

МЫСЛИ О ЖИЗНИ,
КОТОРЫЕ МНЕ ХОЧЕТСЯ ОСТАВИТЬ

ПОКА я здесь



О ЖИЗНИ
О ЛЮДЯХ
О ВЫБОРЕ
О ЛЮБВИ

АНАСТАСИЯ ТЕЛЕПОВА

Анастасия Телепова

Пока я здесь

«Автор»

2026

Телепова А. В.

Пока я здесь / А. В. Телепова — «Автор», 2026

Что останется после нас - кроме фотографий, вещей и воспоминаний? «Пока я здесь» - личная книга Анастасии Телеповой о жизни, принятии, родителях, любви, границах, выборе и умении слышать себя. Автор честно говорит о собственном непростом детстве, прощении, отношениях с людьми, вере в Бога и душу, страхе потерь и желании оставить после себя след. Здесь нет обещаний идеальной жизни и готовых ответов на все вопросы. Есть мысли, к которым Анастасия пришла через собственный опыт, ошибки, боль, любовь и годы работы над собой. Эта книга - разговор с читателем и одновременно письмо в будущее: детям, внукам, правнукам и тем, кто однажды захочет узнать, какой была женщина, жившая задолго до них. Пока мы здесь, у нас ещё есть время сказать важное, обнять, поблагодарить, передать и оставить после себя что-то живое.

© Телепова А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Вместо предисловия. Пока я здесь	7
1. То, что внутри, видят твои глаза	8
2. Тишина, в которой слышно себя	9
3. Если всё уже предрешиено	10
4. Не борись с тем, что уже случилось	11
5. Родители большие, мы маленькие	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Телепова

Пока я здесь

АНАСТАСИЯ ТЕЛЕПОВА

ПОКА Я ЗДЕСЬ

Мысли о жизни, которые мне хочется оставить

2026

Содержание

Вместо предисловия. Пока я здесь

1. То, что внутри, видят твои глаза
 2. Тишина, в которой слышно себя
 3. Если всё уже предрешиено
 4. Не борись с тем, что уже случилось
 5. Родители большие, мы маленькие
 6. Пока родители ещё здесь
 7. Практики для мамы и папы
 8. Каждому есть место
 9. Не извиняйся за то, что ты есть
 10. Между «надо» и «хочу»
 11. Осознанность - это не знать больше других
 12. Мы - капли одного океана
 13. Что останется после меня
 14. Принять - не значит позволить
 15. С кем мне по пути
 16. Не цепляйтесь
 17. Всему есть место
 18. Что я поняла, пока я здесь
 19. Мои благодарности
- Эпилог. Мои семь дубов

Вместо предисловия. Пока я здесь

27 августа 2026 года.

До моего дня рождения остаётся меньше двух недель. Сейчас мне 35 лет. 9 сентября мне исполнится 36.

Наверное, именно приближение дня рождения заставляет меня в очередной раз оглядываться назад и думать о том, сколько всего уже произошло.

Последние примерно пять лет я очень много изучаю себя: психологию, нумерологию, арканы Таро, духовные представления, людей, отношения, жизнь. Со временем я поняла: знания тоже нужно выбирать. То, что мы впускаем внутрь себя, иногда остаётся с нами надолго.

Изучая свою дату рождения - 09.09.1991 - и разные системы, я много раз встречала образ мудреца, отшельника. И что-то в этом образе мне действительно откликалось. Я люблю оставаться одна. Люблю размышлять, фантазировать, наблюдать. Мне нравится делиться тем, что я поняла. Когда-то мне казалось, что со мной что-то не так, потому что я не всегда хочу быть в шуме и среди людей. Потом я перестала с этим спорить.

Возможно, это просто часть меня.

Я не знаю, станет ли эта книга большой. Не знаю, сколько людей её прочитают. Не знаю даже, со всем ли написанным здесь я буду согласна через десять или двадцать лет.

Но сегодня мне хочется её написать.

Потому что в какой-то момент я очень ясно почувствовала: мне важно оставить после себя след.

