

Смирнова Мария

**Л
Ю
Б
О
В
Ь**



**«В девяти главах.
Девять шагов к себе.
Девять способов быть живым.»**

Что значит любовь для каждого?

Мария Смирнова

Любовь

<https://litres.ru/74667453>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты не сломалась. Ты просто устала быть сильной.

Знакомо? Улыбаешься, а внутри — бомба замедленного действия. Отдаёшь себя целиком — получаешь пустоту. Молчишь, потому что страшно услышать: «Ты слабак».

Эта книга — не учебник по психологии. Это девять глав-объятий от восемнадцатилетней студентки медицинского, которая прошла через буллинг, предательство подруги и отношения, где её не ценили.

Вы научитесь говорить «нет» без вины. Перестанете путать любовь с терпением боли. Увидите: любовь к себе — не эгоизм, а фундамент. Одиночество — не пустота, а пространство. Своё дело — не работа, а призвание. И даже та любовь, которой не хватает, однажды найдёт вас.

Особенность книги — честный голос девочки и соавторство с ИИ DeepSeek: живые чувства плюс умение найти для них слова.

Ответ уже внутри. Открой первую главу.

Содержание

Смирнова Мария	4
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Мария Смирнова Любовь

Смирнова Мария

ЛЮБОВЬ

В девяти главах.

Девять шагов к себе.

Девять способов быть живым.

Что она значит для каждого?

«Мы ищем любовь всю жизнь, а она всегда рядом.....»

Оглавление.

Предисло-

вие.....

Введе-

ние.....

Глава

1.

Любовь

к

се-

бе.....8

Глава 2. Любовь к родным.....	20
Глава 3. Любовь к партнеру.....	26
Глава 4. Любовь к своему делу.....	47
Глава 5. Любовь к миру.....	52
Глава 6. Любовь к одиночеству.....	59
Глава 7. Любовь к знаниям.....	67
Глава 8. Любовь к самой жизни.....	76
Глава 9. Любовь, которой нет у каждого.....	82
Послесловие.....	
Благодарности.....	91

Предисловие.

•



•

Меня зовут Маша. Мне восемнадцать лет. Я учусь в медицинском, и каждый день мои руки прикасаются к знаниям о теле — о костях, о дыхании, о сердцебиении. Но есть вещи, которые не найдешь ни в одном учебнике по анатомии. То, что нельзя потрогать руками или увидеть на рентгене. Это то, что прячется внутри каждого из нас. Это — чувства, мысли, переживания, эмоции, которые не вписываются ни в один диагноз.

Я очень ранимая. Возможно, слишком. Я чувствую мир острее, чем большинство людей вокруг. Я плачу от грустных фильмов, от красивой музыки, от несправедливости, которую вижу. Меня цепляют слова, которые другим кажутся пустыми. Я вижу то, что другие предпочитают не замечать. Я чувствую боль другого человека так, будто она моя. И знаете... я не хочу быть другой. Потому что в моей ранимости — моя сила.

Я очень открытая для людей. Я доверяю. Я впускаю. Я отдаю себя целиком тем, кому доверяю. Я люблю слушать, я люблю чувствовать, что мои слова могут помочь кому-то. Я учусь лечить не только тело, но и то, что болит невидимо. Потому что я знаю, что такое болеть изнутри, когда никто не видит твоих ран. Когда улыбаешься, а на душе паршиво. Когда всё хорошо внешне, а внутри — бомба замедленного действия.

В своей жизни я заметила одну вещь: люди редко говорят о том, что действительно важно. Мы тратим время на пустое, а главное замалчиваем. Мы боимся сказать: "Я тебя люблю", "Мне обидно", "Я не справляюсь". Боимся написать или позвонить человеку, которого поистине любим, потому что боимся быть отвергнутыми. Боимся сказать правду, потому что скажут ты слабак и посмеются, и ты окончательно закрываешься. И я устала молчать. Я хочу кричать. Но не громко — а так, чтобы мои слова дошли до каждой хрупкой души, которая ищет опору.

Эта книга родилась не из гордости "я автор". Она родилась из боли. Из восторга. Из отчаяния. Из надежды. Это мой разговор с собой и с вами. Я пишу её, чтобы разобрать свои мысли. Потому что их слишком много. Они не дают мне спать по ночам. Они просятся наружу. И я решила — пусть. Пусть они лягут на бумагу. Пусть кто-то прочитает и скажет: "Господи, я тоже так чувствую. Я не одна". Потому что, возможно, именно эти слова кому-то сейчас очень нужны.

Я пишу эту книгу для тех, кто устал быть сильным. Для тех, кто хочет плакать, но стесняется. Для тех, кто ждёт объятий. Для тех, кто тоже ранимый, открытый, и кому иногда страшно быть самим собой в этом жестоком мире. Я хочу сказать им: "Я с тобой. Ты не один".

