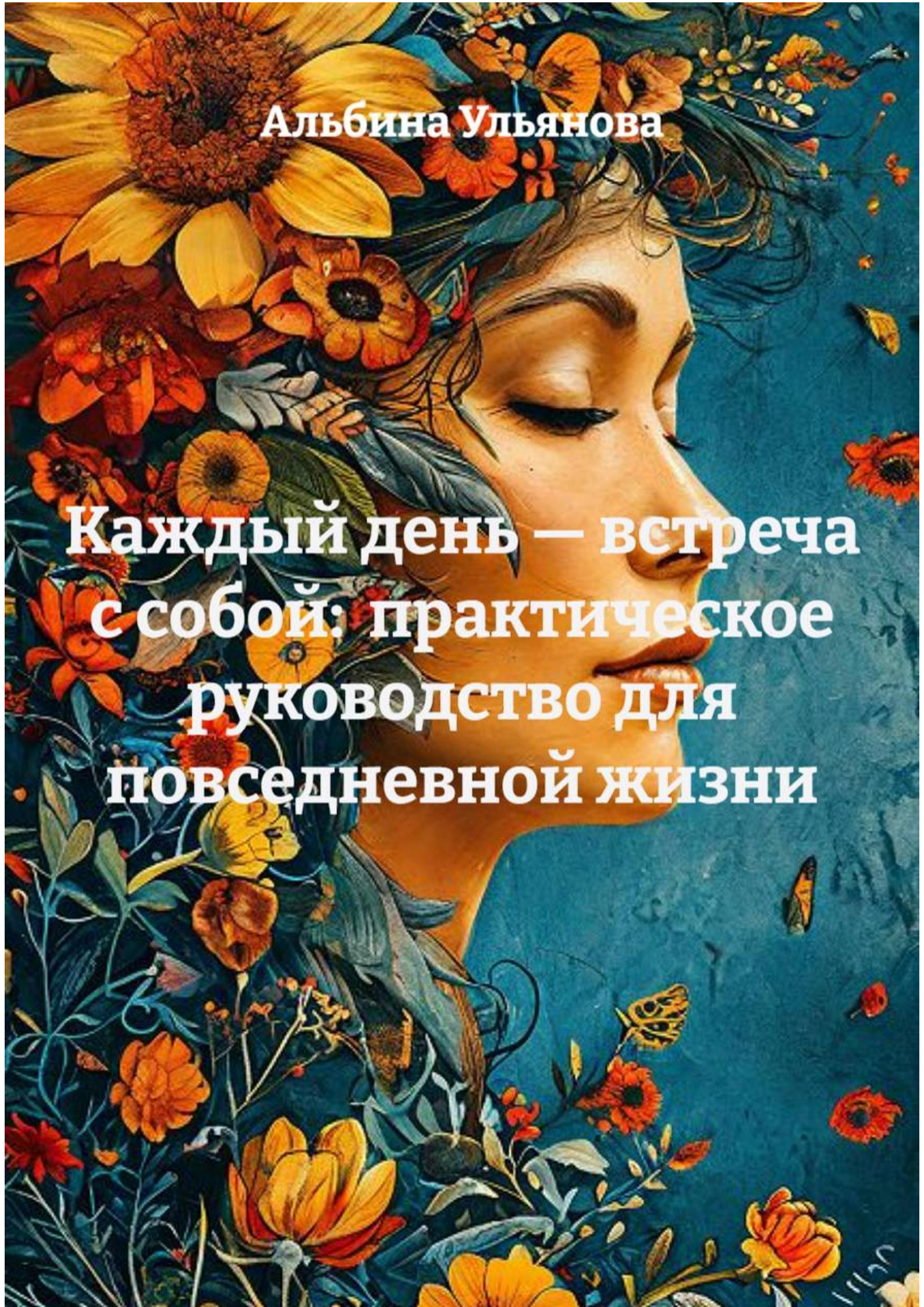




Альбина Ульянова

**Каждый день — встреча
с собой: практическое
руководство для
повседневной жизни**

Альбина Ульянова

**Каждый день — встреча с собой:
практическое руководство
для повседневной жизни**

«Автор»

2026

Ульянова А.

