

Берегиня



ТИХИЙ ШЁПОТ
МГНОВЕНИЙ



Берегиня

Тихий шёпот мгновений

«Автор»

2026

Берегиня

Тихий шёпот мгновений / Берегиня — «Автор», 2026

«Тихий шёпот мгновений» — это собрание маленьких откровений: в пометах на полях прячутся целые миры — тёплые воспоминания, внезапные озарения, тихие радости. Книга учит видеть красоту в обыденном: в узоре инея на стекле, в старой записи в тетради, в случайной улыбке прохожего. Пусть эти заметки станут вашим личным убежищем — местом, где можно остановиться, выдохнуть и услышать шёпот собственной жизни.

© Берегиня, 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора.	5
Про предназначение.	6
Фраза, которая убивает.	7
День первый (он же последний)...	9
Дневник рукодельницы.	10
Письмо моему сыну. Ты родился.	11
Что такое отдых.	12
Письмо моей дочери. Первое.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Берегиня

Тихий шёпот мгновений

От автора.

Жизнь похожа на старую книгу: в ней есть важные главы, наполненные большими событиями, и есть поля — те самые свободные края страниц, где мы оставляем пометки, подчёркиваем строчки, ставим восклицательные знаки и рисуем маленькие сердечки. Именно на этих полях прячется самое искреннее: мимолётные мысли, тихие озарения, случайные фразы, которые вдруг оказываются самыми точными.

Эта книга — собрание заметок на полях жизни: о мелочах, что незаметно делают нас счастливее, о случайностях, способных всё перевернуть, и о тех тихих открытиях, что случаются между делом. Пусть эти строки станут вашим уютным уголком для размышлений и напоминанием: ценность — не только в главных событиях, но и в едва заметных пометках на полях.

Про предназначение.

МЕНЯ ОБМАНУЛИ! Про предназначение обманули!

Сегодня из каждого утюга говорят о том, что очень важно найти своё предназначение. Вот найдешь его и будет у тебя ВСЁ – и деньги, и любовь, и наслаждение жизнью, и счастье, и путешествия, и много других плюшек от жизни. Я много лет искала его, предназначение это, своё предназначение. Нашла. Вроде. И где моё ВСЁ? Нету! Может, нашла да не своё. А, может, это и не предназначение во все надо искать?

Ничего нового и умного я не придумала. И пошла к нумерологам и астрологам, прошла несколько марафонов по поиску треклятого предназначения. Мне делали расчет по картам ТАРО, по дате рождения, по ФИО, у меня открывали третий глаз, восстанавливали канал связи с космосом, чистили ауру, искали дополнительное ухо. Глаз третий не открылся, дополнительное ухо не нашли, связь с космосом не сложилась, ауру почистить тоже никому не удалось.

После всех этих танцев с бубнами, я подумала – а что это такое, предназначение это? Кому предназначено, почему оно предназначено и, главное, на фига козе баян, то есть зачем оно мне предназначено?

1. Нет его, предназначения. Это всё красивая сказка, придуманная и продвинутая в массы для управления людьми.

2. У каждого человека есть свои дары и таланты. Дар – это ясновидение, предсказывание, лечение людей и т.п. Талант – это шить, вязать, рисовать, писать и т.п. И тут есть два варианта развития событий. Первый – вы живете так, как будто ничего подобного у вас нет и не заморачиваетесь. Второй вариант более сложный, долгий и энергозатратный – это найти свои таланты и развивать их.

3. Не надо ничего и никогда искать. Просто спросите себя: «Это занятие делает меня СЕГОДНЯ СЧАСТЛИВОЙ?» Если ответ положительный, то продолжаем этим заниматься. Если ответ отрицательный, то меняем сферу деятельности. Этот волшебный вопрос заменит вам всех гуру, наставников, нумерологов, астрологов, психологов и прочих искателей вашего предназначения. А также сохранит ваши деньги.

