

Огда жизнь ведёт нас
туда, куда мы планировали,
туда, где мы должны стать
сильнее, глубже и мудрее.
Именно там мы находим
своего героя — ту, что меняет нас
всегда.

Елена Матыхина

✧
Моя мудрейшая любовь

Елена Малыгин

Моя
мудрейшая
любовь

Елена Малыгина

Моя мудрейшая любовь

«Автор»

2026

Малыхина Е. А.

Моя мудрейшая любовь / Е. А. Малыхина — «Автор», 2026

Третья книга — о любви. Не о той, что ищет, а о той, что созрела. Не о той, что страдает, а о той, что знает. «Моя мудрейшая любовь» — это итог пути, начатого «Правом на тишину» и продолженного «Властью внутри». Первая книга научила меня прощать и слышать тишину. Вторая — обрести власть и границы. Третья соединяет прощение и власть в любовь. Любовь к себе, к детям, к мужчине (или к его отсутствию), к жизни, к каждому дню. Это книга о зрелости сердца. О том, как любить, не теряя себя, и отпускать, не переставая любить. Для женщин, которые прошли через потери, боль, одиночество — и готовы к тихой, мудрой любви.

© Малыхина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Елена Малыгина

Моя мудрейшая любовь

Моя мудрейшая любовь

Елена Малыгина

Вступление. От власти к любви

Первая книга «Право на тишину» научила меня молчать и слышать себя. Вторая книга «Власть внутри. Я себе Бог, царь и судья» дала мне силу и границы. А теперь, когда у меня есть и тишина, и власть, я задала себе вопрос: что дальше? Ответ пришёл сам собой — любовь. Но не та, юная и слепая, а зрелая, мудрая. Та, которая ничего не требует, но всё наполняет. Та, которая не боится одиночества, потому что знает: быть одной — не быть никем. Та, которая прошла через потери и не ожесточилась.

Эта книга — о такой любви. К себе, к детям, к мужчине (или к его отсутствию), к жизни. О любви, которая стала мудрейшей.

Часть 1. Любовь к себе — фундамент

Глава 1. «С чего начинается любовь к себе»

Долгое время я думала, что любовь к себе — это эгоизм. Меня учили: думай о других, уступай, терпи. И я уступала, терпела, думала. А внутри росла пустота. Я не знала, чего хочу, что чувствую, куда иду. Я была удобной, но несчастной.

Любовь к себе началась с одного вопроса: «А чего хочу я?» Я не знала ответа. И это было страшно. Я привыкла спрашивать мужа, детей, друзей, родителей. А себя — нет.

Я стала учиться замечать свои желания. Маленькие: хочу кофе, хочу тишину, хочу лечь спать пораньше. И большие: хочу писать стихи, хочу путешествовать, хочу быть одной. Я не сразу научилась говорить «я хочу» вслух. Но я начала говорить это себе.

Любовь к себе — это не потакание капризам. Это уважение к своей душе. Это когда я не заставляю себя улыбаться, если внутри боль. Не соглашусь, если хочу отказать. Не терплю, если мне плохо.

Я вспоминаю, как впервые отказала подруге, которая постоянно жаловалась на жизнь. Я сказала: «Я устала, мне нужно побыть одной». Она обиделась. А я не почувствовала вины — я почувствовала свободу. Потому что я выбрала себя.

Притча о саде и садовнице

Одна женщина ухаживала за чужим садом. Поливала, пропалывала, удобряла. А свой сад запустила. Пришла хозяйка чужого сада и сказала: «Спасибо, но ты больше не нужна».

Женщина вернулась в свой сад. Он засох. Она заплакала. И поняла: пока я заботилась о чужих, забыла о своём. Она начала поливать свою землю. Через год сад зацвёл.

Так и я. Мой внутренний сад — это моя душа. Если я не буду его поливать, он засохнет. А если буду — он будет цвести. И тогда я смогу дарить цветы другим, не опустошая себя.

Практика после главы

«Мои маленькие хотения»

Каждый день записывай одно желание, которое пришло изнутри, а не от других. И исполни его в тот же день. Пусть это будет маленькое: съесть что-то вкусное, позвонить подруге, выключить телефон. Главное — научиться слышать себя. Через месяц ты заметишь, что желания стали громче, а ты — смелее.

Глава 2. «Полюбить своё тело и возраст»

Я долго не принимала своё тело. Оно казалось мне слишком полным, слишком уставшим, слишком несовершенным. Я сравнивала себя с молодыми, с подтянутыми, с теми, кто не рожал, не терял, не болел. И каждый раз чувствовала поражение.

Но однажды я спросила себя: «А что моё тело сделало для меня?» Оно выносило детей, оно работало, когда я падала от усталости, оно просыпалось в 3:45, чтобы я могла побыть в тишине. Оно не сдалось. Оно выжило. Оно — мой дом.

Я перестала смотреть в зеркало с критикой. Я начала смотреть с благодарностью. Да, морщины — это память о смехе и слезах. Да, лишние килограммы — это следы жизни, от которой я не отказывалась. Да, усталость — это цена за то, что я многое успела.

