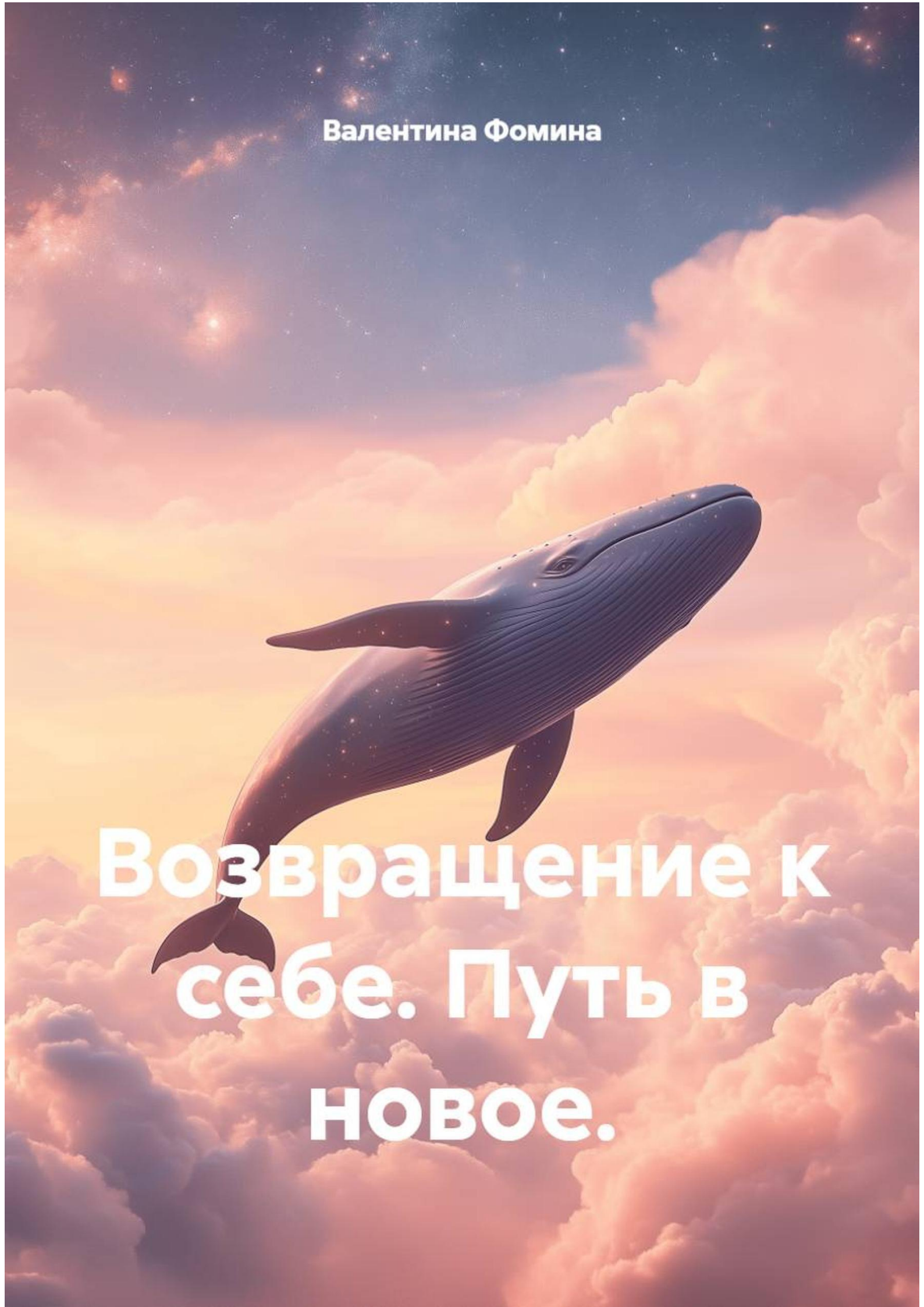


Валентина Фомина



**Возвращение к
себе. Путь в
новое.**

Валентина Фомина

Возвращение к себе. Путь в новое.

«Автор»

2026

Фомина В.

