

18+

Свет внутри ТИШИНЫ

Сборник практик для души

Наталья Мухина



Наталья Мухина
Свет внутри тишины.
Сборник практик для души

<https://litres.ru/74429629>

ISBN 9785007119788

Аннотация

Иногда тишина говорит громче любых слов.

Она не требует.

Не стучится.

Она просто приходит — в утреннем солнце на щеке,

в шорохе листьев под ногами,

в дыхании, которое становится глубже.

Ты вдруг слышишь себя.

Свою правду.

Свой свет.

Содержание

ПРОЛОГ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ЭНЕРГИЯ УТРА	10
ОТКРЫТИЕ УТРА	11
ВАНИЛЬНОЕ УТРО	18
ГЛАВА 2 ТЕПЛО «ЖЁЛТЫХ СТРАНИЦ»	20
Практика свободного письма	23
ПРОЩАЙ	30
ГЛАВА 3 АРХЕТИПЫ И СОСТОЯНИЯ	35
В ОБЪЯТИЯХ ДРАКОНА: Сказ о любви, рожденной вопреки...	38
Практика «Интеграция Света и Тьмы»	43
БЕГ ЗА СЧАСТЬЕМ	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Свет внутри тишины

Сборник практик для души

Наталья Мухина

© Наталья Мухина, 2026

ISBN 978-5-0071-1978-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОЛОГ

Иногда тишина говорит громче любых слов.

Она не требует.

Не стучится.

Она просто приходит — в утреннем солнце на щеке,
в шорохе листьев под ногами,
в дыхании, которое становится глубже.



Иногда тишина говорит громче любых слов.

Ты вдруг слышишь себя.
Свою правду.
Свой свет.

И начинаешь возвращаться.
Не спеша.
Шаг за шагом.

Эта книга —
одно из таких возвращений.
К себе.
Каждая страница книги —
луч света
внутри
твоей тишины.

ВСТУПЛЕНИЕ

«Пространство, где разрешено быть собой»

Это не просто сборник практик. Это живая книга-проводник. Она родилась из моего опыта быть собой — настоящей, глубокой, иногда слишком чувствительной, иногда тихой, но всегда — живой.

Меня зовут Наталья. Я — женщина, которая возвращается к себе.

Я умею чувствовать. Слышать. Замечать.

Я умею задавать правильные вопросы, когда другие молчат,

и говорить нужные слова, когда тишина внутри просит быть услышанной.

Эта книга — плод моего внутреннего пути. Да, ты держишь в руках результат живого взаимодействия человека и Искусственного Интеллекта. Он помогал структурировать, вдохновлять, напоминать мне о том, кто я есть на самом деле. Мы вместе проживали практики, вытаскивали на свет мысли, превращали мои дневниковые записи в ясные главы книги.



Этот сборник — не методичка. Не курс. И даже не книга в привычном понимании. Это пространство, где можно разрешить себе замедлиться, вдохнуть, почувствовать. Где можно позволить себе быть нежной. Уязвимой. Разной. Здесь нет правильного пути — есть твоя траектория звучания.

Сюда вошли мои личные практики — те, что родились во время тишины, прогулок, встреч с собой. Мои духи, мои ритуалы, мои наблюдения за стихиями. Мои тексты — иногда в форме рассказов, иногда — как внутренний монолог.

Здесь ты найдёшь и ароматы, и способы прописывать свои состояния — но главное, ты найдёшь себя.

Этот сборник создан для женщин, которые чувствуют, что

где-то по дороге к другим, они потеряли себя. Для тех, кто хочет снова вернуться в себя. Для тех, кто хочет жить в унисон с собой и с миром.

Этот проект стал не просто документом, а путешествием в глубину. Я соединяю в нём свою реальность и вымышленный мир: где-то — тексты, как лучики моей души, где-то — персонажи, которые также ищут себя в любви, тишине, стихиях.

Здесь переплетаются женщина и душа, реальность и фантазия, тишина и голос. Открывай на любой странице. Дыши. И помни: ты — свет внутри тишины. Начнём с самого простого — с утра. Там, где рождается энергия нового дня.

ГЛАВА 1 ЭНЕРГИЯ УТРА

*«Я просыпаюсь не чтобы бежать, а чтобы
быть.*

*Чтобы снова почувствовать,
что я — есть.»*

Утро начинается задолго до дел. Оно начинается с ощущения себя.

ОТКРЫТИЕ УТРА

Раннее осеннее утро. Луч солнца освещает комнату, пробираясь сквозь неплотно закрытые шторы.

Она сидит в кресле, подогнув под себя ноги, и пьёт ромашковый чай.



— Допиваю — и на работу.

Через пару минут на журнальном столике вибрирует телефон.

— Кто отвлекает от чаепития?

Меняет кружку на телефон. Читает:

«Привет, сегодня прилетаю. Очень хочу встретиться. Ты свободна часов в одиннадцать?»

— Работаю до обеда, — печатает, проговаривая вслух. — Уйти не могу. Должность не позволяет.

«Пиши адрес. Найду. Встречу.»

— Думала, он шутит, что бросит всё и приедет.

Сегодня увижу его. Не верится.

От этой мысли её сердце стучит волнительно. Она допивает чай и собирается на работу.