Принять своё тело — значит перестать воевать с ним. Не заставлять себя худеть к лету, не проклинать отражение, не стыдиться возраста. А просто сказать: «Ты моё. Я тебя не брошу».

Я перестала ждать, что похудею к пляжному сезону. Я перестала верить, что счастье начнётся «когда я стану стройнее». Я решила быть счастливой сейчас. В этом теле, в этом возрасте, с этими морщинами. И знаешь что? Мир не рухнул. А я стала легче.

Притча о старой вазе

Одна женщина берегла старую вазу. Она была с трещиной, но женщина не выкидывала её. Она ставила в неё цветы. Ваза не стала новой, но цветы в ней стояли так же красиво, как в любой другой. Однажды гостья сказала: «Зачем тебе эта старая ваза? Купи новую». Женщина ответила: «Эта ваза помнит мою бабушку. В ней стояли цветы на моей свадьбе. Она не новая, но она моя».

Так и я. Моё тело — не новое. Оно помнит роды, потери, бессонные ночи. Оно не идеально. Но оно моё. И я хочу ставить в него цветы. Каждый день.

Практика после главы

«Разговор с телом»

Встань перед зеркалом. Посмотри на себя. Не критикуя, а просто замечая. Потом скажи вслух: «Спасибо тебе, моё тело, за то, что...» — и перечисли три вещи, за которые благодарна (например, «за то, что ты несёшь меня», «за то, что ты дало мне детей», «за то, что ты чувствует радость»). Делай это каждый день. И однажды ты заметишь, что зеркало перестало быть врагом.

Глава 3. «Полюбить свою душу — с её взлётами и падениями»

Тело — это дом души. А душа — это моя суть. Но я долго не знала, как её любить. Я любила её, когда она была сильной, творческой, радостной. И презирала, когда она уставала, падала, злилась, отчаивалась. Я требовала от неё всегда быть «на высоте».

Но душа не обязана быть идеальной. Она может болеть. Может молчать. Может кричать. И это нормально.

Я перестала винить себя за дни, когда не могу писать. За ночи, когда не сплю. За моменты, когда злюсь на детей. Я поняла: это не слабость. Это циклы. У души есть свои приливы и отливы. И в отливы ей нужно не осуждение, а забота.

Как я учусь любить свою душу

- Перестала требовать от неё подвигов каждый день.
- Разрешила ей отдыхать, даже если вокруг всё валится.
- Перестала сравнивать её с другими душами («у неё вон как здорово получается, а у меня...»).
- Стала спрашивать: «Что тебе сейчас нужно, душа?» И слушать ответ.

И ответы приходили. Иногда: «Тишина». Иногда: «Прогулка». Иногда: «Ничего, просто посиди со мной».

Притча о птице и клетке

Одна птица сидела в клетке. Она не пела. Хозяин ругал её: «Почему ты молчишь? Ты должна петь!» Птица молчала. Тогда хозяин открыл клетку. Птица вылетела, села на ветку и запела. Ей не нужно было приказывать. Ей нужна была свобода.

Так и моя душа. Если я её запираю в клетке требований, она молчит. Если отпускаю — поёт.

Практика после главы

«Что нужно моей душе?»

Каждый день задавай себе этот вопрос. Не торопись с ответом. Посиди в тишине. Возможно, ответ будет неожиданным. И когда услышишь — сделай это. Даже если это будет

«повалиться в постели лишний час» или «заплакать без причины». Душа знает, что ей нужно. Доверься ей.

Глава 4. «Простить себя за всё, что не успела»

Я носила в себе чувство вины за неделанное. За то, что не смогла уберечь мужа. За то, что не уделяла детям больше времени. За то, что не написала те стихи, не съездила в те города, не сказала те слова. Список был бесконечен.

Но однажды я спросила себя: «А кто сказал, что я должна была всё успеть?»

Никто. Я сама себе вынесла приговор. И носила его годами.

Простить себя за неделанное — значит признать, что я не Бог. Я не могу управлять временем, здоровьем, жизнью других. Я могу только то, что могу. И это нормально.

Я научилась говорить себе: «Ты сделала всё, что могла, в тех обстоятельствах». Не «всё, что идеально», а «всё, что могла». И это правда.

Притча о двух садовниках

Одному садовнику дали участок земли. Он посадил розы, но пришла засуха, и розы засохли. Другой садовник посадил розы там же, но построил каналы для полива. Розы выросли. Первый садовник сказал: «Я неудачник». Ему ответили: «Ты не знал, что будет засуха. Ты сделал, что мог». А второй сказал: «Я молодец». Ему ответили: «Ты знал про засуху и подготовился. Ты сделал, что мог».

Оба сделали, что могли. И оба достойны прощения. Разница — в знании. А я не всегда знала. Теперь знаю. И делаю иначе.

