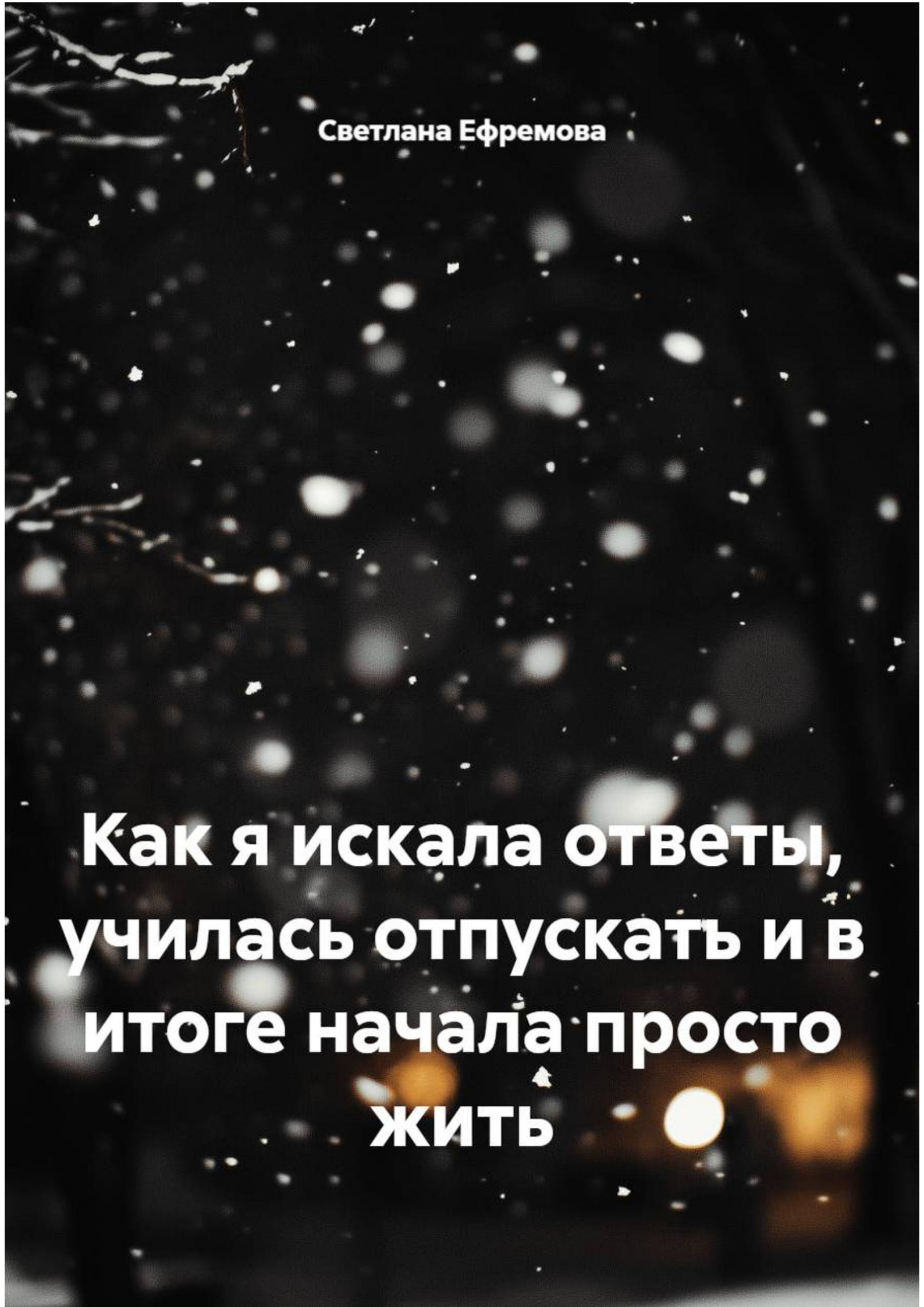




Светлана Ефремова

**Как я искала ответы,
училась отпускать и в
итоге начала просто
ЖИТЬ**

Светлана Ефремова

**Как я искала ответы,
училась отпускать и в
итоге начала просто жить**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Как я искала ответы, училась отпускать и в итоге начала просто жить / С. В. Ефремова — «Автор», 2026

Что, если ваш путь к себе не обязан закончиться «просветлением»? «Мой путь» — самая личная книга Светланы Ефремовой о годах поиска, попытках стать лучше, духовных и психологических практиках, сомнениях, усталости от бесконечной «проработки» и постепенном возвращении к простой жизни. Автор честно рассказывает, как искала ответы в разных системах, верила в красивые идеи, разочаровывалась, снова искала и в какой-то момент обнаружила: можно не знать. Можно ошибаться. Можно передумывать. Можно перестать бесконечно себя исправлять. Это не инструкция к просветлению и не история человека, который «нашёл истину». Скорее, приглашение пройти рядом — через поиск, капитуляцию, принятие себя, творчество, желания, противоречия и возвращение к собственной жизни. Для тех, кто устал всё время становиться лучше и хочет наконец спросить себя: «А что, если я уже могу просто жить?» Здесь нет окончательных ответов. Есть личный опыт, честные вопросы и право искать свой путь.

