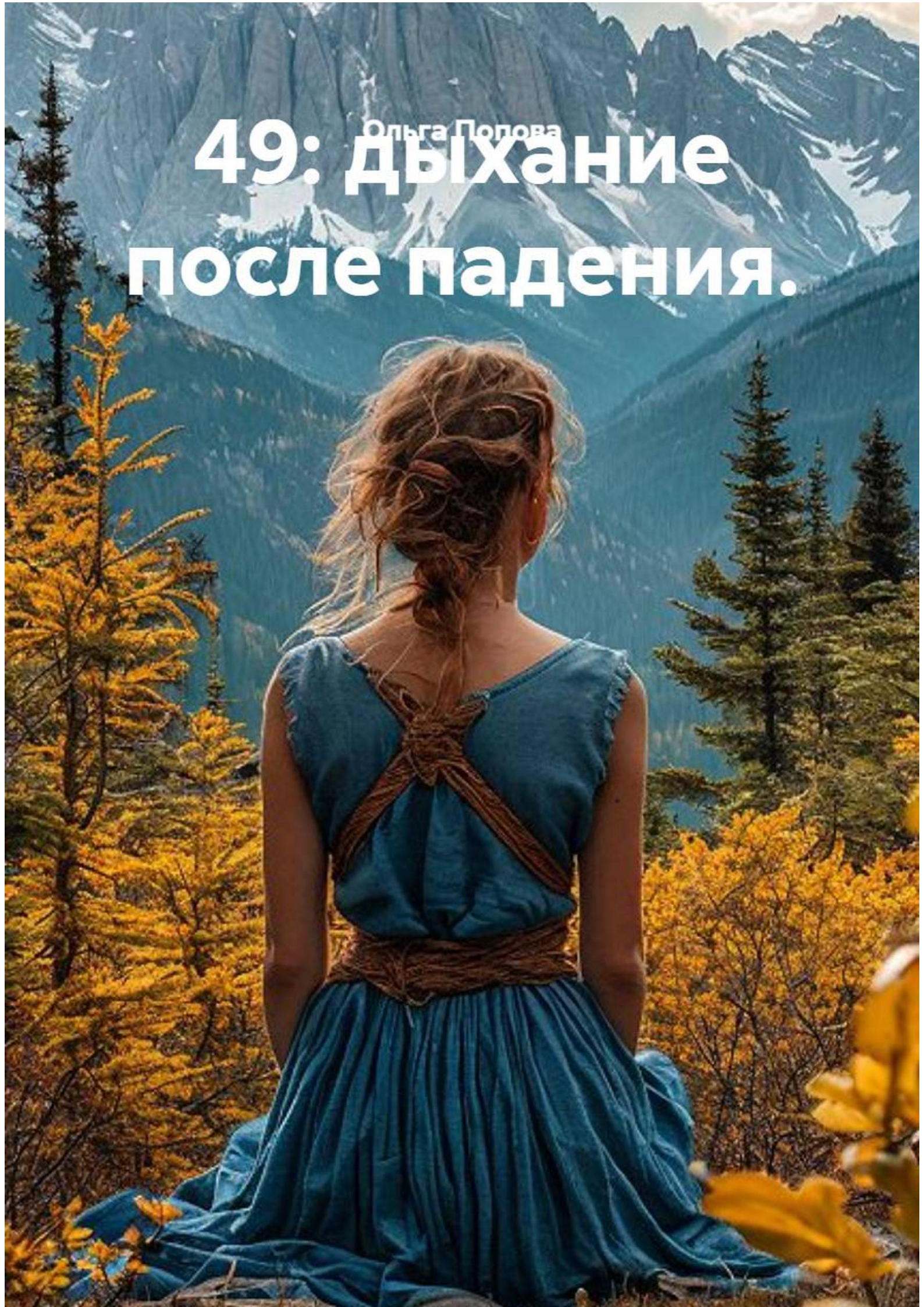


Ольга Попова

49: Дыхание после падения.