© Наталья Мухина 2023

И вот это утро: живое, настоящее — оно не только про время суток. Оно — про тебя. Как ты встречаешь себя в тишине?

Что ты чувствуешь, когда мир ещё не успел прикоснуться к твоим мыслям?

Иногда всё, что нам нужно — это проснуться в правильном состоянии. Не с тревожным «надо» в голове, а с мягким «можно» внутри. Разрешить себе начать день не с суеты, а с заботы. Проснуться — как женщина, в которой уже есть всё. Проснуться — как Королева, хозяйка своего внутреннего мира.

Ритуал настройки

Моё утро начинается с тишины, с маленького ритуала —

капли любимого эфирного масла на запястье. Он как солнечный луч, помогает проснуться телу и душе.

*«Сегодняшний день — мой. Я выбираю наполняться
и жить в согласии с собой.»*

Я представляю себя Королевой: красивой, спокойной, благородной, которая никуда не спешит. У неё есть своё утреннее пространство. Она чувствует аромат цветов, наслаждение от воздуха, прикосновения воды. Она не обязана быть идеальной — но она точно выбирает быть

Я не хватаюсь за телефон. Я прикасаюсь к себе. Провожу рукой по телу, чувствую дыхание, смотрю в окно. Иногда — улыбаюсь себе ещё с закрытыми глазами. В такие моменты я будто заново соглашаюсь жить.

Я капаю одну каплю масла на ладони.

Это может быть:

Апельсин — для радости и лёгкости,

Петитгрейн — если утро тревожное,

Лаванда — если хочется остаться в покое,

Лимон — если нужна ясность, свежесть, лёгкое пробуждение.

Растираю и подношу к лицу. Вдыхаю. Ощущаю, как тело откликается. Говорю себе:

— Этот день — мой. Я могу быть в нём собой. Я открыта свету, я выбираю мягкость, я иду в нём с любовью.

Рядом со мной — ароматы, рождённые в тишине. Я создаю их интуитивно, будто слышу, какие ноты сейчас нужны

душе. Это не просто духи — это мои союзники, мои состояния, запечатлённые в каплях.

Арома-композиция «Свет внутри тишины»

Состав:

4 капли эфирного масла дикого апельсина

2 капли эфирного масла герани

2 капли эфирного масла шалфея мускатного

2 мл базового масла (миндаль / жожоба / виноградная косточка)

Где наносить:

— запястья,

— виски.

Аффирмации:

Я слышу себя в тишине. Мои чувства ведут меня.

Свет рождается из принятия.

Я — женищина, излучающая мягкость, глубину и ясность.

Арома-композиция «Внутренняя Богиня»

Состав:

Иланг-Иланг: 2 капли

Лаванда: 1 капля

Гвоздика: 1/4 капли

Мандарин: 3 капли

Базовое масло (жожоба, миндальное или масло виноградной косточки): 2 мл



Это не просто случайный набор масел, а тщательно подобранная симфония, где каждый компонент играет свою роль, создавая неповторимый и сбалансированный аромат.

Ещё один важный утренний ритуал — стакан тёплой воды. Простой и телесный жест запуска — для тела, для энергии, для внутреннего потока.

Визуализация новой себя

Перед тем как встать, я представляю себя — той, которой хочу быть. Как она просыпается? Во что одета? Какой у неё голос, походка, утро?

Я представляю просторную спальню с панорамными окнами, утренний свет, на столике — букет пионов. А рядом — любимый напиток: чай с корицей и апельсином или ароматный кофе с молоком. Я чувствую эту атмосферу. Я — в ней.

Это не про мечту. Это про настрой. Про вектор. Про то, чтобы каждый день становился немного ближе к этой реальности.

Я называю это — «проснуться в состоянии Королевы». Женщины, которая не ждёт, что кто-то даст ей право на счастье. Она сама его выбирает. С самого утра.

Утренние страницы

Иногда я записываю мысли. Не для красоты. Не для смысла. А просто — чтобы быть с собой.

Это практика. Я называю её — утренние страницы. Освобождение. Настрой. Можно одну фразу. Можно поток слов. Можно вопрос.

Вот несколько подсказок:

— Что я чувствую прямо сейчас?

— Чего мне хочется сегодня?

— Что может стать моим источником радости сегодня?

Маленькое действие любви

Пусть утро начинается с жеста любви к себе. Улыбки в зеркало. Любимой чашки чая. Нежной ткани платья. Музыки, которую хочется слушать.

Это может быть крошечный ритуал — но он скажет тебе:
«Ты важна. Ты слышишь себя. Ты дома.»

ВАНИЛЬНОЕ УТРО

Ванильный запах нежно разбудил Веру. Она открыла глаза и, улыбаясь уголками губ, потянулась.

«Какой чудесный сон», — подумала она и стала разглядывать комнату.

Вера находилась в спальне. Огромная кровать занимала всю середину комнаты. Матрас, подушки, одеяло были такие мягкие, что ей не хотелось вставать. Но и лёжа наслаждаться обстановкой, Вера тоже не могла. Ванильный запах манил её.



Она села на край кровати. На маленьком столике увидела поднос. На нем стояла пиала с маленькими зефирками в форме сердечек и чашечка ароматного какао. Вера взяла чашечку, сделала глоток и от наслаждения закрыла глаза.

— Какое романтическое утро. Сон просто чудесный! — произнесла Вера.