Возвращение к себе. Путь в новое. / В. Фомина — «Автор», 2026

Что происходит, когда старая жизнь уже закончилась, а новая ещё не обрела форму? Мы привыкли думать, что после важного решения должно наступить облегчение, ясность и понимание, что делать дальше. Но иногда после него наступает тишина. Именно в этой тишине обнаруживается то, что мы не успели отпустить: страхи, контроль, ожидания, привычку искать ответы снаружи и желание заранее знать, чем всё закончится. Эта книга — о процессе, который невозможно пройти по инструкции. О том, как шаг за шагом перестать строить будущее из прошлого. Как научиться доверять себе, когда ещё нет доказательств, что ты идёшь правильно. Как перестать ждать подтверждения собственной ценности и позволить жизни удивлять.

© Фомина В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

1 часть	5
Еще одна пересборка.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Возвращение к себе. Путь в новое.

1 часть

Еще одна пересборка.

Я увидела в себе со стороны страх потери контроля

Сегодня за завтраком Маша полила кекс сверху йогуртом в общей тарелке. Я, глядя на это, внутри разделилась.

Одна часть меня видела, что в этом нет ничего страшного: ребёнок экспериментирует, и из этого можно сделать неплохой торт.

Вторая часть разозлилась и испугалась: «Что происходит? Что-то вне моего контроля».

И в этот раз вторая часть перевесила. Я не смогла сдержать раздражение и начала ругать Машу за этот поступок, одновременно понимая, что прямо сейчас могу сделать этот торт и показать ей, что ничего страшного не произошло.

Это было действительно какое-то раздвоение личности. Но в этом и есть прелесть: когда ты уже в процессе и видишь свои страхи со стороны, ты можешь ими управлять. Может быть, не с первого раза, но ты уже знаешь автоматическую привычку и корень, откуда она берётся.

То есть я настолько, оказывается, боюсь потерять контроль, что малейшее отхождение от того, как я вижу ситуацию, выводит меня из равновесия.

Но это как раз и есть проявленная возможность отпустить контроль, позволить жизни происходить так, как она происходит, и не видеть в этом угрозу.

Как-то в разговоре с подругой я поделилась с ней, что несколько встреч назад мне не нравилось, что она продолжает общаться со мной как с человеком из прошлого, тогда как я уже давно другая.

Но потом ко мне пришло осознание: люди вокруг просто не могут знать, что ты изменился, пока ты это не проявляешь раз за разом. И только спустя какое-то время они это видят и меняют своё отношение и восприятие тебя.

Не все. Кто-то может просто уйти.

И вот когда я видела, что она продолжает общаться со мной как с человеком из прошлого, мне это было неприятно, и я думала, что наша дружба на этом закончится.

Но потом я осознала важный момент: во мне всё ещё жила та боль, и я боялась, что она затронет её своими словами о прошлом.

И когда я это поняла, смысла переставать общаться просто не стало. Потому что если боль ушла, зажила, то уже и неважно, о чём говорит с тобой человек, с которым тебе просто приятно и интересно.

Первое сентября.

Снова страхи за будущее.

А потом думаю: а что, если пространство давно изменилось, а я всё продолжаю относиться к нему как к прошлому?

И это интересная мысль.

А что, если уже сейчас всё на самом деле хорошо и переживать-то не о чем? Что можно просто жить и позволить всему происходить?

Быть наблюдателем — это всегда выгодная позиция, потому что ты не диктуешь пространству свои правила. Ты не делаешь выборов и действий из своих страхов и ограниченного

восприятия текущей реальности. Ты позволяешь всему происходить, особенно тому, чего сам бы никогда не придумал.

Рост и расширение всегда за пределами того, что тебе известно. Иначе ты бы давно уже был там, где хочешь.

Поэтому самое верное — идти в неизвестность. Потому что там, где ты не знаешь, ты обретёшь новое знание.

Страх всегда приходит от неизвестности, независимо от того, впереди хорошее или плохое.

Хотя, если разобраться, то нет ни плохого, ни хорошего. Есть просто события, которые ты либо принимаешь, либо сопротивляешься им.

Вот сегодня начнётся просрочка по второму платежу за кредит, и долг начинает расти. Такая ситуация со мной происходит впервые. Потому что даже когда я проходила процедуру банкротства, я знала, чем всё кончится, когда перестала платить за кредиты.

А сейчас процедуру банкротства провести я не могу.

Где мне сейчас брать деньги — я не знаю.