Ольга Попова

49: дыхание после падения.

«Автор»

2026

Попова О. И.

49: дыхание после падения. / О. И. Попова — «Автор», 2026

Это —не учебник. Не мотивация. Не как выжить и стать сильной. Это — дыхание, записанное словами. Это —49 шагов, которые ты уже сделала, даже если думала —что просто лежишь. Здесь —нет призывов бороться. Нет обещаний всё будет хорошо. Нет запретов на слабость. Здесь —только право быть. Право не возвращаться. Право не быть сильной. Право не прощать. Право просто —дышать. Для тех, кто устал доказывать, что жив. Кто устал быть хорошим. Кто устал притворяться. Для тех, кто встал утром —и не умер. Кто сказал нет —и не исчез. Кто засмеялся —и не почувствовал вины. Это —твой голос. Твой путь. Твой свет. Ты —не одна. Ты —в этих строках. Ты —в 49.

© Попова О. И., 2026

© Автор, 2026

Ольга Попова

49: ДЫХАНИЕ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ.

49: дыхание после падения

Дневник тех, кто имеет право быть сломанной.

Потому что ты — не ресурс.

Ты — не обязана отдавать, чтобы быть нужной.

Ты — не обязана быть полной,

чтобы быть целой.

Ты — не обязана быть сильной,

чтобы быть живой.

Ты — не обязана отдавать,

чтобы быть нужной.

Ты имеешь право быть пустой.

Ты имеешь право молчать.

Ты имеешь право не возвращаться.

Эта книга — для тех,

кто устал быть ресурсом.

Для тех,

кто встал утром —

и не умер.

Для тех,

кто впервые сказала:

«Нет» —

и не исчезла.

Это — не руководство.

Это — признание.

Ты не одна.

Ты — в этих строках.

Вдохновитель -

Каждый день, который ты выбрала жить.
Книга о праве быть —

даже когда тебе тяжело.

Даже когда ты не «в теме».

Даже когда ты не веришь,

что заслуживаешь жить.
Книга для тех,

кто устал «работать над собой»,

но продолжает дышать.
Для тех,

кто не чувствует,

но всё равно здесь.

Сейчас. В этом моменте.
Не руководство.

Не вдохновляющий пост.

Это —

признание.

Граница.

Право быть —

не «идеальной»,

не «сильной»,

не «в порядке» —

а просто —

живой.

Перед предисловием

Как первое признание.

Как секрет, сказанный на ухо

тому, кто уже открыл книгу.

Это — не формальность.

Это — сердце,

которое бьётся

до всех слов.

Предисловие: 49 шагов

Эта книга —

не просто собрание глав.

Это —

путь,

записанный в числах.

49 —

не случайное количество.

Это —

ритуал.

Дыхание,

разделённое на дни,

на слёзы,

на молчание,

на попытки встать.

4 —

это земля.

Фундамент.

Руки в почве.

Труд,

который никто не видит,

но который держит всё.

Это —

я,

поливающая себя словами,

когда никто не верил,

что я выживу.

9 —

это завершение.

Свет в конце.

Не потому что боль ушла —

а потому что я научилась с ней дышать.

49 —

это переход

от земли к свету.

От молчания — к голосу.

От «я не могу» — к «я здесь».

Это —

не книга о том,

как стать сильной.

Это —

о том,

как иметь право быть сломанной —

и при этом не перестать дышать.

Я писала это, когда чувствовала себя пустой.

Когда думала: «Если я ничего не даю — я никому не нужна.
Значит, я — ничто».

Но потом поняла:

я не существую, чтобы кого-то наполнять.

Я существую — потому что я есть.

И если я молчу — это не значит, что я должна говорить.

Если я плачу — это не значит, что я должна утешать.

Если я устала — это не значит, что я должна работать.

Я — не ресурс.

Я — не обязана отдавать, чтобы быть нужной.

