

МАРИЯ МЕЛИНГ



Путь роста

Как услышать себя,
увидеть свои тени и вернуть
внутреннюю опору

Мария Мелинг

**ПУТЬ РОСТА. Как услышать
себя, увидеть свои тени и
вернуть внутреннюю опору**

«Автор»

2026

Мелинг М.

ПУТЬ РОСТА. Как услышать себя, увидеть свои тени и вернуть внутреннюю опору / М. Мелинг — «Автор», 2026

Иногда мы слишком долго ищем ответы — думаем, анализируем, спрашиваем других. А потом встречаем один образ и неожиданно узнаём в нём себя. «Путь роста» родился из метафорических карт, созданных для моей трансформационной игры «Баланс стихий». Постепенно я увидела: каждая картина стала больше первоначального замысла — в ней открывались свои тень и свет, внутренний конфликт, ресурс и направление движения. Так появилась эта книга — пространство самопознания, объединяющее более 160 метафорических образов, психологические и телесные практики, вопросы и эксперименты. Вы сможете не просто читать значения карт, а исследовать себя через них: выбирать откликающийся образ, замечать реакцию тела, находить собственный смысл и превращать осознание в действие. Колода для работы не обязательна — изображения есть в книге. Это не гадание и не сборник готовых ответов. Это путь к самому важному собеседнику — к себе.

© Мелинг М., 2026

© Автор, 2026

Мария Мелинг
ПУТЬ РОСТА. Как услышать себя, увидеть
свои тени и вернуть внутреннюю опору

Глава 1

ПРОЛОГ

Эта книга началась не с книги

Иногда книга появляется потому, что автор решает её написать.

С этой книгой всё было иначе.

Она долго собиралась сама — из образов, состояний, разговоров, моих собственных внутренних переходов и встреч с людьми, которых я сопровождала в их изменениях.

Сначала появилась игра.

Я создавала трансформационную игру «Баланс стихий» — пространство, в котором через образы Земли, Воды, Огня, Воздуха и других состояний человек может немного иначе посмотреть на себя.

Не получить готовый ответ. Не услышать, как «правильно».

А заметить:

что происходит со мной сейчас?

Мне нужны были карты.

Но я с самого начала понимала: это не должны быть просто красивые иллюстрации.

Мне хотелось увидеть то, чему иногда сложно дать название словами.

Состояние, когда внешне всё хорошо, а внутри будто что-то закончилось.

Момент, когда одна часть тебя отчаянно хочет перемен, а другая цепляется за привычное.

Чувство, когда ты очень устала быть сильной, но всё равно продолжаешь держать всё на себе.

Страх проявиться.

Желание уйти.

Потребность остаться.

Внутренний огонь.

Тишину.

Раскол.

Рост.

Переход между той, кем ты была, и той, кем только становишься.

Я рассказывала художнице о состоянии. Иногда давала довольно точный запрос. Иногда пыталась объяснить почти неуловимое ощущение.

А она переводила его в изображение.

Так одна за другой начали появляться картины.

Я называю их **картинами души**.

Потому что очень скоро стало понятно: это уже намного больше, чем игровые карточки.

Когда изображение становится больше замысла

Помню это ощущение.

Я смотрю на готовую картину, которую сама же попросила создать, — и вдруг вижу в ней то, чего не закладывала в первоначальный запрос.

Будто изображение продолжило разговор без меня.

На одном уровне я знала, о чём эта карта.

Но стоило посмотреть чуть дольше — появлялся второй смысл.

Потом третий.

Иногда я узнавала собственную историю.

Иногда вспоминала женщину, с которой работала.

Иногда совершенно неожиданно замечала состояние, которое сама в тот период проживала, но ещё не успела назвать словами.

И я стала наблюдать.

Что происходит, когда одну и ту же картину видят разные люди?

Оказалось — совершенно разное.

Одна женщина смотрит на изображение и говорит:

«Для меня здесь свобода».

Другая:

«А я вижу одиночество».

Третья замечает деталь, которую первые две вообще не увидели.

У кого-то меняется дыхание.

Кому-то хочется отвернуться.

Кто-то долго молчит.

А иногда человек вдруг произносит:

«Я не могу объяснить почему, но это сейчас про меня».

И вот эта фраза стала для меня очень важной.

Потому что я постепенно увидела:

образ не обязательно должен объяснять нам жизнь.

Иногда его задача — помочь нам заметить то, что уже происходит внутри.

Мы знаем о себе больше, чем думаем

Большую часть жизни нас учат искать ответы снаружи.

