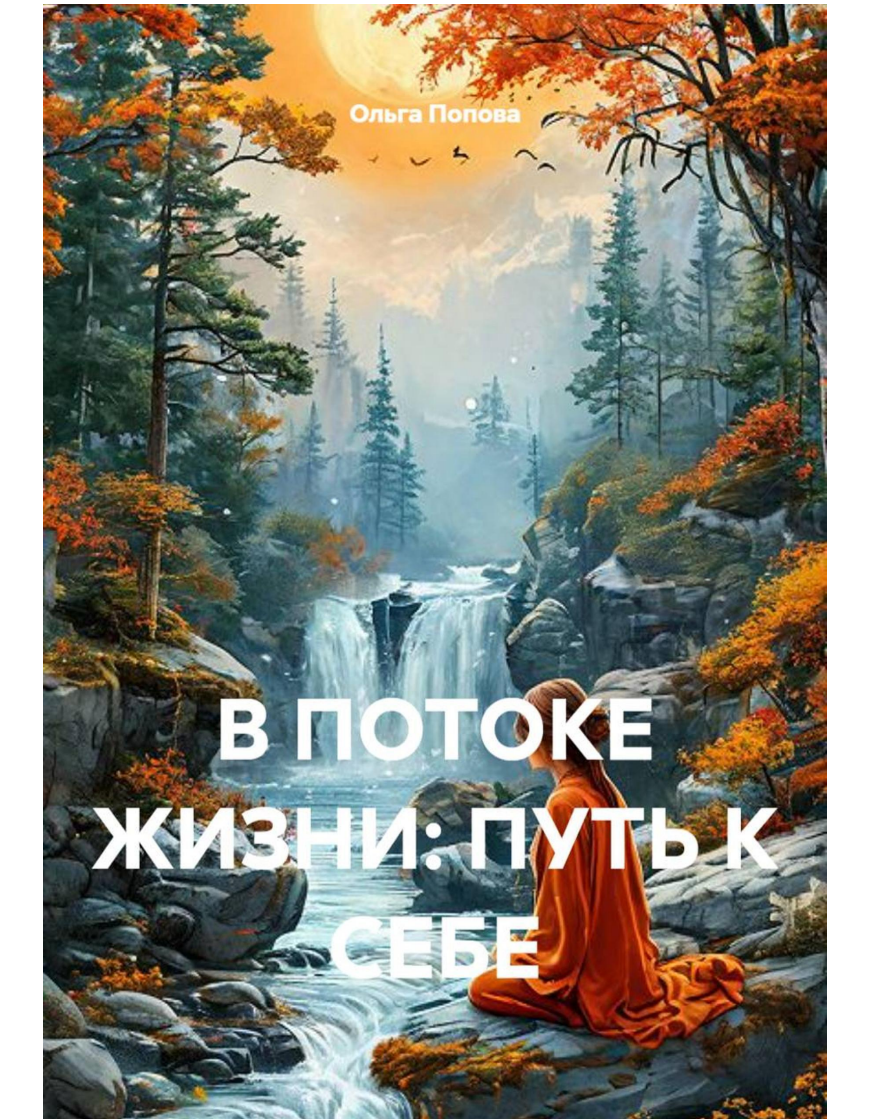


A woman with long brown hair, wearing a vibrant orange robe, is kneeling on a rocky bank, looking out over a cascading waterfall. The waterfall flows over dark, jagged rocks into a pool below. The surrounding forest is dense with tall evergreen trees and some deciduous trees with bright orange and yellow autumn foliage. In the background, misty mountains rise under a large, glowing orange sun or moon. Several birds are seen flying in the sky above the waterfall. The overall scene is serene and contemplative.

Ольга Попова

**В ПОТОКЕ
ЖИЗНИ: ПУТЬ К
СЕБЕ**

Ольга Попова

В ПОТОКЕ ЖИЗНИ: ПУТЬ К СЕБЕ

<https://litres.ru/74355684>

SelfPub; 2026

Аннотация

«В потоке жизни: путь к себе» — сборник прозаических миниатюр, где личные истории становятся опорой на пути к внутренней гармонии. Автор бережно ведёт читателя от поиска своего источника и проработки старых переживаний к умению замечать счастье в повседневных деталях.

Каждая миниатюра дополнена практиками, заданиями и вопросами для самоанализа — чтобы идеи из текста сразу становились реальными шагами к переменам. Книга соединяет глубину размышлений и понятные инструменты: она будет полезна и тем, кто только начинает путь к себе, и тем, кто уже многое попробовал.

Для тех, кто хочет жить осознанно, опираться на собственные ощущения и научиться проживать каждый момент в своём ритме.

Ольга Попова

В ПОТОКЕ ЖИЗНИ: ПУТЬ К СЕБЕ

Несколько слов перед дорогой

Эта книга — не учебник и не строгий маршрут. Это мой тихий разговор с тем, кто сейчас ищет опору и хочет услышать: «Ты не один, и это нормально — быть в поиске».