Каждая глава —

это шаг.

Не вперёд —

а внутрь.

Каждое слово —

это попытка сказать:

«Я была там.

Я выжила.

Ты тоже можешь».

Если ты держишь эту книгу —

ты, возможно,

сейчас на шаге 17.

Или на шаге 33.

Или ты только встаёшь с дивана —

и это твой первый шаг.

Неважно.

Главное —

ты идёшь.

А 49 —

это не конец.

Это —

доказательство,

что путь возможен.

Ты не обязана спешить.

Ты не обязана быть сильной.

Ты не обязана прощать.

Ты обязана быть здесь.

И этого —

достаточно.

С любовью,

к той,

что писала в темноте.

И к тебе,

что читаешь сейчас.

Прелюдия: Дневник выживания. Часть I. Падение

Честные главы о боли, тишине и первом вдохе.

Ты не падаешь — ты отпускаешь то, что давно не держит тебя.

Я писала это, когда чувствовала себя пустой.

Не потому что ничего не чувствовала —

а потому что чувствовала всё.

Слишком много.

Слишком долго.

Для слишком многих.
Я была той, к кому приходили плакать.

Кому говорили: «Ты такая сильная».

Кто всегда находил слова.

Кто никогда не отказывал.

А потом — сломалась.

Не громко.

Не драматично.

Просто — перестала «дышать».
И в этой тишине я впервые услышала себя.

Не ту, кем меня считали.

Не ту, кем я пыталась быть.

А ту,

которая просто...

была.

Без отчётов.

Без оправданий.

Без «я должна».

Я поняла:

я не обязана быть полной, чтобы быть целой.

я не обязана быть нужной, чтобы быть ценной.

я не обязана быть ресурсом — чтобы быть человеком.
Это — не книга о восстановлении.

Это —

о праве на падение.

О праве быть пустой.

О праве молчать.

О праве не возвращаться.

Это —

мой голос.

Мой путь.

Мой первый вдох.

И, возможно, —

твой.

Иногда самое смелое — это не идти вперёд.

А просто не возвращаться.

1. Ты имеешь право не возвращаться.

Все, что скажу в этой главе —

всё обо мне, о той, что падала.

Вставала. Искала вновь себя...

О праве на границы.

О первом «нет» боли.

Все, что скажу в этой главе

Все обо мне, о той, что падала.

Вставала. Искала вновь себя

И для себя как будто создала

Подсказки. И это каждый раз

меня как будто возвращает
вновь к себе.

Я часто так стучалась в двери.

А мне их не открывали.

Хотела всем помочь...

Теперь я осознала,

что не стоит напрягаться.

Ведь каждому свой путь дается.

Но для себя я вывела законы

Бытия (точнее заповеди)

Они мои

Они дались непросто

Но я горда.

Вот первая из них:

Ты —

не обязана возвращаться туда,

где тебя не ждали.

Где тебя забыли.

Где тебя не ценили.

Ты —

не обязана быть благодарной за то,

что тебя хоть как-то держали.

Ты —

имеешь право уйти.

И не оглядываться.

И не объяснять,

почему.

Некоторые двери закрываются —

и это не трагедия.

Это —

спасение.

2. Ты имеешь право не быть сильной.

О том, что слабость — не порок.

Что можно падать.

Что можно не держаться.

Что можно — просто лежать.
Недавно осознала,

что сила женщины — есть слабость.

Что женщина не вол, который тащит

Не лошадь, что в загоне.
И родилось второе наставленье.

Нет, не наставленье, осознание

Вот оно:

Ты —

не обязана быть сильной.

Ты —

можешь быть слабой.

Можешь плакать.

Можешь не держаться.

Можешь упасть.

Сила —

не в том, чтобы не страдать.

Сила —

в том, чтобы выжить,

даже если ты —

не сильная.

Ты —

не обязана доказывать,

что выдерживаешь.

Ты —

имеешь право не выдерживать.