Я пишу о любви. Не только к парню, не только к маме, не только к друзьям. Я пишу о любви как о воздухе. О любви, которая живёт в каждом взгляде, каждом слове, каждом прикосновении. О любви, которая делает жизнь жизнью.

Я не знаю ответов на многие вопросы. Но я знаю, что хочу искать. И я зову вас искать вместе со мной — медленно, бережно, с нежностью к каждой минуте. Я пишу эту книгу не потому, что я особенная. Я пишу её, потому что я живая. Потому что моё сердце бьётся и переполняется. И мне хочется разделить его тепло с вами.

Если мою книгу прочитает хоть один человек — я уже счастлива. Потому что это значит, что моя нежность нашла того, кому она была нужна.

С любовью, автор.

Введение.

•



•

Эта книга — она родилась странно. Сначала была просто тишина и желание сказать что-то очень важное и нужное. Но

слова не слушались, разбегались. Автор этих строк — он ещё не совсем взрослый, его мысли часто обгоняют язык, и в них легко запутаться. Поэтому где-то на полпути появился тот, кто умеет расставлять запятые и находить нужные метафоры — умный помощник, который не писал за меня, но помогал не сбиться с пути. И в итоге родилось то, что вы держите в руках.

Википедия говорит: «Любовь — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту, глубокая симпатия»

Но там не хватает главного. Там нет тепла. Там нет той тихой уверенности, когда ты просыпаешься утром и знаешь — что тебя любят.

Для меня, для автора этой книги, любовь — это про стабильность. Это когда не надо бояться завтрашнего дня, потому что есть в жизни что-то или кто-то, что держит. Это уверенность — что ты не потеряешься, что есть место, где ты всегда свой. Это поддержка — даже молчаливая, даже на расстоянии. Это тишина, в которой тепло. Это выбор — быть рядом, несмотря ни на что. Это дом, который не из стен, а из людей и чувств. Это возвращение — туда, где всегда ждут.

А что значит для тебя любовь?

Дорогой мой читатель. Неважно, сколько тебе лет — пятнадцать или пятьдесят. Неважно, где ты сейчас — дома, в метро, в очереди или ночью под одеялом с телефоном. Я пишу это для тебя. Для тебя одного. Потому что я верю: если ты открыл эту книгу, значит, тебе тоже чего-то не хватает. Какой-то теплоты. Какого-то ответа. Какого-то «да» внутри себя.

Я не знаю тебя лично. Но я знаю, что внутри тебя живёт та же нежность, что и во мне. Та же ранимость. И я хочу, чтобы ты знал: в этой книге я делюсь с тобой самым сокровенным.

Пусть эти страницы станут твоим местом, куда можно вернуться, когда мир слишком громкий. Когда кажется, что никто не понимает. Когда хочется плакать, но не знаешь, почему.

Потому что эта книга — не просто текст. Это поддержка. Это мой голос, который говорит: «Ты справишься. Даже когда кажется, что это невозможно».

Эта книга — про все эти любви. Про те, которые мы знаем. И про ту, о которой даже не догадываемся.

В книге девять глав. Как девять объятий, которые я не мо-

гу дать тебе лично, но очень хочу передать через строчки. Я верю, что каждый человек, который откроет эту книгу, найдёт в ней частичку себя. Увидит свои мысли на бумаге, свои слёзы, свои улыбки.

С любовью, Маша.

Глава 1.



Что она для тебя значит?

Любовь к себе.

Самый главный человек в вашей жизни — это ты сам. Звучит просто и в каждой второй книге по психологии тот самый крик любите себя. Но это правда, любовь к себе часть нашей жизни. Этот человек будет с вами и в горе и радости, и в богатстве и бедности. Но почему-то мы запоминаем эту истину в последнюю очередь, когда уже устали искать любовь в других, когда разочаровались во всех, когда потеряли себя в бесконечной гонке за чужим одобрением. Мы ищем тепло снаружи, а оно всё это время ждало внутри. Тихо. Терпеливо. Как свеча, которая не гаснет, даже когда кажется, что ничего не видно.

Я долго не понимала, что такое любовь к себе. Мне казалось, что это про эгоизм. Про то, чтобы думать только о себе, не замечать других, быть холодной и расчётливой. Но оказалось, наоборот. Любовь к себе — это не про закрытость. Это про честность к самому себе. Это про смелость заглянуть внутрь и не отвести взгляд. Это про разрешение себе быть. Просто быть. Со всем, что внутри. С болью и радостью. Светом и тенью. Сомнениями и верой. Быть самим собой.

