

Наталья Белыева



**Серебряная
нить
Фригг.
Скандинавские
практики**

Наталья Беляева

**Серебряная нить
Фригг. Скандинавские
практики принятия себя**

«Автор»

2026

Беляева Н.

Серебряная нить Фригг. Скандинавские практики принятия себя /
Н. Беляева — «Автор», 2026

Фригг прядёт серебряную нить из облаков — так же, как ты прядёшь свою судьбу из прожитых лет. Каждая морщинка — это не утрата. Это мудрость. Это сила. Эта книга — не о том, как стать лучше. Она о том, как вспомнить, кто ты есть на самом деле. Как перестать бежать за чужими кораблями и начать сиять так, чтобы они сами находили твою гавань. Это книга из 15 медитаций. Это возвращение домой — в свои собственные Чертоги, где ты сама зажигаешь огонь и сама решаешь, кто войдёт в твою жизнь. Медитация. Очаг Медитация. Великое Древо Медитация. Священный Родник Медитация. Полярная звезда Медитация. Серебряный Ключ Медитация. Золотой Ключ Медитация. Ожерелье Брисингамен Медитация. Янтарь. Слезы Фрейи Медитация. Норны и Ножницы Судьбы Медитация. Серебряная нить. Фригг и прялка облаков Медитация. Танец со Светлыми эльфами... Устройся удобно. Сделай вдох. Твои Чертоги открыты. Твой огонь горит. Добро пожаловать домой, сестра.

© Беляева Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начало	5
Медитация. Очаг	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Серебряная нить Фригг. Скандинавские практики принятия себя

Начало



Ты долго шла. Много давала, заботилась, строила, спасала. И где-то по пути потеряла себя — ту, что умеет просто быть, без отчёта и оправданий.

Эта книга — карта возвращения. К своей силе. К своей мудрости. К своему праву на зрелость, покой и бесцельную радость.

В скандинавской традиции женщина — это не сосуд, который нужно наполнить. Это источник. Это Великое Древо, к которому тянутся сами. Это Полярная звезда, по которой сверяют курс. Это Хозяйка чертога, которая сама держит ключи от своих дверей.

Это книга медитаций. Пятнадцать практик.

Здесь тебя не будут «исправлять». Здесь помогут вспомнить: ты не сломана. Ты — богиня, которая просто забыла, кто она.

Ты научишься принимать заботу, не теряя независимости. Отпускать токсичное, не чувствуя вины. Сиять, не бежа навстречу.

Устройся удобно. Сделай вдох.

Твои Чертоги открыты. Твой огонь горит.

Добро пожаловать домой, сестра.

Медитация. Очаг

Обретение самодостаточности и чувства внутренней целостности



Настройка

Устройся так, чтобы твоё тело чувствовало полную опору. Почувствуй, как поверхность под тобой держит твой вес. Тебе больше не нужно ничего держать, ни за что цепляться.

Сделай глубокий вдох. И длинный, медленный выдох — как будто ты выдыхаешь всю суету, все попытки кому-то понравиться, все ожидания, все попытки заполнить внутреннюю пустоту чем-то внешним.

Вдохни и выдохни ещё раз. С каждым выдохом ты возвращаешься к себе. В свою целостность.

Погружение

Закрой глаза. Представь, что тыходишь в свой внутренний чертог.

Это просторное, теплое помещение. Стены сложены из гладкого, нагретого камня. Здесь нет сквозняков. Нет открытых дверей, через которые постоянно нужно впускать чужие голоса, чужие оценки, чужое внимание, чтобы согреться. Здесь тихо. Здесь безопасно. Здесь ты — хозяйка.

В центре чертога стоит большой каменный очаг. В нём горит огонь.

Посмотри на это пламя. Оно не вспыхивает и не гаснет. Оно не зависит от того, подбросили ли в него дрова. Оно ровное, спокойное, золотое. Оно излучает мягкий свет, который заполняет каждую комнату твоего внутреннего дома.

Раньше тебе могло казаться, что этот огонь нужно постоянно поддерживать извне. Что тебе нужны чужие слова, чужие взгляды, чужое присутствие, чтобы чувствовать себя живой, нужной, теплой. Ты собирала эти «дрова» — и бросала их в очаг, боясь, что он погаснет.

Но сегодня ты узнаёшь главный секрет этого чертога. Огонь в твоём очаге не требует дров. Он питается от самого сердца земли. От твоего собственного внутреннего стержня. От твоей собственной, глубокой природы.

Встреча

Подойди к очагу ближе. Почувствуй, как его тепло касается твоего лица, твоих рук, твоей груди.

Положи ладонь на центр груди, прямо на солнечное сплетение. Почувствуй, как под ладонью пульсирует это тепло.

Ты — не сосуд, который кто-то должен наполнить. Ты — источник.

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.