Да, мне важно, чтобы меня помнили.

Мне хочется, чтобы однажды мои дети, внуки, правнуки и те, кто придут после них, могли открыть эту книгу и узнать не только моё имя. Мне хочется, чтобы они узнали, о чём я думала. Во что верила. В чём сомневалась. Что понимала о людях, родителях, любви, боли, выборе, Боге, душе и самой жизни.

Когда-то первой моей идеей оставить после себя что-то были дубы. Но об этом я расскажу в самом конце.

А пока передо мной другой дуб - книга.

Я пишу её не как учитель, который знает правильные ответы. Я пишу как человек, который жил, ошибался, злился, любил, терял, прощал, менял мнение и продолжал задавать вопросы.

Здесь будет много того, во что я верю. И там, где у меня нет доказательств, я постараюсь честно говорить: это моя картина мира, а не истина, которую обязан принять каждый.

Эта книга - не инструкция, как правильно жить. Это то, что я успела понять, пока я здесь.

«Пока я здесь, мне хочется оставить то, что я успела понять о жизни.»

Анастасия Телепова

1. То, что внутри, видят твои глаза

Когда-то моя наставница Жанна Прокопьева показала на лоб и сказала мне фразу, которую я запомнила:

«То, что у тебя вот здесь внутри, то и видят твои глаза».

Эта мысль много раз возвращалась ко мне.

Два человека могут оказаться в одном месте, в одной ситуации, даже услышать одни и те же слова - и увидеть совершенно разное. Один замечает угрозу. Другой - возможность.

Это не означает, что нужно делать вид, будто плохого не существует. Я вообще не люблю идею, что достаточно «мыслить позитивно» - и реальность обязана стать удобной.

Плохое существует. Боль существует. Но существует ещё и наше внимание.

Есть очень простая практика, которая мне нравится. Утром, когда только проснулась, ещё до телефона, задач, семьи и всего мира, вспомнить или заметить пять приятных вещей.

Тёплая кровать. Солнце в окне. Запах кофе. Человек, которого любишь. Предстоящая встреча. Или просто: «Я проснулась. У меня есть ещё один день».

Эта практика не управляет миром. Она не гарантирует, что день будет хорошим. Она управляет только одним маленьким направлением - куда утром пойдёт моё внимание.

И ещё я всё больше понимаю, насколько важно хотя бы несколько первых минут дня дать себе. До того как стать мамой, партнёром, работником, помощником, человеком, который всем что-то должен.

Сначала немного побыть собой.

Для меня это не эгоизм. Невозможно бесконечно отдавать из пустого места.

«Плохому мы иногда отдаём дни, а хорошему - минуты.»

Анастасия Телепова

2. Тишина, в которой слышно себя

Иногда мы слишком быстро идём за советом.

Что мне делать? Уходить или оставаться? Соглашаться или отказываться? Начинать или ждать?

Мы спрашиваем друзей, родителей, психологов, интернет. Собираем десятки мнений и в какой-то момент уже вообще не слышим собственного.

Я не против помощи. Иногда другой человек действительно способен показать то, чего мы сами не замечаем. Но есть вопросы, на которые невозможно ответить за нас.

И тогда мне помогает тишина.

Уединение.

Я верю в Бога. И мне близка мысль, что Бога иногда легче услышать именно в тишине. Но даже если убрать из этого духовность, в тишине хотя бы становится слышнее собственный голос.

Есть ещё одна мысль, которая мне нравится.

Лук не плачет, когда его режут. Плачет тот, кто его режет.

Один и тот же мир проходит через каждого человека по-разному - через его историю, память, страхи, ожидания.

Поэтому иногда боль причиняет не только то, что произошло, но и то, как долго произошедшее продолжает жить внутри нас.

Это не значит, что любой стресс можно просто «отпустить». Есть события, которым нужно время. Иногда нужна помощь специалиста. Иногда человеку нужно просто пережить то, что с ним случилось.

Но я люблю задавать себе вопрос:

«Что из того, что уже закончилось снаружи, всё ещё продолжается внутри меня?»

