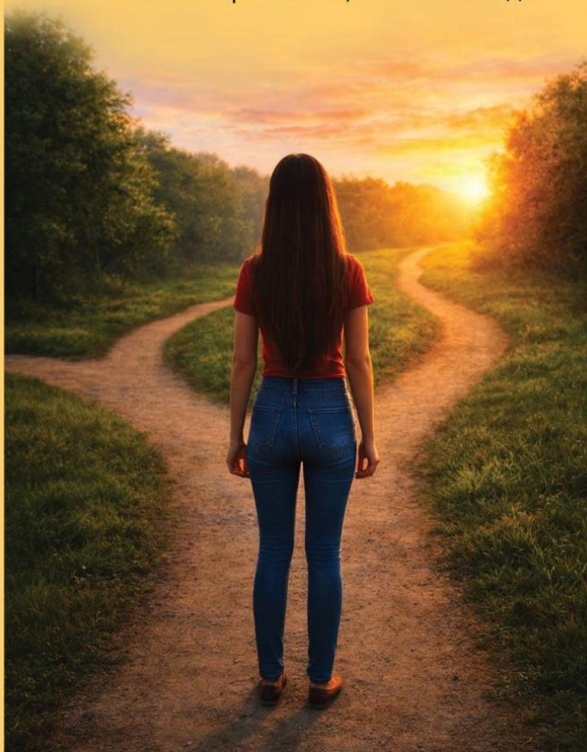


Маргарет Ривер

Когда жизнь ломает трижды, а ты — нет

Реальная история силы, воли и победы



Маргарита Топоркова

Когда жизнь ломает трижды, а ты - нет

<https://litres.ru/74304673>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга - честный и тёплый разговор о жизни, о чувствах, потерях и новых началах. Здесь собраны истории, размышления и практики, которые помогут тебе увидеть себя настоящую, научиться беречь свои границы, отпускать боль и выбирать свет даже в самые непростые моменты.

Ты найдешь здесь вдохновение и ответы на вопросы, которые не всегда решаешься задать вслух.

Эта книга - не про идеальную жизнь, а про путь к себе: через ошибки, прощение, любовь и принятие. Она написана для каждой женщины, которая хочет научиться быть счастливой, ни на что.

Ты достойна всего самого лучшего. Все получится.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Когда жизнь ломает трижды, а ты — нет	7
Глава 2. Путь к себе — первые шаги в профессии	19
Глава 3. Внутренняя сила и перемены	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Маргарита Топоркова

Когда жизнь ломает трижды, а ты - нет

Посвящается всем, кто ищет путь к себе.

В жизни много дорог и нехоженных троп.
Кто-то ищет приют, кто-то бьет прямо в лоб.
Я свою написала главу о судьбе —
В этой книге вся правда о сильной себе.

Мы сами себе режиссеры в пути.
Важно сценарий свой честно пройти.
Психология смыслов и стройный мотив —
В моем обучении лишь позитив.

Маргарет Ривер — мой творческий знак.
Свет разгоняет сомнения и мрак.
Книга родилась как сердца запрос.
В ней каждый ответ на тяжелый вопрос.

О силе любви и о вечной борьбе,
О том, как прийти наконец-то к себе,

Принять свои минусы, ценность найти
И просто по жизни достойно идти.

Введение

Каждая из нас хотя бы раз в жизни сталкивалась с болью, потерями, разочарованиями или чувством одиночества. Мы учимся строить отношения, защищать свои границы, отпускать прошлое и находить свет даже в самые непростые моменты. Эта книга родилась из личного опыта, из разговоров с близкими, из наблюдений за собой и другими женщинами, которые ищут ответы и не боятся задавать вопросы.

Здесь нет универсальных рецептов счастья. Есть честные истории, тёплые слова поддержки, простые практики и напоминания о том, что ты не одна. Ты можешь ошибаться, плакать, злиться, радоваться и мечтать — всё это часть твоего пути.

Я верю: каждая женщина достойна быть счастливой, любимой и свободной — в первую очередь, внутри себя.

Пусть эта книга станет для тебя не только поддержкой, но и напоминанием: ты сильнее, чем думаешь, и впереди обязательно будет много светлых дней.

Спасибо, что ты открыла эти страницы.

Давай пройдем этот путь вместе.

Глава 1. Когда жизнь ломает трижды, а ты — нет

Когда кажется, что всё рушится, и даже собственные ноги больше не слушаются, держаться за мечту — это не просто способ выжить, а единственный путь не сдаться.

Я падала, злилась, плакала, но снова вставала. Не ради кого-то, а ради себя — и ради той мечты, которая жила во мне, несмотря ни на что.

Я верила: однажды я надену белое платье. Однажды меня назовут мамой.

