



Эльван Ак

Идущая вверх

«Автор»

2026

Ак Э.

Идущая вверх / Э. Ак — «Автор», 2026

Меня зовут Эльван, моё имя значит «идущая вверх». Мне 16 лет. Я не психолог и не коуч. Я просто девушка, которая прошла через страх, чужие ожидания и поиск себя. Эта книга — не сборник инструкций и не мотивационный пинок. Это честный разговор о том, как перестать быть «удобной» и начать слышать себя. О том, как отличать свои желания от навязанных, выстраивать границы и не растворяться в отношениях. Я знаю, как страшно быть настоящей. Но я также знаю: свет внутри себя не гаснет — мы просто перестаём его замечать. Эта книга — попытка вернуть контакт с собственной глубиной души, с тем, что прячется за масками и ролями. Ты уже идёшь вверх. Осталось только расправить крылья.

© Ак Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава первая. Эльван, та самая, что идёт вверх.	7
Имя — не звук, а компас.	7
Крылья расправляются только тогда, когда руки перестают сжимать то, что тянет вниз.	14
100 хотелок. Карта восхождения.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Эльван Ак

Идущая вверх

Глава

Введение.

Уважение не дают за тишину. Его замечают, когда ты перестаёшь молчать.

Меня зовут Эльван. Мне пятнадцать. Я пишу эту книгу, потому что сама прошла через землю, где тебя не видят. Где имя сокращают, границы ломают, желания задвигают.

Мир не всегда уважает девочек просто так. Родные обесценивают, друзья используют, соцсети внушают «ты не дотягиваешь». И ты начинаешь верить, что уважение надо выпрашивать. Но это не так. С рождения каждая девочка имеет право на уважение — не за оценки, не за послушание, а потому что она уже человек.

Я жила в Турции три года — мне было три, младенцем. Потом переехала в Россию. С десяти лет преподавала китайский детям, создавала курсы, выступала в МГИМО в пятом классе. Дважды ездила в Звенигород рассказывать о настоящей красоте — не наносной, а внутренней. И да, я дважды побеждала в конкурсах красоты, была действующей Принцессой Звенигорода. Там я поняла: никто не знает твой вкус и стиль лучше тебя самой. Я танцую, занимаюсь спортом, верховой ездой. Свои первые деньги отправила на корм для приюта — четыре огромные пачки.

При всём этом я тоже сомневалась. Боялась сказать «нет». Позволяла другим решать, как меня звать. Пока не поняла главное: уважение начинается внутри. Когда узнаёшь своё имя как смысл. Когда перестаёшь сокращать себя для чужого удобства. Когда разрешаешь себе быть собой. Эта книга — не учебник. Это мои мысли, истории, ошибки, победы. Психология (я много читаю и живу в семье психолога), но без занудства. Жизненные ситуации, честность, вкус.

Я пишу для тех, кто:

- живёт не свою жизнь;
- боится быть собой;
- хочет внутреннюю опору;
- ищет разрешение на уникальность.

Я даю тебе это разрешение. Прямо сейчас.

Ты имеешь право быть собой. Полностью. Без извинений.

А теперь — поехали.

Но сначала — о том, зачем ты это читаешь.

Это моя первая книга. И знаешь, я всегда любила делиться знаниями. С десяти лет преподавала китайский детям, создавала курсы, выступала — мне просто жизненно необходимо отдавать то, что я узнала. И написать книгу было моей мечтой. Давней, тёплой, как плед. Я думала: «Вот вырасту, вот стану старше, вот тогда и оставлю свой след». Ждала. Откладывала. Думала, что всё ещё впереди.

А потом поняла: зачем ждать? Зачем тянуть, если хочется сейчас? Сейчас я хочу начать делать огромный вклад. Сейчас я хочу помочь. И я искренне верю, что эта книга поможет не только девушкам, но и парням, и всем, кто её откроет. Потому что темы уверенности, уважения к себе, права быть собой — они не про пол и не про возраст. Они про каждого человека.

Каждая страница здесь — кусочек моего пути, моих падений и подъёмов. Я не профессиональный писатель, я пятнадцатилетняя девушка, которая очень старалась. Правда. И если

ты держишь её в руках (или читаешь с экрана) — ты уже большая молодец. Потому что не каждый доходит до книг про саморазвитие. А ты дошла. И это многое говорит о тебе.

Что тебе даст эта книга?

