

18+

Регина Петровна
Афанасьева

**Анатомия
жизни**

Регина Афанасьева

Анатомия жизни

«Издательские решения»

Афанасьева Р. П.

Анатомия жизни / Р. П. Афанасьева — «Издательские решения»,

Анатомия жизни — это не сборник советов и не инструкция по счастью. Это книга-зеркало. Открываешь на любой странице — и вдруг узнаешь себя. Так бывает, когда читаешь что-то, а внутри кто-то тихо говорит: Это же про меня. Здесь — про страх и депрессию, про свой-чужой и про любовь, которая не требует поклонения, про границы, про слово как про живое существо. Книга про то, что утешение это наркотик, а правда — лекарство. Про то, что если каждый из нас хотя бы чуть-чуть станет добрее, мир изменится

Содержание

ПСИХОЛОГ · ПИСАТЕЛЬ	6
Анатомия	6
жизни	7
Регина Афанасьева	8
☛	9
Анатомия жизни	10
Регина Афанасьева	11
Анатомия жизни	12
сборник цитат	13
Регина Афанасьева	14
Дорогой читатель!	15
_____	16
Регина Афанасьева	17
Оглавление	18
☛	19
Тень и огонь	19
о страхах, депрессии, панике и перерождении	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Анатомия жизни

Регина Петровна Афанасьева

© Регина Петровна Афанасьева, 2026

ISBN 978-5-0071-3807-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОЛОГ · ПИСАТЕЛЬ КЗ

Анатомия

жизни афоризмы и цитаты

Регина Афанасьева

психолог · писатель

#

Анатомия жизни

сборник цитат

Регина Афанасьева

психолог · писатель

Анатомия жизни

сборник цитат

Регина Афанасьева

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена, скопирована или передана в любой форме без письменного разрешения правообладателя.



Предисловие

Дорогой читатель!

Дорогой читатель!

Когда за плечами годы психологической практики и тысячи людских историй, поневоле начинаешь замечать закономерности. Страх всегда пахнет одинаково. Боль узнаваема по интонации. Надежда пробивается сквозь любые голоса. И каждый раз, когда человек говорит: «Я не справлюсь», — внутри уже зреет ответ: «Но ты же здесь. Ты уже справляешься».

Эта книга родилась на стыке двух миров: науки о душе и искусства слова. Здесь нет клинических формулировок и терминов. Здесь — правда, которую не объяснишь учебниками. Правда, которую можно только прожить и прочувствовать.

Мы живём в России — на земле, где веками переплетались судьбы, культуры, языки. Где мудрость передавалась не книгами, а дыханием, взглядом, молчанием. Где слово всегда было живым, весомым, целительным. В этой культуре нет места пустым фразам. Слово здесь лечит. Оно направляет. Оно остаётся с тобой навсегда.

«Анатомия жизни» — не сборник советов и не инструкция по счастью. Это карта тех мест, где темнеет, холодеет и кажется, что выхода нет. И тех, где вдруг появляется свет, и становится ясно: всё, что было пройдено, — не зря.

Каждая цитата здесь прошла проверку временем, слезами и тишиной. Одни — рождены в кабинете психолога, другие — в долгих разговорах с собой, третьи — в молитвах, когда ответа не было, но хотелось верить.

В нашей культуре есть вечная истина: «Доброе слово — свет, худое слово — тьма». Пусть эти строки станут для вас добрым светом. Тем, который согревает, когда холодно. И напоминает: вы не одни.

Читайте не торопясь. Останавливайтесь там, где зацепило. Если фраза отозвалась — значит, это про вас. Значит, душа подсказывает: здесь важно.

Регина Афанасьева

психолог · писатель

Оглавление

девять глав о том, как быть живым

I Тень и огонь · *о страхах, депрессии, панике и перерождении*

II Свой и чужой · *о близости и дистанции*

III Стекло и лес · *о доверии, контроле, границах и предательстве*

IV Тело, душа и один взгляд · *о любви, сексуальности и священном пространстве*

V Внутренний компас · *о самооценке, дисциплине и опоре*

VI Не жди, настрой · *о настроении, юморе и лёгкости*

VII Прошлое — не мусор · *о памяти, уроках и благодарности*

VIII Танец и тишина · *о гармонии, вере и настоящем моменте*

IX Слово и свет · *о природе веры, правде, доброте и силе речи*

#

Глава первая

Тень и огонь

о страхах, депрессии, панике и перерождении



«

Депрессия — самый мощный трансформатор души. Её огонь не оставляет шансов полутонам: либо сожжёт дотла, либо выкует новую силу.

«

Тень и огонь

«

Паническая атака подобна крику испуганного ребёнка. Разум знает: угрозы нет. Но древние отделы мозга слышат только этот вопль — и тело реагирует так, будто на кону смерть.

«

Тень и огонь

«

Ты отнял у меня способность мечтать и желать. Но взамен дал силу эти мечты воплощать. Ты разрушил старую меня, чтобы построить новую — ту, что не ждёт, а действует.

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.