

A watercolor illustration of a woman walking away from the viewer on a winding path through a forest. The path is light-colored and leads into the distance. The forest is composed of tall, thin trees with green foliage. The lighting is soft and warm, suggesting a sunrise or sunset. The woman is in the center of the path, her back to the viewer, with her hand on her head. The overall mood is peaceful and contemplative.

12+

Путь к себе.

От сложного к простому

Елена Михайлова
2026 г.

Елена Михайлова

**Путь к себе.
От сложного к простому**

«Издательские решения»

Михайлова Е. В.

Путь к себе. От сложного к простому / Е. В. Михайлова —
«Издательские решения»,

Вы когда-нибудь просыпались с чувством, что живёте чужую жизнь? Что вокруг слишком много голосов, а свой — едва слышен? Мы привыкли усложнять. Строить планы, оправдывать ожидания, носить маски. И в этой бесконечной гонке теряем самое главное — себя. Эта книга — не инструкция. Это приглашение остановиться. Выдохнуть. И сделать первый шаг по пути, который ведёт не к успеху, не к идеалу, а к тишине внутри, к себе настоящему.

© Михайлова Е. В.

© Издательские решения

Содержание

ПУТЬ К СЕБЕ. От сложного к простому	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Притча о лабиринте	8
— — ГЛАВА 1	10
Диагностика шума	10
Источник первый: Чужие ожидания	11
Источник второй: Цифровой мусор	12
Источник третий: Эмоциональные долги	13
Источник четвёртый: Страх ошибки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Путь к себе. От сложного к простому

Елена Викторовна Михайлова

© Елена Викторовна Михайлова, 2026

ISBN 978-5-0070-6408-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПУТЬ К СЕБЕ. От сложного к простому

— —

Эта книга написана для тех, кто устал бежать. Для тех, кто чувствует, что где-то по дороге потерял что-то важное — и не может вспомнить, что именно. Для тех, кто однажды ночью лежал в темноте и думал: «А это вообще моя жизнь?»

Вы когда-нибудь просыпались с чувством, что живёте чужую жизнь?

Что вокруг слишком много голосов, а свой собственный — едва слышен?

Мы привыкли всё усложнять. Строить планы. Соответствовать ожиданиям. Надевать маски, чтобы казаться сильнее, успешнее, счастливее. И в этой бесконечной спешке незаметно теряем самое важное — себя.

Эта книга — не инструкция и не сборник готовых ответов. Это приглашение остановиться. Выдохнуть. Замедлиться. И сделать первый шаг по пути, который ведёт не к успеху и не к идеалу, а к внутренней тишине.

Здесь вы найдёте размышления, вопросы и простые практики, которые помогут услышать собственный голос, отпустить то, что больше не служит вам, и постепенно вернуться к себе настоящей.

«Путь к себе начинается не с ответов, а с вопросов. Позвольте себе задать их. Возможно, именно сегодня начнётся ваше возвращение к себе.»

Она написана с теплом. И с честностью.

— —

ВСТУПЛЕНИЕ

Притча о лабиринте

Жил-был человек, который однажды вошёл в лабиринт.

Это был огромный каменный лабиринт — с высокими серыми стенами, узкими поворотами и эхом шагов, которое возвращалось обратно, как насмешка. Человек вошёл туда молодым. Ему было двадцать три года, и он думал, что быстро найдёт выход. Ведь он был умным. Решительным. Готовым.

Но выхода не было.

Или — он не мог его найти.

Человек начал чертить карты. Он доставал из кармана клочки бумаги и зарисовывал каждый поворот, каждый тупик, каждую развилку. Он запоминал запахи — здесь пахнет влагой, значит, это северная сторона. Он считал шаги. Он придумывал системы и методы. Он читал книги о лабиринтах — прямо там, внутри, при свете фонаря, который становился всё слабее.

Шли годы.

Он стал экспертом по лабиринтам. Люди, которых он изредка встречал внутри, спрашивали его совета. Он рисовал им схемы, объяснял теории, указывал направления. Но сам — так и не вышел.

Прошло двадцать лет.

Однажды утром, когда он в очередной раз уткнулся в знакомый тупик — тот самый, с трещиной в левой стене, — что-то внутри него сломалось. Не он сам. Именно что-то внутри. Какое-то напряжение, которое держалось столько лет, что он уже не замечал его веса.

Человек сел на землю.

Просто сел. Прямо посреди лабиринта, скрестив ноги, закрыв глаза.

Он не думал. Не чертил. Не искал. Он просто... был там.

И в этой тишине — настоящей тишине, которой он так долго избегал — он вдруг почувствовал что-то странное под ладонями. Он опустил взгляд.

Земля под ним была мягкой.

Он провёл рукой по стене рядом — и пальцы прошли сквозь неё, как сквозь воздух. Стена рассыпалась. Она была нарисована на песке.

Все стены были нарисованы на песке.

