

Тело,
которое
выбирает..

Кто решает?



Освобождение
тела и рождение
империи внутри.



Елена Малыгина

**Тело, которое выбирает. "Кто
решает? Освобождение тела
и рождение империи внутри"**

«Автор»

2026

Малыхина Е. А.

Тело, которое выбирает. "Кто решает? Освобождение тела и рождение империи внутри" / Е. А. Малыхина — «Автор», 2026

Эта книга — о теле, которое перестало быть просто «инструментом». О теле, которое помнит всё, что мы не сказали, не выплакали, не прожили. О теле, которое выбрало освободиться от тонн чужого мусора и создать внутри себя новую империю — где главная императрица — сама женщина. Но на этом пути она встретила тени. Те самые, которые она так долго прятала, отрицала и боялась. Она поняла: они не враги. Они — часть её. И чтобы стать целостной, ей нужно не избавиться от них, а подружиться с ними. Слиться с ними в мощный поток и жить полной жизнью. Здесь нет советов «как похудеть» или «как быть здоровой». Здесь есть вопросы. Главный из них: «Кто решает?» Кто решает, что я буду носить в теле чужую боль? Кто решает, что я буду терпеть, молчать, напрягаться? Кто решает, что моё тело — не моё? Кто решает, что мои тени — это слабость? Эта книга для тех, кто готов встретиться со своей тьмой. Для тех, кто готов жить полной жизнью — не вопреки, а вместе.

© Малыхина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Елена Малыгина

Тело, которое выбирает. "Кто решает? Освобождение тела и рождение империи внутри"

Вступление. Тело — это голос, который мы перестали слушать

Она не замечала, как долго не чувствовала своего тела. Оно было просто инструментом: ноги — чтобы идти, руки — чтобы делать, спина — чтобы держать. Она не спрашивала у него, не устало ли оно. Она не замечала, как оно сжимается в плечах, как стягивает горло, как тяжелеет живот. Она думала, что тело — это просто оболочка.

Но однажды оно заговорило. Не словами. Оно показало ей боль, которую она так долго прятала. Оно показало ей гнев, который она не позволяла себе чувствовать. Оно показало ей усталость, которую она заглушала кофе и делами. И тогда она поняла: тело никогда не молчало. Это она перестала его слушать.

Её плечи — это не просто плечи. Это тяжесть ответственности, которую она взвалила на себя. Её живот — это не просто живот. Это место, где живёт страх, который она проглотила. Её шея — это не просто шея. Это место, где застревают слова, которые она не сказала.

Но она увидела и другое. В глубине её тела жили тени. Те самые, которые она так долго прятала. Чувства, которые она не хотела признавать. Стороны себя, которые она считала «плохими». Там жил её гнев. Её зависть. Её желание отомстить. Её страх быть отвергнутой. Её одиночество.

Она боялась их. Она отгоняла их. Но они не уходили. Они жили в её теле, в напряжении, в спазмах, в боли, которая не проходила.

И однажды она поняла: тени — это не враги. Это часть её. Это то, что делает её целостной.

Она спросила себя:

- Кто решает, что я должна бояться своих теней?
- Кто решает, что я должна быть только «светлой»?
- Кто решает, что одиночество — это страшно?

Ответ был тот же: она сама.

И она решила. Она решила не прятать свои тени, а познакомиться с ними. Она решила не бояться одиночества, а увидеть в нём встречу с собой. Она решила не разрывать себя на части, а слиться с собой в мощный поток. И жить полной жизнью.

Вопрос «Кто решает?» стал её опорой. Её правдой. Её путём к империи внутри.

Глава 1. Что такое «мусор» в теле?

Она не знала, когда это началось. Может быть, в детстве, когда ей сказали: «Не плачь, ты же девочка». Может быть, в юности, когда она проглотила обиду, чтобы не разрушить отношения. Может быть, на работе, когда она улыбнулась начальнику, хотя внутри всё кипело.

Она не знала, когда это началось. Но она знала, что оно — внутри. Она называла это «усталостью». Иногда — «напряжением». Иногда — «просто характером». Но однажды, когда она лежала на коврике для йоги и пыталась дышать, она вдруг почувствовала: её плечи — это не просто плечи. Это тяжесть. Её живот — это не просто живот. Это ком. Её горло — это не просто горло. Это застрявший крик.