Я воспринимаю любовь к себе как пропасть. Огромную, глубокую, бескрайнюю, которая открывается между двумя берегами. Один берег — это моё прошлое. Всё, что было. Все люди, которые приходили и уходили. Все ошибки, слёзы, потери, обиды, но и радости тоже. Все тёплые руки, которые держали меня. Все голоса, которые говорили мне важные слова. Все моменты, которые сформировали меня. Другой берег — это моё будущее. Мои мечты, страхи, надежды, те далёкие горизонты, куда я так хочу добраться. Те люди, которых я ещё не встретила. Те эмоции, которые ещё не пережила. Та версия себя, которую я пока не знаю. А между ними — пропасть. Бездонная, тихая, пугающая. И чтобы понять, кто я на самом деле, мне нужно как-то через неё перебраться.

Но что делать с этой любовью к себе, когда она кажется

такой недостижимой? У меня есть два варианта. Первый — отступить. Остаться на своём берегу, делать вид, что ничего не происходит, что я уже достаточно хорошая, я много чего добилась, что можно и так спокойно и мирно прожить. Не смотреть вглубь. Не задавать вопросов. Просто плыть по течению как сами знаете кто. Спрятаться в уютной лжи, что всё и так в порядке. И из - за дня в день себя утешать и придумывать отмазки себе, что тебя все устраивает, что эта та самая жизнь о которой ты мечтал. Второй — решиться. Начать разбираться. Заглянуть в эту пропасть, не боясь упасть. Понять, что там, внутри меня, на самом деле. И это страшно. Потому что неизвестность всегда пугает. Потому что мы боимся того, чего не знаем. Потому что внутри нас может быть столько всего — и тёмного, и светлого, — что мы не готовы это увидеть. Например, это может быть чудесный сад с любимыми цветами или выжженная земля. Этот ответ ты не узнаешь никогда, пока не решишься.

Но пропасть — это не всегда про что-то плохое. Это не про бездну, в которой можно потеряться навсегда. Это про продвижение вперёд. Про то, чтобы сделать в своей жизни что-то новое, чего ты раньше никогда не делал. Мы привыкли воспринимать пропасть как образ чего-то недопустимого — бесконечной глубины, мрака, того, что находится за пределами нашего прошлого и будущего. Мы боимся туда смотреть. Мы закрываем глаза. Мы отворачиваемся. А ведь

именно там — наш рост. Наша новая версия себя. Наша любовь к себе. Там, за пределами привычного, нас ждёт не падение, а полёт.

Давай разберем главные берега нашей жизни.

Прошлое.

Без всех людей, которые были в моём прошлом — плохих и хороших, — меня бы сейчас не было. Я не была бы той, кто я есть. Той, кто пишет эти строки. Той, кто чувствует, переживает, радуется, плачет. Той, кто умеет быть нежной и сильной одновременно. Каждый человек, который пересёк мою жизнь, оставил в ней след. Иногда это был глубокий шрам. Иногда — светлый луч. Иногда — просто мимолётное прикосновение, о котором я вспоминаю с теплотой. Но каждое прикосновение изменило меня. Сделало меня чуть более собой.

И это нормально. Не надо стыдиться своего прошлого. Потому что это не стыд — это частичка тебя. Твоя история. Твоя уникальная, неповторимая история, которую никто не сможет повторить. Из прошлого мы всегда выносим уроки. Самые ценные уроки, которые невозможно получить из книг или чужих советов. Каждый проживает свою жизнь по-разному. Кто-то учится на чужих ошибках, кто-то — на своих.

Но тот опыт, что мы прожили сами, — он бесценен. Мы не можем его купить, украсть или получить в подарок. Только прожить. Только прочувствовать. Только принять.

Я хочу поделиться с тобой своей историей.

Первая история. Девять лет. Художественная школа

Я помню, как мне было девять лет. Я была совсем маленькой, но уже тогда — ранимой. Ещё больше, чем сейчас. Я верила людям так сильно, что даже не допускала мысли, что кто-то может причинить мне боль специально. Я доверяла каждому, кто протягивал мне руку. Я цеплялась за каждого, кто был готов со мной общаться. Мне казалось, что если кто-то рядом — значит, он хороший. Значит, он мой друг. Значит, я в безопасности.

В тот день мы шли после художественной школы. Со мной были две девочки. Тогда уже началось мода снимать себя в соцсетях, и они постоянно доставали свои телефоны, записывали видео, смеялись. Я сама того не понимала, но они снимали меня. Они засняли меня. А потом начали унижать.

Они говорили мне, какая я плохая. Как я выгляжу. Как я говорю. Как я хожу. Как я вообще существую. Они смеялись надо мной, а я шла рядом и молчала. Я слушала их слова, и

каждое из них было как удар. Я не могла ничего сказать. Я не могла защитить себя. У меня просто не было сил, не было слов, не было смелости. Я шла молча. И мне казалось, что я растворяюсь в этом потоке жестокости.