Единственное, что я могу себе сказать сейчас: я не одна. Я с Богом. Он всё знает и не оставит меня.

Остаётся только довериться и продолжать делать то, что ты можешь, не предавая себя.

Перед сном я решила сыграть в игру «Лила» с ChatGPT.

Я уже играла с ним в такую игру, но без ходов — это были просто вопросы. В этот раз мне стало интересно поиграть будто мы на игровом поле и я бросаю кости.

Я зашла в игру с запросом: что мне ещё нужно понять об отношениях с деньгами?

Сначала игра происходила в одном чате, и ведущий задавал вопросы, ответы на которые мне приходилось откапывать в глубине себя. Он ошибался, перекидывал меня в обратную сторону, а затем и вовсе лимит сообщений закончился.

Я решила попробовать открыть новый чат и продолжить игру — и у меня получилось.

Игра продолжилась.

ChatGPT продолжал допускать ошибки: то выбирая неверно мой ход, то перебрасывая меня. Потом выяснилось, что просто те ходы, на которые я попадала, оказывались теми ходами, которые перебрасывают тебя в другое место, назад.

И вот я ходила по кругу.

Мне уже было тяжело отвечать на вопросы, мне хотелось спать, и я внутренне подумала: почему в этом вопросе я блуждаю там, где, по сути, уже давно всё мне ясно?

То есть я прогоняю по кругу снова вопросы, на которые уже давно есть ответы.

И в этот момент попадаю на вопрос, на который отвечаю однозначно, чётко.

Ведущий тут же меня спрашивает о следующем ходе. Я называю по наитию цифру от 1 до 6, как будто я бросаю кости.

Он задаёт снова вопрос.

Я снова отвечаю однозначно.

Ещё такой ход — ещё однозначный ответ.

И игра перебрасывает меня в конец, на 67-й ход.

Перед началом игры ChatGPT обозначил, что игра заканчивается, когда ты попадаешь на ход 68.

И когда я оказалась на 67-м ходу и ответила утвердительно и однозначно на вопрос, я уже знала, что мне осталось сделать один шаг.

И я задумалась: стоит ли мне сделать вид, что я не знаю этого, назвать рандомную цифру и посмотреть, что будет? Или всё-таки не делать этого и сделать то, что знаю?

Я выбрала сделать то, что знаю.

Закончить игру.

И решила перестать экспериментировать.

Зачем экспериментировать, когда ты знаешь, какой шаг тебе нужно сделать?

И сама игра показала мне, в принципе, всё то, что я уже прошла. Но самым важным оказался именно последний шаг, который показал мне всё. Показал главное:

я уже знаю, какой шаг мне нужно сделать, и мне не нужно делать вид, что я этого не знаю.

То есть последнее действие в самой игре открыло мне больше ответов, чем, собственно, сама игра.

И это было мощно.

Я наткнулась на пост одной женщины, которая называет себя эзотериком, и там было описано моё убеждение с детства: когда ты просишь высшие силы, у Бога чего-то большего, лучшей жизни, то тебе могут ударить так по голове, что мало не покажется.

То есть она описывала, что, когда ты просишь наилучшим образом исполнить твоё желание, ты не всегда можешь понимать, что значит «наилучшим».

И именно так я всегда считала.

Но почему-то внутри начала бурчать.

А потом я поняла: во мне до сих пор живёт это убеждение.

Но при этом живу я уже по-другому.

И, возможно, именно поэтому я его и заметила, потому что внутри идёт конфликт.

Когда-то это действительно было так и работало для меня. Но очень много я переосмыслила с тех пор и поняла, что просто заметила это для того, чтобы освободиться.

Все эти истории происходят, по сути, потому... Имею в виду то, когда тебя нагибают, дают болезнь, когда ты не ценишь себя, и так тебя учат любить главного человека в своей жизни — Бога внутри себя.

И, по сути, это как громкий сигнал: «Очнись. Посмотри, что ты делаешь со своей жизнью».

Но в этом нет необходимости, если ты сам можешь встать со стороны и посмотреть на свою жизнь.

Понять, что если чего-то в твоей жизни ещё нет, то, может, просто ты ещё не созрел, чтобы оно в твою жизнь пришло.