Эта вера была моей опорой, когда не было сил, когда казалось, что боль сильнее меня. Я не позволяла себе сдаться, потому что знала — если я перестану верить, я перестану жить.

Каждый мой шаг — это шаг к себе. К жизни, в которой я не просто выживаю, а выбираю идти вперёд. Даже если путь кажется невозможным, даже если всё вокруг говорит: “Сдавайся”.

Это было летом, вечером. Мы с подругой ехали на мотоцикле — обычная поездка, обычный день. И вдруг на встречу выехала машина. Всё произошло в один миг: подруга, сидевшая позади, перелетела через капот, а я упала с мотоцикла. У неё был шок и закрытый перелом бедра. У меня — от-

крытый перелом, и никакого шока, только дикая, животная боль.

Я не просто кричала — я рыдала, будто из меня вырывали саму жизнь. В тот момент весь мир сузился до одной точки — моей ноги, которая горела, будто её подожгли изнутри. Я хваталась за воздух, за асфальт, за всё, что было рядом, но боль не отпускала ни на секунду. Казалось, что время остановилось, и я застряла в этом аду навсегда.

Когда приехала скорая, я продолжала кричать: “Спасите мою ногу!” — это были уже не просто слова, а отчаянные крики. Я боялась потерять не только часть себя, но и свою мечту — ходить, танцевать, жить так, как раньше.

В машине скорой я дрожала от боли и ужаса, но где-то внутри всё равно цеплялась за мысль: “Я должна справиться и быть сильной, несмотря ни на что”.

Иногда мне кажется, что сама судьба пыталась меня остановить. За день до аварии на моём транспорте отказал газ — как будто кто-то хотел уберечь меня. Но я не послушала этот знак, взяла мотоцикл у подруги... и оказалась в том самом месте, где всё изменилось.

Я лежала в местной больнице на вытяжке — неделя, которая казалась вечностью. Каждый день начинался и заканчивался болью, тревогой и ожиданием. Я смотрела в потолок и спрашивала себя: “Почему я? За что мне это?” Иногда казалось, что я просто существую между уколами и капельницами, а не живу.

Через неделю нас с подружкой Ксенией вызвали на вертолёт. Её мама была рядом с нами, поддерживала, держала за руку, помогала справиться со страхом и болью. Я смотрела на них и понимала, как важно в такие моменты чувствовать чью-то заботу и присутствие.

В тот момент у меня был молодой человек. Он не оставлял меня в отчаянии, приходил, плакал вместе со мной — я впервые видела, как мужчина плачет из-за моей боли. Он помогал мне подняться на вертолёт, держал за руку и сам волновался. Я чувствовала его поддержку, но всё равно внутри была пустота и страх: “А если что-то пойдёт не так? А если я больше никогда не смогу ходить?”

Вертолёт сел прямо на дорогу. Это было похоже на кино, только в этом кино не было счастливого саундтрека. Нас встретили две скорые. Ксюша поехала с мамой, а я осталась одна — без медперсонала, без привычной поддержки. Просто так получилось. Только я и мои мысли.

В тот момент я поняла: взросление — это когда никто не спасет тебя от боли, никто не пройдет твой путь за тебя. Я должна справиться — ради себя и ради той мечты, которая все еще жила во мне.

Вологодская больница встретила меня запахом лекарств и чужими лицами. Всё казалось нереальным — как будто я смотрю на свою жизнь со стороны. Через несколько дней приехала мама. Я ждала её, надеялась, что с её появлением

станет хоть чуть-чуть легче. Но когда она вошла, я увидела в её глазах не только тревогу, но и растерянность. Мне вдруг стало страшно вдвойне: если даже мама не знает, как меня поддержать, кто тогда сможет?

Врач говорил с мамой прямо при мне:

— Кость раздроблена очень сильно. Придётся вынимать небольшой кусочек из ключицы, чтобы использовать для сращения.

Я слушала и чувствовала, как внутри всё сжимается от ужаса. Мне было страшно не только за свою ногу, но и за себя. Я вдруг остро ощутила: я совсем одна перед этим страхом, и придется принимать решение.

Когда пришло время операции, я выбрала местный наркоз — только на ноги. Я панически боялась общего наркоза, боялась не проснуться. В 16 лет я впервые подумала о смерти так близко и так по-настоящему. Но ещё сильнее был страх потерять себя, свою мечту, свою будущую жизнь.

В итоге операция прошла без использования дополнительной кости. Мне раскрыли ногу и поставили пластину. Лежа на операционном столе, я повторяла про себя: “Я должна справиться. Я должна снова ходить. И обязательно буду в белом платье, и однажды меня назовут мамой”. Ведь у каждой женщины свои особенные мечты. Мама меня всегда старалась поддерживать и учила не сдаваться, идти вперед и верить в себя.

