

ЮЛИАМА

ДНЕВНИК

ЧЕЛОВЕКА №3



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Юлиама

Дневник человека 3

«Автор»

2026

Юлиама

Дневник человека 3 / Юлиама — «Автор», 2026

Это дневник. Не книга в привычном смысле, не история успеха и не инструкция по счастью. Это хроника одного медленного, болезненного и честного возвращения к себе. Автор пишет о том, о чём обычно молчат: о депрессии, которая длится годами, о бессоннице, о зависимостях, о насилии, о невозможности почувствовать собственные желания. О том, как годами ищешь ответы на вопросы «почему» и «зачем», пока не понимаешь, что они — бутафория. О том, как учишься жить заново — через книги, через котов, через собак, через йогу, через выкинутые вещи, через персиковую тюль на окне. Это не история о том, как всё стало идеально. Это история о том, как становится легче. Как падаешь, встаёшь, снова падаешь — и снова встаёшь. Как перестаёшь воевать с собой. Как находишь свет не где-то за горизонтом, а внутри. Для тех, кто устал. Для тех, кто ищет. Для тех, кто думает, что он один такой. Он не один.

© Юлиама, 2026

© Автор, 2026

Юлиама

Дневник человека 3

Предисловие

Я не писатель. И это не книга в привычном смысле. Это дневник. Тот, который я вела сначала для себя, потом — уже не понимая, для кого, а теперь вот — для тебя.

Я долго не решалась его выкладывать. Мне было стыдно. Стыдно за то, что кто-то прочитает мои мысли, увидит меня такой, какая я есть, без маски, без образа, без всей той красивой упаковки, которую я так старательно строила годами. Я боялась, что меня осудят, не поймут, посмеются. Но потом я подумала: а что, собственно, я теряю? Если этот дневник кому-то поможет — хотя бы одному человеку, который так же, как я, годами продирается сквозь свои туманы и не может понять, где светит солнце, — значит, все было не зря.

Этот дневник — это хроника. Хроника моего падения и моего возвращения. Здесь есть всё: отчаяние и надежда, ненависть и любовь, злость и нежность, страх и свобода. Я не пыталась быть последовательной, не пыталась быть красивой, не пыталась быть удобной. Я просто жила и записывала то, что происходило внутри и снаружи. Где-то я противоречу себе, где-то повторяюсь, где-то хожу кругами. Так и есть. Так и было.

Я прошла через многое: через депрессию, через бессонницу, через зависимости, через насилие, через потерю себя. Я годами искала ответы на вопросы «почему» и «зачем», пока не поняла, что эти вопросы — бутафория. Я искала себя в книгах, в людях, в работе, в чужих ожиданиях, пока не поняла, что себя можно найти только внутри. И даже тогда я не нашла — я просто перестала искать и начала жить.

Этот дневник — не инструкция. Это не история успеха. Это не «как стать счастливой за 30 дней». Это просто моя жизнь, такая, какая она была. С болью, с ошибками, с откатами, с моментами, когда я хотела всё бросить и не видела смысла продолжать. И с моментами, когда я вдруг ощущала такую полноту, такое единство со всем живым, что словами не передать.

Я не знаю, что ты найдёшь здесь для себя. Может, ничего. Может, узнаешь себя в чём-то. Может, просто пролистаешь и закроешь. Это нормально. Я не претендую на истину. Я не претендую на эксклюзивность. Я просто делюсь тем, что было. Тем, что есть.

Этот дневник — мой путь к себе. Долгий, извилистый, болезненный и прекрасный. Я до сих пор в пути. И, наверное, буду в нём всю жизнь. Потому что путь — это и есть жизнь.

Спасибо, что заглянула. Спасибо, что читаешь. Спасибо, что ты есть.

С любовью

04-08-25

Мне так плохо. В очередной раз во мне поднялось нечто, с чем я не могу справиться. Это такой сильнейший конфликт и ощущение, будто вырвали землю из-под ног. Я работаю сейчас на новой работе, и мое настроение как будто иссякало с каждым рабочим днем, все тяжелее мне становилось нести свою голову гордо поднятой. Сегодня случилось падение на темное и беспросветное дно, где я ощущаю себя беспомощной, бесполезной, какой-то не такой, как надо. Я подумала уволиться, а потом стала искать объективные причины для этого события, по типу: меня здесь не бьют и всякое такое. Потом мне стало обидно, что я всегда относилась к собственным чувствам подобным образом, как будто я не имею возможности собственного суждения, словно у меня нет права думать свои мысли. Мне стало грустно и обидно за себя, за то, как я к себе отношусь. Я почувствовала такой груз на себе, который не в силах вынести. Вообще это все я стала испытывать еще с утра, когда только встала. Как будто мне уже тогда что-то недодали из обязательного набора, и это чувство только росло в течение дня. А

потом я стала искать новую работу, чтобы самой себе показать, что я не умру прямо здесь в собственных слезах и грезах. Что есть другие варианты, и я могу попробовать что-то иное, а здесь незачем страдать или говорить о том, что плохо и невозможно — просто не мое. Такое бывает. Но самое главное, я не понимаю: такое состояние у меня повторяется, и я понимаю, что оно не вызвано внешними факторами, это что-то идущее изнутри. А вот что провоцирует это все, я не понимаю. Но мне так плохо, что я не могу этого вынести, и мне хочется бежать, потому что я больше не знаю других способов реагировать на внутреннюю бурю. Я как слепой котенок опять продираюсь сквозь свои туманы и не могу понять, где светит солнце и как мне сделать, чтобы светило оно везде. Я устала. В очередной раз устала. Я уже не понимаю, зачем затрачивала усилия, если все равно пришла на ту же самую лужайку. Мне очень обидно, и как будто хочется понять, что я не так делаю. И не хочется знать, что я делаю все так. Потому что тогда причины окажутся совсем далеко. Я в тысячный раз чувствую себя растерянной и не знаю, что делать. И что бы я ни думала, все кажется бессмысленным и глупым. Надеюсь когда-нибудь я исцелю это состояние, но видимо не сейчас. Это сложно, потому что мне тяжело и ничего не хочется, даже жить.

10-08-25

Так странно наблюдать в себе, но все же. У меня поднялось и возросло сопротивление писательству. Я уже чуть-чуть поработала над ним. При этом осталось ощущение и понимание пользы от этого процесса. То есть та психологическая составляющая, которая мне давала невероятную эйфорию после каждого написанного слова.

Сейчас я проживаю очередной период турбулентности. Происходит то, чего я так долго ждала. Каждый раз, в каждом кризисе я ощущала, что я тону и как будто вижу близкий ко мне берег, но почему-то не гребу к нему, а наоборот стараюсь занырнуть в пучину. Меня посещали на этой почве разные мысли и размышления. И казалось каждый раз, что я очень близка к чему-то важному. Более того, я была близка, я делала важные для себя шаги к расслаблению, покою, счастью и так далее. Но эти процессы походили на прибор. Чем сильнее волна влекла меня к берегу, тем сильнее потом пыталась утащить на глубину. Я из раза в раз не могла понять причины такого самоощущения и придумывала себе в них благо. Но в целом оставалось ощущение, что мне никогда не выбраться, потому что каждый шаг вперед был вроде бы иллюзорным. Бесспорно, я сама над собой выросла, и многие книги, люди и лекции изменили меня так невероятно. Я не хочу умалять все свои достижения. Но я ощущала всегда нехватку чего-то важного или наоборот переизбыток некой всяческой херни в своей жизни. Например, когда я боролась с бессонницей, я понимала, что мои мысли мне не дают уснуть. И часто я не могла ничего с этим сделать. Я множество раз работала со своими мыслями. Ситуация улучшалась, но потом проходила неделя-другая, и я погружалась в бездну неуверенности в себе и отчаяния.

Я понимаю, что такие чувства скорее всего испытывают все люди в той или иной степени. Я не претендую на эксклюзивность. Фокус скорее в другом. Я, являясь крайне чувствительным человеком, рвалась на части от того, что испытывала. Я не могла перенести это ни на каком уровне: ни на физическом, ни на психологическом. А потому я предпринимала все время попытки что-то изменить. И видит Бог, я точно многое изменила. Но это многое для меня было далеко не всем. То есть я все время билась об одни и те же стены. К примеру, мои мысли становились светлее и спокойнее, а потом начинали зудеть и приносить дискомфорт в моей голове. Я ничего порой не могла с этим сделать. Совсем ничего. Я как будто на некоторые часы падала в депрессивные состояния.