Внутреннюю опору. Ту самую, которая не шатается от чужого мнения. Уверенность. Не надутую, а спокойную, настоящую.

Эстетическое удовольствие. Потому что читать должно, быть красиво, вкусно, как любимый чай в тишине.

Цитаты, которые останутся с тобой надолго. Не «умные слова», а фразы, которые вдруг щёлкают внутри — и ты уже не та, что минуту назад.

Эффект исцеления. Да, прямо во время чтения. Когда ты узнаёшь себя на страницах — и становится легче. Как будто кто-то сказал: «Ты не одна, и с тобой всё в порядке».

Откроется новый взгляд. А за ним — новый мир. И знаешь, что ещё? Эта книга изменит твою жизнь. Добавит в неё красок, счастья, лёгкости. Ты станешь спокойнее, смелее, честнее с собой. Перестанешь терпеть то, что терпеть не стоит. Начнёшь выбирать себя. Но самое главное — ты уже молодец. Что взяла эту книгу. Что ищешь себя. Что не боишься задавать вопросы. Я горжусь тобой. Честно.

Глава первая. Эльван, та самая, что идёт вверх.

Имя — не звук, а компас.

Я не всегда была Эльван. В паспорте — да. А в жизни меня называли как угодно: Элеонора, Эльвира, Эля — лишь бы не запоминать. Каждый раз, когда кто-то перевирает моё имя, я чувствую, как от меня отщипывают маленький кусочек — будто я перестаю быть собой на мгновение. Не больно. Но заметно.

Потом я узнала перевод. Эльван на турецком языке имеет значение: идущая вверх, высоко-высоко. Не ползущая, не плывущая по течению, а идущая вверх сама.

В этот момент что-то щёлкнуло внутри. Не как потеря, а как сборка. Я поняла: моё имя — это не просто слово. Это компас, который всегда показывает, куда мне идти. Это путеводная нить, зашитая в первую секунду жизни. И теперь я знаю: когда меня зовут полностью — меня зовут вверх. Когда сокращают — пытаются оставить на земле.

Я перестала общаться с теми, кто упорно кромсает моё имя. И дышать стало легче. Потому что рядом остались те, кому не лень выговорить два слога. Те, кто видит меня целиком.

А теперь про твоё имя. Твоё имя — не этикетка. Это ключ. Чтобы его подбирать, нужно узнать не просто перевод, а настоящий, глубокий смысл. Вот что я советую:

1. Разбери имя по буквам с помощью буквицы

Прежде чем разбирать имя, нужно понять, что каждая буква — не просто звук, а целый образ. В древней славянской буквице у каждой буквы есть своё значение. Как разобрать своё имя по буквице? Возьмём для примера моё имя:

— Эльван. Пишем его буквами: Э, Л, В, А, Н.

Теперь смотрим образ каждой буквы:

Эдо (Э) Прикосновение к Целому для получения информации о Нём. Единение с деяниями Творца, подключение к Единому. Подключение и устойчивая связь с потоком. Способ познания Мира, пропуская его через себя. Процесс перехода от частного к целому. Форма познания и самопознания.

Люди (Л) Общность живущих, общество людей, миряне. Люди, общество мирно мыслящих. Мирность, размеренность, живущие в единстве. Любовь, как Высшая Мудрость Всевышнего. Соприкосновение объёмов. Люди, мир, население, человечество, община, род, человек, покой, внутренний свет, человечность.

Ерь (Ь) Сотворённое, созданное, существующее здесь и сейчас. Существующая в Мире Яви жизнь, данная Богом при Роде. Завершённый процесс сотворения, то, что уже создано. Природное, задатки к росту, раскрытие возможностей. Совершенствование того, что уже существует. Результат, завершённое действие. Умение правильно завершать начатые дела и учиться совершенству творения Бога-Творца у природы. Результат, который даёт возможность человеку в готовом виде посмотреть на свои сильные и слабые стороны и является исчерпывающим источником обратной связи о личном совершенстве.

Веди (В) Ведать, знать, стремление к изучению, глубокая мудрость, знание, истина, познание. Глубинная информация, понимание целого, определенность, направленность, взаимосвязь.

Азь (А) Бог, живущий и созидающий, начало, начало и конец, первородство, исток. Первоначало, единство, единоначалие, точка, человек. Проявление Творца в земной ипостаси.