Каждый день — встреча с собой: практическое руководство для повседневной жизни / А. Ульянова — «Автор», 2026

Эта книга — не просто сборник сухой психологической теории. Это бережное, глубокое пространство для вашей личной трансформации и честного диалога с собственной душой. Дипломированный психолог приглашает вас исследовать важные экзистенциальные темы: поиск жизненных ориентиров, страх одиночества, принятие свободы выбора и преодоление тревоги. Уникальность книги — в её трехмерном формате: Глубокие психологические эссе помогут осознать и разложить по полочкам внутренние конфликты. Авторская поэзия настроит струны души на нужный лад, пробивая защиту логики и исцеляя через метафоры и чувства. Практическое пространство (упражнения, ритуалы, аффирмации и решения) станет вашим ежедневным инструментом для интеграции полученных инсайтов в реальную, повседневную жизнь. Эта книга-тренинг станет вашим личным терапевтом, мудрым собеседником и безопасным причалом. Откройте её на любой странице, прочитайте стихотворение, сделайте практику — и сделайте свой первый шаг навстречу себе.

© Ульянова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Каждый день — встреча с собой: практическое руководство для повседневной жизни

Глава

Авторский сборник.

Психологическое эссе с пространством для поэзии и личной работы.

Авторское предисловие

Эта книга родилась не из намерения объяснять жизнь и не из стремления дать ответы. Она выросла из внимательного слушания — себя, других, пауз между словами. Из тех состояний, когда привычные формулировки больше не работают, а молчание становится честнее речи.

Поиск смысла — тема, к которой невозможно подойти отвлечённо. Она всегда личная. Каждый читатель входит в неё со своей историей, своими утратами, надеждами, вопросами. Поэтому этот текст не предлагает универсальных выводов. Он предлагает пространство, в котором можно быть — без необходимости немедленно что-то исправлять или понимать до конца.

Психология в этой книге не выступает в роли системы или метода. Она здесь как язык бережного сопровождения. Поэзия — как форма прямого переживания. Вместе они создают диалог, в котором важнее не правильность, а подлинность.

Эта книга может читаться медленно, с остановками, возвращениями, собственными записями на полях. Она не требует линейности. Её можно открывать с любого места — так же, как разговор о смысле редко начинается по плану.

Эта книга не о том, как перестать тревожиться. Она о том, как перестать воевать с тем, что является частью человеческого существования. Экзистенциальная тревога не исчезает, но может перестать быть разрушительной.

Эта книга не задумывалась как руководство с ответами. Скорее — как форма присутствия рядом. Поиск смысла невозможно завершить, потому что он меняется вместе с человеком. В разные периоды жизни мы задаём разные вопросы и слышим разные интонации.

Пусть эта книга станет для вас не итогом, а спутником. Тем, к чему можно возвращаться, когда слова снова начинают терять вес — и появляется потребность услышать их заново.

Если в процессе чтения вам захочется писать — прозой или стихами, — значит, книга нашла с вами общий ритм. Всё остальное вторично.

Глава 1. Поиск смысла жизни.

1. Введение. Когда смысл начинает говорить

Иногда смысл не исчезает — он просто перестаёт откликаться на прежние слова. Жизнь внешне может оставаться упорядоченной: выполняются обязательства, соблюдаются роли, дни складываются в привычную последовательность. Но внутри возникает тонкое расхождение, почти неуловимое ощущение, что собственное присутствие в этой жизни стало приглушённым.

В такие моменты вопрос о смысле редко формулируется прямо. Сначала приходит тишина. Или усталость без видимой причины. Или ощущение внутреннего ожидания, будто что-то важное должно быть услышано. Это не кризис в привычном понимании и не поломка. Это поворот — момент, когда прежние объяснения больше не совпадают с внутренней правдой.

Поиск смысла — не движение к ответу, а возвращение к способности быть с собой в диалоге. Он не требует спешки и окончательных выводов. Он требует присутствия, честности

и готовности выдерживать паузы. Эта книга задумана как пространство такого присутствия. Здесь психология не объясняет жизнь до конца, а сопровождает её. Поэзия же становится языком для того, что невозможно выразить напрямую.

Каждый раздел — самостоятельное эссе и одновременно часть общего пути. Между строками оставлено место для стихов — не как иллюстраций, а как равноправного голоса.

Ритуал начала

Выберите тетрадь или блокнот, который станет продолжением этой книги. На первой странице напишите дату и фразу:

«Я позволяю себе слушать внимательнее».

Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Этого достаточно, чтобы начать.

Аффирмация

«Я не тороплю смысл. Я позволяю ему раскрываться».

