



ЕЛЕНА МАЛУХИНА

ВЛАСТЬ ВНУТРИ



Я СЕБЕ БОГ, ЦАРЬ И СУДЬЯ

КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕНнюю ВЛАСТЬ
И СТАТЬ ЦЕЛОСТНОЙ

Елена Малыхина

**Власть внутри. Я себе
Бог, царь и судья. Как
обрести внутреннюю
власть и стать целостной**

<https://litres.ru/74176447>

SelfPub; 2026

Аннотация

Первая книга «Право на тишину» была о том, как перестать быть судьёй для других и для себя, как найти опору в тишине, как прощать без слов и как Бог становится не судьёй, а опорой. Я научилась молчать, слушать, принимать, отпускать.

Но тишина не была концом. Она стала началом. В ней я услышала не только Бога, но и себя. Я поняла: я не только опора для себя — я ещё и творец, и правительница, и судья. Не потому, что я лучше других. А потому, что моя жизнь — это моё государство, и я несу за него ответственность.

Эта книга о том, как обрести внутреннюю власть. Не над другими — над собой. Как стать для себя и Богом (источником творчества и веры), и царём (управителем своего времени, территории, ресурсов), и судьёй (справедливым, милостивым,

мудрым). Это путь от опоры к трону. От тишины к власти. От жертвы к царице.

Содержание

Вступление. От опоры к трону	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Елена Малыгина

Власть внутри. Я себе Бог, царь и судья. Как обрести внутреннюю власть и стать целостной

Вступление. От опоры к трону

Первая книга «Право на тишину» была о том, как перестать быть судьёй для других и для себя, как найти опору в тишине, как прощать без слов и как Бог становится не судьёй, а опорой. Я научилась молчать, слушать, принимать, отпускать.

Но тишина не была концом. Она стала началом. В ней я услышала не только Бога, но и себя. Я поняла: я не только опора для себя — я ещё и творец, и правительница, и судья. Не потому, что я лучше других. А потому, что моя жизнь — это моё государство, и я несу за него ответственность.

Эта книга — о том, как обрести внутреннюю власть. Не над другими — над собой. Как стать для себя и Богом (источником творчества и веры), и царём (управителем своего времени, территории, ресурсов), и судьёй (справедливым, милостивым, мудрым). Это путь от опоры к трону. От тишины к власти. От жертвы к царице.

Часть 1. БОГ — искра творца

Глава 1. «Я — Бог не в гордыне, а в сотворении»

Долгое время я боялась этого слова — «бог». Оно пахло высокомерием, грехом, чем-то недоступным. Мне говорили: «Бог — на небе, а ты — человек». «Не сотвори себе кумира». «Смирись». И я смирялась. Я ставила себя ниже: ниже мужа, ниже детей, ниже чужих ожиданий. Я верила, что если я скажу «я — бог», то кто-то обязательно накажет меня за гордыню. Но кто? Тот самый Бог, которого я боялась? Или люди, которым было удобно, чтобы я оставалась маленькой и послушной?

Но однажды, в тишине, я поняла: речь не о том, чтобы поставить себя на место Всевышнего. Речь о том, чтобы признать: во мне есть искра. Искра творца, которая проявляется

каждый раз, когда я пишу стихи, создаю уют в доме, ращу детей, леплю пироги. Я не создаю вселенные — но я создаю свой маленький мир. И в этом мире я — начало и источник.

Что значит «быть богом» в моём понимании? Это не всемогущество. Это ответственность. Ответственность за свои мысли, слова, поступки. За то, как я отношусь к себе. За то, какие законы устанавливаю в своей жизни. Я не могу управлять ветром и дождём, но я могу управлять своим дыханием, своим вниманием, своей заботой. И этого достаточно.

Бог, в моём понимании теперь, — это не тот, кто управляет молниями. Это тот, кто творит. И я, когда творю, — прикасаюсь к этому дару. Не в гордыне — в радости.

Что я творю?

Я творю утро — когда наливаю кофе, открываю шторы, здороваюсь с кошками.

Я творю отношения — когда звоню дочери, когда прощаю сына, когда молчу, но слушаю.

Я творю свой внутренний мир — когда перестаю бояться чужих судов и говорю себе: «Я имею право».

Я творю даже тогда, когда просто сижу в тишине. Потому что в этой тишине я создаю пространство для себя. Это мой храм. И я в нём — не прихожанка, а священник.

Гордыня была бы, если бы я считала себя лучше других. А я просто считаю себя достойной. Достойной своего уважения, своего времени, своих решений. Достойной тишины. Достойной любви. Достойной права называть себя творцом.

Притча о женщине и глине

Однажды женщина слепила из глины кувшин. Получилось криво, но она смотрела на него и улыбалась. Соседка сказала: «У тебя не получилось, зачем ты мучилась?». Женщина ответила: «Я не мучилась. Я творила. И этот кувшин — мой. Он кривой, но он мой. И я его люблю».

Практика после главы

«Что я создала сегодня?»

Каждый вечер задавай себе этот вопрос. Не «что я сделала полезного», а «что я создала». Запиши три вещи. Даже если это просто «улыбнулась себе в зеркало» или «простила себя за усталость».

Глава 2. «Творчество как молитва»

Раньше я думала, что молитва — это слова. Правильные, выученные, обращённые к кому-то на небе. Я вставляла пе-

ред иконами, шептала «Господи, помилуй», ставила свечи. Но внутри было пусто. Или наоборот — слишком шумно от просьб, от «сделай», «дай», «помоги».

А потом я замолчала. Не от разочарования — от усталости. И в этой тишине я начала не молиться — делать. Руками. Телом. Душой.

