

Светлана Ботова

Я доверяю миру и
мир откликается
мне



Светлана Ботова

**Я доверяю миру и
мир откликается мне**

«Автор»

2026

Ботова С.

Я доверяю миру и мир откликается мне / С. Ботова — «Автор»,
2026

Эта книга — о том, как я училась доверять миру. Не когда всё хорошо. А когда вокруг тишина, когда нет денег, когда никто не приходит, когда кажется, что всё зря. О том, как сны становились картой. Как знаки приходили в мелочах. Как мир откликался — не сразу, не громко, но откликался. Это продолжение «Откройся миру». Там я училась открываться. Здесь — доверять. Не на 100%. Сначала на 10%, потом на 30%, потом — на 50. И понимать, что даже 30% веры достаточно, чтобы идти дальше. Море на обложке — не случайно. Оно не подчиняется. Его нельзя контролировать. Можно только довериться ему. И плыть. Если вы тоже боитесь доверять — эта книга для вас. Если вы устали контролировать и хотите научиться плыть — эта книга для вас. Если вы чувствуете, что мир не враг, а друг — эта книга для вас. Я не даю готовых решений. Я показываю свой путь. А вы решаете — идти по нему или найти свой. Всё начинается с доверия. Даже когда страшно. Даже когда не веришь.

© Ботова С., 2026

© Автор, 2026

Светлана Ботова
Я доверяю миру и мир откликается мне

Глава 1. Почему мы боимся доверять.

ПРИВЕТСТВИЕ

Привет, мой дорогой читатель.

Эта книга — для тебя.

Если ты сейчас:

- в тупике,
- не видишь выхода,
- потерял надежду,
- устал(а) ждать,
- боишься, что ничего не изменится, — эта книга для тебя.

Неважно, с чем это связано:

- деньги,
- отношения,
- здоровье,
- одиночество,
- невозможность забеременеть,
- потеря себя,
- страх перед будущим,
- или просто чувство, что ты стоишь на месте, а жизнь проходит мимо.

Я знаю это состояние.

Я была там. Я — всё ещё там. Иногда я выхожу, иногда снова падаю. Но я иду.

Я не знаю, куда приведёт меня этот путь. Я не знаю, сколько ещё продлится эта тишина.

Я не знаю, когда придут мои люди.

Но я знаю одно: я иду.

И я показываю свой путь — без прикрас, без готовых ответов. Так, как есть. Потому что это — и есть самое честное, что я могу дать тебе.

Эта книга — не про «успех» в том смысле, к которому мы привыкли.

Она про возвращение к себе.

Про то, как:

- перестать бояться,
- научиться доверять,
- увидеть знаки,
- слышать сны,
- поверить, что выход есть — даже когда его не видно.

Я не даю тебе «рецептов» и «инструкций». Я не знаю, как правильно. Я знаю только свой путь.

Я показываю его тебе — без прикрас, без утайки. С честностью. С болью. С надеждой. И с тем, что я сама ещё учусь.

Если ты читаешь эту книгу — значит, ты уже ищешь.

Ты уже ищешь:

- ответы,
- поддержку,
- подтверждение,
- что ты не один(а).

Ты уже ищешь — а значит, ты уже на пути.

И я хочу, чтобы ты знал(а):

«Ты не сломан(а). Ты не потерян(а). Ты — в процессе. Ты — не один(а)».

Эта книга — для тех, кто устал от масок.

Для тех, кто:

- хочет быть собой,
- не боится глубины,
- ищет честность,
- готов(а) смотреть правде в глаза,
- и хочет поверить, что жизнь может быть иной.

Я не знаю, кто ты. Я не знаю, что ты переживаешь.

Но я знаю одно: **«Если ты читаешь эту книгу — значит, ты уже готов(а) изменить свою жизнь».**

И я хочу, чтобы ты запомнил(а) одну вещь

Твой путь — не случайность. Твоя боль — не бессмысленна. Твои слёзы — не зря. Твоя усталость — не слабость. Ты — идёшь. И это — самое важное.

Приятного пути

Я приглашаю тебя пройти этот путь вместе со мной. Не быстро. Не легко. Но — честно. И кто знает, может быть, в конце ты увидишь то, что я начала видеть: **«Я доверяю миру — и мир откликается мне».**

Твой путь — начинается здесь. #

ЧАСТЬ 1. СТРАХ И КОНТРОЛЬ.

Глава 1. Почему я боюсь доверять

Мой пример. Сейчас. Прямо сейчас. Самый яркий пример моего страха — то, что происходит со мной в эту минуту.

Я в туннеле. В тупике. Я выхожу из него маленькими шагами. Очень медленно. Иногда мне кажется, что я стою на месте.