Поэтому сам факт просить высшие силы о каких-либо благах не имеет никакого смысла, если ты сам можешь посмотреть на свою жизнь честным взглядом и начать менять то, что тебя не устраивает, и наполнять себя изнутри.

Когда ты сам принимаешь решение стать тем человеком, который всё имеет, что желает, просто потому, что он такой, то нет никакой необходимости просить об этом кого-то со стороны.

Потому что ты сам есть творец своей реальности, своей жизни.

Ты не властен над событиями, которые могут происходить вокруг тебя, но ты абсолютно властен над своими чувствами и эмоциями, восприятием, решениями.

Всё, что внутри тебя, — это твой мир.

И именно там следует наводить порядок в первую очередь.

Потому что если внутри хаос, не жди снаружи порядка.

И когда ты в процессе, на пути к себе, можно вообще не ориентироваться на внешние факторы. На этом пути можно верить только внутреннему голосу, голосу своей души, которая всегда с радостью ждёт тебя и проведёт через весь мусор, который ты оставил внутри себя в поисках счастья за пределами себя.

И в конечном счёте ты поймёшь, что ты и есть источник счастья.

Ни одно исполненное твоё желание не сделает тебя счастливым, если внутри нет любви, если внутри нет умения благодарить, радоваться, если внутри ты не знаешь ценности ни себя, ни того, что пришло в твою жизнь.

Поэтому люди, выигравшие большие деньги в лотерею, часто кончают свою жизнь самоубийством, потому что неспособны выдержать это.

Единственный мир, с которым нужно разбираться, — это тот, что живёт внутри тебя.

Я увидела со стороны свой способ жить.

Раньше получается, я использовала себя, чтобы найти то, чего желаю снаружи, и заполнить свою пустоту внутри выполненными желаниями.

Но тем самым всё больше и больше предавала себя и отдалялась от себя.

То есть у меня вроде бы были деньги, был муж, были люди вокруг, а внутри было пусто.

И в какой-то момент стало очень пусто.

Именно тогда я начала избавляться от всего внешнего, понимая, что оно не способно закрыть мою пустоту.

И вот спустя несколько лет я так и не создала ничего снаружи. Я, можно сказать, вообще совсем одна.

Но при этом внутри я настолько наполнена, я настолько изобильна, во мне столько энергии и глубины, что жизнь становится прекрасной просто потому — потому что всё, что я искала снаружи, всегда было во мне.

И, по сути, это и значит — стать тем человеком, у которого всё есть.

Потому что ты и есть всё.

Пустота возникает от поиска не там. Чем дальше от себя ты уходишь, тем громче звучит эта пустота.

Но как только ты начинаешь возвращаться к себе, ты обнаруживаешь, что ты есть любовь, что ты есть радость, счастье.

Ты вообще выбираешь, как воспринимать жизнь.

Потому что жизнь — она просто есть. Мир просто есть. Всё, что тебя окружает, и всё, что происходит в твоей жизни, — оно просто есть.

И только ты внутри себя выбираешь, какой мир ты живёшь, какую жизнь ты живёшь, на что ты способен и чего ты достоин.

Это ты всегда делаешь эти выборы, решения.

И когда ты обнаруживаешь, что всё, что ты искал снаружи, просил у Вселенной, было всегда внутри тебя, то, в принципе, смысл отпадает просить.

Я заметила, что мы часто игнорируем свои простые желания, потому что на первый план ставим результат исполнения определённого желания.

И получается, что если импульс — желание — по вашему какому-то мнению не приведёт к желаемому результату, то значит, заведомо уже не нужно его исполнять.

За этим, конечно же, стоит страх.

То есть, например, если возникает желание кому-то предложить свои услуги или пригласить на встречу, следующая мысль за этой идёт чаще всего: «Нет, меня отвергнут. Я буду навязываться».

Но если не ставить себя в зависимость от того, как сложатся дальше обстоятельства, можно выстраивать внутренний диалог таким образом:

«Я хочу это сделать. Нет никаких препятствий. Нет никаких оснований саму себя ограничивать в этом. Я хочу это сделать — и я сделаю. Просто потому, что хочу. Не ради результата, а ради самого исполнения собственного желания».

Ведь если задуматься, мы так хотим чего-то большего, но мы так часто ограничиваем себя в простых вещах.

У всего есть цена — у действия, у бездействия.