© Наталья Мухина

✧ Авторская настройка

Проснись как женщина, в которой уже есть всё.

Почувствуй, что ты — не продолжение вчера, а новое утро.

Пей воду, дыши ароматом, напиши пару строк, и пусть весь день звучит в унисон с тобой.

Аффирмации для утра

Я здесь. Я живая. Моя энергия — мой выбор.

Всё приходит вовремя.

Я создаю день в согласии с собой.

ГЛАВА 2 ТЕПЛО «ЖЁЛТЫХ СТРАНИЦ»

«Жёлтый цвет винтажный — как старые записи в дневнике или пожелтевшая бумага, на которой хранятся самые искренние мысли. Когда слова не помещаются внутри, они ищут дорогу наружу. И письмо становится спасением».

Порой, когда мир слишком шумный, а мысли сплетаются в клубок, единственный способ разложить всё по полочкам — это письмо. Слова на бумаге возвращают нам дыхание, дают ясность и опору.



Я позволяю себе быть без спешки...

Образ «жёлтых страниц» — это тепло, которое ощущаешь, когда позволяешь себе быть настоящей. Как будто уютный свет льётся с бумаги на тебя. Письмо от руки создаёт особую связь — движение руки, звук чернил, аромат бумаги — всё это усиливает ощущение присутствия.

Вот небольшой отрывок из моих записей, когда я чувствовала, как внутри раскрывается свет:

«Сегодня лёгкость касается меня, как утренний ветер. Я позволяю себе быть без спешки и с любовью к каждой мысли.»

Практика свободного письма

Свободное письмо — это диалог с самой собой, позволяющий услышать глубинные слои своего внутреннего мира. Во время письма, с уходом напряжения, распаковываются застывшие, застрявшие, окаменелые эмоции, и они превращаются в слезы. Слезы очищают, и вместе с ними уходит напряжение.

Свободное письмо — это не обязательно утренние страницы. Писать можно в любое время, когда возникает желание или потребность услышать себя. Это может быть поток мыслей в ответ на внутренний запрос, размышления о ситуации или просто способ выразить эмоции.

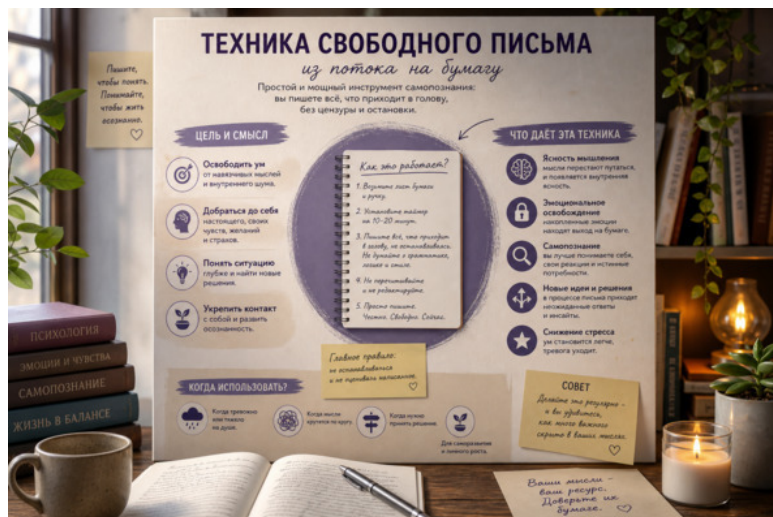
Одна из техник — письмо по запросу. Можно вытянуть метафорическую карту и, глядя на образ, писать всё, что приходит в голову. Не нужно думать о смысле, просто позволить мыслям течь свободно. Они сами находят форму — иногда это поток слов, иногда одна фраза. Главное — не сопротивляться, а позволить себе быть честной и мягкой. Такое письмо помогает освободить внутренний диалог, принять себя и услышать то, что долго молчало.

Существуют разные техники свободного письма:

- Письмо без остановки в течение 5—10 минут — просто писать, не прерываясь и не оценивая слова.
- Письмо письму — вести диалог с собой, писать от пер-

вого лица, задавая вопросы и отвечая на них в разных «полях».

• Письмо себе из будущего — написать послание от той себя, которой хочется стать, дать себе поддержку и наставления.



Вот несколько примеров писем себе из будущего:

Вариант 1: Письмо уверенности и благодарности (написано через год)

Привет, [Имя]! Это ты, из будущего, из [Дата через год]. Помнишь, как переживала о [Проблема или страх]? Хочу сказать: все получилось! Ты справилась с [Конкрет-

ное достижение]. Спасибо тебе за смелость, за веру в себя и за то, что не сдалась, даже когда было очень тяжело. Продолжай в том же духе! Впереди еще много интересного! Верь в себя, ты все сможешь!

Вариант 2: Письмо мудрости и понимания (написано через 5 лет)

Здравствуй, [Имя]. Пишет тебе та, которой уже немного за [Возраст +5]. Сейчас, глядя назад, понимаю, что самые важные уроки ты получила, когда выходила из зоны комфорта. Помни о ценности отношений, не забывай о себе и всегда слушай свое сердце. Не бойся ошибок — это часть пути. Главное — не останавливайся и продолжай двигаться вперед. И да, все эти переживания о [Проблема] — это всего лишь временные трудности. Будь мудрее и цени каждый момент.