Когда я пришла домой, я рассказала всё родителям. Мама была в шоке. Она смотрела на меня и не могла понять, как её дочь, такая живая внутри, такая чувствительная, не смогла ответить. Как не смогла вступить за себя. Как позволила кому-то так с собой обращаться. И тогда она поняла свою ошибку. Она поняла, что я росла слишком мягкой. Слишком доверчивой. Она поняла, что больше так нельзя. Что моя дочь должна уметь за себя постоять.

Но эта ситуация благополучно закончилась. Родители тех девочек предприняли меры. Мне стало легче. Но самое главное произошло потом.

После того случая, даже несмотря на мой маленький возраст, в моей жизни поменялись принципы. Я поняла, что молчание — это не выход. Что доброта без границ превращается в слабость. И я дала себе обещание: больше никогда не позволю, чтобы меня топтали. Чтобы меня унижали. Чтобы меня делали маленькой и незначительной.

И с тех пор каждый раз, когда кто-то пытался меня задеть,

я защищала себя. Я защищала свои принципы. С пеной у рта, с дрожью в голосе, с горящими глазами — но я не отступала. Я больше не могла позволить, чтобы кто-то растоптал меня, унизил, сделал ничтожеством. Я научилась говорить «нет». Я научилась ставить границы. Я научилась не молчать, когда мне больно.

Эта ситуация сыграла ключевую роль в моей жизни. Она повлияла на мой характер. На моё поведение. На моё отношение к людям. Она научила меня, что защищать себя — это не стыдно. Это необходимо. Что ты имеешь право не терпеть. Что ты имеешь право отвечать. Что ты имеешь право быть собой — и не позволять никому заставлять тебя стыдиться этого.

Я стала другой. Не жестокой — нет. Но сильной. Я поняла, что нежность не должна быть беззащитной. Нежность не для всех. Что доверие не должно быть слепым. Что доброта должна идти рука об руку с мудростью. И с тех пор я никогда не отступаю, когда речь идёт о моём достоинстве.

Вторая история. Тринадцать-четырнадцать лет. Большая компания.

Я помню, как мне было тринадцать, может, четырнадцать лет. Я оказалась в большой компании. Тогда мне казалось,

что это здорово — быть частью чего-то, чувствовать себя нужной, быть среди людей. Но очень быстро я поняла, что эти люди — своеобразные. Двуличные. Они могли быть добрыми в лицо и обсуждать тебя за спиной. Они могли предать на раз-два. Они сдавали друг друга, как будто это было нормой. Как будто дружба — это временное соглашение, а не ценность.

Я долго терпела. Мне казалось, что если я уйду, я останусь одна. Что лучше быть с такими, чем ни с кем. Я пыталась быть удобной. Я пыталась никого не злить. Я пыталась заслужить их уважение. Но это было невозможно. Потому что эти люди не уважали никого. Даже самих себя.

И вот произошла одна ситуация, которая стала для меня переломной. Я вытащила человека из беды. Помогла ему. Я думала, что он оценит. Что он будет благодарен. Что он запомнит, что я была рядом, когда никто другой не пришёл.

Но он не оценил. Никто в той компании не оценил. Моя помощь была принята как должное. Меня не поблагодарили. Меня не заметили. Более того, меня начали использовать. Как будто я была просто удобной вещью, которую можно взять, когда нужно, и выбросить, когда надоест. И настал момент когда я стала не нужна и меня просто выгнали из компании.

И тогда я поняла одну очень важную вещь. Не всем людям нужно верить. Не всем стоит помогать — особенно тем, кто сам не ценит помощь. Тем, кто не ищет искренности, а просто использует других. И иногда в некоторых ситуациях лучше просто уйти. Чтобы сохранить себя. Чтобы не раствориться. Чтобы не потерять ту самую любовь к себе, которую я только начала строить.

Эта ситуация научила меня не закрываться от мира, но быть осторожной. Научила смотреть на людей чуть внимательнее. Научила отличать тех, кто искренен, от тех, кто просто прячет свое истинное лицо под маской. И я благодарна той компании — за урок. За то, что я поняла это не в тридцать лет, а в четырнадцать. За то, что я перестала быть удобной для всех. За то, что я научилась говорить «нет» и уходить, когда что-то идёт не так.

Я ушла из той компании. Было страшно. Было одиноко. Но это было правильное решение. Потому что я выбрала себя. Выбрала своё спокойствие. Выбрала тех людей, которые действительно достойны моего времени и моего сердца. И эти люди нашлись.

Что я вынесла из этих историй

Эти две истории — про одно и то же. Про то, как я училась защищать себя. Как я училась слышать себя. Как я училась выбирать себя. Сначала я не умела этого делать. Я молчала, когда мне было больно. Я терпела, когда меня унижали. Я оставалась там, где мне было плохо. Но каждая ситуация закаляла меня. Каждая больная рана превращалась в броню — не жёсткую, но надёжную.