После операции рядом со мной была тётя Галя — мама

Ксении. Операцию подруге тоже сделали успешно. Для меня тётя Галя была не просто взрослым, который оказался рядом. Она стала моим первым настоящим учителем жизни, а иногда — почти мамой. Она жалела меня, помогала, не осуждала за слабость, а принимала такой, какая я есть.

В моменты, когда мне казалось, что всё кончено, она просто сидела рядом, держала за руку, и мне становилось чуть легче. Я очень благодарна, что она была моей поддержкой!

Я долго лежала, не могла даже самостоятельно дойти до туалета. Чувствовала себя некомфортно, беспомощно, иногда — униженно. Моя нога после операции не сгибалась, казалась чужой, деревянной. Я смотрела на неё и думала: “А вдруг она больше никогда не станет моей? А вдруг я не смогу ходить, как раньше?”

Это был только первый мой перелом. Впереди было долгое восстановление, новые страхи и новые уроки. Но именно тогда я впервые поняла: даже если все складывается не в мою пользу, впереди будут и новые победы. Главное уметь побеждать свой страх.

После больницы меня ждал новый этап — путь восстановления дома. На тот момент у меня была любовь — Ильян. Он был для меня не просто поддержкой, а настоящим источником радости. Привозил мне мелочи, радовал, как мог. Однажды, в День города, он выиграл для меня большого белого медведя и принёс его домой. Я улыбалась, и даже боль на время отступала. Он говорил, что я самая красивая, и мне

хотелось такой быть — даже когда я ходила на костылях и много ела от страха, и немного поправилась. Это не тревожило меня — я жила эмоциями, которые он мне дарил. Он был очень эмоциональным и любил меня со школы.

Дома у меня был отличный уход: родители наняли массажистку Валентину Евгеньевну, с которой я делала упражнения, чтобы нога снова согнулась. Валентина всегда повторяла мне: «Не ленись, ты сильная. Если будешь заниматься, твоя нога обязательно тебя послушается, и ты снова сможешь ходить, как раньше. Поддерживала меня не только делом, но и словом — я до сих пор ей благодарна.

Когда началось 1 сентября, учителя приходили ко мне на дом — я продолжала учиться, даже если не могла ходить в школу.

Моя подруга Ксюша всегда была рядом — мы вместе проходили через восстановление, вместе учились заново жить после травмы. Для неё этот этап закончился, когда пластинку из ноги убрали, и она вернулась к обычной жизни.

Но меня ждало новое испытание. В один из летних дней, на Дне молодёжи, я просто шла домой одна... и вдруг почувствовала, как в ноге что-то лопнуло. Кость снова разорвалась. Всё, что я успела подумать: “Неужели опять?”

Мой стержень лопнул — не только в ноге, но и внутри. В тот момент мне казалось, что вся сила, которую я так долго собирала по кусочкам, снова ушла. Всё повторилось, как страшный сон: скорая, боль, рентген. На снимке было видно

— кость не срослась, внутри она была пустой. Пустота — вот что я чувствовала тогда. Пустота в ноге, пустота в душе.

В этот раз меня везли в Вологду на машине мой папа. Он всегда за меня переживал, но тогда я впервые увидела, как ему по-настоящему больно. Он был первым, кто прибыл в больницу, и я видела: его боль — это отражение моей. Мне хотелось сказать ему, что всё будет хорошо, но самой в это верилось с трудом.

Папа всегда был моей опорой. В самые трудные моменты он находил слова, которые возвращали мне веру в себя. Он говорил: “Некипеловы никогда не сдаются”. (Это моя настоящая фамилия). В этих словах было всё — его любовь, сила рода, и та поддержка, которой мне так не хватало.

Когда мне казалось, что я больше не выдержу, папа бодрил меня, шутил, придавал сил. Иногда просто сидел рядом молча, и этого было достаточно, чтобы почувствовать: я не одна, у меня есть за что держаться.

Мама меня тоже любила и поддерживала. Меня готовили к новой операции. Мама находилась рядом, и я её просила приготовить лапшу быстрого приготовления. Я настолько была нервной, что уронила этот стакан лапши себе на грудь. Она была очень горячей, и я сожгла себе всю шею. Мама тут же бросилась помогать, мазала ожог медвежьим жиром, успокаивала. Грудь зажила, но кожа на этом месте осталась тонкой, как напоминание о том, как легко можно обжечься — и как важно, чтобы рядом был кто-то, кто поможет зале-

чить раны.

Операция на ногу прошла, и меня снова отправили домой. Всё повторялось: массаж, упражнения, любимый рядом, поддержка родителей. Но теперь я уже готовилась к поступлению в институт, в Вологду. Впереди была новая жизнь — и я очень хотела, чтобы она была без боли. У вселенной на каждую женщину свои планы. Иногда мы не понимаем, почему судьба снова подбрасывает испытания, но, возможно, кто-то там наверху решил: мне нужно стать еще сильнее, научиться верить в себя и в свои возможности по-настоящему. Впереди меня ждало новое испытание... Меня ждал третий перелом — и я поняла, что этот этап тоже был нужен, чтобы закалить мой характер, укрепить мою веру в себя и свои силы.