Я не хочу делать свою душу вечным хранилищем всего, что когда-то причинило мне боль.

«Иногда нам не нужны советы. Нам нужно уединение.»

Анастасия Телепова

3. Если всё уже предрешено

Однажды, 27 августа 2026 года, я спросила умную колонку Алису:

«Как прошли выборы 2026 года?»

И она ответила мне так, будто эти выборы уже состоялись.

Скорее всего, это была обычная ошибка искусственного интеллекта. Но меня зацепило не содержание ответа. Меня зацепила сама мысль: а что, если что-то уже известно заранее?

Я верю в Бога и в то, что в жизни есть судьба. Мне близка идея, что до нашего рождения существует какой-то путь, какие-то основные точки.

Но одновременно я верю и в свободу выбора.

Сегодня я представляю это как дорогу с множеством ответвлений. Возможно, сама дорога уже существует. Но на ней есть повороты.

Я могу идти одним путём. Могу свернуть. Могу долго стоять на месте. Могу вернуться.

Каждый выбор имеет последствия. Не в смысле автоматического наказания Вселенной, а в самом обычном человеческом смысле: решение ведёт к следующему решению, поступок - к последствиям, привычка постепенно становится образом жизни.

Я не выбирала, где родиться. Не выбирала семью, в которой началась моя жизнь. Не выбирала многое из того, что происходило со мной в детстве. И я точно не выбираю поступки других людей.

Но очень часто мне принадлежит следующий шаг.

Я не знаю, насколько подробно расписана судьба. И мне больше не нужно знать это наверняка.

Мне достаточно одновременно держать две мысли: в жизни есть вещи больше меня. И в жизни есть выбор, который принадлежит мне.

«Мне не подвластна вся дорога. Но следующий шаг очень часто принадлежит мне.»

Анастасия Телепова

4. Не борись с тем, что уже случилось

Я очень часто спорила с жизнью.

Почему так? Почему сейчас? Почему со мной? Почему человек поступил именно так? Почему система устроена не так, как мне хочется?

И в какой-то момент я увидела, сколько сил уходит не на решение, а на спор с фактом, который уже существует.

Так для меня появилась Точка Ноль.

Это не состояние, в котором человек перестаёт чувствовать. Я могу злиться, плакать, бояться, расстраиваться.

Точка Ноль для меня начинается тогда, когда я перестаю внутренне спорить с тем, что уже произошло.

Событие уже случилось. Мне не обязательно называть его хорошим. Не нужно заставлять себя благодарить за боль. Не нужно искать «высший смысл» там, где я его пока не вижу.

Сначала достаточно признать: «Да. Сейчас моя реальность такая».

А потом спросить: «Что я сейчас чувствую? Почему я так реагирую? Что находится в моей власти? Что я могу сделать дальше?»

Когда-то я услышала фразу, которая очень сильно мне откликнулась:

«Любая система - это фигура высшего порядка».

Я понимаю её так: отдельный человек не может заставить большую систему перестроиться под его личные ожидания.

Это не означает, что мне обязательно должно нравиться всё, что делает государство, организация, руководство или любая другая система. Я могу быть не согласна. Могу злиться. Могу иметь собственное мнение.

Но если я нахожусь внутри определённой системы, сначала мне важно увидеть её такой, какая она есть, понять её правила и уже после этого решить, что могу сделать я.

Остаться. Приспособиться. Найти другой способ. Или выйти из неё, если такой выбор возможен.

Я могу не соглашаться с системой, искать доступные мне способы действовать внутри неё или выйти из неё. Но я не трачу себя на внутреннюю войну с самим фактом её существования.

То же самое я думаю о доверии.

Доверять жизни - не значит быть уверенной, что всё закончится хорошо. Доверять человеку - не значит закрыть глаза на его поступки.

Я могу доверять и наблюдать. Могу простить и не вернуться. Могу быть открытой и иметь границы.

Моя опора не в том, что со мной никогда не произойдёт ничего плохого. Моя опора в другом: что бы ни произошло, я буду рядом с собой.