Теперь я знаю: моя доброта не обязана быть беззащитной. Моя открытость не обязана быть слепой. Моя нежность не обязана прощать всё. Я могу быть мягкой, но я могу быть сильной. Я могу верить, но я могу проверять. Я могу помогать, но только тем, кто действительно этого достоин.

Эти ситуации — часть меня. Они сделали меня такой, какая я есть сейчас. И я благодарна им. Даже если было больно. Даже если хотелось плакать и спрятаться. Потому что без них я была бы другой. Без них я не научилась бы любить себя. Без них я не знала бы своей ценности.

А теперь я знаю. И никому не позволю эту ценность у меня украсть.

Я смотрела на своё прошлое. Мне казалось, что там слишком много боли. Слишком много ошибок. Слишком много людей, которые ушли. Я закрывала глаза и делала вид, что

ничего не было. Я хотела начать с чистого листа, вычеркнуть те страницы, которые казались мне слишком тёмными. Но теперь я понимаю: они ушли, потому что их урок был пройден. Они сделали меня сильнее. Они научили меня тому, чему никто другой не смог бы научить. И за это я благодарна даже тем, кого уже нет рядом. Даже тем, от кого было больно. Даже тем, кто ушёл не попрощавшись. Потому что без них я бы не знала своей цены. Без них я бы не научилась любить себя такой, какая я есть.

Прошлое — это не тяжёлый груз. Это фундамент. Это корни, которые держат меня и тебя, когда ветер слишком сильный. Это почва, из которой я выросла. И если я буду стыдиться своих корней, я никогда не научусь ценить свои цветы.

Будущее

А будущее... это такой хрупкий мир. Как стеклянный шар, который может разбиться от одного неловкого сообщения или звонка. Как первый снег, который тает от дыхания. Как утренний туман, который исчезает с первыми лучами солнца. Мы рисуем его себе в мечтах. Мы представляем, какими мы будем через пять, десять, двадцать лет. С кем мы будем. Где будем работать. Какой у нас будет дом, машина, доход. Мы вдохновляемся книгами, фильмами, чу-

жими историями успеха. Мы видим красивые картинки в соцсетях и думаем: «Я хочу так же». Мы строим воздушные замки, такие прекрасные, что реальность неизбежно оказывается бледнее. Наши мечты настолько идеальны, что когда жизнь показывает нам свою настоящую, а не отфотошопленную сторону, мы разочаровываемся. Мы чувствуем себя обманутыми. Мы думаем, что мы недостаточно хороши, если наши мечты не сбылись такими, какими мы их себе нафантазировали.

Я тоже так делала. Я представляла своё будущее идеальным. Я видела себя успешной, счастливой, окружённой правильными людьми. Я видела себя уверенной в каждом своём шаге. Я представляла свою любовь красивой, без ссор и недопонимания. А когда реальность оказывалась не такой, я падала в отчаяние. Мне казалось, что я делаю что-то не так. Что я недостаточно стараюсь. Что я не достойна счастья.

Но я поняла одну очень важную, очень нужную вещь. Будущее не должно быть идеальным. Оно должно быть твоим. Не как в фильмах. Не как у блогеров. Не как у подруги/друга. А твоим — со всеми его трудностями, неожиданностями, ошибками. Будущее — это не картинка. Это путь. И на этом пути будут и взлёты, и падения. И важно не то, какой будет конечная точка, а то, что ты идёшь. Что ты движешься. Что ты не останавливаешься, даже когда страшно. Даже когда ка-

жется, что всё рушится. Даже когда мечты разбиваются о реальность. Потому что разбитые мечты — это не конец. Это перерождение. Это возможность построить что-то более настоящее

Я думаю, что будущее это радуга.

Представь себе небо. Оно серое, тяжёлое, налитое влагой. Идёт дождь. Холодный, заставляющий сжиматься в комок, прятаться от мира, укутываться в плед и ждать, когда это закончится. Это — плохое. Это страхи, разочарования, слёзы, неудачи, потери. Это те дни, когда кажется, что всё против тебя. Когда руки дрожат, а сердце сжимается от боли. Когда не хочется просыпаться, потому что новый день приносит только новые тревоги.

Но потом, сквозь плотные облака, пробивается луч. Тонкий, робкий, но тёплый. Он касается мокрой земли и оставляет на ней светлый след, как белая полоса. Это — хорошее. Это радость, удача, тёплые объятия, нежные слова, встречи с теми, кто важен. Это мгновения счастья, когда забываешь о боли. Когда улыбаешься без причины. Когда дышится легко и свободно. Это солнце. Оно приходит не всегда, но оно есть. И оно всегда пробивается сквозь тучи.

И вот дождь ещё идёт, а солнце уже светит. Эти два со-

стояния — плохое и хорошее — сталкиваются в одной точке. Они смешиваются, спорят, танцуют друг с другом. Кажется, что они несовместимы. Что они должны уничтожить друг друга. Но вместо этого рождается чудо.