Третий перелом — и новая опора

Перед третьим переломом многое изменилось. Мы с Ильёном расстались, решили остаться друзьями. Я благодарна ему за определенный отрезок в моей жизни. Он был для меня источником поддержки, нежности и тепла, умел радовать и вдохновлять. Дарил мне настоящие чувства. Даже если наши пути разошлись, я храню в душе благодарность за все хорошее, что было между нами.

В то же лето, когда мне было 19, я встретила своего будущего мужа. Всё началось случайно — в магазине: он высо-

кий, красивый, я — яркая, энергичная. Сначала мы просто общались, потом стали ближе. Он поддерживал меня в трудные моменты, и я чувствовала, что жизнь снова открывает передо мной новые двери.

Я поступила в институт, началась новая жизнь. Я жила одна, училась быть самостоятельной, строить быт, радоваться мелочам. Казалось, все испытания позади. И меня ждут различные приятные события

Но однажды вечером всё изменилось. Я просто шла по квартире — обычный шаг, обычный день. И вдруг моя нога снова не выдержала... Третий раз. Я упала, не могла встать, боль накрыла с головой. Оказавшись в ванной, я буквально доползла до телефона в другой комнате, позвонила папе и рассказала всё. Он вызвал мою тётю — у неё были ключи от квартиры. Меня открыли, и снова вызвали скорую.

В этот раз меня увезли в другую больницу, к другому специалисту. Мне была необходима операция: в бедро через колено всадили штырь — мою новую опору. Операция была тяжёлой и долгой, снова под местным наркозом. Евгений Николаевич, мой врач, стал тем, кто вытаскил меня из этого ада. Благодаря ему я уже на четвёртый месяц смогла заходить.

Меня всю трясло от страха во время операции, но он был рядом, готов помочь. Сейчас мне 33, и этот штырь был частью моего пути. Он прошёл со мной период восстановления, был напоминаям о силе, терпении и веры в себя. Спасибо ему за то время, проведенное вместе, за дружбу и под-

держку. Он был частью моего пути...

Моя нога меня совсем не слушалась — я ходила из стороны в сторону, как утка. Иногда казалось, что это никогда не закончится. Папа возил меня на реабилитацию в Симферополь, но даже там чудо не случилось. Тогда я решила: если никто не поможет, я помогу себе сама. Начала заниматься дома — гимнастика, силовые тренировки, маленькие победы каждый день. Постепенно мышцы начали слушаться, нога крепла, а вместе с ней возвращалась и моя уверенность.

В это время мой будущий муж не отходил от меня. Я ходила на костылях, но он не смущался, познакомился с моими родителями, сделал мне предложение. Я перевелась в другой институт, обрела новых друзей, и в 21 год преодолела главное испытание своей жизни.

Я стала невестой. В ноябре, я надела белое платье, свои любимые каблуки и даже прочитала рэп на своей свадьбе.

Папа, ты научил меня быть сильной,
И как прежде себя защищать,
И что в жизни любую преграду
Надо смело и уверенно одолевать.

Ты научил к мечте своей стремиться,
Пусть на это уходят года.
Ты лучший папа на всем свете.
И я хочу, чтобы у нас родился сын,

Похожий на тебя!

Мама, ты всегда меня любила,
Хранила, нежила и берегла!
И всякой с дискотек меня встречала...
Ты самая лучшая
И я хочу стать тоже мамой,
Похожей на тебя...

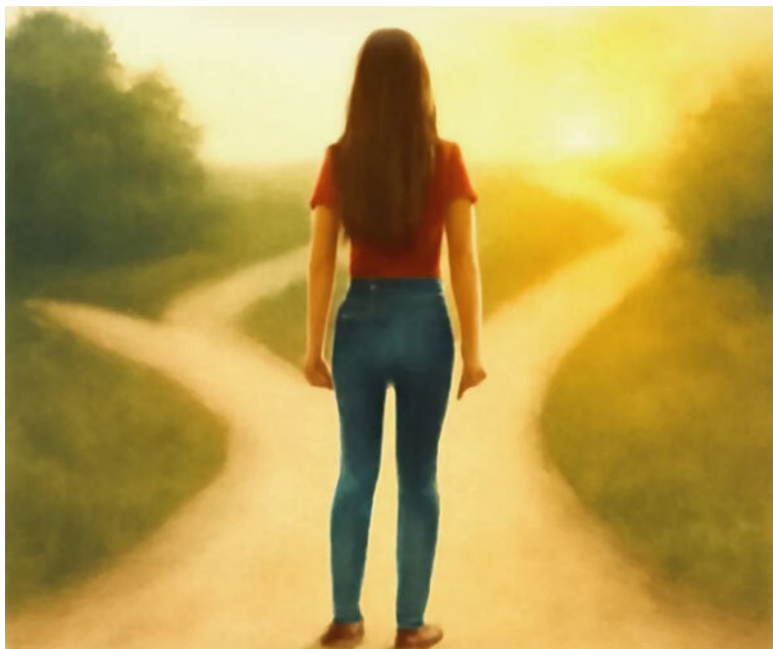
Сейчас я уже много лет в браке, у меня двое детей — Мариам и Сергей. Уже 10 лет я верю и люблю себя еще больше. Я закончила институт бизнеса по специальности экономист, а затем выучилась на психолога. Сейчас я мастер по красоте, но продолжаю практиковать психологию и хочу заняться этим более глубоко. Я знаю, что значит бороться за себя, и теперь могу поддерживать других.