Вроде бы я все время двигалась в верном направлении, но будто не доходила до финиша что ли. Не знаю, как сформулировать свое чувство. И теперь я начала понимать, куда двигалась. Мои предположения насчет развития и осознанности подтверждались моим собственным опытом, и ощущениями, и словами книги, которая стала очередным потрясением. Я стала читать Экхарта Толле. Для меня это было привычное имя, стало быть, я читала его книги ранее. Возможно, они также становились открытием для меня и переворачивали мое нутро. Но сейчас я получила колоссальный эмоциональный опыт, который нельзя передать словами. Не так давно я дала задание моим ангелам, очередное, обычное для меня. Я знаю о том, что они не имеют права вмешиваться в наши жизни без наших указаний. Поэтому я периодически эти указания им даю как своим потрясающим, бесконечным и самым добрым помощникам. Мне было плохо внутри, я не могла себе помочь и кажется даже начала плакать. В этот момент я как всегда ощущала внутри того, кто страдает, и того, кто все знает, кто понимает все причины и все логические цепочки. Я называю ангелов пушками, так с детства пошло, не могу это объяснить рационально. Первую собаку свою я назвала Пушком, мне тогда было семь лет. Я вообще обожаю это слово всю свою жизнь. В общем, я говорю в сердцах со слезами на глазах: "Пушки, я хочу, чтобы вы мне помогли перестать попадать в эти состояния". Я имела в виду состояние беспомощности и отчаяния. Несмотря на то, что я понимала также и отсутствие причин для этих чувств. Но никак не могла себе помочь. Хотя я умею работать и с чувствами, и с причинами. Тут что-то ломалось. Автор в своей книге пишет, что чем тяжелее наше состояние, тем легче через него прийти к осознанности. А самое главное — к проживанию момента "здесь и сейчас". Я отлично понимала, и пока это не изменилось, что я не могу удерживаться в этом состоянии. То есть секунда, дай Бог две. Ну ладно, было такое, что это состояние я удержала пять минут. Но как будто я стою на нитке как акробат. То есть вот я здесь, а вот я сразу же сорвалась и проникла в обычное состояние для себя. То состояние, которое можно назвать эго. И я не хочу больше жить из эго. Но сделать ничего с этим не могу. Несколько месяцев я делала разные практики, работала со своими мыслями и чувствами. Да, я достигла некоторых результатов. Это ощущается внутренне. Но я не стала жить в "здесьности" или в "сейчасности". Порой я проникаю в это состояние каким-то образом. Сейчас мне пока кажется, что все это случайности, хотя это не так, я понимаю. Но я не умею пока для себя прочертить траекторию попадания в это состояние. Так вот, когда я в нем оказываюсь, я чаще всего начинаю плакать. Меня пронзает такое глубокое чувство, для которого я не могу найти слов. Я понимаю, что это любовь, но это все не про то, что нам показывают по телеку. Более того, я понимаю, что это не очень здоровая реакция на просветление. Я же хочу жить в таком состоянии двадцать четыре на семь, но если как сегодня это будет для меня такой нагрузкой на психику, я точно не смогу его принимать. Вернусь к книге. Я ее прочла уже до конца и начала следующие, сразу несколько. Она называется "Сила настоящего" и понятным простым языком описывает, как достичь состояния осознанности, просветленности, то есть "сейчасности". Того, собственно, чего я хотела. В начале чтения мне казалось, что у меня ничего не получается, но как всегда я продолжала попытки, даже несмотря на отсутствие эффекта. Множество раз я испытала эти чувства, чувства единения со всем живым, чувства свободы и покоя такого уровня, который раньше в моей жизни не бывал. Я все еще не нахожусь в этом состоянии постоянно, но теперь я обрела направление. Это стало самым важным маяком. Я не хочу обесценивать все шаги, которые я делала годами, и всю работу над собой, которая стоит за моей спиной, но я чувствую важность этого момента как поворотного в моей жизни. За несколько дней, что я читала книгу, я переосмыслила почти всю свою жизнь. В очередной раз, да. Возможно, это не последний раз, я не знаю. Я больше не держусь за свои убеждения и привычки. Мне больше не кажется безопасность такой важной, потому что я перестала создавать опасность. Я и раньше читала книги с такими высокими энергетическими вибрациями, но я не была тогда в такой степени осознанности, как сейчас. Это нельзя переоценить. Я все еще пытаюсь прятаться от истины.

Я все еще по привычке горожу баррикады и стены, но как будто в момент возведения я уже понимаю свой прокол. И эти стены становятся для меня почвой для поиска подобных.

Самое главное, что я ощущаю и что я хочу обозначить в этих новых...

11-08-25

Случилось то, что я и так понимала: обязательно произойдет. Я еще вчера обнаружила, что не могу самостоятельно поддерживать высокие вибрации и быть здесь через истинную свою сущность. Я множество раз проживала то же самое. В момент прочтения книги или общения с человеком, носящим высокие вибрации, я поднималась, а затем следовал неприятный резкий спад. Это похоже на жесткий бодун. Когда ничего не хочется делать, да и жить не хочется. Мысли начинают убивать, как будто они протирают раны внутри головы, и просто невозможно так существовать, но и остановить не получается. Я только теперь поняла, что все это происходило, потому что я не умею самостоятельно достигать осознанного состояния, я не могу его поддерживать. То есть если есть кто-то или что-то, выносящее меня наверх, я легко и непринужденно взлетаю. А вот сама я фактически не очень умею это делать. Меня как будто придавливает камнями, и я не могу подняться, хотя пытаюсь. Безусловно, я много раз сама достигала повышенного состояния внутри, но все же чаще происходило это посредством внешнего источника. И совершенно точно я не могу себя поднимать, когда падаю вниз.

Для меня это открытие стало откровением. Потому что раньше я как раз задумывалась о том, почему у меня не получается справиться со своими кризисными ситуациями. Хотя я имею так много инструментов. И еще больше меня волновало, почему я как на волнах качаюсь в этих состояниях. То вверх, то вниз. Я всегда считала это чем-то нездоровым, но не могла связать эти состояния с такой простой вещью, как окончание книги. То есть во время чтения той или иной литературы я подхватывала легко вибрации слов и автора, а после окончания книги я очевидно настраивалась на вибрации людей вокруг меня, которые так себе, не очень высокие, а иногда очень низкие. Так как я не связывала это с книгой или автором, я думала, что просто мои собственные мысли и внутренние распри тянут меня вниз, поэтому я не могу удержаться долгое время в здоровом состоянии психики. Сейчас, работая над собой в этой теме, я еще обнаружила, что путаю внутри себя эго и свою истинную натуру. И поэтому, призывая свой дух в каких-то ситуациях, не могла получить помощи от самой себя, потому что в итоге обращалась к эго.

Это такие интересные и невероятные открытия для меня. Далеко не первые и не последние, но крайне важные. Наверно, я некоторое время потрачу на проработку причин, по которым я не могу постоянно быть такой, какой меня создал Бог. Но самое главное, что я двигаюсь вперед и делаю эти открытия внутри себя, я все легче воспринимаю жизнь и все больше в ней принимаю.

15-08-25

Сейчас я полностью поглощена процессом трансформации эго. Я дочитала сегодня книгу "Новая земля" Экхарта Толле и нахожусь под впечатлением. Это не грусть, как обычно у меня бывает, от того, что закончилось нечто прекрасное. А чувство это совсем иного порядка. Я внутренне вся ликую, ощущая, что сейчас в моей жизни начинается нечто прекрасное и новое. Нечто, чего я так долго ждала и загадывала как желания на праздники, втайне боясь только об этом говорить вслух — вдруг не сбудется. Я последние годы мечтала найти себя, понять, кто

я. А затем я загадывала желания о том, чтобы жить в удовольствие, быть счастливой, а также важным направлением моих мечтаний был покой. Я давно поняла, что живу наизнос. Я жила так, что надолго меня не могло хватить, я это очень ясно ощущала, даже на физическом уровне.

Я долгие годы не замечала, какое напряжение живет у меня в теле, а потом, когда заметила, я стала бояться его. Как раковой опухоли, против которой нет никакого лекарства. Потому что чтобы я ни делала, расслабление находилось в моем теле от силы час, и затем я снова каменела. Причем даже во время сна мое тело не расслаблялось. То есть я часто просыпалась из-за этого более уставшая, чем ложилась. Я о бессоннице и проблемах со сном множество раз писала, поэтому сейчас не буду углубляться.