Спросить.

Прочитать.

Сравнить.

Получить совет.

Найти специалиста.

Посмотреть, как поступили другие.

Собрать ещё информацию.

И всё это действительно может быть полезно.

Но существует другой слой знания.

Тот, который невозможно получить только размышлением.

Иногда разум говорит:

«Всё нормально».

А тело напрягается каждый раз, когда вы соглашаетесь на очередное «надо».

Разум говорит:

«Это правильное решение».

А внутри почему-то становится тесно.

Разум перечисляет десять причин остаться.

А при одной мысли о переменах вы впервые за долгое время начинаете глубже дышать.

Я не предлагаю слепо следовать каждой эмоции или каждому телесному ощущению.

Тело тоже реагирует на страх, усталость, прошлый опыт, тревогу.

Но я предлагаю **не исключать себя из собственного решения**.

Замечать.

Исследовать.

Спрашивать.

Именно поэтому в этой книге для меня так важна последовательность:

увидеть почувствовать осмыслить выбрать.

Не наоборот.

Так появилась книга

В какой-то момент карт стало так много, а смыслов вокруг них — ещё больше, что я поняла:

они больше не помещаются внутри игры.

Каждая просила пространства.

Мне хотелось рассказать, что я вижу в ней.

Показать её свет.

Посмотреть на тень.

Задать вопросы.

Дать практику.

Показать, как одно внутреннее понимание можно перевести в реальную жизнь.

Так колода начала превращаться в книгу.

Сегодня в «Пути роста» больше ста шестидесяти образов.

Есть карты переходных состояний — тех странных периодов, когда старое уже заканчивается, но новое ещё не стало реальностью.

Есть теневые карты.

Не потому, что я верю в деление человека на «хорошее» и «плохое».

Наоборот.

Меня всегда интересовало, сколько силы мы оставляем внутри тех частей себя, которые когда-то решили спрятать.

За злостью может находиться граница.

За страхом проявляться — огромная потребность быть увиденной.

За контролем — желание почувствовать безопасность.

За привычкой всё делать самой — невозможность позволить себе опереться.

За постоянным «я не знаю, чего хочу» иногда находится очень хорошо знакомое желание, которое слишком долго было неудобно признавать.

И есть карты потенциала.

Те образы, через которые можно увидеть не только то, что болит или удерживает, но и то, что уже готово раскрыться.

Вашу силу.

Мягкость.

Женственность.

Решительность.

Творчество.

Способность выбирать.

Интуицию.

Право занимать пространство.

Способность быть разной — и при этом оставаться собой.

Эта книга не будет рассказывать вам, кто вы

Мне очень важно сказать это в самом начале.

Я не хочу превращать образы в очередную систему, которая лучше человека знает, что с ним происходит.

Если вы откроете страницу и прочитаете:

«Эта карта означает, что у вас...» — а внутри почувствуете:

«Нет. Для меня она совершенно о другом», оставайтесь с собой.

Ваше восприятие первично.

Мой текст — приглашение посмотреть глубже.

Не приговор.

Не диагноз.

Не прогноз.

И не истина, которую нужно принять.

Поэтому «Путь роста» — **не гадание**. Карты не должны решать за вас.

Они не скажут, какого партнёра выбрать.

Не назовут дату важного события.

Не дадут гарантии будущего.

Мне гораздо интереснее другой вопрос:

что происходит внутри меня, пока я принимаю это решение?

Где я выбираю из страха?

Где из любви?

Где говорю своим голосом?

А где повторяю знакомый сценарий?

Чего на самом деле хочу?

Что чувствует моё тело?

Какая часть меня сейчас просит внимания?

На что я могу опереться?

Вот с этими вопросами мы и будем работать.

Как читать «Путь роста»

У этой книги будет несколько маршрутов.

Первый — читать от начала до конца

Это путь, который я буду проходить вместе с вами.

Не случайная последовательность карточек, а движение.

От первых встреч с собой — к более глубоким состояниям.

От света — к тени.

От тени — к ресурсу.

От понимания — к выбору.

От выбора — к проявлению.

Иногда вам будет легко.

Иногда какой-то образ может неожиданно задеть.

Иногда глава, которая совсем не откликнулась сегодня, станет важной через несколько месяцев.

Так бывает.

Путь роста не линейный.

Мы возвращаемся к похожим темам снова — но уже другими.

Второй — приходить к книге с вопросом

Когда книга будет закончена, к ней можно будет возвращаться как к самостоятельному инструменту.

Сформулируйте вопрос.