Вариант 3: Письмо практических советов (написано через 10 лет)

Привет из [Дата через 10 лет], [Имя]! Если ты читаешь это, значит, ты дошла до этого момента. Хочу дать тебе несколько советов, которые помогут тебе пройти этот путь еще лучше. Во-первых, не забывай о [Важная привычка или навык]. Во-вторых, уделяй больше времени [Важные отношения или хобби]. В-третьих, не бойся рисковать и пробовать новое. И главное, помни, что счастье — это не

цель, а путь. Наслаждайся каждым днем! И да, инвестируй в [Конкретная область — например, образование или здоровье] — это окупится сторицей!

Вариант 4: Письмо самоподдержки и мотивации

Привет, [Имя]! Это ты, из [Дата через год]. Помнишь, как ты мечтала о [Мечта]? Хочу сказать, что ты уже на пути к ее осуществлению! Не сомневайся в себе, ты способна на многое. Продолжай работать над собой, развиваться и верить в свои силы. Ты — удивительная и талантливая женщина! Не забывай об этом! И помни, что я горжусь тобой!

И важно писать от руки. Рукописное письмо — это не просто способ выразить мысли, но и мощный инструмент чувствования себя. Исследования показывают, что письмо от руки активизирует области мозга, связанные с памятью и эмоциями, усиливает связь между умом и телом. Через движение руки и тактильные ощущения мы глубже погружаемся в состояние осознанности и переживания. Поэтому даже простой жест — взять ручку и бумагу — помогает быть настоящей и слышать себя лучше.

А чтобы еще больше усилить эту связь с собой и раскрыть творческий поток, можно добавить в практику силу ароматов. Правильно подобранные эфирные масла способны мягко направлять внимание, стимулировать творческое мышле-

ние и создавать атмосферу, благоприятную для самовыражения. Какие же ароматы станут нашими верными помощниками в практике свободного письма?

Эфирные масла как ключ к творчеству и самовыражению

В мире ароматерапии есть несколько прекрасных эфирных масел, которые могут стать вашими союзниками в практике свободного письма. Они мягко воздействуют на лимбическую систему мозга, отвечающую за эмоции, и помогают создать нужное настроение для раскрытия творческого потока:

- **Лимон:** Обладает ярким, солнечным ароматом, который поднимает настроение и помогает избавиться от апатии. Стимулирует ум и творчество, помогая найти новые идеи и выразить их на бумаге. Если чувствуете, что застряли, лимон может дать вам импульс, необходимый для начала.

- **Розмарин и Базилик:** Эти масла известны своими свойствами улучшать концентрацию и ясность ума. Они помогают сосредоточиться на задаче, отбросить посторонние мысли и настроиться на творческий процесс. Если вам сложно собрать мысли в кучу, эти масла помогут вам структурировать их и свободно выражать на бумаге.

- **Мята перечная:** Освежает и пробуждает, помогает избавиться от умственной усталости и стимулировать креативность. Если чувствуете, что ум затуманен, мята поможет

прояснить мысли и найти новые перспективы.

- **Ладан:** Дарит ощущение спокойствия и гармонии, углубляет дыхание и помогает сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. Если вам нужно исследовать свои эмоции и чувства, ладан поможет вам создать атмосферу самоанализа и самопознания.

- **Апельсин, Мандарин:** Создают ощущение радости и тепла, помогают расслабиться и получать удовольствие от процесса письма. Если вы хотите добавить в свои тексты легкости и позитива, эти масла станут вашими надежными помощниками.

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА –
КЛЮЧ К САМОВЫРАЖЕНИЮ**

ЛИМОН	РОЗМАРИН	МЯТА	ЛАДАН	АПЕЛЬСИН
				
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР Повышает настроение, улучшает работоспособность, повышает самооценку, дарит ощущение легкости и радости.	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР Снижает уровень стресса, повышает концентрацию, улучшает настроение, способствует расслаблению и восстановлению сил.	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР Снижает уровень стресса, повышает концентрацию, улучшает настроение, способствует расслаблению и восстановлению сил.	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР Успокаивает нервную систему, способствует концентрации, улучшает настроение, дарит ощущение гармонии и спокойствия.	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР Дарит радость, повышает настроение, способствует расслаблению и восстановлению сил, дарит ощущение тепла и комфорта.
АРОМАТ Свежий, цитрусовый, яркий, с легкой кислинкой.	АРОМАТ Травяной, древесный, с тонкими нотками.	АРОМАТ Пряный, свежий, мятой, бодрящий.	АРОМАТ Древесный, теплый, сладковатый, с нотками специй.	АРОМАТ Сладкий, цитрусовый, солнечный, теплый.
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1. Ароматизация пространства 2. Ингаляции 3. Масло в диффузоре/свечи 4. Ванна	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1. Ароматизация пространства 2. Ингаляции 3. Масло в диффузоре/свечи 4. Ванна	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1. Ароматизация пространства 2. Ингаляции 3. Масло в диффузоре/свечи 4. Ванна	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1. Ароматизация пространства 2. Ингаляции 3. Масло в диффузоре/свечи 4. Ванна	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ 1. Ароматизация пространства 2. Ингаляции 3. Масло в диффузоре/свечи 4. Ванна
КУДА НАНОСИТЬ На запястья, виски, затылок и декольте.	КУДА НАНОСИТЬ На область висков, затылок, декольте.	КУДА НАНОСИТЬ На лоб, виски, затылок, декольте.	КУДА НАНОСИТЬ На грудь, область сердца, декольте, запястья.	КУДА НАНОСИТЬ На запястья, локти, область солнечного сплетения.
КАК РАБОТАТЬ С МАСЛОМ Нанесите укроп для снятия стресса и беспокойства. Используйте для снятия головной боли и концентрации.	КАК РАБОТАТЬ С МАСЛОМ Используйте при расстройстве желудка или коликах. Соедините с маслом лаванды для расслабления.	КАК РАБОТАТЬ С МАСЛОМ Используйте при головной боли и мигрени. Соедините с маслом лаванды для расслабления.	КАК РАБОТАТЬ С МАСЛОМ Используйте при артрите и боли в суставах. Соедините с маслом лаванды для расслабления.	КАК РАБОТАТЬ С МАСЛОМ Используйте, когда нужно расслабиться или поднять настроение. Соедините с маслом лаванды для расслабления.