Она не хотела это признавать. Ей казалось, что если она признает, что носит в себе мусор, значит, она слабая. Значит, она не справляется. Значит, она плохая. Но тело не врало. Оно показывало ей правду.

Мусор — это всё, что мы не прожили. Это слова, которые мы не сказали. Это слёзы, которые мы не выплакали. Это злость, которую мы подавили. Это страх, который мы спрятали. Это обиды, которые мы не простили. Это ожидания, которые мы не оправдали. Это выборы, которые мы не сделали.

Мусор не исчезает сам. Он оседает в теле. В плечах, которые мы поднимаем, когда защищаемся. В челюсти, которую мы сжимаем, когда молчим. В животе, который мы напрягаем, когда боимся. В груди, которую мы сдавливаем, когда не даём себе дышать.

Мы носим его годами. Мы привыкаем к нему. Мы думаем, что это — мы. Но это не мы. Это то, что мы взяли на себя, чтобы выжить. Чтобы быть удобными. Чтобы не разочаровывать. Чтобы быть хорошими.

Но тело не может быть удобным бесконечно. Оно устает. Оно начинает болеть. Оно начинает говорить. Сначала тихо — тяжесть в плечах. Потом громче — боль в спине. Потом — криком: мигрень, спазмы, бессонница, тревога, депрессия.

Она долго не понимала этого. Она лечила симптомы. Она пила таблетки от головы, делала массаж спины, пила успокоительное. Но мусор не уходил. Он ждал, когда она его увидит.

И однажды она увидела. Она поняла, что её тело — это не просто оболочка. Это архив. Архив всего, что она пережила. И в этом архиве было много мусора. И она решила его разобрать.

Она спросила себя:

- Что я ношу в своём теле?
- Что я не сказала?
- Что я не выплакала?
- Что я не позволила себе почувствовать?

И ответы начали приходить.

- Я ношу гнев, который не выразила.
- Я ношу страх, который не приняла.

— Я ношу грусть, которую не прожила.
— Я ношу вину, которую не отпустила.

Она поняла: это не просто «мусор». Это её непрожитая жизнь. И если она хочет освободиться, она должна прожить её. Не в прошлом, а в теле. Прямо сейчас. В этом моменте.

И она начала. Медленно. Шаг за шагом. Она позволяла себе чувствовать. Она позволяла себе дышать. Она позволяла себе быть. И мусор начал уходить. Не сразу. Но он начал уходить.

Рассуждение автора (к Главе 1)

Тело не врёт. Оно — единственное, что всегда говорит правду. Оно не притворяется, не оправдывается, не убегает. Оно просто есть. И в нём — вся наша история.

Мусор — это не то, что мы сделали. Это то, что мы не сделали. Не сказали. Не прожили. Не почувствовали. И он остаётся в теле, пока мы не решимся встретиться с ним.

Освобождение начинается с признания: «Да, я ношу это в себе. Это моё. И я готова это отпустить».

Это не про слабость. Это про силу. Про смелость взглянуть на себя. Про мужество сказать себе правду. И про право быть свободной.

Глава 2. Невыплаканные слёзы и проглоченные слова

Она помнила тот день. Ей было семь лет. Она упала с велосипеда, разбила коленку. Было больно, кровь текла по ноге, но она не плакала. Она сжала зубы и пошла домой. Мама сказала: «Молодец, не плачешь, как настоящая девочка». Она почувствовала гордость. Но внутри застряло что-то. Что-то, что хотело выйти наружу, но не получило разрешения.

Она помнила тот вечер. Ей было двадцать лет. Она сидела на кухне с парнем, который не звонил ей три дня. Она ждала объяснений. Он сказал: «Ты слишком много хочешь». Она хотела крикнуть: «Я хочу, чтобы ты меня уважал!». Но она проглотила слова. Она боялась показаться навязчивой. Она проглотила обиду и улыбнулась.

