

ADELLE MULLER



СИЛА БОЛЬШЕ НЕ В ТЕРПЕНИИ

О ТРАВМАХ, СТРАХАХ,
СЕМЕЙНЫХ СЦЕНАРИЯХ
И ПУТИ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

18+

Adelle Muller

Сила больше не в терпении

«Автор»

2026

Muller A.

Сила больше не в терпении / А. Muller — «Автор», 2026

Что на самом деле делает нас сильными? Почему мы сталкиваемся с одними и теми же испытаниями и как найти себя среди чужих ожиданий, страхов и боли? Эта книга — путь к пониманию внутренней силы, поиску себя и духовному познанию. Через личный опыт, психологию и размышления о жизни она предлагает взглянуть на привычные вещи иначе и задуматься: а что, если настоящая сила заключается совсем не в том, чему нас учили?

© Muller A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Adelle Muller

Сила больше не в терпении

Вступление

В нашем мире многие стремятся к силе и власти. Но не всякая сила настоящая. Иногда она куплена, и со временем человек теряет её. Истинная сила рождается из личных испытаний. Когда человек сам преодолевает трудности, решает свои проблемы и борется с внутренними страхами. Такая сила делает его сильным и неуязвимым. Слабости становятся почти незаметными, а победить его становится сложно. Но такие люди встречаются редко. Они знают цену своего опыта, который не всегда бывает приятным. Однако именно через боль мы понимаем, кто мы есть. Здесь нет правильного или неправильного — есть только мы сами. Мы всегда делаем выбор в свою пользу: страдать или наслаждаться.

С детства я смотрела на небо и размышляла о смысле жизни. Мне нравилось общаться с Богом. Особенно я любила дождь и пасмурные дни. В такие моменты я чувствовала единение с природой. Мне было всего пять лет, но я уже задавалась вопросами о жизни. Почему я учусь не на предательстве других людей, а на предательстве своей семьи? Что я могла сделать плохого своим родителям или всей семье, просто появившись на свет? Они же сами приняли решение меня родить. И когда все эти мысли роятся у тебя в голове, возникает вопрос: а вдруг ты сам виноват во всем? Что, если ты одновременно и твой враг, и твой друг?

Жить становится сложно, когда понимаешь, что можешь жить лучше. Ты стараешься, стремишься, но не всегда можешь побороть свои страхи. Важно делать тяжёлые выборы и нести боль. Ты знаешь, что никто не даст тебе умереть просто так, и ты сам себя не убьёшь, потому что любишь жизнь. Либо просто слабак... Однако за этой слабостью прячутся жажда к жизни, именно к счастливой жизни! Но нужно много выдержки, чтобы преодолеть все испытания, которые мы сами себе выбираем.

Мне грустно, что я не могу уйти, зная последствия. Придётся возвращаться сюда снова и снова. А может, меня даже обнулят. Я хочу выйти из этого круга сансары. Жить со знаниями тяжело, потому что ты чувствуешь себя ничтожным. Когда не получается ничего изменить. Но ты знаешь, что всё возможно, и нужно понять свой урок, и тогда будет проще. И вот мы снова в этом вечном круге испытаний, и причем опять сами себя в него загнали. Так как ты урок не понял и думаешь: «Ну вот сейчас-то точно всё», но не тут-то было, вдруг начинает всё рушиться, и ты не понимаешь, почему, ты же всё по крупницам собирал и был таким послушным и покладистым человеком, и еще знатной терпилой, но с ощущением полной свободы и уверенности, что вот-вот всё наладится, но ситуация ухудшилась, и тут стоит выбор: либо жить дальше в этих обломках, или начать новую башню строить. Но что мы делаем обычно? Правильно, выбираем опять всё собирать своими руками и быть терпилами, но по факту мы же хотим доказать опять кому-то или себе, что мы сильные и всё сможем, но ведь если ваза один раз разбилась и ты ее слепишь скотчем, она уже не будет прежней, так и в жизни, сила не в терпении, а в созидании, и не бояться создавать новое. Или когда стараешься изо всех сил, но не получается. Я просто хочу уйти тихо и незаметно. Мне кажется, что я глупец среди других. Почему мне все пытаются навязать эти страдания и постоянные жертвы? Почему нельзя просто поверить, что любовь — это сила? Что только с ней в сердце можно обрести настоящее богатство, семью и всё, что пожелает душа?

Можно поблагодарить Бога, мир и вселенную за опыт, который я прожила. Но всё же я задаюсь вопросом: почему моя душа выбрала именно эту семью? Что я должна вспомнить, чтобы познать себя и понять, чему действительно хотела научиться? Для чего мне нужен этот

опыт? Мне кажется, что я словно замираю, когда случается что-то плохое или неприятное. Это состояние можно назвать пустотой, но это не так. Во мне есть любовь, и я хочу делиться ею. Однако в моменты переживаний моё сердце словно останавливается, дыхание прерывается, и я чувствую себя, как льдина в бескрайнем бурном океане.

И вот так живут сильные люди, их мотает из стороны в сторону. И да, если у меня бы спросили, хотела ли ты стереть определенные воспоминания из своей жизни, ответ будет «да», но неоднозначным, почему? Конечно, потому что опять проходить этот ад, ведь мозгу вообще пофиг, когда ты прокручиваешь неприятные воспоминания в голове, он думает, что это опять происходит, и поэтому вы снова попадаете в этот круг, так как мозг — удивительная штука, если он не запомнит плохой поступок, он тогда не будет знать, чего избегать, но при этом ему разницы нет, когда это было, если вы сейчас думаете о проблемах, и еще, если это постоянные мысли в негативе, поздравлю, ваш мозг как белка в колесе.

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.