Если тебе кажется, что всё кончено — знай, внутри тебя есть сила, которую не сломать.

Всё, что я пережила — боль, страх, одиночество, маленькие победы и новые надежды — стало моим фундаментом. Я научилась просить о помощи, принимать заботу, не стыдиться своих слабостей. Я поняла: даже если жизнь ломает трижды, у меня внутри есть что-то, что не сломать никогда.

Поступление в институт было не просто шагом к будущему, а настоящим доказательством самой себе: я могу, я справлюсь, я не сдамся. Я шла вперёд с благодарностью к

тем, кто был рядом, и с верой в ту девочку внутри, которая всё ещё мечтала о белом платье и о том, чтобы однажды стать мамой.



Глава 2. Путь к себе — первые шаги в профессии

Когда боль и страх остались позади, начался новый этап — этап поиска себя. Я поступила в институт бизнеса, получила диплом экономиста, но внутри чувствовала: это не совсем моё. Я искала то, что будет по-настоящему откликаться в душе, что даст мне ощущение смысла и внутренней свободы.

В это время я попробовала себя в индустрии красоты. Сначала было страшно — получится ли, смогу ли? Но каждая новая клиентка, каждый маленький успех давали мне уверенность. Я увидела, как могу помогать другим женщинам чувствовать себя красивыми, сильными, уверенными — и это вдохновляло.

Параллельно я всё больше интересовалась психологией. Мой опыт боли, преодоления, восстановления не прошёл даром — я понимала, как важно быть услышанной, поддержанной, как важно уметь верить в себя, даже когда кажется, что сил больше нет.

Первые шаги в профессии были неуверенными. Я часто сомневалась: “А вдруг у меня не получится? А вдруг я не смогу быть полезной?” Но каждый раз, когда видела улыбку клиента, слышала слова благодарности, внутри разгорал-

ся маленький огонёк веры в себя.

Были и трудные моменты. Иногда казалось, что я снова на старте — как будто весь мой прошлый опыт не считается. Но именно тогда я вспоминала всё, что уже прошла. Я знала: если смогла пережить боль, операции, страх одиночества — значит, смогу и здесь.

Я начала больше слушать других, учиться понимать чувства, поддерживать не только словом, но и делом. Психология стала для меня не просто интересом, а внутренней потребностью. Я хотела, чтобы ни одна женщина не чувствовала себя такой одинокой, как когда-то чувствовала себя я.

Сейчас я работаю и мастером красоты, и веду личные консультации. Я выбрала для себя только те темы, которые мне действительно близки — всё, что связано с преодолением, женской силой, поиском себя, восстановлением после боли и разочарований.

Я не просто делаю женщин красивыми — я стараюсь помочь им почувствовать свою внутреннюю ценность, научиться поддерживать себя и верить в свои силы.

Каждая встреча, каждая история — это маленькое путешествие, в котором я не только помогаю другим, но и сама продолжаю расти.

Становление мамой стало для меня новым этапом — и самым настоящим чудом. Я долго мечтала об этом, представляла, как однажды меня назовут мамой, и эта мечта помогала мне не сдаваться даже в самые трудные моменты.

Когда я впервые взяла на руки своего ребёнка, внутри всё перевернулось. Я поняла: теперь у меня есть не только ответственность, но и огромная сила.

Материнство дало мне новый смысл, научило терпению, заботе, принятию себя и других. Были и страхи, и усталость, и сомнения — но всё это меркло перед ощущением, что я могу быть опорой для своих детей, как когда-то мои родители были опорой для меня.

Мой папа всегда учил меня быть сильной, защищать себя и не бояться трудностей. Его слова — “В жизни любую преграду надо смело и уверенно одолевать” — стали для меня внутренним ориентиром. Я стараюсь передать этот настрой своим детям, чтобы они знали: сила — это не только про физическую выносливость, но и про веру в себя, про умение встать после падения.

