

The background of the cover is a detailed illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a white knit sweater, sitting on a windowsill and holding a white mug. A ginger cat sits next to her, looking out the window. The window is arched and framed by autumn leaves. Outside, a scenic view of a village with a church spire and a river is visible under a sunset sky. The scene is decorated with autumn leaves, a lit candle in a lantern, and stacks of books.

Елена Журавлева

Как обрести
внутреннюю опору
через образы

Осень

— *Времена года* —

Елена Журавлева

**Как обрести внутреннюю
опору через образы. Осень**

«Автор»

2026

Журавлева Е.

Как обрести внутреннюю опору через образы. Осень /
Е. Журавлева — «Автор», 2026

Книга про осень в душе, про отпускание обид и боли и обретение опоры. Книга через слова и образы работает с воображением и меняет внутреннее состояние. С ней очень хорошо прожить осень. И не только осень в природе, но и осень в сердце и в жизни. Книга помогает посмотреть на личные ситуации под другим углом. Обрести внутреннюю опору и вдохновение. Её можно читать и перечитывать, получая новые смыслы. Это одна из книг в серии Времена года. Правильно используя силу природы для внутренних перемен и перемен жизни, женщина может начать творить новую реальность.

© Журавлева Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Для чего вам эта книга	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как обрести внутреннюю опору через образы. Осень

Предисловие

У вас был роман? У меня был! Этим летом. Настоящий роман с письмами. Я писала себе. Женщинам, что хотят жить счастливо, дому души, в котором живёт радость и умиротворение. Писала маме, папе, друзьям, солнцу, жизни. И даже радуге. Я писала, чтобы потом перечитывать эти письма сердцем, обретать ясность жизни, черпать силу рода.

И это может делать каждая женщина. Для чего? Чтобы открывать свою внутреннюю женскую силу. Чтобы увидеть красоту жизни даже в самом сером дне, залитом дождём.

Роман с письмами — самый яркий. Он будит, будоражит, вызывает мурашки, нежно ласкает чувствами.

Я люблю вас, письма! За честность, открытость, свободу. За возможность простить себя, обнять даже тех, кого уже нет рядом, отпустить многое. В том числе раздирающее чувство вины после глубокой потери.

Главное — простить себя. Особенно себя. Отрезать груз обиды. Проговорить то, что не даёт дышать. Что лежит тяжёлым камнем на сердце, закрывая его от любви, «спасая» от жизни, полной чувств и ярких красок. Жизни, когда можно творить свой каждый день.

О, вот и письмо... Оно приземлилось на столик. И вдруг разлилось вокруг еле ощутимой тишиной. Я открываю его, делаю глубокий вдох, выдох и неспешно читаю.

Это письмо о любви. Той самой, которую ждёт каждая женщина. Но, может быть, зря ждёт. Потому что любовь уже есть внутри неё. Тёплая, красивая, живая. Та, что исцеляет, дарует поток и силу.

Позволяю ей течь во мне и через меня. Снова и снова я перечитываю строки, написанные с любовью и о любви. И кладу их в книгу [«Новые терапевтические письма для счастья в жизни»](#). Книгу, которая тихо обнимет и подарит роман с собой.

И вот я уже готова шагнуть в осень. Расскажу про неё то, что ещё никто и никогда не говорил. Расскажу по-особенному, тепло и глубоко, волшебным и вкусно. И исцеляюще. Так, как вижу, чувствую и понимаю. Через живое слово, которое умеет менять состояние.

Как? Об этом в следующей главе.

Глава 1. Для чего вам эта книга

Не успела я вложить это ценное письмо о любви к себе в книгу, как нахлынули воспоминания. Осень снова позвала к себе: может, для встречи с ещё одной половинкой души, а может для того, чтобы разбудить или наполнить.

Знаете, какой особенный запах есть у осени? Запах дыма от костров из осенних листьев и писем. В этом запахе — бесконечность чувств, которые когда-то хотелось отдать, сбросить с себя, сжечь. Отпустить по ветру, а пепел смыть осенним проливным дождём.

Письма тревоги, отчаяния, злости, печали. Письма тихой и громкой зависти, ярости, стыда и вины, страха и одиночества.

Но, пожалуй, отложим пока это всё. И используем силу воображения для работы со своим внутренним состоянием. Поднимем энергию с помощью силы образов и слов.

Осень тем временем мягко и вкрадчиво окутывала собой. Она задерживалась на подоконнике, в чашке с вишнёвым глинтвейном, в яблочном аромате воспоминаний и в тихом шелесте страниц, пропитанных вкусом жизни. Потому что страницы, знаете ли, умеют говорить. Особенно те, что собрались в этой книге.

