

# Свет внутри:

встреча с самоценностью



История о пути к себе,  
внутренней опоре  
и тихой силе



18+

**Елена Зубанова**  
**Свет внутри: встреча  
с самооценностью**

*<https://litres.ru/74059913>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Эта книга — тёплая и честная история внутреннего пути женщины, которая долго искала свою ценность во внешнем мире: в одобрении, успехе, заботе о других и в попытке быть удобной. Но однажды в парке она встречает загадочную незнакомку — образ своей Самоценности, и с этого начинается глубокое путешествие к себе.

Через разговоры, внутренние открытия и маленькие повседневные выборы героиня учится слышать свои чувства, замечать усталость, уважать личные границы, не предавать себя ради любви и не искать подтверждения своей значимости вовне.

Это книга о том, как перестать быть функцией и снова стать живым человеком. О тихой внутренней опоре, которая рождается не из совершенства, а из честности, принятия и любви к себе. О пути, на котором приходит главное знание: я есть — и этого достаточно.

---

# Содержание

Аннотация	4
Глава первая. Встреча в парке	6
Глава вторая. Дорога выбора	8
Глава третья. Где я была всё это время	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Елена Зубанова

## Свет внутри: встреча с самоценностью

### Аннотация

Эта книга — тёплая и честная история внутреннего пути женщины, которая долго искала свою ценность во внешнем мире: в одобрении, успехе, заботе о других и в попытке быть удобной. Но однажды в парке она встречает загадочную незнакомку — образ своей Самоценности, и с этого начинается глубокое путешествие к себе.

Через разговоры, внутренние открытия и маленькие повседневные выборы героиня учится слышать свои чувства, замечать усталость, уважать личные границы, не предавать себя ради любви и не искать подтверждения своей значимости вовне.

Это книга о том, как перестать быть функцией и снова стать живым человеком. О тихой внутренней опоре, которая рождается не из совершенства, а из честности, принятия и любви к себе. О пути, на котором приходит главное знание: я есть — и этого достаточно.

Предисловие

У каждого человека есть момент, когда он вдруг понимает: так, как раньше, жить больше нельзя. Внешне всё может оставаться привычным — дом, семья, работа, дела, заботы. Но внутри постепенно накапливается усталость от постоянного напряжения, от желания соответствовать, от страха сказать «нет», от привычки быть удобной, сильной, правильной, нужной всем, кроме самой себя.

Эта книга родилась из такого внутреннего зова. Это история о женщине, которая долго искала свою ценность снаружи, пока не встретила её внутри. Её путь начинается как тихий разговор с самой собой, но постепенно превращается в глубокое возвращение к живой, настоящей, чувствующей себе.

Здесь нет громких побед и резких чудес. Здесь есть более важное: честность, узнавание, мягкость, внутренний поворот и выбор. Выбор уважать себя. Выбор слышать себя. Выбор не предавать себя.

Пусть эта книга станет для Вас напоминанием: не нужно становиться кем-то другим, чтобы быть достойной любви, уважения и счастья. Иногда самое важное — просто вернуться к себе.

# Глава первая. Встреча в парке

Однажды тёплым летним вечером я гуляла по парку и встретила там прекрасную незнакомку. Она поразила меня своей красотой и грацией, словно сияла изнутри.

— Кто она? Ангел? Откуда она взялась? — подумала я.

И вдруг её взгляд будто пронзил меня насквозь своей глубиной. Я почувствовала что-то родное и близкое.

— Наконец-то мы встретились, — сказала она. — Я твоя Самоценность. Настоящая, не ложная, как воздушный шарик на ниточке, который может в любую минуту сдуться от укола или улететь, если ниточку отпустить.

Я живая. Я не идеальная. Я уважаю себя и других, умею выражать своё мнение. А мнение других, их одобрение или неодобрение воспринимаю спокойно. Я есть — и этого достаточно.

Я чувствую, тепло мне или холодно, сыта я или голодна, устала я или полна сил. Я узнаю и принимаю свои таланты и слабые стороны. Я знаю, что мне подходит, а что нет — в быту, в общении, в работе, в отношениях. Я вижу свои ограничивающие убеждения, защитные механизмы, страхи и запреты. Я работаю с ними и выстраиваю новые способы мышления и поведения.