Она помнила тот разговор. Ей было тридцать пять. Начальник сказал ей: «Ты не справишься». Внутри всё кипело. Она хотела сказать: «Я делаю всё возможное, я работаю за двоих, я тащу проект на себе». Но она проглотила гнев. Она боялась потерять работу. Она улыбнулась и сказала: «Я исправлю».

Она помнила те годы. Ей было за сорок. Она провожала мужа на работу, улыбалась, хотя внутри была пустота. Она не говорила ему, что устала быть «функцией». Она боялась разрушить семью. Она проглотила своё «я».

Слёзы и слова — это энергия. Когда мы их не выпускаем, они остаются внутри. Они ищут выход. Они сжимают горло, создают ком в груди, превращаются в напряжение в плечах, в тяжесть в животе, в боль в спине.

Мы думаем, что мы сильные, когда молчим. Мы думаем, что мы взрослые, когда не плачем. Но тело помнит. Тело не обманешь. Оно хранит всё, что мы не прожили.

Невыплаканные слёзы — это не слабость. Это энергия, которая не нашла выхода. Это жизнь, которая застряла внутри. И она ждёт, когда мы разрешим ей течь.

Проглоченные слова — это не мудрость. Это правда, которую мы не сказали. Это голос, который мы не дали себе услышать. И он ждёт, когда мы позволим ему звучать.

Она сидела на полу, зажгла свечу и закрыла глаза. Она дала себе разрешение.

«Я разрешаю себе плакать. Всё, что я не выплакала. Всё, что не было прожито. Всё, что застряло в горле, в груди, в животе. Я разрешаю себе сказать. Всё, что я не сказала. Всё, что я проглотила, чтобы не обидеть, чтобы быть удобной, чтобы выжить».

Она заплакала. Сначала тихо, потом громче. Это были слёзы, которые копились годами. Это была свобода, которая рождалась из глубины её тела.

Она сказала вслух:

«Мама, мне было больно, когда я упала. Я хотела, чтобы ты меня обняла, а не сказала «молодец». Я была маленькой, и мне нужно было твоё тепло, а не оценка».

«Ты, парень, который не звонил. Мне было обидно и одиноко. Я хотела, чтобы ты меня увидел. Я была нужной».

«Начальник, я работала за двоих. Я устала. Я хочу, чтобы ты это увидел».

«Муж, я устала быть удобной. Я хочу быть собой. Я хочу, чтобы ты тоже был собой — рядом со мной».

С каждым словом она чувствовала, как освобождается её тело. Как уходит тяжесть из плеч. Как распускается ком в горле. Как начинает дышать живот.

Она не знала, что будет дальше. Но она знала одно: больше она не будет прятать свои слёзы. И больше она не будет проглатывать свои слова.

Она дышала. Она чувствовала. Она позволяла себе быть.

Рассуждение автора (к Главе 2)

Невыплаканные слёзы и проглоченные слова — это не просто метафоры. Это реальная энергия, которая оседает в теле и становится напряжением, болью, болезнью. Мы привыкли

считать, что плакать — стыдно, говорить правду — опасно, быть собой — рискованно. Но цена этого — потеря себя.

Тело помнит. Оно не прощает, когда мы отказываемся от своих чувств. Оно ждёт. И когда мы наконец разрешаем себе почувствовать то, что мы прятали годами, оно начинает освобождаться.

Это не про слабость. Это про смелость. Про смелость быть настоящей. Про смелость не бояться своих слёз. Про смелость говорить слова, которые мы так долго носили в себе.

Глава 3. Как напряжение становится болезнью

Она не сразу поняла, что её тело говорит с ней.

Сначала это была просто тяжесть в плечах после рабочего дня. Она списывала это на усталость. Потом — боль в пояснице, которая приходила без видимой причины. Она списывала её на «возраст» или «неудобную обувь». Потом — головные боли, которые появлялись в самые напряжённые моменты. Она списывала их на «погоду» или «недосып». Потом — бессонница, когда она лежала с открытыми глазами и не могла успокоить мысли. Она списывала её на «перевозбуждение».

Ей казалось, что это просто отдельные симптомы. Мелкие неудобства, с которыми можно жить. Но они не проходили. Они накапливались. Они становились всё сильнее, всё настойчивее. Они требовали внимания.