Он встал и пошёл прямо — туда, куда раньше никогда не ходил, потому что там «точно была стена». Стены не было. Он вышел на свет через несколько шагов. А потом обернулся и увидел, что стоит ровно там, где когда-то вошёл. Выход всегда был рядом со входом. Они были одним и тем же местом.

Просто нужно было перестать искать — и начать чувствовать.

— —

Эта притча — о нас с вами.

Мы все умеем строить лабиринты. Мы возводим их из чужих ожиданий, непрожитых эмоций, бесконечных задач и тревожных мыслей. Мы чертим карты наших проблем вместо того, чтобы просто сесть и побыть с собой.

Потому что тишина — страшна.

В тишине нет шума, который заглушает неудобные вопросы. В тишине нет суеты, за которой можно спрятаться от самого себя. В тишине есть только вы. И именно этого мы боимся больше всего.

Мы так боимся встретиться с собой, что придумываем себе всё более сложные лабиринты — и называем это жизнью.

Но что если простота — это не примитивность? Что если «путь к себе» — это не долгий духовный квест, а серия маленьких, честных шагов прямо сейчас, прямо здесь?

Я написала эту книгу не потому, что знаю все ответы. Я написала её потому, что сама долго блуждала. И потому, что знаю: вы не одни в своём лабиринте.

Эта книга — не инструкция. Это приглашение. Приглашение отправиться в самый важный путь — путь к себе.

— — ГЛАВА 1

Диагностика шума

Прежде чем идти вперёд — нужно понять, что тянет назад.

Есть такое состояние, которое сложно назвать, одним словом, не депрессия. ни тревога. Скорее — усталость от самого себя. Ощущение, что голова забита под завязку, а сил нет ни на что важное. Что день прошёл — и непонятно куда. Что вы сделали много, но не то.

Это состояние называется внутренним шумом.

И у него есть источники. Конкретные, узнаваемые, живущие в каждом из нас.

Давайте познакомимся с ними. По-настоящему. Без осуждения, но честно.

— —

Источник первый: Чужие ожидания

(Одежда, которая жмёт)

Представьте, что с рождения вас одевают в чужую одежду.

Сначала — родительскую. «Ты должен быть врачом». «Девочки так себя не ведут». «В нашей семье все работают, а не занимаются ерундой». Потом — школьную. «Будь первым». «Не выделяйся». «Что люди скажут». Потом — социальную. «В тридцать лет надо иметь квартиру, машину и детей». «Успешные люди выглядят вот так».

И вот вы идёте по жизни в этой одежде. Она немного жмёт в плечах. Воротник натирает шею. Обувь на размер меньше. Но вы привыкли. Вы уже не замечаете боли — просто иногда в конце дня очень устаёте и не понимаете, от чего именно.

А дело в том, что вы целый день удерживали форму, которая не ваша.

Чужие ожидания — это не обязательно что-то злое. Часто это просто чья-то любовь, выраженная неловко. Но они занимают огромное место внутри. Они создают постоянный фоновый шум: «А правильно ли я живу? А что скажет мама? А не осудят ли меня?»

Этот шум изматывает. Потому что он никогда не замолкает.

— —

Источник второй: Цифровой мусор

(Сто вкладок в одной голове)

Вы когда-нибудь смотрели на экран своего компьютера, когда там открыто сорок вкладок?

Вот это — ваша голова в эпоху смартфонов.

Мы просыпаемся и первым делом тянемся к телефону. Смотрим новости — тревога. Читаем чужие посты — сравниваем себя. Отвечаем на сообщения — чувствуем обязательство. Листаем ленту — получаем дозу дофамина, за которой сразу следует пустота.

И всё это — до того, как мы успели выпить первую чашку кофе.

Цифровой мусор — это не просто информация. Это чужие эмоции, чужие мнения, чужие драмы, которые мы загружаем в себя вместо того, чтобы сначала спросить: «А как я сам сегодня?»

Наш мозг не предназначен для такого потока. Он буквально перегревается — как процессор, на котором запущено слишком много программ одновременно. И тогда начинаются зависания, раздражительность, неспособность сосредоточиться на одной мысли дольше трёх минут.

— —

Источник третий: Эмоциональные долги

(Груз, который мы несём в рюкзаке)

Есть обиды, которым уже десять лет. Есть злость, которую мы «проглотили» на том совещании в 2018-м. Есть горе, которое мы не разрешили себе прожить, потому что надо было «держаться». Есть вина, которая живёт в груди тихим, постоянным жжением.

Мы называем это «я уже давно отпустил». Но тело знает правду.

Непрожитые эмоции никуда не деваются. Они складываются в рюкзак за спиной — и мы несём его каждый день, не замечая, как он становится тяжелее. Мы срываемся на близких по пустякам — это говорит рюкзак. Мы не можем радоваться хорошим моментам — это говорит рюкзак. Мы ложимся спать и не можем выключить мысли — это снова он.

Эмоциональные долги — это не слабость. Это то, что происходит с каждым человеком, который живёт в мире, где чувства принято игнорировать, а не проживать.

— —

Источник четвёртый: Страх ошибки

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.