Радуга.....

Она появляется тогда, когда дождь ещё не закончился, а солнце уже выглянуло. Когда боль ещё не ушла, но в ней уже пробивается надежда. Когда кажется, что всё рушится, но где-то внутри уже загорается свет. Радуга — это мост между этими двумя состояниями. Это доказательство того, что плохое и хорошее — не враги. Они — единое целое. Без дождя не было бы радуги. Без слёз не было бы улыбки. Без падения не было бы полёта.

И наше будущее — как радуга. Мы не можем выбрать только солнечные дни. Мы не можем избежать дождя. Но мы можем знать, что после него всегда появляется свет. Что если сейчас идёт дождь — значит, где-то уже готовится радуга. Где-то уже есть тепло. Где-то уже пробивается тот самый луч, который раскрасит небо в семь цветов.

Мы так боимся плохого. Мы бежим от боли. Мы прячемся от трудностей. Мы хотим, чтобы будущее было только солнечным, ясным, тёплым. Но такое будущее — не настоящее.

Оно пустое. В нём нет глубины. Настоящее будущее — это радуга. Оно включает в себя всё: и серые облака, и яркие лучи, и дождь, и солнце, и тот удивительный миг, когда они встречаются.

Настоящая любовь к себе — это не желание всегда быть на солнце. Это умение принимать дождь. Это знание того, что дождь — не враг. Он питает землю. Он даёт жизнь всему, что растёт вокруг. Без него не было бы цветов, травы, лесов. Без боли не было бы роста. Без слёз не было бы очищения. Без страха не было бы смелости.

Когда я смотрю на радугу, я понимаю: плохое не отменяет хорошее. Оно его дополняет. Оно делает его ярче. Оно делает его ценнее. Если бы не было ночи, мы бы не ценили рассвет. Если бы не было зимы, мы бы не ждали лето. Если бы не было одиночества, мы бы не знали, как дороги нам те, кто рядом.

И моё будущее — я хочу видеть его именно таким. Как радугу. Я хочу принимать и дождь, и солнце. Я хочу знать, что каждая полоса на этой дуге — важна. Каждая из них — часть меня. Каждая из них — часть моего пути.

Я хочу смотреть вперёд не с ужасом, а со спокойствием. Потому что там, впереди, меня ждёт не просто серая жизнь.

Там меня ждёт радуга. С её бесконечными оттенками, с её неожиданными поворотами, с её удивительной красотой.

И когда придёт дождь — а он придёт, я это знаю, — я не отвернусь. Я подставляю лицо. Я позволю ему очистить меня. Позволю ему смыть то, что уже не нужно. Позволю ему подготовить почву для новой жизни. Потому что после дождя всегда появляется радуга. Это закон природы. Это закон жизни. И это закон любви — к себе, к миру, к тому, что будет.

Будущее как радуга, это мост над пропастью. Разноцветный. Полный контрастов. Прекрасный в своей многогранности. И я хочу встретить его с открытым сердцем. С верой, что даже в самой сильной буре есть свет. И что этот свет — внутри меня.

Будущее хрупкое, потому что мы не знаем, что нас ждёт за поворотом. Но именно в этой хрупкости — его красота. Именно в этой неизвестности — его магия. Если бы мы знали всё заранее, жизнь была бы не жизнью, а предсказуемым маршрутом. А мы — не путешественниками, а просто пассажирами.

И настоящая любовь к себе — это про доверие своему маршруту. Даже если на нём нет указателей. Даже если ты

идёшь по нему одна. Верить, что он приведёт туда, куда нужно. Верить, что каждый поворот — это не ошибка, а новый опыт. Верить, что ты справишься. Потому что уже прошла через столько всего, и ты здесь.

Настоящее

А что прямо сейчас? Здесь и сейчас. Кто я в данный момент? Что я чувствую в этот самый миг?

Я — девочка восемнадцати лет. С белым халатом на плечах и миллионом вопросов в голове. Я — та, кто иногда плачет по ночам, но утром встаёт и идёт дальше. Я — та, кто боится, но продолжает. Я — та, кто сомневается, но не перестаёт верить. Я — та, кто чувствует так глубоко, что иногда это кажется слишком тяжёлым, но я не хочу быть другой. Я — та, кто умеет любить. Любить до боли. До дрожи. До последней капли.

Сейчас, в эту секунду, я чувствую, что делаю все правильно. Потому что я перестала убегать от себя. Я перестала прятаться от своих мыслей. Я сижу здесь и пишу эту книгу — для себя, для тебя, для нас. И это самое честное, что я могу сделать. Я чувствую, что я — есть. И этого достаточно.

Настоящее — это единственное, что у нас есть по-настоя-

щему. Не прошлое, которое уже ушло. Не будущее, которое ещё не наступило. А здесь, сейчас, в этом дыхании — вся жизнь. В этом моменте. В этом слове. В этом чувстве.