И однажды, когда она стояла перед зеркалом и не могла расправить плечи, она поняла: это не просто усталость. Это её жизнь, которая поселилась в теле. Это годы, когда она несла на себе ответственность за всех. Это годы, когда она не позволяла себе отдыхать. Это годы, когда она улыбалась, а внутри плакала. Это годы, когда она говорила «да», когда хотела сказать «нет». Это годы, когда она молчала, когда хотела кричать.

И всё это превратилось в напряжение.

Напряжение — это способ, которым тело кричит нам о том, что мы не слышим. Оно не может сказать словами: «Я устало», «Мне больно», «Я хочу остановиться». Оно говорит через спазмы, через боли, через бессонницу. Оно говорит через болезни, которые мы не связываем с нашими чувствами.

Она поняла, что её боль в спине была не от физической нагрузки. Это была боль ответственности, которую она взвалила на себя. Её головные боли — это были мысли, которые она не давала себе проговорить. Её бессонница — это был голос её души, который она не хотела слышать.

Тело не обманывает. Оно показывает нам правду, которую мы прячем от себя.

И она решила: хватит. Хватит списывать боль на возраст, на погоду, на случайность. Она решила услышать своё тело. Понять, что оно говорит. И перестать жить в напряжении.

Она села на пол, закрыла глаза и спросила:

- Где живёт моя усталость?
- Где живёт мой страх?
- Где живёт мой гнев?
- Где живёт моя радость, которую я не разрешаю себе чувствовать?

И тело начало отвечать. Не словами — ощущениями. Она почувствовала тяжесть в плечах — это была её ответственность. Она почувствовала напряжение в челюсти — это был её гнев, который она не выразила. Она почувствовала сжатие в груди — это была её печаль, которую она не выплакала.

И тогда она поняла: болезнь — это не враг. Это посланник. Это способ, которым тело заставляет нас остановиться и посмотреть на себя. Это напоминание о том, что мы — не просто функции. Мы — живые люди. И мы имеем право быть, а не только делать.

Она положила руки на плечи и сказала им:

- Я снимаю с тебя ответственность за всех. Ты можешь расслабиться.

Она положила руки на челюсть и сказала:

- Я разрешаю тебе чувствовать гнев. Ты имеешь право злиться.

Она положила руки на грудь и сказала:

- Я разрешаю тебе плакать. Ты имеешь право на печаль.

И она почувствовала, как напряжение начинает уходить. Не сразу, но оно начало уходить. С каждым словом, с каждым прикосновением она освобождала своё тело от груза, который носила годами.

Она поняла: тело — это не враг. Это её дом. И если она хочет быть здоровой, она должна научиться слушать свой дом. Она должна научиться не списывать боль на внешние причины, а искать её внутри себя. Потому что настоящая причина боли — не в спине, не в плечах, не в голове. Причина боли — в непрожитых чувствах. В невысказанных словах. В неразрешённых эмоциях.

И она решила: она больше не будет игнорировать сигналы своего тела. Она будет их слушать. Она будет их уважать. И она будет позволять себе быть свободной от напряжения, которое не принадлежит ей.

Рассуждение автора (к Главе 3)

Напряжение — это не просто физическое состояние. Это способ, которым тело говорит нам: «Ты слишком много на себя взял». Это напоминание о том, что мы не можем быть опорой для всех, если не умеем быть опорой для себя.

Болезнь — это не слабость. Это сигнал. Это просьба остановиться и обратить внимание на то, что мы игнорируем. Когда мы списываем боль на внешние причины, мы лишаем себя возможности исцелиться. Потому что настоящая причина всегда внутри.

Чтобы перестать болеть, нужно перестать носить в себе то, что не наше. Отпустить ответственность, которая не принадлежит нам. Выплакать слёзы, которые мы прятали. Сказать слова, которые мы проглатывали.

Освобождение начинается с честности. С честности с собой. С честности с телом.