Меня невозможно оскорбить, унижить, обесценить. Я активно проявляюсь во внешнем мире. Чем больше я делаю,

тем больше мне открывается, потому что я вкладываю в эту душу и получаю удовольствие, а в результате — удовлетворённость.

Я позволяю себе быть не идеальной, а уникальной.

И вдруг незнакомка исчезла. А по коже побежали мурашки, как будто всё это было сказано про меня.

Да, я живая. Я есть — и этого достаточно.

## Глава вторая. Дорога выбора

То первое ощущение, которое я испытала в парке, не покидало меня. И я решила вернуться туда снова, чтобы почувствовать её присутствие.

В тот день у меня было не самое хорошее настроение: мелкие обиды щекотали душу, как противные паучки своими липкими лапками. Я пришла в парк, нашла свободную лавочку и села, прокручивая в голове неприятные моменты, надеясь на поддержку и мудрые, словно целительный бальзам, слова моей новой знакомой.

И она появилась.

— Здравствуй, дорогая. Я знала, что ты снова придёшь сюда. И я вижу: отношение окружающих тебя людей тебя сильно цепляет.

Да, Вселенная дала тебе этих людей, чтобы они показали, как ты относишься к себе. Эти люди были выбраны не случайно, потому что у них есть качества, чтобы быть твоими учителями. И их нужно поблагодарить за эту непростую роль в твоей жизни.

Когда мы выбираем хорошее отношение к себе, мы получаем силу, энергию, внутренний стержень, устойчивость и спокойствие. Мы способны защищать себя, отстаивать свои интересы, и окружающий мир воспринимает наше достоинство.

Когда мы выбираем принижать себя, сравнивать с другими, не верить в себя и быть жесткими к себе, мы ощущаем потерю энергии, разочарование, нежелание жить.

Оглянись вокруг и подумай: а какое отношение к себе до этого момента выбирала ты?

Дорогая, начни прямо сейчас выбирать хорошее отношение к себе. Я очень хочу, чтобы ты была счастлива. Вне зависимости от прошлого выбора и привычек, ты можешь изменить всё уже сейчас. Твоё отношение к себе — это твой выбор.

Видишь ту длинную дорожку? Вставай, пойдём по ней вместе. Она будет вести тебя от неприятных моментов к чему-то радующему.

И я встала и пошла. Дорога была извилистая, то она бежала прямо, то она шла вверх, в горку, и мне приходилось прилагать усилия. -Ты сама понимаешь, что изменение внутренних установок требует от тебя некоторой доли усилий. То, от чего ты уходишь, это был твой прошлый выбор. А сейчас, делая новые шаги, повторяй:

«Я выбираю уважать себя» (шаг); «Я выбираю ценить себя»(шаг); «Я выбираю заботиться о себе» (шаг); «Я выбираю простить себе» (шаг); «Я выбираю быть счастливой женой» (шаг); «Я выбираю быть счастливой мамой!» «Я выбираю быть ценным специалистом в своём деле!» «Я выбираю свой Путь» (шаг). И т. д.

Так я дошла до пункта своего назначения! Я пришла к красивому дому с мезонином, увитым диким виноградом ,с большими белыми колоннами. Я ощутила силу, энергию обновления, словно крылья раскрылись у меня за спиной! Обернувшись назад, я заметила, что моя знакомая опять загадочно исчезла И снова возникло озарение! Я поняла, выбирая хорошее отношение к себе, я открываю дорогу новым возможностям, новым отношениям, которые не могли ко мне прийти просто потому, что я считала себя недостойной, сама принижала и закрывала себя! И теперь я выбираю для себя только хорошее! Пусть моя жизнь будет светлой и радостной!

# Глава третья. Где я была всё это время

Снова я в парке. Сажу на лавочке, мимо проходят люди, оживлённо беседуя, резвятся дети.

Моя знакомая долго не появляется. И вдруг я понимаю одну вещь.

Вот я всегда жду чуда — что кто-то мне поможет, сделает мою жизнь лучше.

А что делаю для людей я сама?

Сколько времени уделяю мужу?

Сколько общаюсь по-хорошему с детьми?

Должным ли образом отношусь к родителям, братьям, сёстрам?

# 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.