Любовь к себе начинается с того, чтобы остановиться. Перестать бежать. Перестать догонять. Перестать быть лучше для кого-то. И просто спросить себя: «Что я чувствую сейчас? Что мне нужно сейчас? Чего хочет моя душа?» И услышать ответ. Даже если он тихий. Даже если он неудобный. Даже если он пугает.

Возьми листочек и ручку прямо сейчас, да-да не через 30 минут, не завтра. Напиши кто ты, кем ты себя считаешь, что у тебя на душе, что ты чувствуешь в данный момент, что мне нужно, и самое главное напиши ответ на вопрос: «Что она для тебя значит? Любовь к себе.»

Принятие себя.

Любовь к себе — это не про идеальную внешность. Не про то, чтобы нравиться всем вокруг. Не про то, чтобы быть самой умной, красивой, успешной. Это про принятие. Это про смотреть на себя в зеркало и не отводить взгляд. Не прятать глаза. Не критиковать. Не искать недостатки. А просто видеть себя — настоящую. Со всеми морщинками, которые появятся. Со всеми шрамами, которые остались. Со всеми

следами слёз, которые высохли на щеках.

Это про то, чтобы принять все свои комплексы, которые копились годами. Те, что поселились в нас ещё в детстве, когда нам казалось, что мы недостаточно хороши. Те, что шептали нам: «Ты никчёмна», «Ты не кто в этой жизни», «Ты никому не нужна». Те, что мы прятали так глубоко, что сами забыли о них. Но они остались. И чтобы полюбить себя, нужно их увидеть. Признать. Обнять. И отпустить.

У меня есть свой комплекс. Это страх потери. Всегда казалось, что близкие люди могут уйти в любой момент. Я помню, как в детстве я боялась, что мама и папа не вернутся с работы. Как я не могла заснуть, пока не слышала звук ключей в замке. Я держалась за людей так сильно, что сама себя разрушала. Я цеплялась за них, как за спасательный круг, боясь остаться одна. И это было так больно. Но теперь я понимаю: этот страх — часть меня. Не слабость. А часть. Он научил меня ценить каждую минуту с теми, кого я люблю. Он научил меня не откладывать «я тебя люблю» на потом. Он научил меня быть благодарной за то, что есть. И я благодарна даже этому страху.

А ещё у меня был подростковый комплекс — это заболевание кожи. Я смотрела на себя в зеркало и видела только недостатки. Мне казалось, что все вокруг смотрят только на

это. Что люди осуждают. Что они видят только мою «проблему», а не меня. Я боялась подходить близко к людям. Я избегала камер. Я чувствовала себя уродливой. Я чувствовала себя невидимой.

Но знаешь, что я поняла со временем? Что те, кто осуждает, никогда не будут важны в твоей жизни. А те, кто важен — увидят твою душу. Они увидят твои глаза, твою улыбку, твой свет. Они не заметят того, что ты так боишься показать. И если они любят тебя, то любят целиком. Со страхами. С комплексами. Со всем, что делает тебя тобой. Потому что любовь не ищет идеальных. Она ищет настоящих.

Через все стрессы, через все слёзы, через все непонимания со стороны других людей, через бессонные ночи и дрожащие руки — ты проходишь. И это не минус. Это плюс. Это твоя сила. Ты растёшь. Ты меняешься. Это твоя история. Твоя жизнь. Твоя правда.

И все твои радости. Все твои улыбки. Вся твоя нежность. Вся поддержка, которую ты дарила другим. Вся любовь, которую ты отдавала. Это тоже ты.

Ты — это всё. И свет, и тень. И боль, и радость. И слёзы, и смех. Ты — это целая вселенная, которая заслуживает любви. Не за что-то. А просто, потому что ты есть.

Любовь к себе — это когда ты смотришь в зеркало спокойно. Когда ты видишь в нём не просто отражение, а целую историю. Когда ты гордишься собой. Не потому, что ты идеальна. А потому что ты — это ты. И никто никогда не сможет быть тобой. Ты уникальный. Ты неповторим. Ты — один такой. Да, мир крутится вокруг тебя.

И никто не имеет права осуждать тебя. Ни за какие твои действия. Ни за какие поступки. Потому что всё это — каждая мелочь, каждая ошибка, каждый выбор — сделали тебя такой, какая ты есть сейчас. В этот самый момент. И это прекрасно.

Не бойся быть собой. Не бойся своих чувств.

Смотри на себя с любовью. Обнимай себя мысленно. Потому что ты — самое ценное, что у тебя есть. И если ты научишься любить себя — весь мир полюбит тебя в ответ. А если нет — ты просто будешь себе опорой. Ты будешь себе домом. Ты будешь себе любовью.

Глава 2.

#

Что она для тебя значит?

Любовь к родным.