После всех этих умозаключений, жить мне стало легче, жить стало веселей. Я расслабилась. Перестала себя корить, грызть и съедать изнутри, что не могу найти своё предназначение и поэтому у меня нет плюшек от жизни.

Где связь между этими двумя событиями? Где логика?

Про предназначение не написал только ленивый. Я не ленивая. Тоже вот написала.

Через некоторое время вы удивитесь тому, что именно так всё и происходит, как вы говорите. Это не про предназначение, а про силу слова и мысли. Вы настраиваете себя, программируете на успех в каком-то деле. И это работает. Обязательно работает. Проверено. Мной проверено. На себе.

«...За сим прощаюсь с Вами, любезная Екатерина Матвеева. Обстоятельства не позволяют писать более, обещаю возобновить письмо снова, как только это станет возможным.»

Фраза, которая убивает.

"От чего ты устала? Ты же дома сидишь!"

Эту фразу я слышала, когда сидела со старшим сыном дома. У него была инвалидность, и мы вынуждены были находиться в четырёх стенах вдвоём постоянно.

Эту фразу я слышала, когда была в декрете с младшим сыном до 3 лет.

Эту фразу слышат постоянно те, кто не работает и сидят дома. Вынужденно или по своему желанию дома находятся, не имеет никакого значения и роли не играет. Наше общество на всех одинаково навешивает ярлыки и бьёт наотмашь при любой жалобе. Чтоб больше неповадно было жаловаться. А то посмотри-ка на неё - не работает, целыми днями дома сидит, ничего не делает - так ещё и жалуется, что устала. Неблагодарная! Эгоистка! Иждивенка!

А кто-то ещё и позавидует, и скажет: "Счастливая, не работает, дома сидит!"

"От чего ты устала? Ты же дома сидишь!"

Эта фраза убивала меня, заставляла чувствовать себя виноватой. Я старалась ещё усерднее что-то делать, быть полезной, я выгорала, срывалась, плакала, кричала, морально была раздавлена. Но в ушах каждый раз слышала эту фразу. И, в один НЕ прекрасный момент, у меня появилось желание сдохнуть, вот прямо сейчас лечь на диван и больше не вставать. Мысль ужаснула и заставила задуматься. Сколько таких же, как я? Сколько женщин, смертельно уставших от быта? Много, но мы привыкли об этом молчать. Потому что не понимают.

А теперь объясню на пальцах от чего устают домохозяйки, мамы в декрете, мамы детей-инвалидов и пенсионеры. Всё просто - у них все дни слились в один, в "день сурка". В понедельник стирка. Во вторник глажка. В среду уборка. В четверг надо готовить. В пятницу грядки прополоть. В субботу дрова наколоть. В воскресенье окна помыть. Помимо этого, есть ещё дети, которых в школу-садик-кружки надо увезти-привезти. И такая дребедень КАЖДЫЙ день. А ведь дома работа не заканчивается никогда! И самое страшное, что её не видно, она постоянно есть и её нельзя всю переделать.

Когда я одурела от "счастливого ничегонеделания дома", то у меня возникло желание собрать вещички в узелок, повесить его на палочку и свалить в туман. Одной. И не потому, что я не люблю своего ребенка. И не потому, что я гулящая и мне захотелось гульнуть. И не потому, что кукушка. Просто это был срыв. Я уложила ребёнка спать. Села в ванной на пол и редела от безысходности. Ребёнка оставить не на кого, денег на няню просто нет, муж целыми днями на работе. А я одна.

Решение нашлось не сразу, методом проб и ошибок, в течение нескольких лет я подтверждала свою теорию на практике. Всё оказалось просто - нужно лечить душу впечатлениями, приключениями, путешествиями, т.е. ОтдыхоТерапией. Можно и нужно ездить в гости, на экскурсии, в санатории, гулять в парке и т.д. и т.п. Причем делать это регулярно и на постоянной основе. Возможно, найти себе таких же сумасшедших единомышленников - вместе веселее и интереснее получается. Главное, не замыкаться в своих стенах, не утонуть в своем болоте, не дать себе сломаться. И на вопрос: "Ехать или не ехать?" Отвечать всегда - "ЕХАТЬ"!

