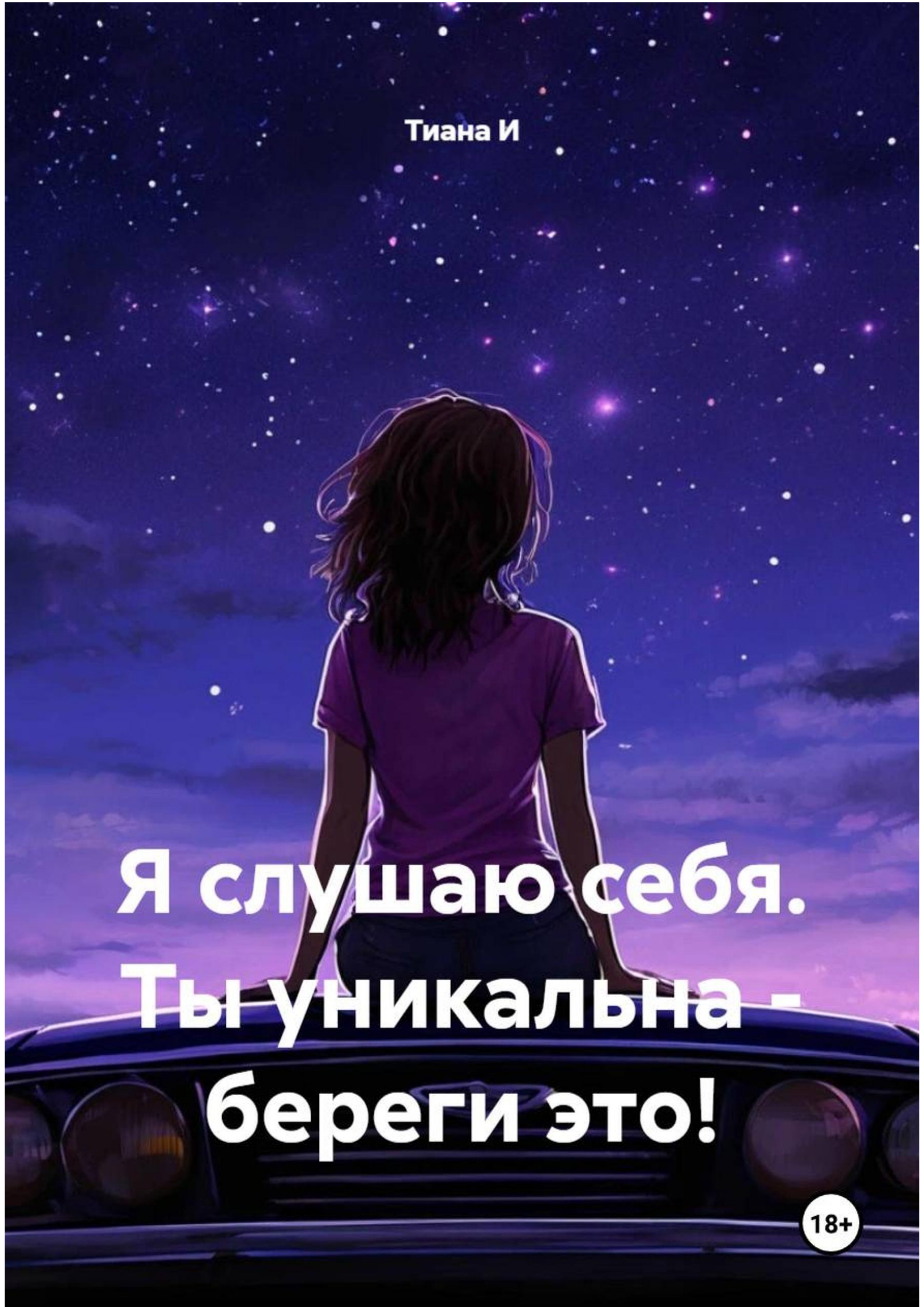




Тиана И

**Я слушаю себя.
Ты уникальна -
береги это!**

18+

Тиана И

**Я слушаю себя. Ты
уникальна - береги это!**

«Автор»

2026

И Т. А.