Я проживаю сейчас невероятное путешествие к себе. И я даже не смогу словами описать, насколько это пронзительное ощущение. Это похоже на чувство, когда Зита и Гита в одноименном фильме встречаются. То есть это как будто то, ради чего я вообще здесь. Но я никогда не могла точно определить, для чего я здесь. И вот только оказавшись в этой точке, я понимаю, что как и остальные, я должна вспомнить, кто я на самом деле. И тут, как всегда, у меня впереди большой путь удовольствия и открытий. Я в самом начале. Но теперь у меня есть новое ощущение, что я пробудилась. Именно я. И наверно ничего важнее в моей жизни не случилось, если не считать роды, но я их не помню, поэтому это мероприятие не в счет.

Я каждый день провожу серьезные проработки в теме эго и делаю открытия, которые преображают мой мир в мгновение. Все так молниеносно происходит. Я понимаю, что я встала на свои рельсы и покатила, и сейчас только буду набирать скорость в хорошем смысле этого слова. Хотя по моим ощущениям скорость уже и так велика. Но видимо меня ждет нечто прекрасное за следующим поворотом, и я не должна отставать от маршрута.

17-08-25

Я сейчас редактирую предыдущую часть дневника, чтобы опубликовать. Забавно то, что в момент написания я читаю некие книги о том, что проживаю прямо сейчас. О том, как жить без мыслей. Как эго бомбардирует нас мыслями и лишает настоящего момента. И там я пишу, что не могу перенести состояние без мыслей. И правда, я помню, как это было. Даже более того, я сейчас периодически ощущаю скуку от того, что в моей голове наступила долгожданная тишина. Только с той разницей, что я теперь знаю, что та скука — это ощущение не мое, но моего эго, которое боится моего осознанного ума и пытается свалить меня вновь и вновь в состояние иллюзий, пребывания в прошлом или будущем.

Сегодня к вечеру я впервые долгое время испытывала чувство внутренней тишины, полной тишины, состояния без мыслей, но включенное полностью. Долго это где-то полчаса. На данный момент это самое долгое мое пребывание с самой собой. Я пока не испытываю в этом состоянии эйфории, я знаю, что неглубоко погружаюсь в здешность, это будет дальше. Главное в этом состоянии — покой, который я потеряла за все взрослые годы. Это то, как я жила в детстве, это именно то, что мне хотелось вернуть из прошлого себе, присвоить то, что я потеряла. Но раньше мне казалось, я потеряла это безвозвратно, а теперь я медленно, но верно возвращаю себе утерянное. Как всегда, впереди только любовь. И главные открытия в жизни. У меня совсем скоро день рождения, и я воспринимаю эти новые состояния как подарок мне, потому что большего нельзя было бы придумать. Я совершенно восхищена, что обрела путь к себе. Это то, о чем я так долго мечтала, когда работала с травмами, с проблемами в жизни. Но раньше я не видела движения к себе. А теперь я приближаюсь и предвкушаю потрясающие открытия.

Я пишу книгу о маме и наших взаимоотношениях с ней параллельно. И теперь я ощущаю внутреннюю дилемму относительно сюжета, потому что я потеряла смысл в том, чтобы рассказывать жуткие истории. Меня больше к этому совсем не тянет. В то же время я хочу рассказать свою историю жизни, но возможно в другом контексте. Я чувствую внутри себя желание дописать эту книгу. Мне кажется по-прежнему эта тема важной, но пока что я не представляю, с какого ракурса я могу вести повествование. И в самой книге я пока отошла от линейных событий и стала размышлять. Возможно, я скоро опять поменяю ракурс, кто знает. А возможно, я просто для себя определяюсь, какой я хочу видеть эту книгу.

Я так долго не понимала, кто я, какая на самом деле. Я верила во все, что угодно. Я загромодила свое внутреннее пространство болью, мыслями, которые мне не принадлежат, чувствами, которые реагируют на мысли. Я все время пережевывала события прошлого, накручивала себя о своем будущем скором или дальнем. Я так устала от этого всего дерьма. Весь мой путь к этой усталости показывает, что чем хуже, тем лучше. Потому что новая работа, с которой я уже уволилась, мне позволила увидеть как бы со стороны мои собственные иллюзии. Она сделала мне очень больно просто потому, что я все больше чувствую день ото дня. И я больше не могла это терпеть, хотя получала ту же самую информацию. Но как будто не открывала дверь в новый дивный мир. Хотя я не раз и не два пробовала работать с эго и освобождаться от мыслей, но я быстро бросала, не понимая, что за этим я могу найти себя. Ту себя, которой я на самом деле являюсь. Я благодарна всем людям и событиям, которые помогли мне испугаться до такой степени, что я не стала ждать больше. Я могу и теперь свернуть куда-то и опять потерять сегодняшнее состояние, я не знаю, что будет дальше. Самое главное, я больше не лелею иллюзии о себе, и это мое гигантское достижение, которое я вряд ли просу. Хотя...

18-08-25

Я никак не могу вывести паразитов из моих котиков. Мы уже травили глистов, лечили уши. Я не знаю, как так вышло, но я не замечала, что у животных на теле живут блохи и вши. При том, что у Солнышка светлая шерсть. Когда я заметила их, я сразу обнаружила, как их много, и свела воедино факты. Я давно не понимала, что сыпется из котиков. После них оставался черный порошок на подоконниках. И вот я осознала — это были гниды паразитов. Я стала использовать всякие средства. Возможно, они и действовали, уничтожали кого-то, но паразиты все равно оставались. А возможно, от этих средств вообще не было никакого эффекта. В конце концов я совершенно отчаялась. Я не допускала возможности искупать животных, так как мне представлялся этот процесс для них неприятным, а потому недопустимым. Но уже все было испробовано.

Я купила какой-то зверский шампунь и некоторое время собиралась с силами, представляя картины криков и сопротивления котиков. В этот момент я поняла, что во мне до сих пор живет какой-то глубокий страх мытья. У меня в детстве были эпизоды насилия во время мытья, я была тогда совсем маленькая. У меня не сохранилось почти воспоминаний об этом, в основном ощущения и страх. Каждый раз, проводя работу в этой теме, я как будто слегка касалась проблематики. Словно до сих пор остался страх погрузиться глубоко. И вот тут я опять ощутила, что мытье все-таки мне отдает болью. Мне кажется, теперь все иначе, хотя возможно будет ситуация, из которой мне вновь нужно будет коснуться своего страха.

Вопреки моим мыслям, котики восприняли процедуру не с восторгом, но очень спокойно. Да, они хотели выпрыгнуть из ванны и боялись воды. Но было видно, что они доверяют

мне. Они смотрели мне в глаза и старались выползти из ванны. Никакой агрессии, никаких когтей. Когда я закончила мыть Солнышко, я укутала его в полотенце, чтобы подсушить, и села на крышку унитаза с ним в обнимку. Он не жаждал убежать, а мне казалось, что животные обидятся на меня из-за того, что я их мыла. Солнышко прижался к моей груди и дышал грубо, а потом сделал такой нервный вздох. Он напугался, но по-прежнему доверял мне и хотел отдохнуть на моих руках. Я не думала, что эта процедура может быть для нас сближающей, так и произошло. Он долго лежал, а я просто была с ним, чтобы дать ему столько внимания, сколько было нужно.

Станным образом для меня, мои котики после мытья оба подошли и поблагодарили меня. Буся помесила лапками, а Солнышко лег на меня и стал мне лизать руки. Они поняли, это все было для того, чтобы им было хорошо. И видимо им стало действительно легче, хотя я видела паразитов у них возле глаз. Наверняка их все равно стало намного меньше, потому что я видела трупки в воде ванной.

Интересно было то, что я испытала совсем не те эмоции, которые ожидала. Я увидела, что мои малыши все понимают гораздо глубже, чем мне до этого казалось. К тому же их шерстка стала такой гладкой и шелковистой. Я настолько воодушевилась, несмотря на то, что мои чувства все равно были достаточно тяжелыми.