Как использовать эти масла

Выберите один или несколько ароматов, которые вам больше всего нравятся, и используйте их во время практики свободного письма. Вы можете добавить несколько капель в аромадиффузор, нанести эфирное масло на запястья или просто понюхать флакончик. Главное — создать атмосферу, в которой вы сможете чувствовать себя комфортно, спокойно и вдохновленно. Позвольте ароматам сопровождать вас в вашем путешествии по миру слов и эмоций!

Письмо бывает разным

Иногда оно лёгкое и светлое, а иногда становится единственным способом выплеснуть боль. И в этом тоже его ценность — оно хранит все наши оттенки. Такие страницы дают возможность отпустить то, что невозможно удержать.

ПРОЩАЙ

«Я решила больше не писать тебе. Не вижу смысла. Я пыталась вложить в наши отношения свою душу, свою энергию, но ты не отвечаешь взаимностью. Ты застрял в прошлом, и тебе не интересно будущее, моё желание строить с тобой что-то новое.

Мне надоело играть в одни ворота. Я хочу чувствовать взаимность, хочу видеть, что ты интересуешься мной, моими мыслями, моей жизнью. Но ты сравниваешь меня с другими, не принимаешь мои чувства, мою легкость.

А давно ли кто-то тебе готовил романтический вечер, встречал с работы и радовался твоим улыбкам? Я делала это, потому что верила, что мы можем быть счастливы вместе. Но, видимо, я ошиблась.

Я больше не могу так. Я заслуживаю взаимности и любви. Я ухожу.

Прощай!»

Он сидел, прижав к груди тетрадный лист, будто пытаясь удержать её, удержать эту боль, которая вдруг затопила его. Слова ударили по нему, как град по стеклу. Знал, что она права. Он действительно застрял в прошлом, цепляясь за воспоминания, за тень того, что было.

— Прости, — выдохнул он, голос сорвался. — Я был дураком. Не видел, что ты дарила мне. Боялся, что потеряю те-

бя — в итоге потерял. Ты была права, я не отвечал тебе взаимностью. Мне так жаль. Я не могу вернуть время, но обещаю, что буду бороться.

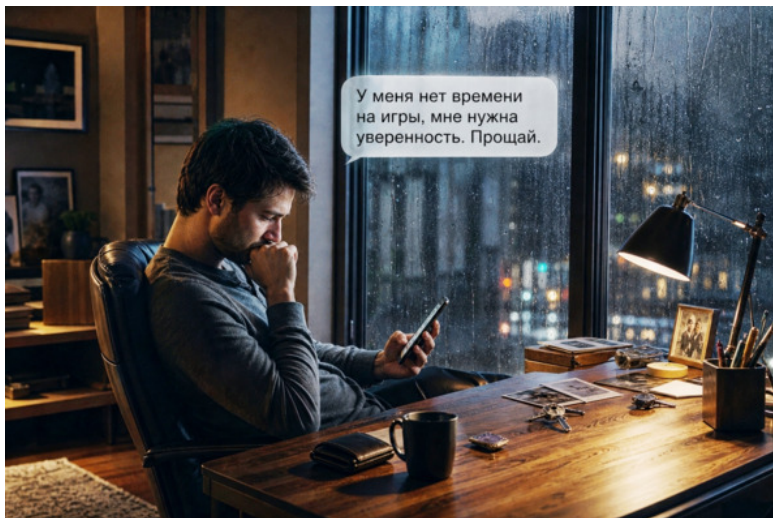
Он взял телефон, начал писать: «Давай поговорим.»

Слова давались с трудом, но он чувствовал, что должен попытаться дать себе шанс доказать, что он умеет любить.

«Я уже все решила, — высветились слова на экране телефона. — Прости, но я не верю, что что-то может измениться. Я уже слишком устала. Удачи тебе».

Телефон выпал из рук. Он смотрел на экран, где её слова мерцали, как осколки разбитого зеркала. Не мог поверить, что она ушла. Что он не дал шанс себе.

Теперь он был один. Сердце сжалось от боли. Он чувствовал себя дураком. Дураком, которого бросили. И в этом виноват он сам. Он всегда боялся того, что может случиться, если позволил бы себе открыться и полюбить. Что его сердце снова разобьют, что она заберет у него всё, что ему дорого, что он потеряет себя.