Имя моего сына — Сергей — я выбрала с особым смыслом. Для меня оно всегда было связано с ответственностью, решимостью, защитой и опорой. Я хочу, чтобы мой сын вырос таким же сильным и надёжным, каким является мой папа для меня.

В каждом дне материнства я стараюсь быть для своих детей человеком, который поддержит, научит верить в себя и не сдастся перед трудностями. Я верю, что именно любовь, забота и личный пример — главные уроки, которые я могу им дать.

Впервые я стала мамой, когда мне исполнилось 25 лет. У

нас с мужем родился сын, и мы долго не могли выбрать для него имя. Я предложила назвать его Сергей — это имя для меня родное, наполненное заботой и любовью. Моего папу зовут Сергей, и я хотела, чтобы сын унаследовал не только имя, но и силу, ответственность, ту опору, которую мне всегда давал отец. Муж согласился, признавшись, что и ему это имя нравится с детства.

Когда родился мой сын, вместе с ним родилась и я — новая, взрослая, наполненная смыслом. Я впервые почувствовала себя нужной и любимой маленьким человеком. Мне хотелось заботиться, оберегать, быть рядом для своего мальчика.

С появлением Сергея во мне открылось творчество: я начала писать стихи, которые наполнили мою душу светом. Материнство стало для меня источником вдохновения, силы и новых смыслов.

Через несколько лет после рождения сына в нашей семье появилось ещё одно чудо — родилась моя дочь Мариам. С её появлением я почувствовала новый прилив нежности и света.

Мариам была очень чувствительной, ранимой и одновременно удивительно сильной девочкой. Она учила меня быть мягче, терпимее, внимательнее к деталям и эмоциям.

С дочкой я заново открыла для себя радость совместного творчества: мы вместе рисовали, читали, сочиняли сказки. В эти моменты я училась радоваться простым вещам и быть

здесь и сейчас.

Мариам учит меня терпению и умению управлять своими эмоциями. Она очень эмоциональная, резкая и быстрая девочка, которая уже с детства хочет заявить о себе. С ней я учусь быть гибкой, внимательной, принимать не только свои чувства, но и чувства других.

Я хорошо помню ту долгую январскую ночь, когда за окном стояли крещенские морозы. На моих глазах застыли слёзы счастья, когда рассвет вручил мне мою дочь.

С двумя детьми я учусь взрослеть, расти вместе с ними, вдохновляться простыми вещами: радоваться солнцу, листе, голубому небу с облаками. Я учусь говорить жизни спасибо — и за взлёты, и за падения.

С появлением двоих детей и ростом в профессии я поняла: важно не только заботиться о других, но и учиться заботиться о себе. Были периоды, когда я забывала про отдых, свои желания и мечты — казалось, что я должна быть идеальной мамой, женой, мастером, психологом. Но со временем я научилась принимать свою усталость, разрешать себе отдыхать и радоваться простым вещам.

Я стала замечать, что даже маленькие моменты для себя — чашка чая в тишине, прогулка наедине с мыслями, любимая музыка — наполняют меня энергией и вдохновением. Я учусь говорить себе “спасибо” за каждый прожитый день, за каждый шаг вперёд, даже если он совсем маленький.

Мой опыт боли и преодоления помогает мне поддержи-

вать других женщин. Я вижу, как важно быть услышанной, как важно не бояться просить о помощи и не стыдиться своих слабостей. Через свою работу и личные консультации я стараюсь делиться этим знанием — чтобы каждая женщина могла почувствовать: она не одна, у неё есть право быть счастливой.

С возрастом я всё больше учусь слышать себя и быть настоящей. Я работаю так, чтобы хватало энергии и на себя, и на семью. Теперь я умею отдыхать, заботиться о себе, не забывая о своих желаниях и потребностях.

Я поняла, что помогать другим важно, но не в ущерб себе. Можно быть доброй, но не становиться созависимой. Я учусь выстраивать границы, чтобы не терять себя в заботе о других.

Я стала внимательнее относиться к своему телу: делаю упражнения, стараюсь не набирать лишний вес, как это было тогда, когда я ходила на костылях. Забота о себе — это не эгоизм, а проявление любви и уважения к себе и к жизни.

Восстанавливать силы мне помогает поездка на мою родину — в Сараево. Это место моей силы, мои корни, мои первые шаги и становление меня как личности. Я родилась и выросла в деревне, в той, что для сердца очень дорога. Нет природы на земле душевней, чем красота любимого села. Каждый раз, приезжая к себе на родину, я обретаю силу, свободу и любовь.