Стихотворение-пролог

СМЫСЛ ЖИЗНИ.

Ну вот родился человек.
Он на планете не случайно.
И проживет он целый век.
И в этом будто скрыта тайна.
Лишь что-то стал он понимать,
Как все устроено на свете,
Он сразу начал смысл искать,
Зачем живем мы на планете.
Зачем мы учимся, мечтаем,
Стремимся многого добиться.
О смысле часто рассуждаем,
Чтоб в жизни самоутвердиться.
Смысл жизни — это поиск счастья.
Познание формулы любви.
С удачей в жизни повстречаться.
Коль ты родился, так живи.
И поиск этот затянулся
На очень долгие века.
До смысла вроде дотянулся,
Но не познать его никак.
19.08.2025.

2. Раздел I. Пустота, которая знает дорогу

Пустота редко появляется внезапно. Чаще она накапливается — в непрожитых чувствах, в отложенных решениях, в постоянном выборе «как правильно» вместо «как по-настоящему». Однажды привычная наполненность перестаёт ощущаться, и человек пугается, принимая это за утрату.

Однако пустота не всегда означает потерю. Иногда она свидетельствует о том, что внутреннее пространство освобождается. Старые смыслы больше не удерживают, а новые ещё не названы. Психика бережно разбирает прежние конструкции, прежде чем позволить возникнуть чему-то иному.

Если не пытаться немедленно заполнить пустоту — шумом, объяснениями, чужими ответами, — она становится пространством подлинности. В ней невозможно притворяться. Именно поэтому она так уязвима и так необходима.

Практика письма: Остаться с пустотой

Отведите 20 минут и пишите без остановки, начиная с фразы:

«Сейчас внутри меня пусто, и это...»

Не перечитывайте написанное сразу. Позвольте словам остаться живыми.

Ритуал принятия

Перед сном положите ладонь на грудь и тихо произнесите:

«Я остаюсь с тем, что чувствую. Мне не нужно убегать».

Аффирмация

«Пустота — это пространство, в котором возможно новое».

Стихотворение к разделу

СТРАНИЦЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ.

Наша жизнь как открытая книга.

Мы порхаем по жизни, как птицы.

И в процессе познания нового,

Добавляются только страницы.

Нашу жизнь ведь нельзя отложить.

Мы живем только здесь и сейчас.

Научись просто счастливо жить.

Эта жизнь — ведь рассказ про Вас.

Наша жизнь нас меняет внутри

И в минуту вмещаются годы.

Если кто-то нам руку подал

Не страшны никакие невзгоды.

Хорошо, когда все получается,

Даже если не то, что хотим.

В нашей жизни совсем мы справляемся.

Каждый миг в ней неповторим.

Наша жизнь словно день сурка,

Каждый день на другой похожий.

Только это совсем не так.

Новый день, как подарок божий.

Наша жизнь — это тоже подарок,

А подарки ведь любят все.

И страницы открытой книги

Перед нами во всей красе.

29.10.2025

3. Раздел II. Ценности как внутренний свет

Когда теряется смысл, часто кажется, что исчезло направление. Но направление не исчезает — оно просто перестаёт совпадать с внешними ориентирами. Ценности не требуют доказательств и объяснений. Они ощущаются телесно: в спокойствии, в напряжении, в тихом согласии или внутреннем сопротивлении.

Мы редко осознаём свои ценности напрямую. Чаще — через боль от их нарушения. Там, где жизнь становится невыносимой, почти всегда нарушено что-то важное и глубинное.

Возвращение к ценностям — это не поиск правильности, а акт узнавания себя.

ВАЖНОЕ РЯДОМ.

Мы не ценим то что имеем.

И блуждаем мы в поисках нового.

И не видим, что важное рядом

И является в жизни основой.

Мы привыкли к яркому свету,

И нам кажется он будет вечным.

Но лишь стоит закрыть глаза
И вокруг темнота бесконечная.
Все считаем себя слишком умными,
И мечтаем мы быть успешными.
Но творим мы поступки безумные.
Наши души не стали безгрешными.
Нам пора посмотреть вокруг.
Мы увидим- все нужное рядом.
И мы будто прозреем вдруг,
А ведь большего нам и не надо.
23.07.2025.

Упражнение: Три якоря

Запишите десять слов или состояний, которые кажутся вам живыми. Сократите список до трёх.

Для каждого из них ответьте:

Где эта ценность уже присутствует в моей жизни?