Я открыла для себя, что молитва — это не только слова. Это состояние. Когда ты полностью присутствуешь в том, что делаешь. Когда твоё сердце не просит, а благодарит. Когда ты не ждёшь ответа, а уже получил его — в самом действии.

Оказалось, что молитва — это когда я пишу стихотворение, и строчки ложатся не из головы, а откуда-то из глубины. Я не знаю, откуда они приходят. Но я знаю, что в эти минуты я не одна. Что-то большее ведёт мою руку. Это и есть молитва.

Когда я мешу тесто для пирога, когда глажу кошек, когда раскладываю по местам разбросанные вещи — в эти простые, почти незаметные действия я вкладываю заботу. И эта забота тоже молитва. Тихая, без слов, но настоящая.

Я заметила: в те дни, когда я что-то творю осознанно, мне

легче дышится. И наоборот, когда я делаю что-то механически, на автомате, — внутри появляется тяжесть. Значит, молитва — это не усилие. Это возвращение себе. Это когда я останавливаю внутренний шум и просто делаю. С любовью.

Однажды я пекла хлеб. Замесила тесто, накрыла полотенцем, ждала, пока поднимется. Смотрела на него и вдруг почувствовала: я творю. Не просто «готовлю еду», а участвую в чуде. Когда я вынула хлеб из печи, он был румяным, горячим. Я отломил кусочек, подула, чтобы не обжечься, и сказала: «Спасибо». Не знаю, кому. Но сказала.

В тот момент я осознала: моя молитва не требует храма. Не требует священника. Не требует правильных слов. Моя молитва — это когда я нарезаю хлеб, когда разливаю кофе по чашкам, когда поправляю подушку. Это всё — священнодействие. Потому что это — жизнь.

Практика после главы «Молитва действием»

Выбери одно обычное дело сегодня. Сделай его медленно, осознанно. Скажи про себя: «Творю». А в конце — «Спасибо». Посмотри, изменится ли твоё состояние.

Глава 3. «Вера в себя как высшая заповедь»

Раньше я думала, что главные заповеди — это «не убий», «не укради», «почитай отца и мать». Они важны, но есть ещё одна, которую никто не произносит вслух: «Верь в себя». Потому что без этой веры все остальные теряют смысл. Если я не верю в себя, я не смогу защитить никого. Если я не верю в себя, я буду бояться ошибиться. Если я не верю в себя, я буду ждать, что кто-то другой скажет мне, кто я и какой мне быть.

Меня учили верить в Бога, в людей, в судьбу. Но никто не учил верить в себя. Наоборот — с детства мне внушали: «Не будь самоуверенной», «Смотри, как бы не возгордиться», «Все мы маленькие люди». И я верила, что я маленькая. Но однажды я поняла: вера в себя — это не высокомерие. Это уважение к той искре, которую Бог вложил в меня.

Как я теряла веру в себя

Это случилось не вдруг. Сначала муж сказал: «У тебя не получится». Потом коллега усмехнулась: «Ну, ты же не профессионал». Потом дети не заметили моих стихов. Я перестала верить. Я решила: они правы. Я ничего не умею. Я не заслуживаю.

Я перестала писать. Перестала петь. Перестала даже думать о том, что могу что-то изменить. Я просто жила на ав-

томате: работа, дом, усталость. И внутри росла пустота.

А потом я встретила женщину. Она была старше меня. У неё были морщины, но глаза светились. Я спросила: «В чём ваш секрет?» Она ответила: «Я перестала ждать, что кто-то мне поверит. Я поверила сама. Это было трудно. Но это единственное, что работает».

Как я начинала верить

Сначала я не поверила ей. Думала: легко говорить, когда у тебя всё хорошо. Но потом я попробовала. Маленькими шагами.

Я решила: каждый день я буду делать одно маленькое дело, в которое сама верю. Не для того, чтобы доказать кому-то, а просто потому, что я хочу. Я написала одно стихотворение. Никому не показала. Просто написала и положила в стол.

На следующий день — ещё одно. Через неделю их стало семь. Я смотрела на них и думала: «Это я создала. Я. Не кто-то другой».

Вера в себя приходит не от похвалы. Она приходит от маленьких побед, которые никто не видит. Когда ты сама себе говоришь: «Молодец». И веришь в это.

Притча о птице и клетке

Однажды птица сидела в клетке. Дверца была открыта, но она не вылетала. Ей говорили: «Лети». Она отвечала: «Я боюсь. Вдруг я не смогу летать? Вдруг упаду?» Тогда её спросили: «А ты пробовала?» Птица сказала: «Нет. Но я слышала, что другие падали».

Так и мы. Мы боимся не потому, что у нас нет крыльев. А потому, что кто-то когда-то упал. Но у каждого свои крылья. И своя высота.

Практика после главы

«Дневник маленьких побед»

Заведи тетрадь. Каждый вечер записывай три вещи, которые ты сделала сегодня, потому что поверила в себя. Не для других — для себя. Не важно, большие они или маленькие. Важно, что ты их заметила. Через месяц ты увидишь: ты веришь в себя больше, чем кажется.

Глава 4. «Когда Бог внутри молчит»

Я помню дни, когда не могла писать. Не потому, что не было вдохновения — а потому, что внутри было пусто. Как

будто кто-то выключил свет. Я садилась за стол, брала ручку, смотрела на белый лист — и ничего не приходило. Тишина стала не спасительной, а глухой. Я не слышала ни Бога, ни себя.

Раньше я думала, что если я потеряла связь с собой, то я слабая. Что я делаю что-то не так. Что я недостаточно молюсь, недостаточно творю, недостаточно верю. Но потом я поняла: это не сбой. Это цикл. У всего есть свои приливы и отливы. И молчание внутри — не наказание. Это пауза.

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.