23-08-25

Я прочла книгу Павла Санаева "Хроники Раздолбая". И была потрясена абсолютно тем, что главной темой ее был Бог. Она написана в такой невероятной сатиричной манере, из-за которой я много хохотала и вспоминала шутки раз за разом за их колкость и остроту. Я в восхищении. Я начала эту книгу вчера и сегодня дочитала, в конце этой книги остается много вопросов о судьбе главного героя, в том числе о его взаимоотношениях с Богом, но самое главное для меня было в том, что он совершенно живой. Все диалоги, персонажи, события. Я ощущала себя внутри всего происходящего в этой книге, и когда я читаю такие произведения, я порой не понимаю, были ли они выдуманы и проявлены энергией творца или же это реальные вещи. Я вижу в этом невероятное мастерство автора и восторгаюсь каждым поворотом. Мне кажется, я даже зарядилась некой творческой энергией от этого шедевра. Создать нечто настолько живое словами мне кажется верхом созидания. Так же точно, как рука мастера рисует совершенно живые и дышащие картины. Я сейчас пытаюсь подобрать слова, наилучшим образом очерчивающие мои впечатления, и ощущаю, словно их не существует, либо мой лексикон не развит в нужной степени.

За последнее время я прочла немало книг, которые меня удивили, наполнили, изменили что-то глубоко внутри меня. Я испытываю огромную благодарность мастерам слова и мастерам энергии, ведь без энергии все это не существовало бы своей жизнью. Наверно, это мой способ воспринимать информацию, я не очень хорошо ее улавливаю на слух, но печатное слово разбивает во мне какие-то внутренние стены и течет внутри меня еще долго, перестраивая все на свой лад. Есть книги, от которых я не могу оторваться, как от этой, которую только что прочла. А есть книги, все классические, например, которые я пыталась читать, где энергии нет. Я ощущаю такую натужность и страдания при написании, что мне совсем не хочется находиться наедине с этим творчеством. Я думаю, это очень индивидуально, но все же для себя я вижу самым важным делать то, что делается само. Без натужных страданий и мук творчества.

Мне всегда казалось, что нечто стоящее должно отнимать силы, отбирать сон и даваться с большим трудом. Некоторое время назад я поняла, что всю жизнь заблуждалась. Я искала свое место и свою деятельность в том, где мне надо было страдать и много биться в стены собственного склада личности. Во всех книгах коучей, психологов и тренеров счастливой жизни пишут о том, что нужно идти к мечте и исполнять свои желания. А как найти свою мечту или желания, которые нужно исполнять, я не нашла ничего. И мне пришлось долгое время самой ковыряться на одном месте, чтобы понять, что мое всегда было и будет во мне. И если я смотрю куда-то на горизонт, в некие дальние дали, то речь идет о чужих мечтаниях. Но мне раньше не могло даже и в голову прийти, что мой путь и мое дело должно быть тем, что мне легко дается. Я привыкла рвать жопу и прикладывать все свои усилия для того, чтобы хоть как-то делать то, чем я занималась на тот момент.

Я не расстраиваюсь и понимаю — мой путь был таким, он должен был быть таким. И все же до сих пор мне странно, что я с детства, любящая писать и стихотворения, и прозу, не считала это своим делом просто потому, что мне это легко давалось. И мои глаза всегда были устремлены вдаль. Туда, где люди занимаются действительно важными вещами, так мне казалось. И когда я уже совершенно забыла о своей творческой составляющей, закрылась и страдала внутри от запертой энергии, люди вокруг мне стали говорить постоянно о том, что я творческий человек. И даже тогда я посмеивалась. Я думала, я просто талантлива. У меня много умений, это же не значит, что все их я должна как-то реализовывать. Более того, в какой-то момент, это было давно, я стала испытывать муки, если пыталась проявлять свою творческую энергию. Мне думалось, что я занимаюсь ерундой, и внутренне я как будто не понимала, зачем я это делаю в целом. Мои настройки в тот момент были настолько жесткие, что мне казалось: есть нечто правильное для делания, а есть все остальное. И когда я делала попытки вновь писать, у меня возникало ощущение, что меня застали за дробкой.

И эта энергия творчества во мне бурлила и не знала никакого выхода. А я постоянно пыталась шикнуть на нее, мне не нравилось это желание как-то выражаться в творчестве. Я думала, это совершенная блажь. А так как я хотела быть серьезной женщиной, а не вот это все, то я эту блажь поддерживать не могла и расстраивалась каждый раз, когда испытывала хоть малейшее стремление.

А теперь я оглядываюсь назад и не понимаю, как я могла быть так жестока к себе и к своим искренним желаниям в творчестве. И конечно, во мне было много критики. Мне казалось, что это адекватность. Если я себя критикую, значит, я сохраняю некую объективность и могу здраво себя оценивать. Теперь мне не нужны ни оценка, ни критика. И тем более я перестала уповать на объективность, потому что я не могу ни на что смотреть не из себя. И соответственно я всегда была и буду субъективна. Вопрос только в том, насколько я добра к себе или же требовательна и жестока, как была раньше. Тот факт, что я сегодня публикую то, что пишу, для меня является самым главным маячком, свидетельствующим о смягчении. Раньше я писала рассказ и затем не могла его читать, захлебываясь в отвращении тех слов, что я подбирала, оборотов, натужных диалогов. Я переписывала и переписывала текст до момента, пока не находила новую жертву. За годы я стала понимать, что не будет ничего, что я написала бы и удовлетворилась бы своим текстом. Потому что корень не в теме, не в построении предложения, не в сложносочиненности и не в сюжете. Корень в моей ненависти к тому, что я делаю. И чтобы я ни делала, я буду недовольна. И всегда я могла найти сучок, об который можно споткнуться. Есть же такая фраза "нет предела совершенству". И она поломала не одну психику, на мой взгляд. Мне потребовалось много времени, чтобы уяснить, что все мои тво-

рения совершенны, как и я. Не идеальны, но совершенны. Просто по факту существования, как сотканные из моей энергии детища.

31-08-25

Такой интересный период в моей жизни. Я не понимаю теперь, что я делаю, куда я двигаюсь, кто я такая, зачем я здесь. Но тем не менее мне с каждым днем все легче жить, несмотря на полную безвестность. Я всю жизнь училась думать, взвешивать, рефлексировать, стратегически мыслить. А теперь я учусь жить со свободной головой без мыслей, без проваливания в прошлое и без оценки событий жизни. Я скажу, это не очень простая задача. Привычки поработают нас, мне кажется. Когда я привыкала делать что-либо, я как будто не замечала никакой сложности. Это происходило в какой-то степени органично, медленно. Но когда я пытаюсь повернуть это колесо вспять, я не пытаюсь себе дать пространство и время для отвыкания. Мне не хочется ни одной минуты терять на переваривание в своей голове. Мне не жалко, но я уже различаю качество жизни в одном и другом случае. Оно так сильно разнится, что я не могу игнорировать все нарастающее желание избавиться от гнета мыслей, навязанных мне обществом, родственниками и Бог его еще знает кем. Я не снимаю с себя ответственность, нет. Я считаю, моя ответственность — это главная свобода в моей жизни. Тут есть нюанс о непонимании в тот момент, к чему это приведет. Я понимаю, что сейчас все равно пытаюсь кого-то обвинить. Я так люблю кого-то обвинять в том, чем я недовольна. Я не хочу по этому пути. Поэтому скажу так, я знаю, что взяла все эти привычки себе, потому что хотела попробовать то, от чего зависимы все люди на планете. Я знаю также, что я ожидала, что справлюсь, что пойму их гнет, замечу боль, которую они несут. Но сегодня, пока я не могу от них избавиться, я внутренне раздражаюсь от того, что приобрела их. И мне хочется излить на кого-то кроме себя это раздражение, хотя на кого, если я делала свой собственный выбор. И считала себя достаточно сильной, чтобы очнуться от сна иллюзий в этом мире и обратить все вспять.

Еще я замечаю, как то, что я длительное время считала проблемой, безвозвратно уходит из моей жизни. Я даже не обращаю внимание на это. Порой у меня случаются какие-то осколочные воспоминания о том, что было. И я вспоминаю ко всему этому, как тогда мне казалось, этому нет конца и края. А вот же, конец настал незаметно, внезапно и бескомпромиссно. И теперь я не могу даже вспомнить, как это произошло. Взять, например, ситуацию с Солнышком, когда он писал на все предметы в моей жизни, чтобы пометить. Теперь этого нет, нет запаха мочи, нет поисков луж, нет мук выбора отдать его или оставить. Все это исчезло как дым, не оставило никакого следа. И вот он, мой кот, сейчас лежит на столе рядом с рукой, пока я это печатаю — мирный, нежный, ласковый. А ведь я раньше не могла даже его потрогать и гадала, узнаю ли какая на ощупь у него шерстка.