Как я могу поддержать её без усилия и насилия над собой?

Ритуал выбора

В течение недели каждое утро задавайте себе вопрос: «Как сегодня я могу прожить эту ценность?»

Аффирмация

«Я доверяю своему внутреннему компасу».

Стихотворение к разделу

ВНУТРЕННИЙ МИР.

Насколько же полон наш внутренний мир?

Что прячется в тайных просторах?

Попробуй поглубже туда загляни.

Он скрыт от настойчивых взоров.

Ты там настоящий, снаружи другой,

Как будто ты роль играешь,

И жизнь представляешь ты тоже игрой,

И многого не замечаешь.

На самом же деле наш внутренний мир

Очень похож на внешний.

Ты все, что нужно, оттуда возьми,

И жизнь твоя станет успешней.

25.05.2025.

ВНУТРЕННИЙ КОСМОС.

Совсем себя не знают люди.

Нам нужно познакомиться с собой.

У нас внутри огромный космос.

И мир наш внутренний, он очень непростой.

Мы долго изучаем все вокруг,

Природу познаем на всей планете.

Хотим мы всю вселенную объять,

И как устроен мир на белом свете.

А внутренний наш мир не повторим.

Он уникален и своеобразен.

Он у одних открыт и гармоничен,

А в целом он разнообразен.
А у других не сложный и простой,
И этот мир духовно беден.
А человек с открытою душой
Готов он радовать людей всех на планете.
Мы внешний покоряем космос,
А внутренний для нас необъясним.
Наполнен он глубоким смыслом.
И нужно познакомиться нам с ним.
04.07.2025.

4. Раздел III. Тихий смысл повседневности

Мы склонны искать смысл в переломных моментах и судьбоносных решениях, забывая, что жизнь складывается из обычных дней. Именно в них формируется ощущение — живу ли я свою жизнь или лишь следую по заранее проложенному маршруту.

Смысл в повседневности незаметен. Он не производит впечатления и не требует признания. Но именно он создаёт устойчивость и чувство внутреннего присутствия.

Практика: День присутствия

Выберите самый обычный день и проживите его, отмечая моменты, когда вы действительно были здесь.

Вечером запишите три таких момента и опишите, что вы чувствовали.

Ритуал благодарности

Перед сном произнесите: «Сегодня я был(а) внимателен(льна) к своей жизни».

Аффирмация

«Каждый мой день имеет значение».

Стихотворение к разделу

ДЛЯ ЧЕГО Я НА СВЕТЕ ЖИВУ.

Меня больше не гложат сомнения.

Эта жизнь словно сон наяву.

Мне не нужны уже объяснения

Для чего я на свете живу.

Эта жизнь нам подарена кем-то,

Может богом его назову.

И уже не ищу я ответа

Для чего на земле я живу.

Я встречаю рассветы с восходом.

Вижу солнышко я сквозь листву

Провожая закаты вечерние.

Вот для этого здесь я живу.

Листья с дерева медленно падают

И ковром укрывают листву.

Красота это очень радует.

Я для этого тоже живу.

Красотой я себя окружаю,

Сказкой жизнь я свою назову.

Мир вокруг я добром заряжаю.

Вот для этого здесь я живу.

30.10.2025

НОВЫЙ ДЕНЬ

Каждый день наш всегда повторяется.

Он наполнен дыханием природы.
То ли утренним легким морозом,
Иль другим проявлением погоды.
И в течении всей нашей жизни
Он становится очень обыденным.
Шанс почувствовать слабость момента.
Может нами не быть увиденным.
Нам творец или просто вселенная
Посылает всегда испытание.
И хотели б мы жить без потерь,
И не лили бы слезы отчаяния.
Наша жизнь наполняется смыслом,
Если в ней происходит движение.
Начинается новый день
И нас радует это рождение.
Невозможно вернуться назад,
Если ты оказался снаружи.
И нет смысла от жизни бежать,
Значит ты здесь зачем — то нужен.
21.11.2025.

5. Раздел IV. История, которую можно переписать

Каждый человек живёт внутри рассказа о себе. Иногда этот рассказ поддерживает, иногда — ограничивает. Мы повторяем его автоматически, даже когда он давно перестал отражать реальность.

Переписывание личной истории — не отрицание прошлого, а изменение точки зрения. Это право зрелого человека — пересматривать интерпретации и выбирать новый язык для описания своей жизни.

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.