Я иду от того, что знаю по себе: сначала важно почувствовать свой внутренний источник. Потом — навести порядок там, где он особенно нужен: в доме, в мыслях, в старых историях. И только потом приходит умение замечать счастье в мелочах: в лучике, в чашке чая, в тихом дне.

В каждом разделе вы найдёте:

Историю, в которой живёт одна мысль — та, что когда-то поддержала меня.

Практику, которую можно сделать прямо сегодня.

Вопросы, чтобы эта мысль не осталась просто словами, а стала частью вашей жизни.

Вы можете идти шаг за шагом или открывать то, что отзывается прямо сейчас. Пусть эта книга станет для вас местом, где можно выдохнуть и услышать себя.

Блок 1. Путь к целостности и присутствию в моменте

Миниатюра 1. Как же цельной стать?

Иногда понимаю, что пытаюсь сделать сразу многое, застреваю: немного того, немного этого! Вам знакомо такое состояние? А как же научиться принимать по одной задаче и следовать ей, только ей! А, может, я сомневаюсь в важности этой задачи?

Однако хочется вспомнить постулат: важно не что мы делаем, а как мы это делаем. Исходя из этого приходит понимание: мне нужно учиться брать ответственность за всё то, что я делаю. А это, однако, не просто! Это умение, которое стоит развивать. Шаг за шагом иду. Накапливаю опыт. Каждому следующему шагу отдаю своё внимание. Это, наверное, и есть понимание — жить здесь и сейчас!

Практическое задание:

Выберите одно дело на день.

Полностью погрузитесь в процесс.

Отключите уведомления.

Зафиксируйте свои ощущения.

Ведь каждое мгновение моей жизни может быть цельным только тогда, когда осознаю, ради чего это делаю? Сейчас понимаю, что, делая что-то, нужно быть поглощённой этим процессом. Нужно присутствовать в нём! Нужно любить то, что создаёшь сейчас!

Но как же мне увидеть те мгновения, когда я цельна? На-

верно, моя целостность будет определяться тем, какие мысли, размышления «лезут» в голову... И если не стучатся они ко мне, если я тиха в процессе работы, творения, значит, я и цельна?..

Рефлексия:

Запишите моменты, когда вы чувствовали целостность.

Отметьте, что именно помогало достичь этого состояния.

Проанализируйте, какие мысли мешали.

Когда жизнь превратится в радость? И тогда жизнь превратится в радость!.. Может быть...

Кажется, понимаю, что пришла в точку, где мне открывается мир новых возможностей. Вроде бы не цепляюсь за старое, не осуждаю, не отрицаю, принимаю... Вроде бы стала более уверенной, самодостаточной, более внимательной, более... И это приходит от того, что стала более расслабленной, более свободной, как будто крылья пробиваются...

Упражнение для практики:

Выберите момент тишины.

Обратите внимание на свои мысли.

Отметьте, когда появляется целостность.

Запишите свои открытия.

Как будто появились первые росточки на пути к себе, истинной, а не снежной Королевы... Как будто учусь жить в согласии со своей истинной природой. И мне дают ровно столько, в скольком я и нуждаюсь. Иногда приходят минуты, что я парю. Наслаждаюсь полётом!

Научилась:

Улыбаться солнечным лучикам.

Разговаривать с деревьями.

Любоваться пейзажами.

Вижу, начинаю видеть, что границ прекрасного нет. Осознаю, что границы создаёт наш ум. Ему так комфортно. Он всё время «нарезает» нам задачи, которые мы должны преодолевать!

Вопросы для самоанализа:

Что мешает вам быть цельными в моменте?

Как вы определяете состояние целостности?

Какие практики помогают вам достичь этого состояния?

Не хочу довольствоваться малым — ни радостями, ни восторгами, ни существованием. Хочу быть свободной от рамок и стереотипов. Мы пришли в этот мир с величайшим потенциалом! Давайте наблюдать за природой — она делится с нами важными постулатами.

Помните: «здесь мало услышать, здесь вслушаться нужно». Всмотревшись и вслушавшись, мы можем научиться удивляться, почувствовать трепет единения с великой матерью Природой. Вы когда-нибудь обнимали дерево? Так обнимите! Оно ответит вам.

Домашнее задание:

Выберите природный объект для наблюдения.

Проведите с ним 15 минут в полном присутствии.

Запишите свои ощущения.

Отметьте моменты появления целостности.

И когда я начинаю чувствовать эту тонкую связь с миром, во мне всё чаще звучит вопрос: а где же мой собственный источник силы? Как не растерять эту собранность и опираться на что-то внутри, что не зависит от внешних волн...

Блок 2. Соединение с внутренним источником

Миниатюра 2. Как же вернуться к себе, настоящей?

Боже, как же мне выйти из головы и прийти к моему Источнику? Как вернуться к себе, настоящей?

Путь к осознанности.

Кажется, сейчас приходит осознание: чтобы начать что-то новое, мне необходимо вдохновение. Без него никак! И если я уже «перекушала» и хочется отдохнуть, мне стоит идти к Источнику.

Практика соединения.

Теория о том, что Источник во мне, понятна. Важно перейти от слов к осознанному применению. Источник всегда рядом, ждёт меня.