Мне кажется, мы часто забываем, как все зыбко и непостоянно в этом мире. Все кажется незыблемым, железобетонным. Но вот так, оглядываясь назад, еще недавно все было иначе, совсем иначе. Ведь мы для этого и приходим сюда, в материю, в форму из бесконечности. В мир, где все меняется, стоит только моргнуть. Мы приходим, чтобы самим измениться. Но часто, не помня себя настоящих, мы боимся изменений и стараемся их отворотить. Иногда мне смешно об этом думать. Вот я там решила прийти сюда в изменчивый мир, чтобы самой измениться, а тут, не помня своих намерений, я стараюсь сопротивляться изо всех сил любым изменениям. В такие моменты я стараюсь заметить это и разговаривать с собой. Это очень важно. Стараться принять, согласиться. Но если первый шаг не совершен, то дальше идти не получится. То есть, если я не заметила, что старательно избегаю изменений, то дальше пиши —

пропало. И только потом, когда возникают проблемы от сопротивления, становится понятно, что там я напрягла все силы против того, что сама же инициировала. Вот такой парадокс.

Так вот, я думала о том, как часто я была в отчаянии от мыслей о том или ином предмете. Мне казалось, я в тупике и ничего не могу сделать. Но все так изменчиво, проблемы сами старались от меня уйти, и как только я переставала отдавать им энергию, они тут же уменьшались и пропадали, не оставляя никаких следов. Я пока могу это видеть только задним числом, но я учусь и верю в свои способности.

01-09-25

Я с удивлением обнаружила, что не проживаю и недели без покупки. Я не имею в виду покупку еды или чего-то необходимого, типа шампуня. Я имею в виду вещи. Сперва я подумала, что этого не может быть. Я считаю себя свободной от воздействия рекламы, зомбирования с помощью любых ресурсов, так как не слушаю и не смотрю ничего очень давно. Телевидение пропало из моей жизни вот уже восемнадцать лет назад. Очевидно, все это никак не освобождало мой разум.

Вчера перед сном я подумала, что хочу крабики для волос, так как челка отросла и мне хочется ее закреплять, но чтобы это было красиво. Она действительно мне мешает и раздражает меня, лезет в глаза. Вроде ничего такого. Я посмотрела на интернет-площадке крабики, отложила несколько вариантов в корзину приложения. А потом я подумала о том, как я множество раз покупала подобные крабики и не только. У меня возникала идея о том, что есть какая-то вещь, которую я приобрету, и моя жизнь наладится. Это не совсем осознанное откровение. Но в моей голове при покупках чего-то очевидно ненужного появлялось ощущение, как будто это последний пазл моей мозаики под названием жизнь. Словно чуть-чуть осталось до счастья, буквально один крабик. Я стала думать в этот момент, какой последнее время самый большой промежуток между покупками я помню. Этот промежуток может быть был в неделю, просто потому что я заказала товары, которые задерживались на доставке. Но это не значило, что я не заказывала все новые и новые через интернет. И фактически этой недели не было. Я постоянно бесконечно покупала что-то. Вот если посмотреть мою квартиру или гардероб, нельзя сказать, что я сдвинулась на вещах. У меня не лежат стопками ненужные бытовые гаджеты. Нет дорогостоящих вещей, типа сумочек, которые мне некуда носить. Но я действительно много лет подряд почти каждый день совершала покупки. С тех пор как стала одеваться через интернет. Дело в том, что мне это очень понравилось. Я не люблю ходить по магазинам, а вот онлайн приобретать оказалось для меня максимально комфортным. Я вспоминаю свои двадцать лет, когда интернет еще не был так развит, как сегодня. Я могла раз в несколько месяцев совершить покупку. И это было самое частое. Я всегда считала себя более свободной, чем окружающие люди, которые погрязли в созданных им мирах. Но все это миф для самой себя. Потому что я точно так же бесконечно шерстила шмотки в интернетах, и если даже не заказывала, то просто тратила время, рассматривая разные образы, прикидывая что-то для себя. То есть фактически я страдаю вещизмом в крайней степени. И при этом я удивляюсь, почему у меня не хватает энергии и внимания на то, что мне важно. Надо ли говорить, что крабики так и лежат в корзине не купленные.

Я внутри решила провести очередной собственный эксперимент. Я попробую ничего не покупать месяц, тем более сегодня как раз первый день месяца и будет удобно наблюдать за собой. Как водится, не будет никаких штрафов и наказаний за то, что я провалю эксперимент. Но мне хотелось бы попробовать. Мне кажется, он освежит мою голову. Я отсекаю также и

просто просмотр шмоток без приобретения. Я вообще поставлю вещи на паузу на месяц. Мне кажется, это, как и отказ от постоянного просмотра видео, может мне помочь открыть новые грани себя.

Сегодня я в очередной раз на прогулке задумалась о том, как мы сами о себе все рассказываем. Я наблюдала гуляющих с собаками в своем дворе и недоумевала, почему люди не отпускают животных с поводка, ведь им не хочется бегать, а собачкам хочется, очень даже. Когда-то я имела подобный диалог со своей знакомой. Она мне объясняла как неразумной, что ее собака совершенный дурак, и стоит только отпустить ее с поводка, она начнет жрать гавно, трахать кусты, убежит с первым бомжом и так далее. А я ей парировала тогда тем, что мы учимся всему через практику. И если мы не гуляем без поводка, то как нам этому научиться. Я помню, после этого диалога я заметила параллель этой истории и того, как собственные родители обращались с этой девушкой. Они точно так же, как и она с собакой, не давали ей жить без поводка. На тот момент девушке было около двадцати пяти, но родители звонили ей почти каждый час и знали о каждом шаге, участвовали плотно в ее жизни и проверяли, как она живет. Я, на тот момент, максималистка и градациями черного и белого, пыталась ей объяснить, что родители не должны лезть в жизнь. Да, я пересекала чужие личные границы и бесконечно давала советы, это есть в моей биографии. Но моя знакомая отбивала мои резкие выпады. Она считала, что это проявление любви. И без тотального контроля она бы покатила куда-то в ад. Меня бесило это мнение. Я фыркала и вскидывала брови. Но победить мне не удавалось.

Как-то раз мы поехали вместе на море. Кстати, с собакой, которую моя знакомая не спускала с поводка ни на секунду. Но это не соль. Мы ехали немного за город, потом купались и лежали на пляже недолго. То ли связи там не было, то ли она оставляла телефон в машине, я не помню. Но помню, как мы пришли в машину, и она обнаружила сто пропущенных от родителей, сообщения и стала пылать огнем. А когда перезвонила маме, та орала на нее прямо как сирена. Я уточню на всякий случай, это все происходило средь бела дня. То есть часика в два дня мы поехали на море. А часа в четыре произошел этот наезд. Моя знакомая сидела и обтекала, пока мама хаяла ее за отсутствие эмпатии и жестокость к родителям. Когда диалог, если его можно так назвать, закончился, она посмотрела на меня грустно. Я думала, она хотя бы сейчас скажет, как ее зае... эти родители и их истерики. Потому что мать там среди монолога говорила, что она их не жалеет, они уже ее похоронили и так далее. То есть ей нужно отвечать примерно в границах пяти секунд на сообщение.

Но самое странное, что девушка не просто не стала гневаться на родительскую псевдо-заботу, а начала винить себя за холодность к таким потрясающим людям, которые ее родили, мало того, отдали всех себя и даже больше. И тут я поняла, что мои слова бессмысленны и не нужны. Правда. Дело не в том, какие аргументы я использую, а в том, что у нее воспитанием напрочь выжжены личные границы. И словесно тут нельзя что-то изменить. У этой девушки есть ребенок. Мне очень интересно посмотреть, как она воспитывает его. Держу пари, она держит его на поводке в страхе, что он будет есть гавно. Так вот, я всего несколько дней была хозяйкой собаки, которую описывала ранее. Понятно, что в поле доказательств у меня ничего нет. Но у меня даже мысли не было гулять с ней на поводке. Она делала такие марш-броски, просто мама дорогая. Она нарезала огромные круги вокруг меня. Был момент, что я понимала — есть люди, которые боятся собак, а моя собака большая и выглядит опасной. Потому что с первой прогулки собаке запрещала приближаться к людям. Хотя она очень ласковая и с людьми пыталась обниматься. Но я думала о том, что не могу залезть человеку в голову, и он может не проявлять негатива внешне, а внутри умирать от страха. В детстве у меня тоже была собака, небольшая совсем. Мне кажется, она была беспородная, хотя мама рассказывала, что

она болонка. Но на болонку она совсем не была похожа. Я помню, как гуляла с ней на поводке. Почему? Потому что я не представляла альтернатив, пока на тот момент так глубоко не задумывалась о свободе и развитии — мне было семь. Ну а еще я испытывала гордость от того, что вела собаку на поводке. Это была такая радость для меня, что я не могу описать. В общем, я по-прежнему недоумеваю, по какой причине хозяева лишают своих животных возможности испытывать радость от прогулки, нарезая круги, бегая бесконечно. Мы же разные, нам нужно разное. И пока хозяин как зомби идет, смотря в телефон, собака могла бы побегать.