И всё равно быть достойной.

3. Ты имеешь право не прощать.
О том, что прощение —
не обязанность.

Что можно ненавидеть —
и всё равно быть чистой.

Что некоторые двери закрываются навсегда
— и это хорошо.
Как модно сейчас прощать.

Я не о том, что этого не стоит делать.

Я о прощенье. Но об ином.

Осознанном, а не формальном.
Конечно, я могу сказать: « Прощаю».

А на самом деле

Боль ведь не ушла со словом.

Тогда оно дойдет до сути,

Когда пропустишь через душу

И поймешь: урок прошла.
Я поняла, что

Прощение —

не обязанность.

Ты —

не обязана прощать,

чтобы быть “хорошей”-

Себе я говорю.
Некоторые поступки —

не прощаются.

Некоторые люди —

не возвращаются.

И это —

нормально.

Ты —

имеешь право ненавидеть.

И всё равно быть чистой.

Ты —

имеешь право закрыть дверь.

И не возвращаться.

Прощение —

приходит,

когда приходит.

А пока —

ты имеешь право не прощать.

4. Ты имеешь право не объяснять.

О том, что твоя боль — не чужая история.

Что можно молчать.

Что можно исчезнуть — и не возвращаться.

Четвёртое — так важно для меня

Оно ведь о границах моих.

Их строила годами.

Я поняла, что ничего я не обязана,

Себе я задолжала.

И долг могу отдать...

Ты —

не обязана объяснять,

почему ушла.

Почему молчишь.

Почему больше не отвечаешь.

Твоя боль —

не чужая история.

Ты —

не обязана выкладывать её,

как доказательство.

Ты —

имеешь право исчезнуть.

И не возвращаться.

Ты —

имеешь право молчать.

И это —

не грубость.

Это —

граница.

5. Ты имеешь право не быть нужной.

О том, что твоя ценность —

не в том, сколько ты даёшь.

Что можно быть никому не нужной —
и всё равно быть важной.

Что ты — не ресурс.

Доказывала много в жизни я,

Старалась быть я нужной.

И двери закрывали предо мной,

А я опять пыталась быть полезной...

Но осознание пришло:

Пусть поздно. Пусть я мудрая уже.

Но пятым пунктом я пропишу

Столь важный постулат,

Себе, конечно...

Ты —

не обязана быть нужной,

чтобы быть ценной.

Ты —

не обязана быть ресурсом,

чтобы быть любимой.

Ты —

имеешь право быть пустой.

Ты —

имеешь право молчать.

Ты —

имеешь право не возвращаться.

6. Ты имеешь право не быть “хорошей”.

С детства нам твердили:

это хорошо, а это плохо.

Ты будь хорошей!

А что такое хорошо?

Абстрактно это.

И чтобы честной быть

Перед собой,

пришла я к пониманию,

Что я имею право быть любой.

И это есть нормально.

Ведь если я не проживу эмоцию свою —

То блок я создаю!

Хочу быть настоящей.

Отсюда и шестое правило возникло:

Ты —

не обязана быть “хорошей”.

Ты —

можешь быть резкой.

Можешь молчать.

Можешь сказать “нет”.

Доброта —

не в том, чтобы угождать.

Доброта —

в том, чтобы быть честной.

Ты —

имеешь право быть “плохой” —

и всё равно любить.

Ты —

имеешь право быть настоящей —

даже если это кому-то неудобно.

7. Ты имеешь право не быть готовой.

Готовность в армии полезна:

Там все как на плацу.

А в жизни стоит быть

Способной идти в строю

С собой.

Нас двое.

Я и ещё Я.

И мне для этого не нужно быть готовой.

Поэтому седьмое «выскочило» вдруг:

Ты —

не обязана быть готовой,

чтобы начать.

Ты —

можешь идти —

даже если дрожишь.

Ты —

не обязана “сначала вылечиться”,

чтобы жить.

