



СИЛА, КОТОРАЯ
БЫЛА ВСЕГДА

Дина Владимирова

Сила, которая была всегда

«Автор»

2026

Владимирова Д.

Сила, которая была всегда / Д. Владимирова — «Автор», 2026

Эта книга - не о том, как стать сильной. Она о том, как перестать бояться своей силы. Как перестать прятать её, приглушать. Автор - психолог с более 20 - летним опытом, знает, о чём говорит. Она сама прошла путь от "быть опорой для всех" до "быть опорой для себя". И теперь, она делится этим опытом не как инструкцией, а как приглашением. "Сила, которая была всегда" - это книга - разрешение. Разрешение уставать. Разрешение не знать. Разрешение выбирать себя. Разрешение быть настоящей. Если ты чувствуешь, что пришло время остановиться и услышать себя - прочитай эту книгу. Она не даст тебе ответов, но она поможет тебе услышать свои.

© Владимирова Д., 2026

© Автор, 2026

Дина Владимирова

Сила, которая была всегда



«СИЛА, КОТОРАЯ БЫЛА ВСЕГДА»

Эта книга - не о том, как стать сильной. Она о том, как вспомнить, что ты уже сильная. Как вернуть себе ту, что ты всегда знала, но забывала.

В ней нет готовых решений. Нет правильных ответов. Есть только мой опыт. Я делюсь этим не для того, чтобы учить, а для того, чтобы ты знала: ты не одна.

Однажды я поняла: помогая другим, я забывала о себе. Я отдавала свой свет, не оставляя его себе. Именно из этого потока – из многолетнего служения, из усталости, из желания

изменить что – то в себе – и родилась эта книга. Я не перестаю быть полезной, но теперь я делаю это иначе.

Я больше не хочу отдавать себя без остатка. Хочу быть наполненной, чтобы мой свет мог гореть ровно и долго. И чтобы другие могли зажечься от него, а мой свет оставался со мной.

Эта книга родилась из того молчания, когда ты вдруг понимаешь, что всё, чем ты занималась всю жизнь, уже не радует. Когда душа просит, чего – то большего, а ты не знаешь, что это и где искать. Когда привычные роли перестают работать, а старые ответы не приносят облегчения. Из того молчания, когда рождается новый путь.

Я верю, что каждая женщина, которая прочитает эту книгу, сможет услышать в ней свой собственный голос. Не мой – свой. Я просто создаю пространство, где можно остановиться и вспомнить.

Если ты чувствуешь усталость, которую нечем объяснить, - эта книга для тебя. Если ты знаешь, что внутри есть свет, но он будто приглушён, - эта книга для тебя. Если ты не ищешь силу, а способ вернуться к себе, - эта книга для тебя.

Здесь нет обещаний чуда. Есть только приглашение – вспомнить.

С теплом, Дина.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Всегда знала

Глава 2. Новый путь

Глава 3. Дорога к себе

Глава 4. Твой свет не требует разрешения

Глава 5. Доверять себе

Глава 6. Не прячь свой свет

Глава 7. Ты уже есть

Глава 1. Всегда знала

Я психолог. Всю свою жизнь я помогаю людям. Более 20 лет я отдавала себя чужим людям – их боли, их страхам, их поискам себя. Я была той, кто держит свет, когда вокруг темно. Была опорой, когда всё рушилось. Я знаю, что такое быть нужной. И знаю, что такое отдавать себя без остатка.

Мой свет я не теряла. Я всегда чувствовала его. И другие тоже чувствовали – он был виден, он был осязаем. Ко мне шли. Потому что знали: рядом со мной становилось легче. Я была тем пространством, где люди чувствовали себя в безопасности.

Сила не приходит извне. Она всегда была во мне. Я просто порой забывала о ней. Забывала в чужих голосах. Я умела заботиться о других, но не умела заботиться о себе. Была мастером в том, чтобы отдавать, и совершенно не умела брать.

Но однажды я поняла: я больше не хочу отдавать себя только так. Через усталость, через опустошение. Я поняла, что могу быть полезной, оставаясь в своей силе. Я не перестала быть той, что помогает. Просто начала искать новый путь и нашла его. Я пришла к свечам – они стали моим языком, моей тишиной, моим способом быть рядом с другими. В них я нашла то, чего мне не хватало: возможность делиться светом и при этом оставаться в своей силе. Свечи не требуют слов. И их присутствие – уже помощь.

А потом родилась книга «Свет, который остаётся», а за ней эта книга. Не как план, не как цель. Она пришла сама – из тишины, из свечей, вопросов, которые я задавала себе наедине. Я начала записывать то, что прожила. И она стала продолжением моего нового пути.

Если сейчас кажется, что потерял путь к себе - это не так. Это не потеря. Это приглашение вспомнить. Вернуться. Услышать ту, которая всегда была.

Глава 2. Новый путь

Долгие годы я думала, что помогать – значит отдавать. Отдавать время, силы, внимание, энергию. Я была психологом, и моя работа заключалась в том, чтобы быть рядом с теми, кому трудно. Я слушала, поддерживала, направляла. Была опорой для многих. И я любила это. Я чувствовала, что это моё призвание.

Но постепенно я стала понимать, что я отдаю больше, чем могу восполнить. Я продолжала улыбаться, продолжала быть «сильной». Но внутри нарастала усталость. Глубокая, тихая, которую нечем было объяснить.

Я не перестала любить свою работу. Не разочаровалась в помощи. Я просто поняла: больше не хочу помогать таким образом. Хочу, чтобы мой свет оставался со мной, даже когда я делюсь им с другими.

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.