06-09-25

Хочу отметить свои ощущения от того, что я изменила график жизни. Я не помню, писала я об этой теме или нет. Потому возможно повторюсь. Я всю жизнь лет с тринадцати поздно ложилась и преимущественно поздно вставала. Конечно, множество лет я ходила с утра на работу или в школу. Но если я не имела обязательств, то мой подъем происходил не раньше двенадцати часов. Я всегда с удивлением слушала людей, которые мне рассказывали о том, как им по утрам классно и как они эффективны благодаря раннему подъему. Для меня это всегда походило на стокгольмский синдром. Мне казалось, что человек просто не признает дискомфорта, с которым живет ежедневно. Я всегда скептически смотрела на любые мероприятия, проходящие по утрам, и думала, что там могут находиться только психи. А теперь я залетела в косяк жаворонков и пока криво-косо, но лечу вместе с ними. Хочу сказать — полет отличный. То есть я вообще не испытываю дискомфорт. И даже больше. Буквально сразу я стала себя иначе чувствовать. День для меня стал проходить легче, быстрее, я начала испытывать сонливость в ранее вечернее время, чего со мной не случалось даже в детстве. Я помню, как меня бесило, что нужно идти спать, хотя спать не хочется и по телеку показывают как раз в позднее время столько всего интересного. В общем, я в кайфе. И, честно признаться, сама от этого немного в шоке. То есть я помню, как приняла решение сменить график. Даже более того, я пыталась без необходимости ехать в офис построить такой ранний график жизни. Но у меня не получалось. Я все время была внутри разделена на части. Одна часть хотела изменений и устала жить все время уставшей и невыспавшейся. А другая часть хотела поздно лечь и в этом чувствовала свободу, а в раннем пробуждении — насилие.

В общем, долго ли, коротко ли. Я предпринимала много попыток и каждый раз заваливалась в момент, когда надо было идти спать. То есть я себе придумывала занятия, которые нужно сделать прямо сейчас, таким образом я все же ложилась за полночь. В целом я все время находилась во внутренней борьбе с самой собой и не понимала, что это не кончится победой одной из сторон. Победа могла прийти только с миром внутри. Но мне помогло то, что я устроилась на работу и мне нужно было железобетонно начать работать в восемь тридцать, что противоречило моему привычному графику, и я стала медленно выстраивать его, сдвигая время и вечером, и утром. Я была удивлена, как мне это легко давалось. То есть я прямо-таки вставала и начинала жить. Да, с переменным успехом, но двигалась большими шагами. И вот то, что я заметила в себе, очень помогало привыкнуть к новому графику. Я вдруг стала себя значительно лучше чувствовать глобально. То есть у меня не выздоровело что-то конкретное, а весь мой организм как будто стал выправляться. Правда, пока я к выходным ощущаю недосып и ничего не могу сделать с этим. Я просто в выходные сплю днем и как будто восстанавливаю это. Я думаю, это связано с тем, что я подолгу не могу заснуть и грубо говоря теряю время в этот момент. Но я думаю, за этим дело не станет.

Мне немного странно даже наблюдать за собой в этой теме. Потому что всегда для меня вечер, долгий вечер был очень важным. Когда я что-то делаю с вдохновением. Я как будто думала, что дело не во мне, а это некая магия вечера.

Сейчас у меня еще начался другой эксперимент. Я проработала неделю на новой работе. И обнаружила, сидя в офисе, что вообще не умею терпеть голод. Причем я его испытываю прямо с утра, хотя перед работой завтракаю. И примерно через час я начинаю вся зудеть внутри от нарастающего гула, какой-то пустоты, затем усиливающейся болью в животе. Раньше я считала, что нужно поесть, раз хочется. В последнее время я понимала, что как-то неправильно питаюсь, что сама приучила свой организм к нездоровым практикам. И теперь мне интересно, что из этого получится. Мне кажется, что я привыкну терпеть голод. Вернее, терпеть долго я ничего не собираюсь, просто тело привыкнет к новым обстоятельствам, и мне будет комфортно. Потому что по правде говоря, я последние годы как будто целый день ела. Потому что проходила пара часов после еды, и я уже хотела есть, сразу же ела. И это превратилось в какую-то рутину. Также я заметила, когда я голодная, еда мне нравится очень сильно, и есть крайне вкусно. Я многие годы не могла ничего сделать с тем, что ем только потому, что надо. Но в целом мне безразлично было, как правило, что я ем. А теперь это меняется. Сегодня суббота, и я постаралась делать все как в будни, чтобы помогать телу освоиться. Это касается и сна, и питания. Мне было очень тяжело дождаться обеда, я считала минуты до него. В этот момент я читала книгу и заметила, что не могу сконцентрироваться, и вообще она меня мало интересует. То же самое было на работе. Как будто мой голод ведет к смерти, и я просто мучительно умираю минута за минутой. Я понимаю, что это преувеличение, но для меня это так действительно ощущается. Пока. Возможно, я начну питаться чаще, если увижу, что нет результатов или мне становится от такого плана питания нехорошо.

Я подумала в контексте этой темы, что часто разделяла жизнь на свою и рабочую. Вот например, в будни я вставала рано, а выходные всегда поздно, как будто работа и график в будни — это моя каторга, но есть время для меня. То есть внутри я не была согласна с тем, как жила, но шла на насилие над собой, чтобы получать деньги. А по итогу, стоило ли это того? Я не думаю. При этом всегда было страшно в конце недели, потому что завтра нужно опять рано вставать. Как будто за меня кто-то это решил, приговорил меня к такому наказанию. Хотя можно же было найти какую-то работу, которая бы соответствовала моим пожеланиям. К тому же тело любит понятный график, и каждый раз, сбивая его на выходных, я делала себе большое зло, потому что всю неделю пыталась привыкнуть обратно. А потом снова себя сбивала. При этом я думала, что будто делаю себе лучше, когда встаю раньше. Хотя лучше я себя от этого не чувствовала. Я создала эту иллюзию в своей голове. Потому что в целом долгий период жизни я не хотела жить и не владела своей жизнью.

Завтра у меня с утра впервые в жизни йога, на которую я записалась. Я хотела на пилатес, но в том центре, который я выбрала, по выходным нет пилатеса. И мне предложили какую-то йогу для спины. В целом я в ней не разбираюсь, и мне это не дает никакой информации. И от этого нет ожиданий. Я давно двигаюсь туда, куда меня ведет дух, а потому подумала, что если я только по выходным могу куда-то ходить, потому что я хочу именно утром — не знаю почему — то пусть это будет то, что мне выпало. Мне может не понравиться, но так тому и быть.

Пару недель назад я снова захотела собаку. Я уже не испытывала всего того комплекса чувств, как тогда, но тяга возникла. Я залезла в объявления и нашла трех собак, которые меня тянули. Две из них взрослые девочки, похожие на лесных животных, то ли на лисичек, то ли на волков чуть-чуть. Одна собака маленькая — щеночек. Все это время я периодически

заглядываю в объявления и смотрю их. Щеночка уже забрали, и я внутренне обрадовалась за него. А вот две взрослые собаки остались. И мне стало ощущаться, что меня тянет из них только к одной. Не факт, что я ее возьму, потому что жизнь полна сюрпризов и я не влекома кармической энергией. Я ощущаю, что она меня ждет. Мне кажется, мы друг другу можем дать очень много. Как с моим котом Солнышком. Я спокойноотреагирую и буду рада, если в очередной раз я зайду в объявления и увижу, что ее взял кто-то другой. Значит, так и должно было быть. Но возможно все-таки я приеду за ней, и мы будем друг друга любить. Она родилась с физическими отклонениями у большой собаки типа алабая. Он карлик, и по фото кажется, у нее проблемы с ногами. Она очень обаятельная на мордочку и ждет кого-то совершенно потрясающего, чтобы любить. Может, это буду я, может, какой-то другой человек. Я не писала пока в приют, ничего не узнавала, поэтому может она мне не достанется по каким-то причинам. Но ее фото в объявлении вызывают у меня улыбку и тепло на сердце. Пока. Пока она еще сама не со мной.