Но попробуйте заменить:

«Что со мной будет?»

на:

«Что мне сейчас важно увидеть?»

Вместо:

«Получится ли у меня?»

спросите:

«Что во мне помогает или мешает двигаться туда, куда я хочу?»

Вместо:

«Что сделает другой человек?»

спросите:

«Что эта ситуация показывает мне обо мне?»

После этого можно открыть книгу в случайном месте.

Посмотреть на изображение.

И прежде чем читать мой текст — остановиться.

Сначала — ваш ответ

Это станет одним из главных правил нашего путешествия.

Когда вы увидите очередную картину, **не читайте её описание сразу.**

Дайте себе хотя бы двадцать секунд.

Посмотрите.

Что первым притянуло взгляд?

Какое чувство появилось?

Что понравилось?

Что вызвало сопротивление?

Какую деталь вы заметили первой?

А какую будто не хотите видеть?

Затем перенесите внимание в тело.

Изменилось дыхание?

Стало просторнее?

Появилось напряжение?

Тепло?

Тяжесть?

Спокойствие?

Ничего?

Любой ответ подходит.

Не нужно специально искать глубокий смысл.

Иногда самое честное:

«Мне эта карта вообще не нравится».

Прекрасно.

Тогда следующий вопрос:

почему?

Не стремитесь всё понять

Одна из ловушек саморазвития — превращать любое внутреннее переживание в задачу.

Понять.

Проработать.

Исправить.

Трансформировать.

Стать лучшей версией себя.

Иногда от этого можно устать ещё сильнее, чем от самого состояния.

Я хочу предложить другой подход.

Иногда достаточно увидеть.

Назвать.

Признать:

«Да. Сейчас во мне так».

Без требования немедленно стать другой.

Рост не всегда выглядит как движение вверх.

Иногда он выглядит как остановка.

Как отказ.

Как слёзы.

Как «я больше не хочу».

Как просьба о помощи.

Как признание собственной усталости.

Как решение ничего не решать сегодня.

Как первое честное «нет».

Или первое за много лет:

«А чего хочу я?»

Почему я публикую эту книгу ещё до её завершения

Я могла бы закрыться и однажды принести вам полностью готовый текст.

Но эта книга появилась из живых встреч.

И мне хочется, чтобы живой она оставалась и сейчас.

Поэтому «Путь роста» начинает свою жизнь ещё в процессе написания.

Новые главы будут появляться постепенно.

Иногда между ними я буду оставлять дополнительные практики.

Иногда — аудио.

Иногда покажу образы или фрагменты, которые не войдут в окончательную версию.

А иногда задам вам вопрос.

Потому что мне интересно не только то, что написала я.

Мне интересно:

что увидите вы?

Возможно, какой-то читательский вопрос однажды станет новой главой.

Возможно, ваше наблюдение заставит меня иначе посмотреть на картину, которую я знаю несколько лет.

И это будет правильно.

Потому что именно так когда-то и родилась эта книга.

Из встречи образа и человека.

Перед первой картой

А теперь я хочу попросить вас сделать маленькую остановку.
Не вытягивайте пока карту.
Не ищите случайную страницу.
Просто ответьте себе на один вопрос:

Что в моей жизни сейчас больше всего просит изменений?

Не то, что «правильно» изменить.
Не то, что другие считают вашей проблемой.
Не то, что давно стоит в списке целей.
А то, что вы действительно чувствуете.
Возможно:
«Я устала».
«Я не понимаю, куда дальше».
«Мне страшно сделать выбор».
«Я слишком многое держу на себе».
«Я хочу перестать быть удобной».
«Я потеряла контакт с телом».
«Я хочу снова чувствовать жизнь».
«Я хочу позволить себе больше».

Или что-то совсем другое.

Запишите одну фразу.

Мы вернёмся к ней позже.

Потому что следующая глава начинается с картины, на которой два дерева стоят по разные стороны тихой воды.

Два дерева.

Два берега.

Две части одного пространства.

И, возможно, две части вас.

Следующая встреча называется:

«Когда внутри тебя живут две правды»

Но прежде чем я расскажу, что вижу в этой картине сама, я дам возможность посмотреть на неё вам.

Потому что с этого момента начинается не мой Путь роста.

Начинается ваш.

Точка пути. Моя нулевая точка

Прежде чем идти дальше, я предлагаю тебе зафиксировать точку, из которой начинается этот путь.

Не для того, чтобы оценить себя. Не для того, чтобы найти, что с тобой «не так». И не для того, чтобы через несколько недель поставить себе новую отметку и решить, насколько хорошо ты справилась.