В повседневной жизни мне помогают простые, но важные

ритуалы: я делаю упражнения из йоги, хожу в театральную студию и проживаю разные роли на сцене. Это даёт мне ощущение жизни, наполняет энергией, позволяет быть разной — но всегда настоящей. Я чувствую себя живой и нужной, когда позволяю себе быть собой.

Когда я была маленькой, мои родители часто уезжали в Москву, и я оставалась со старшим братом. За нами присматривала бабушка Анна — она заботилась о нас, наполняла дом уютом и добротой. Я часто вспоминаю о ней, когда смотрю на отчий деревенский дом. Кажется, будто ещё вчера мы с ней вдвоём топили печь свежими дровами, а в доме звучали частушки и песни, которые бабушка знала наизусть. Особенно люблю вспоминать, как она брала меня за руку и мы вместе выходили на высокий берег — там, где Катюша, где всё кажется вечным.

Идут года, а бабушка навсегда осталась в моём сердце — как отпечаток самых тёплых дней. Эта память согревает меня, ведь нет добрее бабушки моей.

Мама в детстве водила нас в походы, рассказывала, где ворона строит своё гнездо. Я понимаю, как тогда, в детстве, мне было хорошо — эти моменты стали для меня опорой на всю жизнь.

Свою дочку я назвала Марьяна, но часто зову её Мариам. Это имя наполнено силой духа, отвагой и женской интуицией. Я верю, что с такими корнями моя дочь вырастет сильной, мудрой и настоящей.

А ещё я помню, как папа, когда уезжал в Москву, однажды привёз мне куклу. Это был не просто подарок — я до сих пор помню то ощущение тепла, заботы и радости, которое он мне подарил.

Прошли годы, и когда мне исполнился 21 год, папа спросил: “Что тебе подарить?” Я неожиданно для себя ответила: “Куклу”. Он удивился: “Ведь ты уже большая”. Но, наверное, мне просто хотелось снова ощутить себя маленькой девочкой, вернуться в то состояние, когда забота и любовь были такими простыми и настоящими.

И он подарил мне куклу — в 21 год. В присутствии папы я всегда остаюсь той самой девочкой, которая чувствует его опору, защиту, любовь и заботу. Иногда, чтобы быть сильной женщиной, нужно позволить себе быть маленькой девочкой рядом с тем, кто тебя любит.

Чувство заботы и ответственности — то, что я стараюсь передать своим детям. Сына учу быть стойким, но в то же время внимательным к женскому полу. Он растёт очень интересным мальчиком, часто замечает то, что иногда ускользает от моего взгляда, и даже даёт мне советы.

Однажды я спросила у него: “Что делать, если человек доставляет дискомфорт?” Он ответил просто: “Молчать, мама, или уходить”. Его детская реакция оказалась очень ценной и мудрой. Иногда именно дети напоминают нам простые истины, которые мы, взрослые, склонны усложнять.

Дочь я учу с детства заботиться о себе — иногда даже раз-

решаю ей использовать косметику, надевать чистую одежду и выбирать себя. Я говорю ей: если хочется танцевать — танцуй, если хочется петь — пой, если хочется кричать — кричи. Я учу её выпускать эмоции, не бояться заявлять о своих желаниях и ни в коем случае не подавлять их. Мне важно, чтобы она с детства знала: быть собой — это нормально, и забота о себе — это не эгоизм, а любовь.

Дети помогают мне двигаться вперёд. Даже сейчас, когда они спят, я пишу эту книгу — книгу, которая, я верю, станет для кого-то ценным ориентиром и помощником.

С детьми я ищу новые идеи для заработка, вдохновляю себя, чувствую себя нужной и любимой. Конечно, эта книга — в первую очередь для тех, кто побывал в похожих ситуациях. Я верю в своего читателя так же, как сейчас верю в себя.

У моих детей отличный отец. Он заботится о них, вдохновляет и радует меня. В чём-то он напоминает мне моего папу: мало слов, но много дел. Мой муж очень ценен для меня и необходим. Он — источник моей женской радости и вдохновения, любит меня такой, какая я есть.

С таким мужчиной не обязательно быть идеальной, чтобы быть ценной. Я ценю его стремление быть важным и нужным нашим детям. Он всегда старается поддерживать меня и ощущать свою значимость в семье.

Теперь я знаю: каждый этап жизни — это не только испытание, но и возможность стать сильнее, мудрее, ближе к се-

бе. Я учусь быть настоящей, не бояться перемен, радоваться простым вещам и принимать себя разной — уставшей, вдохновлённой, весёлой или грустной.

Мои дети — мои учителя и источник вдохновения. Благодаря им я снова учусь мечтать, верить, творить и не сдаваться. Я хочу, чтобы они росли свободными, смелыми, умели заботиться о себе и поддерживать друг друга.

Я пишу эту книгу для тех, кто когда-то чувствовал себя сломленным, потерянным, одиноким. Пусть мой путь станет для кого-то поддержкой, а мои ошибки и победы — подсказкой, что даже после самых трудных испытаний можно обрести себя заново.