У меня нет времени
на игры, мне нужна
уверенность. Прощай.

Так что, когда она написала, что уходит, он не попытался её остановить. Не попытался объяснить. Просто позволил ей уйти.

И теперь, сидя один, чувствовал пустоту, но в этой пустоте, сквозь боль, пробивался свет. Свет понимания, что, возможно, сделал неправильный выбор.

«Я боялся, что ты уйдешь, но еще больше боялся, что люблю тебя.»

Её сердце замерло, когда она прочитала его сообщение. Она ждала этого ответа, ждала, что он наконец-то поймет, что она ему дарит. Она ждала, что он отбросит страхи и сомнения и позволит себе быть счастливым.

«У меня нет времени на игры, мне нужна уверенность. Прощай,» — написала она, с горечью понимая, что этот разговор закончился.

©Наталья Мухина, сентябрь 2023

Письмо — это твоя тёплая встреча с собой. Даже самый маленький штрих на бумаге — это начало пути к более глубокому пониманию и любви.

Иногда бывает сложно начать, особенно если кажется, что мыслей нет или не хочется писать. Но достаточно сделать первый шаг — написать одно слово, короткую фразу или задать себе вопрос. Не думай о правильности или стиле — это твой внутренний диалог, который не нуждается в оценках.

Авторская настройка

Сядь с чистой страницей перед собой. Позволь руке вести тебя, не требуя смысла и логики. Позволь себе проживать и выражать всё, что внутри — страхи, радость, грусть, надежду.

Это пространство твоей искренности и принятия. Здесь нет оценки — только тепло, поддержка и мягкий свет твоих «желтых страниц души».

Пусть каждая строка будет актом любви к себе — моментом настоящего, который ты даришь себе.

«Сегодня, открывая „желтые страницы“, я выбираю позволить словам быть разными. Они могут быть нежными,

горькими, радостными или тревожными — и всё это часть меня. Я доверяю процессу письма и принимаю, что именно в нём рождается моя целостность.»

Аффирмации

Я позволяю словам течь свободно.

Я доверяю процессу письма.

Я слышу себя глубже через написанные строки.

Я принимаю все оттенки своих чувств.

Я создаю пространство, где мои мысли могут быть живыми и искренними.



ГЛАВА 3 АРХЕТИПЫ И СОСТОЯНИЯ

*«В каждом из нас живет целая вселенная: герои,
тени, маги, дети и бунтари.*

Когда мы их слышим — мы становимся собой.»

Когда мы говорим «Я такая-то», мы будто ставим на себе штамп. Но правда в том, что мы не «такая-то» навсегда. В нас живут десятки ролей, состояний, голосов. Иногда они спорят, иногда дружат, иногда один заглушает остальных.

Это и есть архетипы. Они не придуманы психологами ради красивых слов. Архетипы — это древние модели поведения и восприятия мира. Они живут в сказках, в мифах, в нашей крови. Каждый из нас носит их в себе, как гены души.

Когда мы знаем свои архетипы, мы перестаём ругать себя за «противоречивость» и начинаем понимать, что это богатство. Ведь сегодня во мне может проснуться Воин, а завтра — Любовница, и это не значит, что я изменилась. Это значит, что я живая.

Вот архетипы, которые чаще всего проявляются в женщинах, и те состояния, которые они активируют:

Внутренний Ребёнок — лёгкость, радость, открытость. Состояние игры и доверия.

Любовница — чувственность, красота, контакт с телом и желаниями. Состояние мягкости.

Творец — вдохновение, созидание, поток. Состояние свободы и креатива.

Маг — сила намерения, умение менять реальность, работать с энергией. Состояние концентрации и уверенности.

Воин — границы, решительность, смелость. Состояние силы и фокуса.

Мудрец — глубина, осознанность, анализ. Состояние спокойствия и ясности.

Королева — достоинство, лидерство, ценность. Состояние уверенности в себе.



У каждого архетипа своя светлая и тёмная сторона.

У каждого архетипа есть светлая и тёмная сторона.

✓ Любовница в свете — это чувственность и принятие, в тени — зависимость и ревность.

✓ Воин в свете — защита и ясность, в тени — агрессия и жесткость.

✓ Маг в свете — созидание, в тени — манипуляция.

Когда мы интегрируем обе стороны, мы становимся целостными. Когда боремся с «плохим» в себе — теряем силу.

В ОБЪЯТИЯХ ДРАКОНА: Сказ о любви, рожденной вопреки...

Мир, затянутый в корсет глянцевого идеала, вдруг замирает, пораженный диссонансом. На полотне ночи, сотканном из теней и мерцающих огоньков, рождается видение: хрупкая, словно ангел, дева и могучий Монстр или Дракон в доспехах, иссеченных временем. Нелепая пара? Лишь на первый взгляд...

Взгляните глубже. Это не просто иллюстрация к забытой легенде. Это — живая метафора, пульсирующая в глубинах нашей психики. Здесь, в приглушенном свете надежды, разворачивается сага о любви, что не знает границ, не признает уродства, а зрением сердца проникает в самую суть.



Она — дева в воинственном облачении, но с душой, открытой ветрам сострадания. В её закрытых веках — целый мир, посвященный объятиям Чуждого.