Эта практика нужна для другого.

Когда мы долго живём в одном состоянии, оно постепенно становится привычным. Мы можем не замечать, насколько устали, насколько часто сомневаемся в себе, как давно перестали слышать собственные желания или как много решений принимаем не из внутреннего согласия, а из страха, привычки, чувства долга или необходимости соответствовать.

А потом что-то начинает меняться — и мы тоже не всегда это замечаем.

Поэтому сейчас я приглашаю тебя сделать небольшой снимок своего внутреннего состояния. Сохранить свою точку «до».

В конце книги мы вернёмся к этим же вопросам. Не для сравнения «лучше — хуже», а чтобы увидеть движение, которое иногда невозможно заметить, пока находишься внутри него.

Найди несколько спокойных минут. Если можешь, возьми блокнот или создай отдельную заметку, которую назови «Мой Путь роста».

Не размышляй над каждым пунктом слишком долго. Здесь важен первый честный ответ.

Оцени каждое утверждение по шкале от 0 до 10, где **0** — «совсем не про меня сейчас», а **10** — «это устойчиво присутствует в моей жизни».

Где я нахожусь сейчас

1. Я понимаю, чего хочу. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Я замечаю сигналы своего тела и учитываю их. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я умею говорить «нет», когда внутри чувствую «нет». 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Я доверяю себе при принятии важных решений. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Я умею просить о помощи и принимать поддержку. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Я чувствую внутреннюю опору даже тогда, когда внешние обстоятельства нестабильны. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Я позволяю себе проявляться, говорить о своих желаниях и занимать своё место. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Я умею замечать и проживать эмоции, а не только подавлять, контролировать или объяснять их. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. В моей жизни есть удовольствие, интерес, любопытство и ощущение жизни. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Я чувствую, что живу свою жизнь, а не только выполняю роли и ожидания. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Теперь не складывай баллы и не пытайся вывести общий результат. Это не тест.

Посмотри на свои ответы как на карту.

Где самые высокие значения? Возможно, именно там уже находится твой ресурс. То, что ты умеешь. То, на что можно опираться.

А где стоят самые низкие цифры?

Не спеши превращать их в проблему.

Попробуй задать другой вопрос:

«О чём эта часть моей жизни пытается мне сказать?»

Иногда низкая отметка означает не слабость, а усталость. Иногда — давно отложенную потребность. Иногда — место, которое мы годами обходили стороной. А иногда — направление, куда уже начинает двигаться энергия изменений.

Теперь ответь ещё на три вопроса.

Что сейчас забирает у меня больше всего энергии?

Не ищи красивого ответа. Возможно, это отношения, неопределённость, необходимость постоянно принимать решения, работа, материнство, финансовое напряжение, собственный контроль или бесконечная попытка всё успеть.

Напиши первое, что приходит.

Чего мне сейчас больше всего не хватает?

Поддержки? Тишины? Свободы? Ясности? Удовольствия? Денег? Времени? Любви? Пространства? Действия? Отдыха? Права наконец сказать то, что давно хочется сказать?

Позволь своему ответу быть простым.

Что я хочу почувствовать к последней странице этой книги?

Не чего достичь.

Именно **почувствовать**.

Спокойствие? Опору? Свободу? Уверенность? Интерес к жизни? Больше доверия к себе? Лёгкость? Целостность? Силу? Право быть собой?

Запиши это состояние одним словом или одной фразой.

А теперь закончи ещё одно предложение:

«Мой Путь роста начинается с того, что я разрешаю себе...»

Не пытайся написать правильно.

Пусть появится то, что действительно твоё.

Сохрани эту страницу.

Мы вернёмся к ней позже.

Возможно, некоторые цифры практически не изменятся. Какие-то станут выше. Какие-то вопросы перестанут быть важными совсем, потому что появятся другие.

Но самое интересное может произойти не с цифрами.

Может измениться то, **как ты смотришь на себя**.

И именно это я предлагаю наблюдать на протяжении всей книги.

Не насколько хорошо ты меняешься.

А насколько ближе становишься к себе.

Точка Смысловой Реализации

Перед тем как закрыть эту страницу, выбери один пункт, который откликнулся сильнее остальных, и спроси себя:

«Какое самое маленькое действие я могу сделать в ближайшие 24 часа, чтобы поддержать себя именно здесь?»

Не обещание изменить жизнь.

Один маленький шаг.

Запиши его.

А потом — сделай.

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.