Нашь (Н) Наше, своё, родное, близкое. Наследие, Высшие знания Предков. То, что принадлежит нации, народу. Вертикаль, которая соединяет Род Небесный и Род Земной. Взаимосвязь, единомышленники, друзья. То, что существует за гранью нашего Бытия. Существует при нас, с нами, внутри нас. Духовное, материальное, иное, единение, объединение.

Когда все буквы собираются вместе, имя Эльван звучит как призыв, как мантра, как древний свиток, разворачивающийся перед теми, кто готов услышать:

Прикасаться к целому, пропуская мир через себя, — это моё естественное состояние.

Жить в общине, где любовь становится мудростью, — это моя опора.

Существовать здесь и сейчас, завершая начатое и познавая себя, — это мой путь.

Стремиться к истине, видя суть за формой, — это моё стремление.

Быть связанной с божественным началом, с истоком всего сущего, — это моя связь.

Быть частью своего рода, своего наследия, соединяющего небо и землю, — это моё родное.

Или, если сказать иначе, но не менее глубоко: это имя — о том, чтобы быть идущей вверх. Не потому что есть цель, а потому что в нём уже соединены все миры: познание, община, творение, истина, божественное начало и родное наследие. Это имя — о том, чтобы уже быть. Уже идти. Уже быть — всей.

Почему именно расшифровка имени по Буквице? И что такое Буквица?

Буквица - так по-другому называется азбука, составленная нашими предками, – это не просто набор символов, за которыми скрывается какой-либо звук. Она представляет собой цельную картину из образов, созданных благодаря их всеобъемлющим знаниям. Главная цель буквиц заключается не в указании на произношение, а в обозначении глубокого смысла, закрепившегося за каждым символом.

Как же понять смысл каждого символа, каждой буквицы вашего имени?

Представь, что буквица (буква) похожа на многогранный кубик, на каждой грани кубика - есть свой образ. Читая образы с каждой грани буквицы, вы собираете свой глубинный смысл и понимание их всех, внутри куба. Каждый поймёт что-то своё индивидуальное про значение буквицы, насколько сможет, увидит её истинную суть.

- Теперь твоя очередь! Возьми лист бумаги. Напиши своё имя по буквам. Найди в таблице образ каждой буквы. Сложи их в одну фразу. Ты удивишься, насколько точно эта фраза описывает тебя.

1. Азь (А)

Бог, живущий и созидающий, начало, начало и конец, первородство, исток. Первоначало, единство, единоначалие, точка, человек. Проявление Творца в земной ипостаси.

2. Боги (Б)

Бог, Божественный, Божественное множество, единый Бог, Божественная структура, Высшие силы. Богатый духовно, духовное накопление.

3. Веди (В)

Ведать, знать, стремление к изучению, глубокая мудрость, знание, истина, познание. Глубинная информация, понимание целого, определенность, направленность, взаимосвязь.

4. Глаголи (Г)

Глаголить, говорить, передавать знания. Путь, движение потока знаний. Направление от начала к результату. Понимание смысла услышанного. Передача своего жизненного опыта. Течение Жизни, продолжение Рода. Поток, движение, истечение, направление, текучесть, связь.

5. Добро (Д)

Добрые праведные открытые поступки, добро человеком даваемое и преумножаемое. Накопление Духовного опыта и БОГатства.

Развитие души в мире Яви, возвышение, преуспевание. Труд во благо Рода. Добродетель, доблесть, духовное, накопление, собранность, достоинство, дух, искренность, даяние, благодать.

6. Есть (Е)

Природа, земное, форма существования человека в мире Яви. Быть в проявленном состоянии. Жизнь, всё сущее, животворение, форма, бытие, природное, явленное, форма, естественное.

7. Ёта (Ё)

Познания, расширение глубины осознанности. Механизм проникновения с формы на содержание. Расширение осознанности, понимание своего предназначения. Сосредоточение, способность к концентрации своего внимания.

8. Животь (Ж)

Жизнь человека, его творчество и созидание. Жизнь на Земле и за Её пределами. Эволюция, рост, движение, прогресс. Жизненная сила, движение в вечности. Переменчивость, перерождение, трансформация.

9. Земля (З)

Земля как Небесное тело, планета. Дом, обитель, опора, основа для Жизни. Кормилица — Мать Сыра Земля. Здоровье человека, иммунитет. Эгрегор, внутренний Мир. Воплощение энергии созидания. Женское начало, Материнская защита.