07-09-25

Чем больше я работаю со своим эго, с мыслями и чувствами, тем...

...высказываю, потому что вдруг могу выпасть из образа, который мне так дорог. Эта маска, а вообще много разных масок приросли, и я отчаянно боролась долгое время, чтобы они не спадали с моего лица. Конечно, обратив внимание на них, я стала их терять, и это было для меня достаточно некомфортным процессом.

Я старалась меньше говорить и слушать, слушать всем телом. Не пытаться вмешаться, перебить, выложить свою позицию или свою историю. Не критиковать мнение человека, в тот момент когда он высказывался. Не могу сказать, что у меня получалось. Меня хватало каждый раз на пару минут, когда я вспоминала об этом, а потом я падала в собственное небытие и припадала к любимым уловкам. Я все больше вижу этого всего в себе. А от того я понимаю, что это вопрос времени, когда я научусь общаться через сердце, от души. За этим процессом внутри себя очень интересно наблюдать. Как будто каждый день я делаю маленький и очень важный шаг. Он не заметен для окружающего мира. Но он дает возможность сделать еще и еще шаги. Получается путь трансформации, который затем сложно в памяти отмотать назад. Что конкретно повлияло, что повлекло за собой новые свершения. Это как вязание. Каждая петелька равнозначна. Когда я начинаю вязать, это кажется чем-то странным. И только ближе к концу или вовсе после завершения я вижу, что получилось. И больше не помню каждую петельку в отдельности, несмотря на их важность.

Сегодня я была первый раз на йоге. Это было потрясающе. Я даже не могла подумать, что мне так понравится. Преподаватель с искорками смеха в глазах, было ощущение, что она все знает, все-все. Она видит насквозь и ведет через процесс мягко и мудро. Я очень устала. Я думаю, у меня будут болеть мышцы. Упражнения кажутся простыми, их выполнение заполнено кучей мелких правил, из-за чего они становятся сложными. Нужно правильно дышать, правильно напрягать и расслаблять мышцы, руки так, ноги так, живот здесь, бедра развернуть, пальцы ног свести, плечи расправить, кисти расслабить, макушку тянуть, смотреть влево, думать вправо. Я по-настоящему отдохнула и взбодрилась. А под конец нас положили спать, а преподаватель звенела колокольчиками, чашами и издавала такие звуки, которые я вообще не смогла опознать. Я восхищена. И удивлена, как я раньше не нашла такой способ снимать напряжение. В какой-то момент звуки были невероятно красивыми, я расплакалась. Я вышла оттуда потрясенная, обновленная и готовая к новым свершениям.

После йоги женщины стали говорить между собой. По диалогу было ощущение, что они друг друга давно знают. Я слышала в их словах то, что все это время занятия они также, как я, держались за свои маски. Они что-то ожесточенно доказывали друг другу и навязывали свои взгляды. Я слушала их с интересом, потому что все, что происходит на моих глазах, отражение моего внутреннего мира. Просто осталось найти, где эти закоулки, и опустошить баки с гневом и жесткостью.

Сегодня днем я провела над собой глубокую работу и почувствовала, что очень многое изменилось. Около обеда я захотела написать в приют, где живет песик, которого я хотела взять. Просто написать интересующие вопросы, узнать про особенности здоровья, чтобы взвесить для себя и быть готовой. И мне ответили, что собака уже пристроена. Сначала я обалдела, а потом оказалась будто без почвы под ногами. Я столько дней лелеяла мысли о собаке, что мне сложно было перестроиться. Потом я посмотрела других животных и обнаружила, что до сих пор притягиваюсь к историям о том, как все плохо, как кто-то страдает. Мне пришлось провести над собой работу, чтобы избавиться от ощущения, что я должна помочь всем обездоленным, спасти всех страдающих. История с собакой поставлена пока на паузу, хотя я написала по другой собачке вопросы в приют, пока не получила ответа. Я понимаю, что очень быстро меняюсь все это время, перестраиваю траектории движения своей жизни, и то, что подходило мне вчера, уже сегодня не актуально.

18-10-25

Возможно, я уже совсем не я, а кто-то другой. Возможно, все законы физики перестали работать, а возможно, уже доказали все ученые мира, что Земля все же плоская. Я так долго не писала дневничок. За это время я прожила множество — множество разнообразных кризисов и отсутствия кризисов. Я поменяла сто раз инструменты для проработки и сменила угол зрения тысячу раз. Я не писала, потому что мне как будто хотелось побыть со всем этим, настоять этот супчик. Да и сейчас я пишу эти слова со смутными чувствами. С одной стороны, я соскучилась по процессу печати, а с другой стороны, не ощущаю внутреннего позыва рассказать о чем-либо.

Сейчас у меня новый виток принятия себя. Я совсем не могу на себя смотреть в зеркало, не принимаю свои фотографии в телефоне за нечто прекрасное. Я с трудом выдерживаю свой взгляд и испытываю брезгливость при этом. Я вроде не ощущаю отвращения к себе, к телу, но не понимаю, зачем это все мне нужно, и испытываю трудности с обеспечением своих материальных потребностей. Я так пишу, как будто это сейчас началось. Но все совсем не так. Просто сейчас эти ощущения обострились. То, что я от себя прятала бесконечными видео, тревожностью и решением проблем, вылезло сейчас наружу. Я чувствую себя как только что народившийся на свет птенец. Потому что я давно так живу, но совсем не понимала этого никогда. Безусловно, в моей жизни были моменты просветов, и я точно была в большем принятии, чем сейчас. Но когда это было, почему и почему все пошло туда, где находится сейчас я, не могу сказать. Да и не особо испытываю желание найти начало этой ниточки. Мне это незачем. Просто я хочу сегодня жить иначе качественно. А это невозможно без принятия себя.

И как бы я ни пряталась от этого процесса, а я делала это очень успешно долгое время, я стану намного радостнее и легче, если приду к этому наконец. Я кайфую от процесса, но эта тема для меня оказалась очень тяжелой. Я много раз подходила к ней. И обнаруживала такие эмоционально жесткие травмы, что каждый раз отступала, чтобы дать себе время восстановиться. И да, мелкими шажками. Возможно, я уже совсем близко, но это не понятно каждый

раз вплоть до момента озарения, когда жизнь проносится перед глазами и становится легче дышать, тело расслабляется. Вот тогда становится понятно — о, да, я была в миллиметре.

Я обнаружила такое интересное открытие, которое было не просто на поверхности, а на носу сидело. Я долго доставляла себе физический дискомфорт. Это касалось всего. Я покупала некомфортную одежду, обувь конечно, ложилась спать позже, чем хотела, давала нагрузки телу, к которым была не готова, голодала. О Боже, я все время голодала. Я только недавно это поняла. Я так долго жила с постоянным ощущением голода в желудке, что каждый раз, когда ела досыта, сразу же засыпала. Я держала себя в таком черном теле, что сейчас я просто категорически не могу себе позволить дискомфорт. Я прихожу в помещение и сажусь на разные места, чтобы выбрать наиболее комфортное. Я стала покупать одежду мягкую, легкую, тянущуюся, большую. Я стала прислушиваться к своим не хочу. Я все еще ни разу не использовала "не хочу" как аргумент. Я пока не могу это вынести на чей-то суд. Но для меня это уже нечто весомое и заметное в моей внутренней среде.

Иногда я думаю о том, как не переходить грань комфорта и одновременно нормально выглядеть. Потому что я не удаляю нигде волосы, не хочу к косметологу, ничего не колю, не крашусь, не использую никакой тюнинг. И могу при этом выглядеть неухоженной. Я не знаю, как здесь лавировать. Правда. Я решила дать себе волю и просто пожить так, а потом, если что, скорректироваться. Я уже сейчас одеваюсь как будто в домашнее. И мне так радостно, кроме ощущения комфорта, просто радостно, что я нахожусь где-то с людьми и при этом не лезу на потолок из-за элементарного физического дискомфорта, связанного с одеждой. Я не понимала, как сильно я себя стрессирую просто тем, что надеваю. Я не связывала свое нежелание идти куда-то с неудобной одеждой. А сейчас понимаю, что между этими явлениями прямая связь, просто я ее предпочитала не замечать. На самом деле все это время я испытывала массу ощущений, и дискомфорт ровным слоем размазывался между голодом, узкой одеждой, неудобной заколкой и так далее до бесконечности.