Работа с энергией.

Чтобы достать энергию из глубокого колодца:

Стать более тихой.

Стать более центрированной.

Практиковать тишину и баланс.

Практические шаги:

Найдите тихое место для практики.

Отключите внешние раздражители.

Практикуйте глубокое дыхание.

Наблюдайте за своими ощущениями.

Осознание единства.

Источник внутри меня — как моё Солнце:

Даёт питание.

Даёт жизнь.

Всегда готов поддержать.

Рекомендации для практики:

Начните день с минуты тишины.

Практикуйте осознанное дыхание.

Ведите дневник впечатлений.

Отмечайте моменты связи с Источником.

Вопросы для самоанализа:

Как я чувствую связь с Источником?

Что мешает мне быть в этом состоянии постоянно?

Какие практики помогают мне углубить это состояние?

Домашнее задание:

Выберите время для ежедневной практики.

Создайте ритуал соединения с Источником.

Записывайте свои ощущения.

Отмечайте, что помогает углубить состояние единства.

Помните: Источник всегда доступен, нужно лишь научиться находить путь к нему через тишину и осознанность. Это навык, который можно и нужно развивать каждый день.

Но тишина и внутренний свет — это одно, а жизнь снаружи всё равно бьёт волнами: то накроет, то отступит. И среди этих волн я учусь замечать, как внешнее пространство отзывается на мои внутренние перемены.

Блок 3. Трансформация, очищение и порядок как практика

Миниатюра 3. Всё течёт...

Эпиграф: «Всё меняется, и в этом — великая мудрость жизни».

Всё течёт... Всё меняется. Как будто я долго спала, а сейчас глаза открываются. Очень интересное состояние. Кажется, после блуждания в темноте я выхожу к светлому, интересному пути.

Период трансформации:

Была важная остановка.

Появилась возможность оглянуться.

Пришло новое видение ситуации.

Практика очищения. Каждый день я:

Очищаю пространство.

Навожу порядок.

Создаю условия для свободного течения энергии.

Практические наблюдения:

Чувствую изменения в себе.

Замечаю трансформации в близких.

Открываюсь новому опыту.

Работа с пространством. Важно понимать:

Чистота физического пространства влияет на внутренний мир.

Порядок в доме способствует гармонии души.

Уборка — это медитация.

Процесс преобразований:

Энергия начинает течь плавно.

Отпускаю ненужное.

Вхожу в естественное русло жизни.

Духовные открытия:

Приходит осознание связи с Вселенной.

Раскрывается внутреннее видение.

Усиливается чувство благодарности.

Практические задания:

Выберите один день для полной уборки пространства.

Отмечайте моменты очищения.

Фиксируйте внутренние изменения.

Наблюдайте за реакцией близких.

Вопросы для самоанализа:

Как уборка пространства влияет на ваше состояние?

Какие эмоции возникают при наведении порядка?

Что именно вы готовы отпустить в своей жизни?

Рекомендации:

Начните с малого — очистите один угол.

Практикуйте осознанность во время уборки.

Замечайте, как меняется ваше настроение.

Ведите дневник преобразований.

Я строю дом своей мечты — место, где будет гармонично и комфортно. Каждый кирпичик этого дома — новое открытие, каждая стена — осознанный выбор. И я благодарна за каждый момент этого удивительного пути.

Важно помнить:

Изменения — естественная часть жизни.

Трансформация всегда ведёт к росту.

Чистота — ключ к внутренней гармонии.

А когда начинаешь отпускать лишнее и наводить порядок, вдруг всплывают старые, тяжёлые истории, которые годами лежали где-то глубоко. И становится ясно: чистота нужна не только в доме, но и в памяти, в сердце.

Блок 4. Проработка прошлого и нежность к себе

Откровенный разговор... Сегодня я вполне состоявшаяся, взрослая, нет, можно даже сказать, мудрая женщина. Мне за 60! Кто-то скажет, уже старая! А я и спорить не буду. Я просто улыбнусь и скажу, что свои 63 я не променяю ни на какие года! Да. Да! И ещё раз да! Потому что именно сейчас я начинаю жить осознанно. Я ощущаю весь кайф этой жизни.

Наверное, в детстве, когда мы хотим скорее вырасти, всё кажется иначе. Я хорошо помню свои ощущения и мысли, когда маме было 48. Я думала: «Какая старая!» Сейчас я

улыбаюсь, вспоминая свои выводы. Да. Жизнь течёт. Всё меняется. И я уже не наивная, смешная девочка, которая переживала по поводу и без повода. А переживаний было море.

Закрываю глаза и вижу себя. Нет, не вижу. Каждой частичкой своего тела ощущаю. До мурашек своё пребывание в животе у мамы! Почему-то сегодня захотелось это наконец-то вытащить из себя. Ну, сколько можно? Я-то думала, что давно всё отпустила. Простила. Забыла. Отработала. А вот нет! Раз опять пришла информация, значит, не отработала! А держать в себе боли и травмы уже больше нет возможности! Это точно не для меня.

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.