Но я знаю: я иду правильно. Я не сбилась с пути. Даже когда не видно света.

Почему я продолжаю? Потому что я не сдаюсь.

Я иду. Даже когда хочется упасть. Даже когда хочется не вставать. Даже когда хочется ничего не делать. Я иду.

Как я жила в страхе

Раньше я не умела доверять. Я боялась, что если расслаблюсь — всё развалится. Что если я не буду контролировать — я потеряю всё.

Я боялась:

- что меня не поймут,
- что меня отвергнут,
- что я не справлюсь,
- что я «не та»,
- что я слишком много или слишком мало. Я боялась быть собой. Потому что мне казалось, что «настоящая я» — недостаточно хороша.

Как я училась доверять

Я училась доверять через:

- эфиры, когда было страшно,
- тишину, когда никто не приходил,
- каждый раз, когда я продолжала, даже когда хотела сдаться.

Я поняла: **доверие — это не про «знать».** Это про «идти».

Доверие — это когда ты говоришь:

«Я не знаю, что будет. Но я иду».

И идёшь.

Что я поняла о доверии

Доверие — это не про других. Это про тебя.

Это про то, чтобы:

- перестать ждать, что кто-то спасёт,
- перестать искать одобрение,
- перестать бояться, что ты «недостаточно».

Доверие — это когда ты разрешаешь себе быть.

Остановись на минуту.

Вспомни момент, когда ты боялся(ась) довериться.

- Что ты чувствовал(а)?
- Что ты делал(а)?
- Чем это закончилось?

Напиши одну фразу, которую ты сказал(а) бы себе сейчас, с высоты своего сегодняшнего опыта.

Глава 2. Иллюзия контроля.

Мой пример. Как контроль тормозил мою жизнь

Я раньше контролировала всё.

Свои слова.

Свои эмоции.

Свои планы.

Свои проекты.

Даже свои мысли.

Я думала, что если я всё буду держать под контролем — я буду в безопасности.

Но знаешь, что я поняла? Контроль — он не спасает. Он наоборот — **тормозит процесс**.

Когда я пыталась всё контролировать, жизнь становилась:

- тяжёлой,
- вязкой,
- медленной.

Я тратила силы на то, чтобы удерживать, вместо того чтобы двигаться.

Как я жила в контроле

Я помню, как я:

- перепроверяла всё по десять раз,
- планировала каждый шаг,
- боялась ошибиться,
- не позволяла себе расслабиться,
- думала, что если я отпущу — всё рухнет.

И я держала. Держала. Держала.

А жизнь — проходила мимо.

Как я поняла, что контроль не работает

Был момент, когда я поняла: всё, что я пыталась контролировать — всё равно пошло не по моему плану.

Люди уходили. Проекты не взлетали. Эфиры были в тишине.

Я держала, держала, держала — а мир делал по-своему.

И тогда я начала учиться отпускать.

Не сразу. Не легко. С падениями. С ошибками.

Но я начала.

Как я учусь отпускать контроль

Я всё ещё учусь. Я всё ещё боюсь. Я всё ещё иногда хочу всё бросить.

Но я знаю: контроль не спасает. Он только создаёт иллюзию безопасности.

Я учусь доверять:

- своим чувствам,
- своим решениям,
- своему пути.

И главное — я действую.

Что я поняла о контроле

Контроль — это не защита. Это — клетка.

Он даёт иллюзию безопасности, но не даёт свободы.

Свобода — это когда ты доверяешь. Даже когда страшно.

Остановись на минуту.

Где в твоей жизни ты держишь контроль?

В деньгах? В отношениях? В планах? В своих мыслях?

Напиши одну сферу, где ты можешь попробовать отпустить контроль хотя бы на один день. И посмотри, что произойдёт.

Глава 3. Когда мир молчит.

Мой пример. Тишина в эфирах

Я знаю, как это — когда мир молчит.

Я выхожу в эфиры. Говорю. Вкладываюсь. Отдаю себя. А в ответ — тишина.

19 просмотров. Нет отклика. Никто не пишет. Никто не приходит.

И ты думаешь:

- Зачем я это делаю?
- Кому это нужно?
- Может, я просто трачу время?

Это — когда мир молчит.

Как я переживала тишину

Сначала я думала: «Я делаю что-то не так». Я искала ошибки в себе. Я думала, что я недостаточно хороша.

Но потом я поняла: **тишина — это не про меня.**

Это про них. Про их готовность. Про их страх. Про их молчание.

Я не могу заставить их говорить. Я могу только продолжать.

Что я делаю, когда мир молчит

Я не сдаюсь.

Я выхожу снова. Я говорю снова. Я иду снова.