10. Иже (И)Баланс, гармонию и равновесие, как человека с окружающим миром, так и двух людей, двух явлений, связанных между собой. Единство, соединение, союз, равновесие, гармония, баланс, синхронность, слаженность, лад. Спокойствие Души и Дух, взаимопонимание, Душевная близость. Начало и Причина Сущего, истина, процесс уравнивания.

11. Ижа (Й)

Мера Времени, характеристика его движения. Время как мера стихии и как сама стихия. Краткость; скорость; зеркальность; миг, мгновение. Связь прошлого и будущего, линейное восприятие времени. Понятие времени и вечности, где время, как частность, описывает общее понятие вечности, а вечность, как нечто всеобъемлющее, раскрывается более короткими моментами времени.

12. Како (К)

Единение человека с Вселенной, Мирозданием. Прикосновение к Божественному потоку. Объёмность восприятия, мышления, понимания. Подобие, тождественность, системность. Определённое свойство (как, какой, зачем). Совершенствование Души. Получение ответа на изучаемый вопрос. Объединение, волеизъявление, образ, волеизъявление, направление, единство, объединение, объем.

13. Люди (Л)

Общность живущих, общество людей, миряне. Люди, общество мирно мыслящих. Мирность, размеренность, живущие в единстве. Любовь, как Высшая Мудрость Всевышнего. Соприкосновение объёмов. Люди, мир, население, человечество, община, род, человек, покой, внутренний свет, человечность.

14. Мыслете (М)

Мысль, мудрость, мышление, осмысление. Проявление разума, мыслеобразная единица. Движение, последовательный образ. Улучшение, процесс изменения, преобразование. Зерно

разума, воплощение в Явном Мире. Мыслить, думать, обращаться за поддержкой. Последовательность обработанной информации. Процесс мышления, то есть умение человека работать с собственными мыслями.

15. Нашь (Н)

Наше, своё, родное, близкое. Наследие, Высшие знания Предков. То, что принадлежит нации, народу. Вертикаль, которая соединяет Род Небесный и Род Земной. Взаимосвязь, единомышленники, друзья. То, что существует за гранью нашего Бытия. Существует при нас, с нами, внутри нас. Духовное, материальное, иное, единение, объединение.

16. Онъ (О)

Бог – Творец Мироздания, Отец, Создатель. Первообраз, связь с предками, Род. Неизменная система мудрости, замкнутая, завершённая структура. Глубинная божественная суть человека

17. Покои (П)

Состояние Душевного равновесия и покоя. Гармония, самообладание, безмятежность. Прекращение любого движения, бездействие. Обретение понимания, расслабленное состояние. Тишина, плавность движений, замирание. Результат приведения в равновесие.

18. Рецы (Р)

Речь жёсткая, изрекать, говорить. Чёткий образ мысли, проявленный в слове. Воздействие, меняющее внутренне состояние Человека. Разделяющий, образ, сотворённый роковым словом. Процесс наставления, пояснения, воспитания. Структуризация, систематизация, сотворение, решение. Чёткая, жёстко изъясленная мысль, разделяющая правду от неправды.

19. Слово (С)

Озвученная мысль, идея, проявленная в виде звука. Слово, молва, известие, изречение, весть. Материализация, созидание образов в Явном Мире. Преобразующая пространство вибрация. Часть речи, соединительная форма, поток. Инструмент передачи звуковой информации. Слово, изреченная мысль, осмысленная передача.

20. Твердо (Т)

Твёрдость, конкретность, крепость, надёжность. Стабильность, постоянство, основа, определённости, стойкость. Твердь Земная и Небесная, утверждённое свыше. Уверенность, чёткость, честность, однозначность. Опорная точка сознания, аксиома. Нахождение своей опоры по жизни, твёрдость, решительность, ответственность.

21. Укъ (У)

Зов, послание, обращение, общение с кем-либо. Обращение к душе, внутренний диалог. Образное структурирование, соединение. Форма приближения, призыв к объединению. Нахождение рядом, сближение, притяжение. Единение с Божественным потоком. Волна, на которую человек запрыгивает и движется к своим целям.

22. Ферть (Ф)

Благородство, достоинство, честь, статность. Уверенность, великодушие, порядочность. Зрелость души, баланс Душевного и Духовного. Сила созидания, мужская «солнечная» энергия. Значимость сути, имеющее определённое значение. Неподкупность, беспорочность, правдивость, благородство. Образ благородства, внутренней правды, гордости за свои деяния в единении с предками, собственное достоинство и великодушие, а также означает некую статность, возвышенность.