Не тратьте деньги на одежду...

Тратьте деньги на путешествия...

Какая разница сколько лет вашим кедам,

Если вы гуляете в них по Парижу...

День первый (он же последний)...

Ну, всё, я решила начать любить себя с сегодняшнего дня. Вот прям встала с утра и решила, что пора! С чего начать?

Подошла к зеркалу с утра. Надо сначала расчесаться и переодеться. В растянутой майке, в трениках с пузырями на коленках и колтуном волос на голове, я себя мало хочу любить. Хотя, надо принимать себя такой, какая я есть. Задача, однако, надо над этим подумать. Додумать эту мысль не успела.

Платье надо было погладить. Оттащила сына от шкафа, достала гладильную доску. Для малыша – это просто праздник какой-то, с утра мама предлагает много разных дел! Например, можно повисеть на гладильной доске или потрясти её. Вдруг, утюг свалится. Ну, интересно же! Ладно, мама погладила платье, напялила его и даже расчесалась. Отражение в зеркале уже начало нравится.

«Я самая обаятельная и привлекательная. Я люблю себя. Я самая лучшая, самая красивая, самая счастливая, самая любимая...»

Блин, полдня уже прошло. Пошла кормить и укладывать сыночка на первый дневной сон. Пока шла на кухню, запуталась в подоле платья, чуть не упала.

Ну, вот ребенок спит и мне можно немного передохнуть. Телефон хоть в руки взять и посмотреть, что в мире делается. Ох, забыла! Полы же хотела помыть и пыль вытереть. Телефон потом.

Сделала, дома чистота и порядок. Можно себя похвалить: «Я умничка, я молодец!»

Всё, больше не получилось хвалить, сынок проснулся. Играли с ним в прятки и догонялки. Надо себя за это хвалить или нет? Вот в чем вопрос. Ладно, позже решу этот ребус. Пора обедать и гулять идти. Пара-тройка часов пролетела незаметно.

Пока ужинали, заляпали кашей всё вокруг, включая маму в платье. Пошла переодеваться и отмывать кухню. Ох, и тяжелая это работа – любить себя! Да и платья – не моё, ох, не моё!

Ой, муж любимый скоро с работы приедет. Надо его чем-то покормить. Пошла готовить ужин и нам, родителям. Пришел с работы муж. Уставший и голодный. Накормили и уложили на диван.

Как бы ещё себя сегодня полюбить? Сын опять помог. Чтобы всякие лишние вопросы не одолевали маму, он притащил свою коробку с игрушками. Вечер перестал быть томным. Играли. Потом купались, пили молоко, укладывались спать.

Уже лежа в кровати, я подумала. Ну, ведь, я сегодня умничка, себя любила, себя хвалила! Больше ничего не успела подумать. Заснула.

Завтра будет новый день и новая любовь к себе. Ещё более интересная.

Дневник рукодельницы.

День, когда я стала рукодельницей, я не помню. Думаю, что я уже родилась такой, с сумасшедшинкой в голове.

А вот день, когда мой муж понял, что в доме с ним живет не только жена, но и мастерица-рукодельница, я помню очень хорошо.

Началось все банально - мы затеяли ремонт в квартире с заменой всех шкафов. И начали мы эти самые шкафы разбирать. О, сколько я там нашла давно забытых сокровищ! Но. Мой муж почему-то упорно называл это хламом.

Я же с упоением разбирала пакетики с крышечками, баночками, тряпочками и другими стратегически важными и нужными вещами. Я их сортировала, складывала и раскладывала. Так я могла бы чахнуть над своим златом бесконечно, если бы не ремонт и муж в состоянии аффекта.