Но чем больше действий мы совершаем из внутреннего желания, тем быстрее обретаем необходимый опыт автономности.

Мы обретаем опыт: «Мне можно. Мне можно всё, чего я хочу».

И это так просто.

Мир не обязан мне отвечать каждый раз. Мир не обязан соглашаться на все мои желания.

Но кто запретит мне действовать? Кто запретит мне говорить то, что я хочу? Кто запретит мне делать то, что я хочу, кроме меня самой?

В первую очередь мы сами ограничиваем свои возможности.

Потому что наши идеи рождаются внутри нас, и мы являемся первостепенными критиками, которые могут срубить что-то очень важное на корню, не позволив этому даже проявиться.

Наверное, поэтому успеха добиваются не талантливые, а пытливые, идущие.

Не те, кто делают всё красиво и качественно, а те, кто просто делают, продолжают несмотря ни на что.

Нас останавливают какие-то воображаемые стандарты и правила того, как должно быть и как надо проявляться.

Но именно это и есть те самые ограничения той реальности, которую ты создаёшь.

Соответственно, только выйдя за пределы этой реальности, можно увидеть мир шире.

И для этого достаточно просто перестать оценивать свои желания и позволять себе больше, чтобы получать больше в конечном счёте.

И в качестве примера я хочу рассказать как раз историю.

Когда я начала писать первую книгу, в эти дни я подумала написать собственнику квартиры, которую я арендую, с предложением о покупке моего дома, который стоит сейчас на продаже.

Но тогда меня охватил какой-то страх.

Хотя на самом деле в этом действии нет ничего такого страшного.

И я решила внутри себя, что если дом должен продаться, то он продается без моего участия, и сняла с себя ответственность за то, что на самом деле очень хочу уже обрести свой дом, а не арендовать чьё-то жильё.

И вот с тех пор прошло два месяца.

И сегодня я подумала об этом снова и просто взяла и сделала.

И думаю: а что мне было так страшно это сделать в прошлый раз?

Но сделала сейчас.

И это именно потому, что внутри уже слишком громко звучит желание вернуться к себе домой — в физическом плане, в материальном.

И когда я написала сообщение с предложением, интересуется ли его такое предложение, он попросил отправить ссылку.

Я переслала.

И вот в этот момент я поняла, что неважно, согласится он — ну, точнее, захочет ли он купить этот дом или нет, предложит ли он это предложение кому-то ещё из своих знакомых или нет.

Смысл в том, что я сделала то, чего хотела.

Я сделала то действие, которое хотела сделать ещё пару месяцев назад.

И это важнее, чем результат.

Потому что продажа дома — это не цель. Это может быть следствием того, что какой-то большой процесс закончился внутри меня.

Ведь не просто так этот дом не продаётся уже несколько лет.

Хотя у него очень классная планировка, обалденное расположение, большая территория земли, достаточная для того, чтобы комфортно жить.

Он идеально подходит тем людям, кто своими руками хочет сделать большую часть.
Но его не брали ни за какие деньги — ни за большие, ни за маленькие.

Я понимаю, что какой-то процесс внутри меня удерживает эту ситуацию в подвешенном состоянии.

И это не только про дом.

И, возможно, дело в том, чтобы внутри себя быть как дома, перестать зависеть от кого-то, внутри себя перестать уменьшать себя.

Смысл не только в том, чтобы отпустить прошлое физически, но и в том, чтобы перестать жить как человек из прошлого здесь, в настоящем.

Понять, что всё то, что работало тогда, все те ограничения, установки, страхи — всё это тоже должно остаться там.

Интересное наблюдение

Я сегодня обнаружила одну вещь.

У меня поднялся страх.

И я думаю, что он основан на страхе остаться без денег.

Потому что сегодня я получила пособие и потратила, в принципе, почти все деньги.

И накануне как раз я расширяла свои внутренние рамки и напоминала себе, что в какой бы ситуации я ни оказывалась, у меня всегда есть деньги. Всегда.

И единственное, от чего мне было плохо, — это от страха и напряжения.

Но, по сути, сама по себе жизнь у меня нейтральная. Ничего плохого в ней не происходит.

И вот сегодня от страха я начала снова думать, что мне надо подать на алименты.

И при этом я знаю, что бывший муж отправляет деньги.