23. Херъ (Х)

Равновесность Мироздания, Лад. Зрелая Душа, стремление Души в Правь. Завершение деяний, трудов в Мире Яви. Гармоничное пересечение двух структур. Вселенское равновесие,

всеобщая согласованность. Высший положительный смысл. Божественный порядок. Взаимодействие Земного с Небесным, сознания с подсознанием. Гармония и Мировое равновесие, это внутренний лад с самим собой.

24. Ци (Ц)

Цель, цельность, целое, достижение рубежа, черты, стремлению. Целеустремлённость, целеполагание, целенаправленность. Правильная постановка и достижение целей. Взаимосвязь цели Земного и Небесного, предел достижения. Творящая сила Образа, энергоинформационный обмен. Энергия Жизни, исходящая из Истока. Обрести целостное мировосприятие, увидеть и осознать свой путь в целом.

25. Червь (Ч)

Граница, черта, рубеж, разграничение. Грань, гармония грани, многогранность, гармония разных граней. Красный, красивый, червлёный, изысканный. Достижение черты в чем-то определенном. Структура, наполненная Божественной Мудростью. Жизненная система совершенствования человека.

26. Ша (Ш)

Простор, ширь, тишина, успокоение, свобода. Нечто безграничное, но чётко воспринимаемое нами. Беспредельность, безграничность, бесформенность. Ширина и глубина восприятия человеческой Души. Звуковой поток, дающий состояние спокойствия. Шёпот, шорох, шелест, шипение. Ширь, простор, пространство и работа с ним.

27. Шта (Ш)

Защита, защищённая форма пространства. Пространство, ограниченное пределом, рубежом. Плотность, глубина полёта мысли, разнообразие. Единство, проявленное в многообразии. Определённость, плотность, потенциальность. Обозначает защиту, защищённость, некий комплекс мероприятий, действий, слов мыслей, волшебства, всего того, что приводит к защищённости пространства, в котором вершатся творения, в котором вершится эволюционный процесс созидания.

28. Еръ (Ъ)

Действие, которое ещё не закончено, продолжается. Процесс сотворения, создания, преобразования, укрепления. События, которые происходят здесь и сейчас. Твёрдость в выполнении неких действий. Созидательная деятельность, сила воли. Покров, покровительство Высших Сил. То, что происходит здесь и сейчас, свершающееся действо, твёрдость и надёжность в свершении, некая динамика, некий созидательный процесс.

29. Еры (Ы)

Единение, соединение, сотворение, образ созидания. Единство соединения множеств, нераздельность. Взаимодействия в Проявленном Мире. Сотворение в Единстве с Небесным, Событие. Множественная структура, множественное действие. Взаимосвязи, множество единений, свитие, сотворение с тем, что было до нас.

30. Ерь (Ь)

Сотворённое, созданное, существующее здесь и сейчас. Существующая в Мире Яви жизнь, данная Богом при Роде. Завершённый процесс сотворения, то, что уже создано. Природное, задатки к росту, раскрытие возможностей. Совершенствование того, что уже существует. Результат, завершённое действие. Умение правильно завершать начатые дела и учиться совершенству творения Бога-Творца у природы. Результат, который даёт возможность человеку в готовом виде посмотреть на свои сильные и слабые стороны и является исчерпывающим источником обратной связи о личном совершенстве.

31. Эдо (Э)

Прикосновение к Целому для получения информации о Нём. Единение с деяниями Творца, подключение к Единому. Подключение и устойчивая связь с потоком. Способ познания Мира, пропуская его через себя. Процесс перехода от частного к целому. Форма познания и самопознания.

32. Юнь (Ю)

Движение вне основного потока, за его пределами. Касательная взаимосвязь, соприкосновение, непрерывность развития. В стороне от некой структуры (Рода, общества, общепринятых норм). Целостная, гармоничная система Жизни; Взаимосвязь с целым. Взаимоприкосновение, взаимодействие, взаимодополнение сфер. Подключение к потоку, к целому, умение подключаться и отключаться, способность входить и выходить из потока и двигаться вне основного потока, позиция наблюдателя.

33. Ень (Я)

Образ, как структура работы с информацией. Образное мышление, восходящий в Высь Образ. Тот, Который в Себя. Всё вобрал. Причина. Всего Сущего. Высший Исток, питающий Энергией все. Свои Творения. Умение работать с образами, это своего рода загрузка архиватора, с помощью которого получается архивный файл распаковать.