Я слушаю себя. Ты уникальна - береги это! / Т. А. И — «Автор»,
2026

«Эта книга — не свод сухих психологических правил и не целительный курс. Это откровенный, живой и глубокий разговор по душам с женщиной, которая прошла через тень недолюбленного детства, тяжелый развод с двумя детьми и токсичные отношения, чтобы научиться делать главный выбор в жизни — выбирать себя. Это история о том, как перестать заслуживать любовь молчанием, как отпустить прошлое, пережить боль и перестать бояться. История о том, что настоящей опорой могут стать спорт, прогулки у моря, громкая музыка в ночной машине и честность перед самой собой. Если вы устали быть удобной, если глушите свои слёзы виной и ищете силы, чтобы сделать шаг навстречу собственному счастью — эта книга станет вашим тёплым и сильным попутчиком. Вы не одна. И вы можете всё.

© И Т. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Я СЛУШАЮ СЕБЯ	6
АННОТАЦИЯ ДЛЯ САЙТА	7
Глава 1. Ночная дорога и чужие ключи	8
Глава 2. Тишина внутри шума	9
Глава 3. Хлеб без объятий	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Тиана И
Я слушаю себя. Ты уникальна - береги это!
Ya_Slushayu_Sebya_Tiana

Я СЛУШАЮ СЕБЯ

Автор: Тиана

Жанр: Автофикшн, Современная проза, Психология

Возрастное ограничение: 18+

АННОТАЦИЯ ДЛЯ САЙТА

Эта книга — не свод сухих психологических правил и не целительный курс. Это откровенный, живой и глубокий разговор по душам с женщиной, которая прошла через тень недолюбленного детства, тяжелый развод с двумя детьми и токсичные отношения, чтобы научиться делать главный выбор в жизни — выбирать себя.

Это история о том, как перестать заслуживать любовь молчанием, как отпустить прошлое, пережить боль и перестать бояться. История о том, что настоящей опорой могут стать спорт, прогулки у моря, громкая музыка в ночной машине и честность перед самой собой.

Если вы устали быть удобной, если глушите свои слёзы виной и ищите силы, чтобы сделать шаг навстречу собственному счастью — эта книга станет вашим тёплым и сильным попутчиком. Вы не одна. И вы можете всё.

«Я слушаю себя.

Ты уникальна — береги это».

Глава 1. Ночная дорога и чужие ключи

Тиана ехала по ночной дороге.

В салоне тихо играла музыка — из тех тягучих, полуночных мелодий, которые не отвлекают от вождения, а наоборот, прокладывают мост между внешним шумом и внутренним космосом. Фары встречных машин изредка полосовали лобовое стекло желтыми и белыми росчерками, на мгновение выхватывая из темноты её лицо: сосредоточенное, с чуть приоткрытыми губами, уставшее после долгого дня.

Она возвращалась с тренировки. Путь был длинным, физическая усталость приятно налиwała мышцы тяжестью, но голова продолжала работать на пределе. В последнее время в её личной жизни всё шло наперекосяк. Сложные отношения, недосказанность, вечные сомнения. В такие моменты мир вокруг будто сговаривается: из каждого угла на тебя начинают сыпаться советы. Подруги в один голос говорят, как надо поступить. Алгоритмы соцсетей, словно подслушав её мысли, подсовывают психологов из коротких видеороликов: «Если он делает так, то вам нужно...», «Три признака того, что пора уходить...».

Тиана вздохнула и крепче сжала руль.

«А это действительно я так думаю?» — спросила она себя, вглядываясь в серую ленту асфальта. «Или это думают другие, а я просто послушно впускаю их голоса в свою голову и принимаю за свои собственные мысли? Ведь я... какая-то другая. Мой случай индивидуален. Моя боль не укладывается в шаблонные схемы из интернета».

Но боязнь ошибиться путает карты. Страх быть обманутой, остаться дурой, сделать неверный шаг заставляет цепляться за чужие мнения, как за костыли. Только эти костыли не помогают идти — они лишь мешают почувствовать собственную опору. Чужие советы путают ещё сильнее. И только там, в самой глубине, за всеми этими слоями чужих «надо» и «правильно», бьётся её собственный, пока ещё тихий голос. И чтобы услышать его, нужно заглянуть внутрь себя. Только там скрыт правильный выбор.