© Ефремова С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
МОЙ ПУТЬ. Потуги к просветлению	6
Содержание	7
Часть I. Искать	8
Часть II. Ломать старое	9
Часть III. Собирать себя	10
Часть IV. Просто жить	11
Введение	12
Я не знаю, куда иду	12
ЧАСТЬ I. ИСКАТЬ	14
1. МНЕ ВСЁ ВРЕМЯ КАЗАЛОСЬ, ЧТО СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Светлана Ефремова
Как я искала ответы, училась
отпускать и в итоге начала просто жить

Глава

МОЙ ПУТЬ. Потуги к просветлению

Как я искала ответы, училась отпускать и в итоге начала просто жить

Светлана Ефремова

Содержание

Введение. Я не знаю, куда иду

Часть I. Искать

1. Мне всё время казалось, что со мной что-то не так 2. Я искала ответы 3. Чем больше знаю, тем меньше понимаю 4. Попытка стать лучше 5. Когда развитие превращается в новую гонку

Часть II. Ломать старое

6. Красивые идеи, в которые я верила 7. Когда спасительные концепции перестают спасать 8. Мне можно не знать 9. Мне можно быть слабой 10. Капитуляция

Часть III. Собирать себя

11. Я больше не хочу быть проектом 12. Я забираю себе свою жизнь 13. Можно хотеть 14. Можно брать 15. Можно быть разной 16. Творчество вместо доказательства

Часть IV. Просто жить

**17. Раньше у меня было много времени 18. Я больше никуда не бегу 19. Маленькая жизнь, которая вдруг оказалась большой 20. Где-то между светом и тенью
Заключение. Я не пришла. Я просто живу**

Введение

Я не знаю, куда иду

Есть что-то очень смешное в попытках человека понять собственную жизнь.

Мы читаем книги.

Ходим к специалистам.

Ищем учителей.

Изучаем духовные системы.

Проходим курсы.

Пробуем практики.

Разбираем детство.

Ищем травмы.

Находим «сценарии».

Учимся чувствовать тело.

Ищем предназначение.

Пытаемся понять отношения.

Думаем о деньгах.

Исследуем сексуальность.

Смотрим в прошлое.

Строим планы.

А потом всё равно однажды сидим на кухне с кружкой чая и думаем:

«И что теперь?»

Я знаю это состояние.

У меня было много этапов, когда мне казалось, что ещё чуть-чуть — и я наконец всё пойму.

Ещё одна книга.

Ещё один тренинг.

Ещё один разговор.

Ещё одна практика.

Ещё один инсайт.

Ещё одна терапевтическая мысль.

И вот тогда-то начнётся настоящая жизнь.

Но настоящая жизнь почему-то всё время находилась чуть дальше.

За следующим пониманием.

За следующим уровнем.

За следующей версией меня.

Я долго не замечала, насколько это похоже на бесконечную лестницу.

Ты поднимаешься.

Смотришь вниз.

Думаешь:

«Ну вот, теперь я уже многое поняла».

А потом видишь ещё этаж.

И снова:

«Нет. Вот теперь точно нужно туда».

И ты идёшь.

В какой-то момент я устала.

Не в смысле:

«Мне надоело развиваться».

А скорее:

«Я больше не хочу жить так, будто со мной постоянно что-то не так».

Мне стало интересно, что произойдёт, если перестать превращать себя в бесконечный проект.

Не бросить всё.

Не перестать думать.

Не стать равнодушной.

А просто перестать бежать.

Эта книга не инструкция.

Я не знаю, повторит ли кто-то мой путь.

Скорее всего, нет.

И слава богу.

У каждого человека свой способ доходить до собственных вещей.

Здесь я просто рассказываю, как это было у меня.

Что я искала.

Во что верила.

Что однажды перестало работать.

Что сначала спасало.

Что потом стало тесным.

От чего я устала.

Что меня рассмешило.

Что меня разозлило.

И в какой-то момент я обнаружила странное:

мне стало хорошо от того, что я никуда не пришла.

ЧАСТЬ I. ИСКАТЬ

1. МНЕ ВСЁ ВРЕМЯ КАЗАЛОСЬ, ЧТО СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК

Наверное, многие знают это чувство.
Как будто где-то существует нормальная версия тебя.
А ты пока не дошёл.
Надо стать спокойнее.
Увереннее.
Красивее.
Успешнее.
Мудрее.
Богаче.
Легче.
Сексуальнее.
Духовнее.
Терпеливее.
Правильнее.
Проблема в том, что каждый новый уровень открывает следующий.
Ты исправила одно.
И тут появляется другое.
Поработала с границами — обнаружили отношения.
Разобралась с отношениями — полезли деньги.
Разобралась с деньгами — тело.
Разобралась с телом — сексуальность.
Потом детство.
Потом родители.

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.