А ещё:

2. Спроси у родителей. Что они хотели, когда тебя называли? Какое послание зашили? Может, видели во сне? Их ответ — как письмо из прошлого.

3. Изучи историю. Почитай про известных людей с таким же именем. Посмотри, какие события с ним связаны. Имя впитывает энергию тех, кто его носил.

4. Почувствуй звучание. Произнеси своё имя медленно, по слогам. Какое оно? Твёрдое? Мягкое? Летящее? Это тоже смысл. Когда ты узнаешь, что на самом деле значит твоё имя, ты перестанешь быть «просто Машей» или «просто Сашей». Ты станешь тем, кто идёт по смыслу, зашитою в звук. Моё имя — Эльван. Идущая вверх. Каждый раз, когда я его пишу или слышу, я выпрямляю спину. Попробуй и ты. Выпрямись. И назови себя полностью.

Когда уважение внутри — люди сами тянутся

После того как я узнала правду о своём имени — что я «идущая вверх», — что-то во мне изменилось. Не сразу. Но как будто внутри появился стержень. Тонкий, но твёрдый. И я заметила: чем больше я уважаю себя, тем спокойнее становлюсь. И тем меньше мне хочется доказывать что-то тем, кто меня не ценит.

Вот что я поняла на своём опыте. Когда ты начинаешь себя уважать — по-настоящему, не на словах, — твоя жизнь проходит через перезагрузку. Это похоже на смену сезонов: старое отмирает, новое растёт. И самый первый признак — люди начинают отсеиваться. Причём не ты от них, а они сами как-то уходят. Или ты перестаёшь бояться их отпустить.

У меня это было на постоянной основе. Я несколько раз переходила из одной школы в другую. Каждый раз — новый круг общения, новые лица, новые ожидания. И каждый раз я замечала одну и ту же закономерность: те, кто был рядом только потому, что им было удобно, исчезали. А те, кому я была интересна как личность, оставались. Сначала я переживала. Думала: «Может, я что-то не так делаю? Почему люди уходят?» А потом поняла: это не я. Это фильтр. Уважение к себе работает как магнит: оно отталкивает тех, кто привык тобой пользоваться, и притягивает тех, кто готов видеть тебя настоящей.

Вот что я вспомнила однажды.

У меня были отношения, в которых я постоянно пыталась быть «удобной». Я соглашалась на то, что мне не нравилось, молчала, когда мне было больно, и оправдывала его поступки, потому что думала: «Если я буду хорошей, он меня оценит». Но внутри росла пустота. И в какой-то момент я спросила себя: «А где в этой истории я? Где моё имя, мой смысл, моё „идущая вверх“?» И тогда я поняла: я забыла себя. Я попыталась заполнить чужого человека

собой — но он не стал моим домом, он стал моей тюрьмой. Когда я, наконец, ушла, мне было больно. Но через боль пришло облегчение. Я снова почувствовала, где мои границы. Это был первый шаг к настоящему уважению. (Об этом мы ещё поговорим подробнее в седьмой главе, когда будем разбирать личные границы в романтических отношениях.)

«Уважение к себе — это не когда тебя все любят. Это когда ты перестаёшь продавать себя за дешёвое внимание»

Когда ты знаешь себе цену, ты перестаёшь гоняться за чужим вниманием. Ты не пытаешься завоевать доверие — оно возникает само, потому что люди чувствуют твою внутреннюю опору. Я заметила: как только я перестала лебезить, подстраиваться и угождать, ко мне вдруг начали подходить те, с кем мне было по-настоящему интересно. Они сами делали шаг навстречу. Без моего унижения, без моей потери себя.

Внутренние границы — это не стена. Это дверь, которую ты открываешь для тех, кто умеет стучать вежливо. И когда ты их выстраиваешь, люди начинают относиться к тебе иначе. Не потому что ты стала жесткой или неприступной. А потому что ты перестала разрешать обращаться с собой как попало.

А теперь посмотри на себя.

Ты — не «просто имя». Ты — целая вселенная, которая заслуживает уважения только за факт своего существования. Вспомни, когда ты в последний раз делала что-то только для себя, без оглядки на чужое мнение? Когда говорила «нет» и не чувствовала вину? Когда смотрела в зеркало и думала: «Какая же я классная» — не потому что кто-то похвалил, а просто потому, что ты есть.