Машина мягко вошла в поворот. Тиана посмотрела на приборную панель, потом на свои руки. Машина ведь даже не её. И квартира, к которой она сейчас приближается через спящие кварталы, — тоже не её. Ключи в сумочке звенели чужим металлом. Это было странное, почти осязаемое чувство: временность. Всё, что её окружало, принадлежало кому-то другому.

«А что тогда моё? — подумала она. — Если убрать эту машину, эту арендованную квартиру, эти временные вещи... Что останется от Тианы? Правильно ли всё, что сейчас со мной происходит? Правильно ли то, о чём я думаю, чего хочу, о чём тайно мечтаю?»

Она посмотрела на темное небо. Из туч начинали срываться первые капли.

«Но ведь это мои мечты, — упрямо подумала она, чувствуя, как внутри разливается упрямое, горячее тепло. — Мои. И их никто, абсолютно никто не может у меня отнять».

Глава 2. Тишина внутри шума

Дождь припустил сильнее, забарабанил по крыше машины, заставив дворники работать быстрее.

Тиана вспомнила, как в детстве до смерти боялась грозы и ливня. Для маленькой девочки дождь казался настоящей угрозой. Ей чудилось, что эта стихия способна разрушить дом, смыть всё привычное, навредить. Страх проникал до самых костей, но одновременно с этим дождь её непреодолимо привлекал. Было в этом буйстве воды что-то дикое, свободное и настоящее. Она часами могла стоять у окна, замирая от испуга при каждом ударе грома, но не в силах отвести глаз от серых потоков за стеклом.

Сейчас всё изменилось. Сейчас Тиана любила дождь.

Она приоткрыла окно, впуская в салон прохладный, пахнущий озоном и мокрым асфальтом воздух. Шум дождя заполнил пространство. Но удивительно: в этом монотонном, громком шуме она находила удивительную, звенящую тишину. Дождь словно отсекал всё лишнее. Он смывал голоса советчиков, шум мегаполиса, бесконечные уведомления в телефоне. Он оставлял её наедине со своим «я».

Этот шум дарил покой её душе. Под него было безопасно признаться себе в самом сокровенном.

Она вспомнила, как долго — почти всю свою сознательную жизнь — пыталась казаться хорошей. Пыталась понравиться другим. Угодить. Наступить на собственное горло, лишь бы её приняли, похвалили, не отвергли. Быть удобной, бесконфликтной Тианой, которая всегда улыбается и со всем соглашается.

«Но ведь это путь против себя, — теперь она видела это с пугающей ясностью. — Это предательство. Когда ты затыкаешь собственный рот, чтобы кому-то было комфортно рядом с тобой — это не ты настоящая. Это пластиковая копия, созданная для чужого удобства».

Она припарковала машину у чужого подъезда. Заглушила мотор. Музыка смолкла, остался только стук капель по стеклу. Тиана положила голову на руль и закрыла глаза. Настало время посмотреть назад, туда, где завязывались эти узлы.

Глава 3. Хлеб без объятий

Детство Тианы не было кошмаром из криминальной хроники, но оно оставило на ней глубокий, неизгладимый отпечаток.

Она росла в доме, где воздух часто был отравлен тяжелым запахом перегара и гнетущим ожиданием бури. Отец выпивал. Он не работал годами, превратившись в угрюмую, непредсказуемую тень, которая то спала в углу, то требовала к себе внимания. Все тяготы быта, выживания и воспитания детей легли на плечи мамы.

Тиана до сих пор помнит маму вечно уставшей. Мама работала на двух, иногда на трех работах, чтобы прокормить Тиану, её брата и сестру. Она возвращалась домой поздно, с тяжелыми сумками и серым от недосыпа лицом. В её жизни не было места отдыху, праздникам или девичьим радостям. Её жизнь была непрекращающейся войной за выживание детей.

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.