Пришлось поберечь его здоровье, отправить его на работу и вызвать на помощь маму для ускорения процесса разбора сокровищ. Мама у меня тоже еще та рукодельница! Она утащила часть добра к себе, но ситуацию мне это не спасло.

После долгих доказательств и выдвиганий аргументов, я с боем заняла полки под пряжу, ткани, коробочки и прочие свои рукодельные материалы. Но, только в коридоре, в нише было выделено мне место.

Со временем мои пакетики захватили и тумбочку в зале. Остальную территорию муж охранял, как зеницу ока и был уже на грани обморока. Я не стала дальше испытывать здоровье родного мужа и его нервную систему, а захват территорий проводила теперь тихо и незаметно.

А как развлекаетесь вы?

Письмо моему сыну. Ты родился.

Здравствуй, мой мальчик!

Я очень хотела забеременеть, я 4 года молилась, чтобы мне послали ребенка. Врачи мне сказал, что детей у меня не будет никогда. Когда я узнала, что беременна тобой, сомнений рожать или не рожать у меня не было вообще. Когда я тебя родила, то до меня не сразу дошло, что теперь я - МАМА, что моя мечта сбылась. Что на мне теперь лежит ответственность за другого человечка, полностью зависящего от меня. Это очень большая нагрузка, скажу я тебе. Я привыкала к своей новой роли и к тебе постепенно, час за часом. И через сутки я уже не представляла, как я жила без тебя. Что я делала раньше? С твоим рождением моя жизнь обрела новый смысл. Я точно знала сколько весит мое счастье – 2900 граммов. Сейчас я уже с трудом помню этот маленький кулечек из роддома (только по фотографиям), зато сейчас я вижу ботинки 43-го размера и дылду на голову выше меня.

Я думала, что после родов мне могут подсунуть чужого ребенка (такие странные мысли бродили у твоей мамы в голове) и всячески пыталась увидеть тебя и запомнить. И, когда врач ударил тебя по попе, чтобы ты закричал, я угрожающе приказала не бить моего ребенка! Он засмеялся, положил мне тебя на руки со словами: «Забирай свое сокровище!». Я разглядывала тебя совсем недолго, твои глазки, твой носик, твои малюсенькие ручки и ножки. Тебя забрали в реанимацию, и принесли только на следующий день, роды нам с тобой дались обоим тяжело. Я очень переживала, что не узнаю тебя. Но, как только я увидела каталку с младенцами, я без бирки узнала тебя в лицо(!). В палате нас было 6 мам и 6 детей, и мне казалось, что у всех детки такие страшненькие (ну, просто крокодилы какие-то), а мой такой красавец получился! Я еще не знала тогда, что все это называется материнской любовью. Эта любовь самая истинная любовь на земле, она безусловная.

И тогда все было в первый раз. Первый зуб, первые шаги, ну, как шаги? Первые забеги по квартире. Потому что ты не пошел, а сразу побежал. Первые смешные слова. Первый раз ты проспал всю ночь, и не проснулся целых 6 часов (!) – это было чудесно и в этот день (вернее ночь) я первый раз выпалась. Первые болезни, первые больницы дали мне понимание насколько сильно я тебя люблю. И буду бороться за тебя до конца.

У нас с тобой впереди была целая жизнь. И она только начиналась. Я тогда еще не знала, что каждый ребенок чему-то учит своих родителей. Я думала, что это только родители учат детей. У нас с тобой получился равноценный обмен обучения. И когда мне сказали, что ребенок – это крест на всю жизнь, я тогда даже не сопротивлялась, мой же крест – мне и нести. Намного позже ко мне пришло другое понимание своего ребенка. И сейчас я всем говорю, что ребенок – это новая радость, это новая жизнь, это новая любовь, это новое ощущение счастья. Я тогда еще не знала, ЧТО мы с тобой пройдем и чему научимся. Я даже не предполагала, что именно благодаря тебе я найду свое предназначение в жизни и вообще стану ее любить. Да, да, да именно любить, именно то, чему я тебя сейчас и учу – любить свою жизнь и все, что в ней есть. Ты научил меня находить счастье и радость в мелочах. В хорошей погоде, в желтых одуванчиках, в лужах после дождя, в божьей коровке, в красивой бабочке. С тобой я увидела жизнь в другом ракурсе. Я этого всего еще не знала, я об этом еще даже не догадывалась. Я даже не предполагала, что материнство меняет полностью.