Глава 4. Где живёт страх? Карта тела

Она никогда не думала о страхе как о чём-то, что имеет адрес. Ей казалось, что страх — это просто мысль. Что-то, что приходит и уходит. Но однажды, когда она стояла перед важным разговором и вдруг почувствовала, как её живот сжался, она поняла: у страха есть тело. У страха есть голос, который слышат не уши, а органы. У страха есть место.

Она закрыла глаза и начала исследовать себя, как исследователь, который впервые попал в неизведанную страну.

— Где ты живёшь, страх? — спросила она.

И он ответил. Не голосом, а ощущением. Она почувствовала, как её горло сжимается. Как будто кто-то сдавил её шею изнутри. Это был страх, который она не могла выразить словами. Страх быть непонятой. Страх сказать не то. Страх, что её осудят.

Она положила руку на горло и сказала:

— Ты здесь. Я слышу тебя.

Потом она почувствовала тяжесть в груди. Как будто что-то лежало на сердце, не давая дышать. Это был страх, который она не позволяла себе чувствовать. Страх, что её не любят. Страх быть отвергнутой. Страх, что она не справится.

Она положила руку на грудь и сказала:

— Ты здесь. Я слышу тебя.

Потом она почувствовала, как её живот сжался в комок. Это был страх, который она не могла переварить. Страх, что её обманут. Страх за будущее. Страх, что она потеряет всё, что имеет.

Она положила руку на живот и сказала:

— Ты здесь. Я слышу тебя.

Потом она почувствовала, как её плечи напряглись и поднялись к ушам. Как будто она готовилась к удару. Это был страх, который она не могла отпустить. Страх, что она не защищена. Страх перед неизвестностью.

Она положила руки на плечи и сказала:

— Ты здесь. Я слышу тебя.

Она путешествовала по своему телу, как по комнатам старого дома. И в каждой комнате она находила страх. Он был везде. Но теперь она знала его адрес. Она знала, где он живёт. И это знание давало ей власть.

Страх, который не имеет места, — это страх, который управляет тобой. Но когда ты знаешь, где он живёт, когда ты можешь прикоснуться к нему рукой, сказать ему: «Я вижу тебя», — он перестаёт быть монстром. Он становится просто эмоцией. Частью тебя. Не врагом, а посланником.

Она поняла, что в её теле есть карта. И эта карта — ключ к свободе. Потому что, когда ты знаешь, где живёт страх, ты можешь прийти к нему в гости. Ты можешь спросить: «Что ты хочешь мне сказать? Что ты пытаешься защитить?»

И страх начал отвечать.

— Я защищаю тебя от риска, — сказал страх в горле. — Я не даю тебе говорить, потому что боюсь, что твои слова будут отвергнуты.

— Я защищаю тебя от боли, — сказал страх в груди. — Я не даю тебе любить, потому что боюсь, что любовь принесёт страдания.

— Я защищаю тебя от неопределённости, — сказал страх в животе. — Я не даю тебе двигаться, потому что боюсь, что ты потеряешь всё, что имеешь.

— Я защищаю тебя от угрозы, — сказал страх в плечах. — Я держу тебя напряжённой, потому что боюсь, что ты не выдержишь удара.

Она слушала. Она не спорила. Она понимала: страх не враг. Он просто слишком усердный защитник. Он боится за неё. Он не знает, что она уже выросла. Что она уже сильнее, чем кажется. Что она может справиться.

Она положила руки на те места, где жил страх, и сказала каждому из них:

— Спасибо, что ты защищал меня. Но я больше не нуждаюсь в такой защите. Я могу говорить. Я могу любить. Я могу двигаться. Я могу справляться. Теперь ты можешь освободить меня.

И она почувствовала, как страх начинает уходить. Не сразу. Постепенно. Как вода, которая медленно стекает. Она чувствовала, как горло открывается. Как грудь расправляется. Как живот расслабляется. Как плечи опускаются.

Она не победила страх. Она подружилась с ним. Она дала ему новое место — не в теле, а в своей жизни, как напоминание о том, что она умеет защищать себя, но больше не нуждается в постоянной обороне.

Рассуждение автора (к Главе 4)

Страх имеет тело. Он живёт в напряжении, в спазмах, в боли. Он говорит через горло, через грудь, через живот, через плечи. Он пытается защитить нас от того, что кажется ему опасным. Но эта защита становится тюрьмой, если мы не умеем её осознавать.