Я верю: каждый человек может стать сильнее, если найдёт в себе опору и не перестанет идти вперёд.

И я иду дальше.

Глава 3. Внутренняя сила и перемены

С каждым новым этапом жизни я всё больше убеждаюсь: настоящая женская сила — это не про внешнюю стойкость, а про умение меняться, принимать себя разной, прощать себе слабости и не терять веру в лучшее.

Перемены часто приходят не тогда, когда мы к ним готовы, а тогда, когда жизнь требует внутреннего взросления. Я учусь не бояться этих перемен, даже если они связаны с болью, страхом или разочарованием.

Самое ценное — понимать: сила не в том, чтобы быть идеальной, а в том, чтобы быть честной с собой, не бояться просить о помощи, признавать свои чувства и идти вперёд, несмотря ни на что.

В моменты кризиса я всегда вспоминаю свой девиз: “Не бойся падать духом, умей вставать”. Я смотрю на себя в зеркало и говорю: “Ты сильная девушка, ты сама себе опора, ты — любовь!”

Я напоминаю себе: “Ты ломалась, но смогла каждый раз поднять себя. Тебе всё по силам. Маргарет, у тебя свой путь, и ты с ним справишься”.

Эти слова стали для меня настоящей поддержкой. Я учусь не ждать одобрения извне, а находить его внутри себя. Моя

сила — в честности, в умении признавать свои чувства и не сдаваться, даже когда кажется, что всё рушится.

С годами я всё больше понимаю: мечты — это не просто красивые картинки в голове, а настоящая движущая сила. Мечты помогают не сдаваться, когда тяжело, и вдохновляют искать новые пути, когда кажется, что всё уже пройдено.

Я мечтаю не только о внешних переменах, но и о внутренней свободе, о гармонии с собой, о том, чтобы мои дети выросли счастливыми и сильными. Я мечтаю, чтобы мои книги, стихи, слова стали поддержкой для других женщин — чтобы каждая из них поверила: даже если жизнь ломает трижды, можно встать и идти дальше.

Мечты делают меня живой. Они учат меня не бояться перемен, верить в себя и радоваться каждому новому дню. Я знаю: пока у меня есть мечта, у меня есть сила двигаться вперёд.

Я стараюсь не просто мечтать, а ставить цели и делать всё, что зависит от меня, чтобы их достичь. Сейчас моя цель — дописать эту книгу и помочь многим людям справиться со своими трудностями. А ещё — на следующий год поехать на море с детьми, играть с ними в песок, делать новые фотографии и оформлять их в альбом.

Фотография для меня — это не просто снимок, а живая память. Я люблю печатать фотографии, потому что только тогда они становятся настоящими. В моём доме огромное количество альбомов, где собраны все этапы и важные со-

бытия моей жизни. Мы часто ходим на фотосессии, чтобы оставить нашу историю на все времена.

Печатайте фотографии — это важно. Пусть в вашей жизни будет больше моментов, которые хочется сохранить навсегда.

Ещё одно моё хобби — писать стихи о близких людях. Стих как подарок никогда не оставляет именинника равнодушным и всегда дарит позитивные эмоции. Именно в стихах можно так честно и открыто выразить свои чувства к другому человеку.

Я пишу стихи о родных, о семье, о детях и даже о себе. Ведь никто не знает меня так, как я сама. Иногда я обращаюсь к себе в стихах:

«Маргарет, привет, тебе уже совсем немало лет,
Ты радуешься солнцу и листве?
И небу голубому...»

Вот так — с вопросов к самой себе — я формирую и начинаю писать стихи.

Творчество помогает мне быть настоящей, открытой, делиться светом и поддержкой с теми, кто рядом.

Порой самые тёплые и важные слова рождаются в стихах. Например, для папы я написала такие строки:

Папа, ты для меня — опора,
Моя поддержка, стремление, стена.

Ты мой любимый герой на всё это время,
И твоей дочкой быть — счастлива я.

Стихи — это мой способ сказать “спасибо” самым близким, поделиться чувствами, которые не всегда легко выразить в обычной беседе. В них — моя благодарность, любовь и вера в силу семьи.

Снова платье надену красивое
И, поправлю рукой воротник.
Ветер локоны кружит, игриво,
В этот светлый и радостный миг.
Я бегу на качели, как в детстве,
Словно сказка опять ожила,
И замерло доброе сердце,
Будто Деда Мороза ждала.

А жизнь идёт, и я иду по свету,
Рисую кистью яркие мечты,
Пишу стихи, и верю я в приметы,
В сиянье первозданной красоты.
Я говорю себе, что я чудесна,
И пусть кружится, наша голова,
В моей душе всегда найдётся место

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.