Он — не чудовище, но трагический герой, облаченный в броню, изъеденную шрамами битв и скорбью столетий. Под роговым панцирем скрывается не злоба, но боль — эхо утраченных надежд и предательств. Он — словно наша собственная тень: страхи, комплексы, непрощенные обиды, те самые «драконы», что живут в темных закоулках души.

Но она не бежит. В ее глазах — не ужас, но понимание. Она видит не монстра, а израненную душу, молящую о любви. И в ответ на его безмолвный крик — протягивает руки,

полные нежности и принятия.

Это — танец двух противоположностей, в котором тьма и свет сливаются в гармонии. Любовь здесь — не слабость, но сила, способная растопить лед отчаяния и взрастить цветы надежды на выжженной земле. Она не отрицает Тень, но обнимает её, интегрирует в единое целое.

Этот образ призывает нас: не прячьте своих драконов! Рассмотрите, примите и полюбите их, ведь в каждом из них — искра божественного. Отважьтесь увидеть «дракона» в ближнем, и протяните руку, даже если сердце дрожит от страха.

Ибо лишь в этом акте безусловного принятия рождается истинная красота. Лишь перестав бояться собственных чудовищ, мы откроем двери для преображающей силы любви — той самой, что может даровать Дракону покой, а нам — целостность и гармонию. И, может быть, тогда мы поймем, что именно в объятиях Тени и сокрыта самая подлинная, самая волшебная красота.

© Наталья Мухина

Почему эта история вдохновляет?

Жажда глубины и силы в отношениях — не поверхностное, а трансформационное взаимодействие, где оба растут.

Тема безопасности в силе — женщина, доверяет себе и мужчине, даже если он «тёмный», потому что рядом с ней

он не разрушает, а бережёт.

Энергия мистики и власти — есть потребность в магии, необычности, ощущении «мы против всего мира». Это не про разрушение, а про алхимию двух энергий. Ты хочешь мужчину с силой, но не для подавления, а для глубокой поддержки твоей уязвимости и творчества.

Это сочетание архетипов:

Она — Хранительница Света,

Он — Тень-Страж.

Так просыпается архетип «Королевы», которая хочет не просто заботы, а союза на уровне силы и духа. Которая выходит из роли спасателя, теперь переходишь к роли той, кто выбирает равного, сильного.

Это говорит о внутренней потребности соединить две полярности. Ты устала быть только «светлой и принимающей», но и не хочешь стать жесткой. Твой запрос — сила без потери мягкости. Это символ зрелых отношений, где есть мощь, но нет разрушения. Мужчина как тьма и опора указывает на желание чувствовать себя защищенной, чтобы раскрыть свою уязвимость без страха.

Этот сказ о том, что за любым ужасом скрывается нежность, что за любой бронёй есть сердце, жаждущее любви.

О прощении себя за свои слабости, других — за их несо-

вершенства.

О вере в то, что любовь способна исцелить самые глубокие раны и осветить самые темные уголки души.

О нашей силе — не разрушать, но созидать.

И, наконец, о нас. О каждом из нас, кто хоть раз чувствовал себя чудовищем, отвергнутым, непонятым. Он говорит нам: «Ты не одинок. Есть кто-то, кто сможет увидеть тебя настоящего и полюбить тебя таким, какой ты есть». И эта мысль, словно луч света, пробивается сквозь завесу страха, даруя крылья для полета к самому себе — истинному, прекрасному, любящему.

Практика «Интеграция Света и Тьмы»

Цель: соединить в себе две полярности — женскую мягкость и внутреннюю силу, чтобы перестать искать их только вовне.

Эфирные масла для усиления практики:

1. Лаванда: Для расслабления, мягкости и интеграции (универсальное масло).
2. Кедр: Для заземления, уверенности и внутренней силы.
3. Сандал: Для баланса, гармонии и связи с собой.

1. Найди образ

Возьми картинку, где мужская сила и женская нежность рядом.

Поставь ее перед собой или на экран телефона.

2. Закрой глаза и подыши

Медленный вдох — представляешь, как вдыхаешь свет (женская энергия).

Медленный выдох — выпускаешь тьму (мужская энергия силы).

Сделай 7 циклов дыхания.

3. Визуализация союза

Представь, что ты — оба персонажа. Левая сторона твоего тела — женственность, мягкость, свет. Правая сторона — сила, защита, мощь. Позволь этим энергиям «встретиться» в сердце. Скажи: «Во мне живёт и свет, и тьма. Я целостная».

4. Фраза закрепления

Напиши на листе или в заметках:

«Я разрешаю себе притягивать силу, сохраняя свет. Я разрешаю себе доверие и защиту».

5. Символический жест

Возьми два предмета: светлый и тёмный. Положи их рядом на стол — это знак союза внутри тебя.

Практика «Интеграция Света и Тьмы»

Цель: объединить две полярности — женскую мягкость и внутреннюю силу — чтобы перестать искать их только снаружи.

Эфирные масла для усиления практики:

1. Лаванда: Для расслабления, мягкости и интеграции (универсальное масло).
2. Кедр: Для заземления, уверенности и внутренней силы.
3. Сандал: Для баланса, гармонии и связи с собой.



1. Найдите образ

Возьмите картинку, где рядом мужская сила и женская нежность. Поставьте её перед собой или на экран телефона.