Некоторое время назад я работала с девочкой, которая приезжала на работу в пижаме. То есть не в чем-то похожем на пижаму, а именно в пижаме. В красивой, с брюками пижаме. Я сперва подумала, это приколы какой-то. Ну может поспорила, может проспала, кто его знает. А потом поняла, что она каждый день так делает. Ну ладно, не каждый, но большинство. Я завидовала тогда этому. Но сама этого не осознавала. Я думала: "Ну как-то же можно потратить время и надеть нормальную одежду, это странно." Сейчас я понимаю, что пижамы это офигенно удобно. А еще их делают очень прикольными и красивыми. И честно говоря, я уже близка к тому, чтобы на работу и вообще куда-либо ходить в пижаме. Я наоборот теперь задаюсь вопросами, зачем вся эта одежда, которая натирает, давит, сковывает. Бесконечные юбки, которые при ходьбе прокручиваются. Подол в одну сторону, а верхняя ткань в другую. Вся эта одежда, в которой нельзя скруглить спину, потому что тогда сразу будут складки на животе, а это недопустимо. Я от этого так устала. Понятно, что я принимаю ответственность за эти мысли на себя. Это ведь я ставлю себя в такие рамки. Мне никто не говорит, что торчит живот или я сижу горбатая. Хотя конечно говорили, но это не значит, что на меня это могло бы повлиять без меня.

Я давно так не кайфовала от работы, которую делала. Это связано с тем, что я многое наконец почистила в этой теме. Для меня раньше работа не была просто работой, это была целая целая система самоугнетения, в которую я засунула Бога, маму, страхи, боль, обиды, проекции себя, войну внутри, перфекционизм и много всякой дряни еще. Я сталкиваюсь в работе со сложностями, но в целом теперь мне легче работается, просто даже дышится. Каж-

дый, о Боже, каждый шаг, который я сделала, вложил свой результат в сегодняшний кайф. Это иногда сложно принять или признать что-то болезненное как благо. Но это правда.

Я читаю какую-то невероятную книгу сейчас, конечно, мне попалась книга о принятии себя. Очень много описанного откликнулось во мне. И все мы здесь такие похожие — мужчины, женщины, собаки. Мы так пытаемся проявить свою уникальность, но будто состоим из одних и тех же кубиков. Меня это смешит. Как много раз я проживала чувство особенности, часто из-за этого одиночества. Но это было иллюзией, очередной иллюзией моего эго. Ведь рядом ходили люди, испытывая ровно то же. А самое главное, что мы все думали, что мы оригинальны. Это прикол. Когда я замечаю что-то такое за собой, я не могу не хохотать.

Я читала книгу и почувствовала желание порезать вещи. Ненужные вещи найти какие-то и прям порезать. Я встала, взяла ножницы и сходу порезала бумажные салфетки, фасовочный пакетик, ботинок, который собиралась выкинуть. А потом я буквально побежала к шкафу в поисках шмотки и достала платье. Само собой я давно его не носила, потому что потолстела. Я стала его кромсать. Силы ножниц не хватало, чтобы ухватить ткань, получались только мелкие разрезы. Я отрезала рукав. И тут подумала, что всегда я мыслила в категории вещей таким образом. Если вещь узкая, надо втянуть живот. Если широкая, надо его вывалить. В целом я никогда не думала, что это вещи существуют для меня. Я с детства адаптировалась к вещам, а не наоборот. Я носила всегда обувь на несколько размеров больше. Просто надевала носки или вкладывала ватку. Все время что-то висело, что жало, что-то натирало. Все было не для меня. Мы как случайные попутчики просто были вместе. И для меня не было проблемой терпеть. А вещи не могут подстраиваться, поэтому подстраивалась всегда я. В конце концов, хотя это вообще не был конец, как сейчас становится понятно, мой день состоял исключительно из физического дискомфорта. И это просто стало нормой. Я может быть неверно считаю, но не вижу вокруг людей, которым комфортно. Я уверена, такие есть, и сегодня их становится больше. Но я таких не знаю. Я знаю девочек, которые подстраиваются под одежду. Вот у нее свитерок на одно плечо. Это сковывает движение, если холодно — мерзнет плечико. Но это все неважно, потому что "красиво". Я беру это слово в скобки, потому что мне кажется, наше понятие красоты часто вообще не про красоту как таковую, а про нечто эфемерное по типу стиля или модности. Кто-то ходит менее одетый, чем требует погода, только потому что это красиво. А кто-то в лыжнике почти круглый год, как будто мы живем на северном полюсе. И это тоже вряд ли про комфорт. Я не ходила в лыжнике, но с виду он представляется сковывающим движение. А джинсы... Ладно, я не хочу клеймить одежду. Она не может быть виновата. Я выбирала вечно то, что не давало мне чувствовать радость от жизни. Вот зачем мне платье, которое идеально сидело в талии и бедрах, а в груди маленькое. Мне было больно. Но зато оно круто сшито и мне все время делали комплименты про фигуру, когда я его носила. А мне было нечем дышать, потому что у меня есть сись. И я приходила домой, не понимая, от чего устала, от чего ощущаю тревогу, обиду, злость. Я никогда не связывала это все с одеждой. Мне будто казалось, что все телесное неважно, на это просто можно постоянно забивать хер — это не имеет значимости. Понятно, что неудобная одежда — это не единственное, что делало мою жизнь такой, какой она была. Но это создавало огромную тяжесть. И потом я дома думала, что нужно куда-то идти, и мне становилось от этой мысли больно, и я не понимала, что так хочу просто удобства. Я давным-давно стала в выходные одеваться постоянно по-спортивному. Мне казалось, это логичным. И я тогда ощущала разницу. В спортивном мне было уютно, но я считала, что не комильфо в офис идти "по спортику". Да и вообще, я никогда не считала комфорт необходимой составляющей для жизни.

Я совершенно невероятно соскучилась по этому дневнику. Я даже до конца не понимала, пока не села печатать, сколько слоев грусти, тоски и уныния я спрятала в себе вместо того, чтобы рассказать здесь. Интересно то, что из-за долгого отсутствия я теперь яснее воспринимаю свои сложности с писаниной. Эти сложности безусловно связаны с детством. Но сейчас не об этом. Я долго уже работаю со своими внутренними частями. Я их лечу, налаживаю между ними контакт, наделяю новыми ролями, достаю их из чулана и так далее. Могу сказать, что уже провела гигантскую работу в этом ключе, но скорее всего, как всегда, это только начало. И вот интересное наблюдение. Я ощутила невероятное влечение к этой деятельности и поработала с частью, которая его инициирует. Затем я дала команду себе сесть за написание, и тут же обнаружила неотложные дела. Сперва мне нужно было оплатить квитанцию, затем оба кота пописали, потом я почувствовала голод. Кто же будет садиться за писательство голодным? Конечно, я увидела в этом работу внутренних частей. Одна из которых хочет писать, а другая ее защищает, не дает это делать. Потому что затем вступает в игру часть, которая считает все написанное полной чушью. И вот тогда моя система выходит из строя, я себя плохо чувствую. В тот момент, когда я писала дневник и другие свои детища, я жила в подавленном и тяжелом состоянии внутренней структуры. Но теперь я налаживаю внутренние процессы, и это состояние для меня уже не норма. Уже осталось мало частей, функционирующих в этом диапазоне. И соответственно, моя система пыталась этот процесс отвести, чтобы не иметь дело с последствиями. Я пока не очень хорошо понимаю, как работают части у других людей. В отличие от энергии, мне сложно распознать, когда одна часть меняет другую у штурвала в чужой голове. Да что там, и у себя я это не всегда замечаю. Чем больше я разбираюсь с частями, тем больше я вижу. Я все легче замечаю диссонанс в своей жизни, не доводя до явного проявления. Если говорить честно, у меня ощущение, что меня с поля сражений отпустили на каникулы, чтобы я пришла в себя. Я отвыкла жить спокойно и получать удовольствие. Я довольно часто нахожу себя фантазирующей о конфликте или проблеме, с которой я разбираюсь. Я принимаю это. Я и до этого знала, что сама ответственна за все дерьмо, которое на меня валится. Но теперь я так отчетливо это вижу. Прямо как я даю команду: "Подать дерьмо!". Потом передаю в командный центр, чтобы поливали прямо мою голову и не промазали.

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.