Я счастлива от того, что именно я твоя мама. Я рада, что мне дали именно тебя. Другого такого уже никогда не будет, да и не было никогда. Ты выиграл самую главную свою битву – ты появился на свет. Именно у меня. И, когда ты сейчас, в свои неполные 18 лет, не хочешь мыть посуду и задаешь мне самый глупый и смешной вопрос: «Ты меня родила для того, чтобы я тебе посуду мыл?» Я с чистой совестью тебе отвечаю: «Да, сынок, ребенка рождают именно для того, чтобы они мыли посуду!».

Что такое отдых.

В современном мире нас часто призывают быть продуктивными, максимально развиваться, изучать новое, достигать очередных вершин, стремится быть выше, лучше, сильнее. В этой бесконечной гонке у нас просто нет времени отдохнуть, нет возможности просто остановиться, посмотреть на мир и перевести дух, не ругая себя за лень и безделье. На сегодняшний день отдых – это самый недооценённый пункт нашей жизни. А полезный и экологичный отдых – так это вообще из области фантастики. Нас этому не учили.

Как мы привыкли в основном отдыхать? На диване перед телевизором? На даче у тёщи? С друзьями, шашлыками, алкоголем? «Залипая» в телефоне? После такого «отдыха», нужен ещё отдых от отдыха.

Так какой отдых самый лучший и продуктивный? Полезный. Простой. Понятный. Желательно ещё и интересный. Там, где отдыхает и тело, и мозг, и душа. Отдых – это возможность накопить силы и восполнить свои ресурсы.

Отдых нужен абсолютно каждому. И мужчине, который работает на тяжёлой физической работе. И офисному работнику. И домохозяйке. И женщине, находящейся в декретном отпуске. И матери ребенка-инвалида, которая вынуждена находиться с ребенком дома. И пенсионерам тоже нужен отдых.

Бывают ситуации, когда отдых «просто поспать» не спасает. Когда человек очень сильно измотан, то банальное «ляг, поспи и всё пройдет» недостаточно, чтобы восстановить свои ресурсы. Возможно, вы сами замечали, что, когда эмоционально выгорел и в целом плохо себя чувствуешь морально, сон не помогает. Чаше вообще мучает бессонница, потому что человеческая личность устроена намного сложнее.

Что делать? Нужна ОтдыхоТерапия. Это сочетание различных видов отдыха и регулярная выездная ОтдыхоТерапия. Это может быть и активный отдых, и пассивный отдых, и экскурсии, и прогулка по лесу, и рыбалка, и АртТерапия, и игра с единомышленниками, и общение с интересными людьми, и просто почитать книжку, и посадка самых лучших огурцов с помидорами. Всё, что в данный момент сделает вас чуточку спокойнее и счастливее. Что вам действительно интересно и увлекательно именно сейчас.

Письмо моей дочери. Первое.

Драгоценная моя доченька!