Ты —

можешь жить —

с болью,

с дырой в груди,

с паническими атаками по ночам.

Ты —

имеешь право идти —

даже если не уверена.

Даже если падаешь.

Даже если не веришь.

Ты —

уже идёшь.

И этого —

достаточно.

8. Ты имеешь право не быть благодарной.
Благодарность — главная молитва для меня.

Но всё ж за что я благодарна?

Здесь тоже поделюсь я мыслями.

Итак, восьмая мысль:

Ты —

не обязана быть благодарной за боль.

Ты —

не обязана говорить “спасибо”

за страдания.

Не всё делает сильнее.

Некоторое — просто ломает.

Ты —

имеешь право не благодарить за то,

что тебя сломали.

Ты —

имеешь право сказать:

«Это было плохо.

Это было несправедливо.

Я не обязана за это благодарить».

Ты —

не обязана находить “смысл” в боли.

Ты —

имеешь право просто пережить.

9. Тот, у кого в душе светит солнце... (Конфуций)

«Тот, у кого в душе светит солнце,

будет видеть солнце

даже в самый хмурый день».

Солнце — наше всё.

Как без него?

Вот лучики в окно с утра —

И сразу ты жива!

А главное, что, если свет внутри —

Тогда смотри ты в оба!

Ведь этот свет готова ты разлить

И подарить...

Ты подаришь частичку своего тепла

тому, кто просит,

тому, кто с пути сошёл,

тому, кто в каждом дне

находит только бурю,
только тяжесть.
И если даже в хмурый день
ты будешь солнце видеть —
ты озаришь своим теплом.
И, может быть, тот,
у кого оно в душе не светит,
хотя бы на миг задумается:
«А... а что, если и у меня —
оно есть?
Где-то внутри...
тихое, забытое,
но — есть».

10. Первое «Нет», которое ты сказала.
Как часто трудно было

Нет сказать.

И согласиться с тем,

что не твоим

Является светилом.

Но говорила.

Потому что стыдно было

«Нет» сказать.

Сейчас я вспоминаю это первое.

Святое Нет.

Ведь с ним пришло ко мне мое лишь «Да»

Себе...

Сегодня!

Ты помнишь?
Это было не громко.

Не драматично.

Не с криком.

Не с дверью, хлопнувшей.
Просто — кто-то сказал:

«Ты можешь это сделать?»

Ну, для меня.

Просто раз.

Ты же сильная».
И ты — вдруг остановилась.

И сказала:

«Нет».
Не «подумаю».

Не «может быть».

Не «я постараюсь».

Просто — «Нет».
И — тишина.

Не в комнате.

А внутри тебя.
Потому что впервые за долгое время

ты не оправдывалась.

Ты не говорила:

«У меня нет времени»,

«Я болею»,

«Мне нужно отдохнуть».
Ты просто — отказала.

Без объяснений.

Без вины.
И знаешь, что случилось?

Мир — не рухнул.

Небо — не упало.

Человек — не исчез.
А ты — выросла.
Потому что поняла:

«Моё “Нет” —

это не отказ от любви.

Это — согласие с собой».
Ты сказала «Нет» —

и впервые почувствовала:

«А... вот она. Я».
Не та, которую все ждут.

Не та, которую просят.

Не та, которую используют.
А — та, которая имеет право:

На усталость.

На границы.

На пространство.

На жизнь, в которой не всё —

про “пожалуйста” и “извините”.
11. Первый смех после слёз.
Вот эта позиция — одиннадцатая.

Самая непростая.

С ней связаны воспоминания

О времени, когда в один из дней

Я так смеялась громко,

До слёз, безудержно...

А дальше — была тень.
Надолго забыла смех.

Ушёл из жизни близкий человек,

Забрал с собой мой смех.
Позднее поняла, что

Это Жизнь.

Так выбрала его Душа,

И я не в праве в травме быть.

Что дальше стоит жить...
Ты помнишь?

Это было не тогда,

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.