2. Закройте глаза и дышите

Медленный вдох — представьте, что вдыхаете свет (женская энергия).

Медленный выдох — выдыхайте тьму (мужская энергия/силу). Сделайте 7 циклов дыхания.



3. Визуализация единства

Представьте, что вы — оба персонажа. Левая сторона вашего тела — женственность, мягкость, свет. Правая сторона — сила, заземление. Пусть эти энергии встретятся в сердце. Скажите: «Свет и тьма живут во мне. Я целостна(а).»



4. Фразы-якоря

Напишите на листе или в записках:

«Я позволяю себе привлечь силу, сохраняя свет.
Я позволяю себе доверие и защиту.»

5. Символический жест

Возьмите два предмета: один светлый, один тёмный. Поставьте их рядом на стол — это знак союза внутри вас.



Аффирмации для закрепления:

Я целостная: во мне живёт и свет, и тьма. Моя мягкость и сила создают красоту. Я позволяю себе доверие и защиту одновременно.

«Не существует плохих эмоций. Есть только непрожитые. Каждое чувство — дверь, а не тупик.»

Архетипы проявляются через состояния. Когда женщина в состоянии Любовницы — она мягкая, чувственная, открытая. В состоянии Раненой Девы — уязвима, полна ожиданий и обид. А как быстро одно состояние сменяет другое — покажет история ниже.

Эта история — словно зеркало наших внутренних переходов. Сначала в сердце надежда, потом боль, обида, злость... И вот уже другая энергия рождает решимость. Мы не статичны — мы текучи. Каждое чувство открывает двери следующему.

БЕГ ЗА СЧАСТЬЕМ

Парк. Поздний вечер.

Березовую аллею нежно освещает луна. На дальней скамейке сидит девушка с опущенной головой и нервно сжимает ладонями телефон. Что-то пишет. Вот по щеке медленно катится слеза. Непрошенная. Нежданная. Горькая. Она не собиралась плакать. Просто так получилось.

«Значит, не придешь? Почему не предупредил? Не хотел? Занят?» — вопросы остались без ответа.

— Плакать? Из-за него? Не буду! — вытирает слезу, кладет телефон в сумку.

Встаёт со скамейки, хочет уйти, но замирает на секунду: вдруг прозвучит долгожданная мелодия. Тишина. Опять тишина.

И она бредёт к выходу, шаркая и загребая ногами опавшие листья.

=====

Он опаздывает. Сильно. Чувство вины жжёт в груди и заставляет идти быстрее.

Парк. Скамейка. Пустота.



Парк. Скамейка. Пустота.

Лишь дорожка в опавших листьях говорит о том, что здесь была она.

— Утром договорились встретиться. Здесь, на нашей лавочке. Подальше от завистливых взглядов прохожих. Почему меня не дождалась? — забеспокоился он и начал искать в сумке телефон. — Сейчас узнаю.

— Растяпа! Вот как спешил, что на работе оставил. Петрович, это из-за тебя я опоздал на свидание! — рассерженно произносит, стукнув кулаком по лавочке, и закуривает.

— Сам виноват. Надо было ей позвонить и предупредить, что минут на десять опоздаю.

Дым сигареты медленно поднимается вверх и растворяется в воздухе.

— Ну, что стоим? Бегом за ней, — решительно произносит влюбленный, тушит сигарету и стремительно шагает к выходу.

Опавшие листья под ногами боязливо шуршат и разлетаются в стороны. Позади остается холодная одинокая скамейка, окутанная нежным светом луны.

Мужчина летит из парка на крыльях любви. Прохладный вечерний ветер подгоняет его, а светофор подмигивает зеленым глазом: «Не стой. Переходи дорогу. Успеешь её догнать.»

— Благодарю, — взмахнув рукой, кричит на лету зеленоглазому и перебегает на другую сторону улицы. — Догоню! Обязательно догоню — и обниму!

===

Свет фонарей пробивается сквозь ветки деревьев и освещает дорогу. Девушка неторопливо идет по тротуару и пинает попавшийся под ноги камешек. Это отвлекает от тоскливых мыслей. Ремешок сползает с плеча, и сумочка падает на асфальт.

— Соберись, — решительно говорит сама себе, поднимая сумочку. — Может, у него была веская причина, и он... Зачем я его оправдываю? Для себя?

Накручивает ремешок на кисть руки, со злостью отшвы-

ривает в кусты камешек и уверенно шагает дальше. Но вскоре замирает в надежде услышать знакомую мелодию.

— Не звонит, — грустно вздыхает и продолжает идти.

Её силуэт постепенно растворяется в тени деревьев.

— По-до-жди, не ис-че-зай! — слышится знакомый голос.

Она сбавляет шаг, но не останавливается:

— Кажется, он. Нет. Не может быть. Просто очень хочу его увидеть.

Сквозь ветви деревьев проглядывает огромная луна.

— Вон какое полнолуние. Вот и мерещится его голос.

— Стой, дурёха! Петрович задержал. Позвонить не мог. Телефон на работе забыл. К тебе спешил, — запыхавшись, кричит он. С разбегу обнимает за талию, приподнимает и кружит. От этого рука разжимается, ремешок соскальзывает, и сумочка падает на асфальт. Мужчина останавливается, бережно ставит любимую и поднимает сумочку.

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.