Тебя еще у меня нет, нет во мне, со мной даже нет рядом твоего будущего отца, но я тебя уже люблю. Ты очень мне нужна для того, чтобы любить и баловать тебя, радоваться твоим успехам, и делить с тобой неприятности. Я хочу научить тебя всему, что умею и знаю сама. Я хочу рассказать тебе, как я стала настоящей женщиной, и какие ошибки допускала на этом пути. Хочу научить тебя любить себя и своих близких. Ну, может, не любить, но уважать их. Хочу рассказать тебе про чувство вины, и как легко этим чувством вины нами управляют. Я хочу передать тебе свои самые лучшие качества. И хочу восхищаться твоими лучшими качествами. Ты будешь похожа чуточку на меня, чуточку на папу, чуточку похожа со старшим братом, но ты всегда будешь сама собой. Я буду развивать в тебе твою индивидуальность методом проб и ошибок. Мы будем с тобой искать занятия, интересные только тебе самой. Я смогу тебе помочь найти свою дорогу, но топтать по ней придется самой, моя девочка. Мы с тобой будем заниматься очень важными женскими делами. Я научу тебя вязать, шить, вкусно готовить, и получать удовольствие от жизни. Я знаю, что ты еще только выбираешь меня и папу там, на небе или ждешь разрешения (не знаю, как это происходит, но ты, ведь, мне расскажешь, правда?). А я уже чувствую тебя рядом со мной, я вижу тебя во снах, и уже знаю, как тебя зовут. Я знаю, что ты вырастешь в нашей с папой любви, я буду очень стараться тебя понять. Я очень сильно по тебе скучаю, мне тебя не хватает. Не хватает, чтобы обнять, прижать, поцеловать, и показать весь мир. Мир – он такой огромный и интересный, что иногда кажется, что он безграничен! Я научу тебя путешествовать, и знакомиться с новыми людьми. Я расскажу тебе, как правильно расставаться с человеком и оставлять его в прошлом. Это важно – прошлое оставлять в прошлом, уметь делать свои выводы и жить дальше. Я научу тебя не тащить чемодан без ручки и не жалеть о своих решениях. Я расскажу тебе, как правильно делать поступки. Но это правильно будет только для тебя, не обольщайся. Я расскажу тебе, моя девочка, про отношения между мужчинами и женщинами. Честно признаюсь тебе в своих ошибках, пусть мой опыт будет тебе полезен. Ты, конечно, наломаешь своих дров, но пусть они будут не такие болезненные, как мои. Возможно, мы будем с тобой ругаться из-за грязной посуды или позднего возвращения домой. Но ты всегда будешь уверена в моей любви. Ты всегда будешь чувствовать мою поддержку и помощь. Но жить своей жизнью придется самой. Да, да, самой! Я знаю о чем я говорю и объясню это тебе, уже взрослой девочке. Я не буду проживать за тебя твою жизнь, я не буду вмешиваться в твою взрослую жизнь, я не буду подстилать тебе соломки. Ты получишь свободу, когда вырастешь. Когда ты у меня родишься, ты уже будешь свободна. Свободна жить, как считаешь нужным. Я покажу тебе, что у свободы есть обратная сторона медали – ответственность. Напомню тебе, что я, папа, брат тоже свободны. И наши отношения покажут границы свободы каждого. И что не стоит их нарушать без крайней необходимости. Я расскажу тебе о границах в твоей голове, и расскажу, как правильно эти границы раздвигать. На благо себе, разумеется. Я расскажу тебе про моральные ценности, про законы вселенной, про десять заповедей, про любимое дело, про животных. И еще много про что расскажу. Я хочу, чтобы ты была похожа на меня или лучше. Обещаю, что не буду тебе завидовать. Научу тебя не завидовать другим, и расскажу, как уберечься от зависти людей. Я хочу сказать тебе, что не стоит помогать людям, если они тебя об этом не просят. Я научу тебя пользоваться женской магией, и правильно использовать свой потенциал. Ты придешь в этот мир уже личностью со своим характером. И я помогу тебе правильно применить все твои таланты и способности. Я научу тебя любить и быть любимой. Я научу тебя любить свою Родину, Россию, природу, любить все, что у тебя есть и при этом желать большего. Я научу тебя правильно загадывать свои желания, научу тебя мечтать.

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.