



Людмила Малай

# Дневник души

Людмила Малай

**Дневник души**

«Автор»

2026

**Малай Л.**

Дневник души / Л. Малай — «Автор», 2026

Тишина не всегда равна спокойствию. Молчание — не всегда слабость. А черствость — не всегда зло. Эта книга родилась из одного наблюдения: когда перестаёшь участвовать в чужом шторме — шторм теряет силу. «Дневник души» — это честные письма, которые женщина писала самой себе, чтобы разобраться: почему молчание после конфликта оставляет опустошение, а иногда — спасает всю жизнь. Почему «нет» без объяснений — взрослое право, а не грубость. И почему то, что кажется чёрствостью, на деле оказывается телохранителем, стоящим над слишком нежной душой.

© Малай Л., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Предисловие.	5
Глава первая.	6
Тишина + Молчание = Спокойствие.	6
Глава вторая.	7
Кричат лишь слабовольные.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Дневник души

## Предисловие.

В душе таятся тревога, обида, злость, забота и невесть что ещё — потому что не умеем отдаляться, отпускать, забывать. > Не нужно масок откровений и страданий. Нужно просто быть честным с собой. А в честности — тишина. В тишине — молчание. В молчании — спокойствие.

Эта книга — моё мировоззрение, моя душа и формула жизни: «Молчание + Тишина = Спокойствие.» Где молчание — не всегда правда жизни. Молчание — не всегда обида, не неуважение к собеседнику. Тишина, окружающая тебя, — не тишина твоей души и мыслей. Спокойствие будет лишь в том случае, когда тишина твоих мыслей и души совпадает с твоим молчанием. ---

## Глава первая.

### Тишина + Молчание = Спокойствие.

«Это не шум тебя беспокоит, а ты мешаешь шуму. Молчание, это когда моя реакция спокойная. Что молчит, так это мой протест против того, как обстоят дела.» — Аджан Чаа

Родная, послушай меня. Ты вечно пыталась быть хорошей для всех. Покупала, старалась, жертвовала собой. Думала — так заслужишь любовь. А в итоге оставалась виноватой. Виноватой перед ребёнком — что мало дала. Перед мамой — что много. Перед чужими людьми — когда не стерпела их вспышки. Ты думала, что молчать — значит проиграть. Ты боялась своего молчания. Каждый раз открывала рот, чтобы доказать, объяснить, убедить. А потом лежала ночью без сна и прокручивала те слова, которые ничего не изменили. А правда вот в чём: Тишина — это не пустота. Это щит. Вспомни. Бабушка сказала: «Балуешь ребёнка». Хотелось ответить. Обидно — ты ведь знаешь, что любишь как надо. Но ты улыбнулась и промолчала. И ничего страшного не случилось. Спокойствие: один — ноль. Ребёнок закричал в магазине. Люди посмотрели. Щёки горели от стыда. Но ты знала — если начнёшь кричать на него, будет хуже. Ты села рядом, положила руку на его спину и молчала. Дышала вместе с ним. Шторм утих сам — потому что ты не стала его кормить. Кто-то сказал обидное слово. Хотелось ответить резко. Но ты просто не ответила. Не отдала свою энергию. Ты просто не стала частью его хаоса. Замечала? Когда перестаёшь участвовать в чужом шторме — шторм теряет силу. Тишина (вокруг) + Молчание (твоё) = Спокойствие (внутри). Не нужно ехать на море. Не нужно ждать, пока все станут добрее. Просто перестань отдавать свою энергию тем, кто её не заслуживает. Молчание — это не слабость. Это выбор. Ты не соглашаешься. Ты просто не играешь в их игру. Две тысячи лет назад один мудрец сказал себе: «У вас есть власть над своим разумом, а не над тем, что происходит снаружи. Осознайте это — и найдёте силу.» Он был императором, у него было всё — но он знал: главный покой — внутри. Не снаружи. Перестань пытаться угодить всем. Попробуй угодить своему внутреннему миру. Там сейчас тихо и прекрасно. Не разрушай это лишними словами. Тишина — вокруг. Молчание — внутри. Спокойствие — по ту сторону. --- Твоя. ---

## Глава вторая.

### Кричат лишь слабовольные.

«Любой, кто может тебя разозлить, становится твоим хозяином; он может разозлить тебя лишь тогда, когда ты позволишь ему это.» — Эпиктет

Родная, послушай. Мы продолжаем. Раньше ты думала: если на тебя кричат — значит, ты виновата. И ты бежала оправдываться, лишь бы крик прекратился. А когда срывалась сама — кричала на ребёнка — потом шептала в темноте: «Я плохая мать.» Ты была неправа. Крик — это не сила. Это признание бессилия. --- Когда дети начинают «проверять» бабушку — ты встаёшь между ними. Не кричишь. Не обижаешься. Просто стоишь. Как стена. Странная штука — защищая маму, ты воюешь с собой. С той частью, которая тоже когда-то была внучкой. Которая тоже могла резким словом уколоть. Ты смотришь на детей и видишь себя — маленькую, обиженную, громкую. Хочется крикнуть: «Не смейте!» Но говоришь тихо. Громкость не защищает. Она умножает боль. И самое главное: защищая маму, ты защищаешь ту маленькую девочку внутри себя. Ту, которую когда-то не защитили. Говоришь детям: «Так с бабушкой нельзя». А на самом деле себе: «Так со мной тоже нельзя было». Это не просто защита. Это исцеление. --- Но есть ещё одна сторона. Младшие часто отвечают так, что внутри сжимается. Не от злости — от ощущения, что говоришь на языке, который уже никто не слышит. Поколение до 90-х выросло с одним кодексом: уважение к старшим, сдержанность, «не перечить». Тебя учили, что ответ — это не слова, а отношение. А они выросли иначе. Честность вместо вежливости. Границы вместо подчинения. Они не «плохие» — просто говорят на другом наречии. Спросила, почему не сделал. Ответ: «Ты не просила, ты требовала. А я не обязан.» Резко. Но внутри — не дерзость. Внутри — человек, который учится говорить «нет». Просто ещё не научился делать это мягко. Тишина + Молчание = Спокойствие. Тишина — чтобы не ответить мгновенно, когда обида поднимается. Молчание — чтобы не нести их слова на суд подруг, не делать коллективную вину. Спокойствие — чтобы увидеть: за формой, которая ранит, может стоять человек, который пока не знает, как быть честным и бережным одновременно. Ты не обязана любить их манеру. Но можешь не делать из неё войну. Войну поколений ещё никто не выиграл. Просто уставали по очереди. Исцеление — это не только защитить маму. Это ещё и не ответить раной на рану. Даже когда больно. Даже когда язык кажется забытым. --- Всегда Твоя.

## **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.