Практика после главы

«Прощальное письмо неделанному»

Возьми лист бумаги. Напиши список того, что ты не успела, не сделала, не сказала. А потом напиши: «Я прощаю себя за это. Я сделала, что могла. Я была ограничена обстоятельствами, возрастом, силами. Я выбираю жить без груза». Сложи лист и убери. Если захочешь — сожги. Но не носи в себе.

Глава 5. «Как говорить себе "спасибо" каждый день»

Мы умеем благодарить других, но редко — себя. Я научилась заканчивать день не списком «что я не сделала», а списком «за что я себе благодарна».

Спасибо себе за то, что встала утром, даже когда не хотелось.

Спасибо за то, что улыбнулась дочери, даже когда внутри боль.

Спасибо за то, что написала одну строчку, а не ноль.
Спасибо за то, что выпила кофе и просто посидела в тишине.

Эти «спасибо» меняют внутренний голос. С обвинителя на друга.

Притча о счётчике и дарителе

Один человек всё время подсчитывал, что он не доделал. «Сегодня я сделал мало», — говорил он. Другой считал, что сделал. «Сегодня я порадовал себя чашкой чая, помог соседке, прочитал две страницы». Кто из них был счастливее? Тот, кто считал подарки, а не долги.

Я хочу быть дарителем для самой себя. Каждый вечер дарить себе «спасибо». И не ждать похвалы от других.

Практика после главы

«Три спасибо себе»

Каждый вечер перед сном запиши три вещи, за которые ты благодарна себе сегодня. Не за подвиги — за маленькие шаги. Через месяц ты увидишь: список станет длиннее, а ты — добрее к себе.

Глава 6. «Любовь к себе — не эгоизм, а взрослость» (расширенная)

Я долго боялась, что любовь к себе сделает меня чёрствой. Что я перестану заботиться о других, думать о близких, жертвовать. Но случилось обратное. Чем больше я любила себя, тем больше у меня было сил любить других.

Любовь к себе — это не отказ от других. Это отказ от саморазрушения. Когда я наполнена, я могу давать. Когда пуста — только делать вид.

Я перестала быть удобной. Но стала настоящей. И близкие это оценили. Потому что с настоящей легче. Не надо угадывать, не надо ждать взрыва. Я говорю прямо: «Я устала, я не могу», «Я хочу побыть одна», «Мне нужно это». И они привыкли. И даже начали сами так делать.

А однажды я написала стих. Он называется «Мудрейшая любовь». В нём есть такие строки:

«Полюбить вновь мудрейшей любовью,
Зажить счастливо, долго-долго...»

И один человек меня спросил: «А что такое мудрейшая любовь?»

Я задумалась. Это не первая любовь — слепая, восторженная, которая «навсегда». Это не любовь-жертва, когда отдаёшь последнее и не получаешь взамен. Это не любовь-долг, когда терпишь, потому что «так надо».

Мудрейшая любовь — это любовь, которая прошла через потери, разочарования, боль, одиночество. Она не боится одиночества, потому что знает: быть одной — не быть никем. Она не боится ошибок, потому что знает: ошибки — это опыт. Она не требует от других идеальности, потому что сама научилась прощать себя.

Мудрейшая любовь — это когда я люблю себя настолько, чтобы не позволять другим топтать мои границы. И люблю других настолько, чтобы не навязываться, не спасать, не контролировать. Это любовь, которая даёт свободу. И себе, и другому.

Так я ответила: «Мудрейшая любовь — это любовь, которая научилась тишине. Которая прошла через "Право на тишину" и "Власть внутри". Которая не кричит, не требует, не цепляется. Она просто есть. И её достаточно».

И тогда я поняла: эта книга — и есть ответ на тот вопрос. Каждая её глава — о мудрейшей любви. К себе, к детям, к мужчине, к жизни.

Притча о кувшине и реке

Кувшин стоял у реки. Он думал: «Если я наполнюсь, меня унесут». И оставался пустым. Но однажды он решил: «Пусть уносят». Наполнился, и река понесла его вниз по течению. Он увидел новые места, новые берега. А если бы остался пустым — стоял бы на месте.

Так и я. Я наполняю себя любовью. И это не эгоизм. Это единственный способ плыть дальше.

Практика после главы

«Мой список прав»

Напиши список того, что ты имеешь право делать без чувства вины. Например: «Я имею право отдыхать», «Я имею право говорить "нет"», «Я имею право на плохое настроение». Перечитывай каждый раз, когда совесть начинает шептать «ты эгоистка».

А ещё: ответь себе на вопрос — что для тебя мудрейшая любовь? Запиши ответ. Он будет уникальным, только твоим.

Часть 2. Любовь к детям — когда они выросли

Глава 1. «Они больше не нуждаются во мне. Что теперь?»

Я помню тот день, когда поняла: мои дети выросли. Они перестали спрашивать совета, перестали звонить каждый вечер, перестали нуждаться в моей помощи. Я чувствовала пустоту. Я привыкла быть нужной, заботиться, решать их проблемы. А теперь они справлялись сами. И это было... больно.

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.