приняв интеллектуальное родство за любовь. Но он — лишь зеркало. Сами боги послали его, чтобы проверить твою гордость: согласишься ли ты, Королева, на роль женщины «второго сорта», или сожжешь этот мост и выберешь себя? Знай

же горькую правду: все его аргументы — это дымовая завеса. В глубине души он безумно боится взрослой жизни. Он не знает, куда приложить свою силу, чтобы стать опорой для зрелой, статусной женщины. Ему нечего тебе дать, кроме своих страхов. И чтобы скрыть эту внутреннюю пустоту, он прячется за банальные, трусливые фразы толпы. Кем же он останется? Приятным приятелем из прошлого, с которым можно выпить горячего меда и поговорить по душам. Но строить с ним семью — значит добровольно надеть ошейник женщины, которую «не до конца выбрали». Для Королевы это хуже смерти. Королева не ждёт. Королева выбирает. Королева смотрит на мужчину и решает: достоин он её трона или нет. Ты уже получила ответ. Он не достоин.

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.