«Не всё, что тебе не нравится, нужно победить. Что-то нужно изменить, что-то принять, а от чего-то - уйти.»

Анастасия Телепова

5. Родители большие, мы маленькие

Есть фраза из системного взгляда на семью:

«Родители большие, дети маленькие».

Для меня эта фраза не про подчинение. Она про место.

Родители пришли раньше. Через них к нам пришла жизнь. Но это не отменяет того, что родители могут ошибаться, причинять боль, нарушать границы и делать то, с чем взрослый ребёнок имеет право не соглашаться.

Моё детство нельзя назвать просто непростым.

Часть его прошла в детском доме. Были голод, холод, страх. Были непростые периоды, связанные с алкоголем мамы.

А ещё в моём детстве было насилие.

Я была маленьким ребёнком, а взрослые люди, которые были физически сильнее меня и от которых ребёнок должен был ждать защиты, причиняли мне боль.

Меня унижали. Со мной обращались жестоко. Нарушали мою безопасность и человеческое достоинство.

Я намеренно не буду рассказывать здесь, что именно происходило.

Не потому, что мне страшно назвать эти вещи своими именами. И не потому, что сегодня я пытаюсь сделать своё прошлое красивее, чем оно было.

Просто эта книга не о подробностях того, что со мной сделали.

Мне важно, чтобы вы знали другое.

Когда я говорю на этих страницах о принятии, прощении, родителях, любви и благодарности, я говорю это не из жизни, в которой меня всегда берегли.

Я знаю, что такое быть ребёнком, которого взрослые не защитили. Я знаю, что такое помнить то, чего ребёнку вообще не должно было приходиться переживать.

И именно поэтому для меня особенно важно разделять две вещи:

принять своё прошлое - не значит признать правильным то, что со мной делали.

Мне не нужно оправдывать жестокость, чтобы перестать отдавать ей всю оставшуюся жизнь. Мне не нужно говорить: «Всё было к лучшему».

Мне достаточно сказать:

«Да. Это было. Это часть моей истории. Но это не вся моя история».

Потому что эта книга не о том, что со мной сделали.

Она о том, что со всем этим произошло дальше.

А дальше был очень длинный путь.

Я не пришла к прощению красивым и лёгким способом.

Я злилась. Очень сильно.

Были люди, которых я ненавидела. Были моменты, когда я желала им смерти.

Мне не хочется сейчас делать себя лучше, чем я была, и переписывать собственные чувства задним числом. Это тоже была я.

Я долго работала с этим психологически. Возвращалась к прошлому. Злилась. Пыталась понять себя. Снова возвращалась.

И постепенно то, что когда-то вызывало во мне огромную боль, начало терять власть надо мной.

Я пришла к принятию. Но не к тому принятию, в котором нужно сказать: «То, что со мной делали, было правильно».

Нет.

Этого не должно было происходить с ребёнком.

Для меня принятие оказалось другим:

«Да. Это было в моей жизни. Я не могу сделать так, чтобы этого не было. Но мне больше не нужно стыдиться этого, прятать это или каждый раз проживать заново».

Сегодня я могу говорить об этом спокойно.

Я могу вспомнить. Могу рассказать. И мне уже не приходится каждый раз проваливаться обратно в ту боль.

Сегодня некоторых из тех людей уже нет в этом мире. И я могу прийти в церковь и спокойно поставить за них свечу.

Для меня это очень многое значит.

Не потому, что прошлое стало хорошим. Не потому, что жестокость получила оправдание. И не потому, что я забыла.

Я просто больше не хочу продолжать носить этих людей внутри себя в виде ненависти.

Возможно, именно это я сегодня и называю прощением.

Не оправдать. Не забыть. Не сказать, что ничего страшного не произошло.

А однажды обнаружить, что человек, причинивший тебе боль, больше не управляет твоей жизнью из прошлого.

Я помню. Но мне уже не больно вспоминать.

Это было частью моей жизни. Но оно не стало всей моей жизнью.

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.