Твоя уникальность — это не недостаток, который нужно исправлять. Это подарок, который нужно развернуть. И никто, слышишь, никто не имеет права говорить тебе, какой быть. Только ты сама.

Твоя самооценка — как копилка. Если она пуста, ты не можешь дать ни себе, ни другим. Но если ты каждый день кладёшь туда маленькие кирпичики уважения: «я имею право на своё мнение», «я не обязана всем нравиться», «мои границы не обсуждаются» — копилка наполняется. И тогда ты начинаешь восхищаться собой. Не с высокомерием, а с нежностью. Посмотри на свои детские фотографии. Та малышка, которая там улыбается, — это ты. Она уже была чудом. Ты и сейчас чудо. Просто выросла.

Не бойся, что кто-то уйдёт. Те, кто должен остаться, останутся. А те, кто уходит, освобождают место для тех, кто действительно тебя увидит. И когда уважение живёт внутри, тебе даже не нужно звать — нужные люди сами найдут дорогу.

Крылья расправляются только тогда, когда руки перестают сжимать то, что тянет вниз.

Когда старые люди уходят — не цепляйся за них. Не пытайся их вернуть, не пытайся их изменить, не трать годы на то, чтобы доказать им, что ты достойна уважения. Человек не меняется от того, что кто-то очень хочет его переделать. Это иллюзия, которая забирает силы. Просто прими это. Отпусти. И тогда случится то, чего ты не ждала.

И это работает не только с друзьями. С отношениями — то же самое. Тот, кто тебя не ценил, кто обесценивал твои чувства, кто заставлял тебя быть удобной — он уйдёт. Или ты уйдёшь. И это правильно. Не держись за того, кто смотрит на тебя как на вариант, как на пустое место, как на того, кто заполнит его одиночество. Отпусти. И тогда откроется место для того, кто действительно придёт и скажет: «Ты — не вариант. Ты — выбор»..

Обязательно приходят новые.

Не сразу. У каждого этот процесс занимает разное время. Кому-то нужно три недели, кому-то — полгода. И это нормально. Не сравнивай свой путь с чужим. Пустота, которая кажется тебе страшной, — это на самом деле чистое поле. И оно обязательно засеется. Но не тем, что ты потеряла, а тем, что тебе действительно подходит.

Со мной было именно так. После того как ушла подруга, которая постоянно обзывала меня «дурочкой», смеялась над моими идеями и говорила, что у меня ничего не получится, — я сначала чувствовала пустоту. А потом заметила, что стала легче. Физически. Весы показали минус несколько килограммов. Не потому что я села на диету. Просто ушёл тот груз, который я носила в себе годами — её осуждение, её «шутки», её энергия, которая тянула меня вниз. Моё тело перестало держать оборону. Оно выдохнуло.

«Иногда человек уходит, и ты теряешь не его. Ты теряешь тяжесть, которую носила ради него»

И знаешь, что произошло потом? Пришли новые. Друзья, которые не обзываются, не осуждают, не обесценивают. Те, кто слышит твоё имя и запоминает его правильно. Те, кто говорит: «У тебя получится. Я верю в тебя». Они не пришли в тот же день. Но они пришли. И это были подарки Вселенной — те самые, о которых ты даже не просила, потому что не знала, что такие бывают.

И вот что ещё важно. Когда ты чувствуешь, что отпустила старых, не нужно замыкаться и ждать у моря погоды. Постепенно, в своём темпе, начни выходить туда, где тебе интересно. Новые места, новые занятия, новые люди — это не побег от одиночества, а естественное расширение своей жизни. Ты не обязана быть инициативной и сверкать. Достаточно просто быть открытой. Разрешить себе присутствовать. Разрешить другим заметить тебя. Не демонстрируй, не доказывай — просто будь. И те, кому ты нужна настоящая, увидят тебя без лишних слов.

Поэтому, если ты сейчас в периоде, когда старые люди уходят, а новые ещё не появились, — просто дыши. Не торопись. Не пиши тем, кто ушёл. Не умоляй их вернуться. Не пытайся им что-то доказать. То, что отвалилось, не должно было остаться. А то, что должно прийти, — уже в пути. И оно будет в тысячу раз лучше, чем ты можешь себе представить.

100 хотелок. Карта восхождения.

Знаешь, в ч

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.