Я смотрела на стопку исписанных листов — писем к себе, к дождю, к той самой девочке с весёлым заливистым смехом, к уставшей женщине у окна... И вдруг подумала: а ведь они ждут не только меня. Они ждут тебя.

Ты задержалась здесь, в этих строках? Задержалась неслучайно.

В этой главе книга расскажет о себе и о том, как ей стать вашей.

Зачем вообще женщине — серьёзной, занятой, взрослой и несущей сто дел на хрупких плечах — читать про запах увядающих листьев на земле, аромат маминых пирожков с яблоками, про сами яблоки, щедрый подарок осени, про кошку, что приходит во сне, и про письма, которые ты ещё не успела написать маме?

Вот зачем: ты умеешь жить для других. А эта книга — для тебя. Не для «потом», не для «когда-нибудь, когда разгребу дела». Для тебя, здесь и сейчас.

Она не учит. Не даёт списков «10 шагов к счастью». Она делает нечто иное — тихо заходит в душу, садится на краешек стула и спрашивает: «Как ты? По-настоящему».

И когда в ответ тишина или ком в горле, тогда она начинает говорить. Образами. Запахами. Тёплыми историями, в которых ты узнаешь себя. И вдруг окажется, что ты не одна. Что твоя боль, вина, страх, одиночество или усталость — всё это просто листья, которые пора отпустить.

Книга даёт самую возможность отпустить и наполниться жизнью, организует встречу с самой собой. После которой ты поймёшь, что дышится легче.

Здесь нет волшебной таблетки, рецептов и рекомендаций. Здесь есть живое слово, которое меняет состояние. Вы читаете про весёлый смех — и плечи расправляются. Про дождь, смывающий ненужное, — и на душе становится чище. Про корни рода — и внутри появляется опора, о существовании которой вы и не подозревали.

Это та самая внутренняя работа, о которой говорят психологи, но делают её не сухо и по пунктам, а как разговор со своей душой.

Как понять, что эта книга — твоя? Закрой глаза. Вспомни, как пахнет твоя осень:

- Если она пахнет усталостью от того, что «всё на мне», — эта книга для тебя.
- Если в груди живёт обида, которую ты боишься вынуть, — эта книга для тебя.
- Если ты потеряла из виду ту самую девочку, которая бегала по мокрым листьям и смеялась заливистым смехом, — эта книга для тебя.

- Если тебе некогда плакать, жаловаться и тем более писать письма, но внутри что-то щемит — эта книга для тебя.

- Если ты чувствуешь, что пора что-то менять, но не знаешь, с чего начать, — начни с первой же страницы.

Эта книга про то, чтобы разрешить тебе быть. Быть настоящей. Уставшей — да. Неидеальной — да. Живой — да. С корнями, уходящими глубоко, и с ветвями, тянущимися к небу.

Можно просто взять эту книгу, эту осеннюю главу, и не ждать зимы, весны, лета? Можно читать об осени отдельно? И что происходит в сердце женщины, когда летят листья? Я слышу эти вопросы, звенящие в воздухе... Отвечу: да, можно.

Более того — нужно. Вот так, прямо сейчас. Потому что осень не ждёт. Она приходит, когда приходит. И если она стучится в твоё окно, если ты чувствуешь эту странную смесь умиротворения и тоски в груди, то значит, тебе нужна именно она, осень.

Не зима с её обещанием тишины, не весна с её требованием расцветать. А эта — промозглая, щедрая, обнажающая всё осень. О, как она может освобождать от всего! Всё ненужное летит от тебя прочь, как осенние листья.

Зима, весна, лето... Они будут. Другие книги, письма, ароматы. А вот этот момент — когда ты стоишь босиком на холодном полу, прижимая к груди кружку с глинтвейном, и смотришь в окно на жёлтый лист, — он единственный. И единственное то, когда кресло и плед ждут тебя длинными вечерами, чтобы обнять тепло и бережно.

Эта книга как отдельная Вселенная. В ней целый мир. Цикл твоей трансформации начинается и завершается здесь, на этих страницах. Можно читать её в феврале, в июле, в любую промозглую или знойную пору — и она будет работать. Потому что осень внутри женщины не привязана к календарю. Она наступает, когда душа устаёт притворяться вечноцветущей и хочется сбросить лишнее.

Что происходит с женской душой осенью?

Ах, это тайна, которую знают немногие. Сядь поближе, я расскажу.

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.