Не потому что я знаю, что кто-то придёт. А потому что я знаю: я делаю это для себя.

Для той Светы, которая знает, что фундамент растёт.

Что я поняла

Тишина — это не провал. Тишина — это пауза. Мир не всегда отвечает сразу. Иногда он ждёт.

Он проверяет:

- Ты правда веришь?
- Ты правда идёшь?
- Или ты просто ждёшь аплодисментов?

Я не жду аплодисментов. Я просто иду. И однажды мир ответит.

Что я хочу, чтобы ты знал(а)

Если мир молчит — это не значит, что он тебя не слышит. Это значит, что он готовит тебя. Он проверяет. Он ждёт. И в этой тишине ты можешь услышать то, что никогда не услышал бы в шуме.

Остановись на минуту.

Когда мир молчит в твоей жизни?

В работе? В отношениях?

В твоём творчестве?

В твоих попытках измениться?

Что ты чувствуешь в этой тишине?

Что ты делаешь?

Тест для Части 1.

Где ты сейчас на пути доверия? Ответь честно. Не думай долго. Первый ответ — самый честный.

1. Я боюсь, что если я расслаблюсь, всё развалится.

- Да
- Иногда
- Нет

2. Мне трудно просить о помощи.

- Да
- Иногда
- Нет

3. Я часто думаю, что мир против меня.

- Да
- Иногда
- Нет

4. Я контролирую даже мелочи.

- Да
- Иногда
- Нет

5. Мне страшно довериться человеку.

- Да
- Иногда
- Нет

6. Я чувствую, что должен(на) всё делать сам(а). · Да

- Иногда
- Нет

7. Я боюсь, что если я перестану контролировать, меня бросят.

- Да
- Иногда
- Нет

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Важно: этот тест — не диагноз. Он — не оценка, не ярлык, не приговор. Это — моментальный снимок. Фотография того, где ты находишься прямо сейчас, на этом отрезке пути. Как и любая фотография, она может измениться через день, месяц, год. Ты не обязан(а) оставаться в этом результате. Ты можешь двигаться — в любую сторону.

Если у тебя большинство ответов «ДА» (4 и больше) Ты в начале пути. Ты ещё не доверяешь миру — и это нормально.

Это не значит, что ты «слабый», «трусливый» или «недостаточно хороший». Это значит, что ты честен(на) с собой. Ты видишь свои страхи — а это уже первый шаг к тому, чтобы их отпустить.

Ты здесь, чтобы научиться доверять. Не дави на себя. Не торопись. Просто продолжай читать. Твой путь только начинается.

Если у тебя большинство ответов «ИНОГДА» (4 и больше)

Ты на середине пути. Ты уже пробуешь доверять — но страхи всё ещё сильны.

Ты уже видишь, что контроль не работает, но отпустить его до конца боишься. Ты уже замечаешь знаки, но сомневаешься. Ты уже делаешь шаги, но иногда отступаешь.

Это — самый живой и честный этап. Именно здесь рождается настоящая вера. Ты на верном пути. Продолжай.

Если у тебя большинство ответов «НЕТ» (4 и больше) Ты уже доверяешь миру. Ты прошёл(ла) большой путь.

Эта книга — не для того, чтобы тебя учить. Она для того, чтобы ты узнал(а) себя и продолжил(а) идти.

Ты — не «законченный человек». Ты — живой, растущий, меняющийся. И твоё доверие — не статично. Оно углубляется с каждым днём.

Что бы ни показал тест — ты не один(а)

Ты не «неправильный». Ты не «сломанный». Ты — в процессе.

Этот тест — не для того, чтобы тебя оценить. А для того, чтобы ты увидел(а): где ты сейчас — и куда можно двигаться дальше.

Остановись на минуту.

Напиши одну ситуацию, где ты почувствовал(а), что контроль — это не защита, а клетка. Не оценивай. Просто опиши.

ЧАСТЬ 2. ПЕРВЫЕ ШАГИ .

Глава 4. Как я начала доверять — и что из этого вышло

Мой пример. Первый шаг.

Я помню тот день, когда я впервые решилась выйти в прямой эфир. Я стояла перед телефоном, руки дрожали. Страх сковывал тело.

Я думала:

А вдруг никто не придёт?

А вдруг я скажу что-то не то?

А вдруг это всё зря?

Но внутри было что-то, что толкало вперёд. Я нажала кнопку «Включить эфир».

Я не знала, что будет. Я не знала, кто придёт. Я не знала, о чём буду говорить.

Я просто начала. **Это был мой первый шаг доверия.**

Что я поняла в тот день

Доверие не рождается из уверенности. Оно рождается из действия.

В тот день я поняла: *Я не должна знать, что будет. Я должна просто сделать шаг.*

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.