Единственное, что иногда мне приходится, ну даже чаще всего мне приходится, ему об этом напоминать.

И мне не нравится это.

Но также я понимаю: чтобы подать на алименты, нужно прям заморочиться. И, в общем, тратить энергию на судебные разбирательства я не хочу.

И я понимаю, что, по сути, эта мысль возникает от поиска обеспечить себе финансовую безопасность, какую-то понятную сумму ежемесячно, дополнительно к тем деньгам, которые я получаю из пособий.

И когда я не поддаюсь этой мысли, у меня поднималась паническая атака.

Точнее, перед этим я написала бывшему мужу с вопросом, когда он отправит деньги на зимнюю одежду детям.

При этом об этом он ранее писал сам: спросил сумму и сказал, что отправит позже деньги на зимнюю одежду детям.

И следом у меня пошла паническая атака.

Но больше я ничего делать не стала.

И, возможно, раньше, чтобы избавиться от страха, я бы стала предпринимать действия вместо того, чтобы просто прожить его.

И я понимаю, что я сделала действие из страха, но оно само по себе оказалось нейтральным.

То есть да, я написала бывшему мужу с вопросом, но, по сути, он сам об этом писал, и я решила просто внести ясность.

И каждый раз, когда у меня возникает мысль о том, чтобы подать на алименты, я понимаю, что она всегда возникает только тогда, когда я боюсь остаться без денег.

Если бы у меня не было проблем с финансами, я бы никогда не подумала о том, чтобы заставить его по закону выплачивать деньги своим же детям.

Я тут задалась вопросом:

«Какая-то одна тема до сих пор не обнаружена мной. Уже несколько лет я не могу продать дом и получить своё жильё. Получается, я завишу и должна перед кем-то отчитываться в каком-то смысле. То есть я завишу от человека, который даёт мне жильё.

Также я несколько лет не могу обрести свою работу, точнее, свой источник дохода, хотя, в принципе, умею зарабатывать деньги, и мне приходится зависеть от бывшего мужа.

Я не хочу зависеть ни от кого, но почему-то всё складывается так, что я завишу.

И в чём же здесь затык? Что именно внутри меня живёт такого — какое утверждение, убеждение, — что оставляет меня в этих условиях?»

И когда я начала разбираться в этом вопросе и вспоминать детали из прошлого, я вспомнила простую фразу, которая была сказана мной, наверное, с большой силой, потому что это был момент разрыва отношений с мужем.

Я ему сказала:

«Помогай нам, то есть мне и детям, пока я не встану на ноги, а потом можешь не скидывать денег».

И это прозвучало как приговор.

Это было сказано той женщиной, которая всё тащила на себе и не привыкла разделять ответственность, сама от чего и страдала.

И вот уже четвёртый год, а дом стоит, и никто его не забирает ни за какие деньги.

Потому что там кроется очень много слоёв, которые удерживают этот дом на своём месте.

Во-первых, когда я имела бизнес и вообще жила той жизнью, из которой ушла, я стремилась к большему, к самому лучшему, к x100 от того, что имела.

И это породило во мне связку: ещё чуть-чуть — и вот-вот жизнь мечты проявится.

Этот механизм обесценивал путь и то, что я имела в настоящем.

Во-вторых, та фраза не давала конкретных описаний и понимания, что это значит. Когда я встану на ноги? Как это должно проявиться? Что это конкретно значит?

В-третьих, поскольку я была организатором нашей семьи от самого её основания до её разрушения, привычка никуда не делась.

И подсознательно я создавала условия, в которых бывший муж может проявляться как отец, вкладываться в своих детей, как будто если я стану успешной, то он перестанет быть отцом, перестанет вкладывать финансы и время в своих детей.

Конечно же, сознательно я так не думала, но в подсознании сидело знание и восприятие из прошлого.

И всё это порождает повторяющуюся историю, повторяющийся сценарий.

Потому что продажа дома означает, что жизнь мечты так и не наступила.

Я разрушила прошлую жизнь, но в новой так и не появилось того, чего я так ждала в прошлой.

Продажа дома означает согласиться на меньшее, потому что те деньги, за которые этот дом сейчас продаётся, позволят мне купить только однокомнатную квартиру и, скорее, даже не в том доме, в каком бы я хотела.

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.