Карта тела — это карта наших страхов. Когда мы знаем, где живёт страх, мы перестаём быть его жертвами. Мы становимся исследователями. Мы можем прийти к нему, поговорить с ним, поблагодарить его и попросить его отпустить нас.

Это не про избавление от страха. Это про изменение отношений с ним. Это про то, чтобы перестать быть рабом страха и стать его другом. Или хотя бы его осознанным соседом.

Глава 5. Не напрягаться — значит быть

Она не знала, когда напряжение стало её вторым «я». Может быть, это началось в школе, когда она сидела на уроках, сжавшись в комок, боясь, что её вызовут к доске. Может быть, это началось в юности, когда она боялась, что о ней подумают. Может быть, это началось в работе, когда она старалась быть идеальной. Она не знала. Но она знала одно: напряжение было с ней всегда.

Она даже не замечала его. Она привыкла жить в этом состоянии. Она думала, что это нормально — всегда быть на грани. Всегда быть готовой. Всегда контролировать. Всегда делать. Всегда быть «правильной».

Но однажды, когда она лежала на коврике для йоги и пыталась расслабиться, она поняла: она не умеет не напрягаться. Даже когда она лежит, её мышцы сжаты. Даже когда она дышит, её дыхание поверхностное. Даже когда она говорит, что отдыхает, она продолжает контролировать.

Она спросила себя:

«Кто научил меня, что расслабление — это слабость? Кто сказал мне, что я должна быть всегда начеку? Кто внушил мне, что если я не напрягаюсь, я потеряю контроль?»

Ответ был прост: никто. Она сама решила, что так надо. Она сама выбрала напряжение, потому что оно давало ей иллюзию безопасности. Оно давало ей чувство контроля. Оно давало ей возможность быть «хорошей». Но оно забирало у неё жизнь.

Напряжение — это не энергия. Это остановка энергии. Это заморозка жизни. Когда мы напряжены, мы не дышим полной грудью. Мы не чувствуем своё тело. Мы не позволяем себе быть.

Чтобы быть, нужно перестать напрягаться. Не на час. Не на день. А как состояние. Как выбор.

Она начала учиться этому. Сначала — просто замечать, когда она напрягается. Она обращала внимание на свои плечи, на челюсть, на живот. Она замечала, как они сжимаются, когда она тревожится. Как они напрягаются, когда она злится. Как они каменеют, когда она боится.

Потом она начала делать паузы. Просто останавливаться на мгновение, вдохнуть, выдохнуть и разрешать своему телу расслабиться. Она не ждала, что напряжение уйдёт сразу. Она просто давала себе разрешение быть. Без контроля. Без плана. Без цели.

Потом она начала замечать, что мир не рушится, когда она не напряжена. Что она не теряет контроль. Что она становится даже более живой. Более чувствующей. Более присутствующей.

Она поняла: напряжение — это попытка контролировать то, что невозможно контролировать. Это попытка быть в безопасности в мире, где нет гарантий. Это отказ от жизни ради иллюзии защиты.

А расслабление — это доверие. Доверие к тому, что она справится. Доверие к тому, что она может быть и без контроля. Доверие к тому, что жизнь не остановится, если она перестанет напрягаться.

Она положила руки на плечи и сказала им:

— Я разрешаю тебе быть свободным. Я больше не буду держать тебя в напряжении. Я больше не буду использовать тебя для защиты. Ты можешь просто быть.

Она положила руки на челюсть и сказала:

— Я разрешаю тебе расслабиться. Ты не должна сжиматься, чтобы я казалась сильной. Ты можешь быть мягкой и настоящей.

Она положила руки на живот и сказала:

— Я разрешаю тебе дышать. Ты не должен быть сжатым, чтобы я чувствовала себя в безопасности. Ты можешь быть открытым и живым.

И она почувствовала, как напряжение начинает уходить. Как будто она снимала слои старой одежды, которая ей давно мала. Она чувствовала, как тело становится легче. Как дыхание становится глубже. Как жизнь возвращается в каждую клетку.

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.