∞

Семья. Родные. Как много смысла в этих словах. Они звучат тихо, но так глубоко, что отзываются где-то в самом сердце. Это не просто люди, с которыми ты живёшь под одной крышей. Это те, кто знает тебя с самого первого вздоха. Те, кто держал тебя на руках, когда ты был маленьким. Те, кто учил тебя ходить, говорить, мечтать. Это те, кто остаётся с тобой, даже когда ты вырастаешь и уходишь в свою жизнь.

Семья — это место, куда ты всегда можешь вернуться. Это люди, которые любят тебя не за что-то, а просто потому, что ты есть. Это твоя опора, твой фундамент, твоя тихая гавань, где всегда тепло, где всегда поймут, где всегда примут. Семья — это не просто кровное родство. Это родство душ. Это когда ты чувствуешь человека на расстоянии, когда знаешь, что он рядом, даже если его нет физически. Это когда внутри тебя живёт тепло, которое передаётся из поколения в поколение.

Семья — это не про количество.

Это не про то, сколько человек сидит за столом. Это про то, какое тепло живёт внутри. Даже если у тебя неполная семья. Даже если в ней только один родитель. Даже если ты вообще вырос без кого-то. Это всё равно семья. Потому что семья — это чувство. Это связь. Это любовь, которая живёт между вами, независимо от того, сколько вас.

Многие люди живут с мыслью, что их семья — «неполноценная», потому что кого-то не хватает. Но это неправда. Семья не становится меньше от того, что в ней меньше людей. Она становится другой, но она не становится менее важной. Она не становится менее настоящей. Она просто учит нас быть сильнее. Быть благодарнее. Быть ближе друг к другу.

И даже если остался только один человек — один, который заботится о тебе, который ждёт тебя, который любит тебя. Это уже семья. Это уже дом. Это уже тот самый тёплый свет, который не даёт нам замёрзнуть.

Но в семье нельзя выделять кого-то главнее или важнее. Каждый занимает свою роль. Каждый — это ниточка, из которых сплетается одно большое полотно. И если одна ниточка оборвётся — полотно станет другим. Менее цельным. Менее тёплым. Менее родным.

Смотри, что я имею в виду. Мама — это белая ниточка.

Чистая, светлая, нежная. Она дарит тепло, уют, заботу. Она та, кто обнимает, когда больно. Она та, кто говорит: «Всё будет хорошо», — и ты веришь. Папа — это красная ниточка. Сильная, яркая, уверенная. Он дарит защиту, опору, стабильность. Он тот, кто говорит: «Не бойся, я рядом», — и ты чувствуешь себя в безопасности. А ребёнок — это розовая ниточка. Мягкая, нежная, живая. Она соединяет две главные нити в одно целое. И вместе они создают узор, который называется семьёй.

Именно мама и папа подарили нам жизнь. Они дали нам этот мир — со всеми его красками, звуками, запахами. Они научили нас быть собой. Они были рядом, когда мы падали, и радовались, когда мы вставали. Они — наши самые близкие люди. Наша первая любовь. Наша первая опора. Наша первая вера в то, что мир — добрый.

Эта глава посвящается моей семье.

Мама — моя первая любовь. Первая подруга. Первый человек, который показал мне, что такое безусловная любовь. Она — самая красивая. Не только внешне — она красива душой. В ней столько мудрости, столько тепла, столько света. Она всегда знает, что сказать. Когда мне больно, она находит те слова, которые лечат. Когда мне страшно, она обнимает так, что все страхи уходят. Когда я счастлива, она ра-

дуется вместе со мной так искренне, что моё счастье становится вдвое больше.

Я никогда не сомневаюсь в её любви. Она не говорит громких слов, но каждый её поступок говорит: «Ты — моя дочь. Ты — самое дорогое, что у меня есть». Она всегда на моей стороне. Даже когда я не права. Даже когда я ошибаюсь. Даже когда я сама не знаю, что делать. Она не осуждает, не критикует, не учит жить. Она просто дом. И этого достаточно.

Я доверяю ей всё. Каждую мысль, каждую боль, каждую радость. Я хочу, чтобы она знала обо мне всё. Не потому, что это контроль. А потому что я сама так хочу. Потому что она — тот человек, который поймёт. Всегда. Потому что она — не просто мама. Она — моя подруга. Мой ангел-хранитель.

С ней я могу быть собой. Я могу плакать, смеяться, злиться, мечтать — и она примет меня любой. Она никогда не бросит. Она никогда не отвернётся. Она всегда будет рядом. Это чувство — когда ты знаешь, что есть человек, который любит тебя несмотря ни на что, — оно даёт мне силу жить. Идти дальше. Не сдаваться.

Я очень люблю свою маму. Не потому, что она должна быть идеальной. А потому что она — моя. Самая родная. Самая близкая. Самая настоящая.

Первое слово я сказала «папа». А...

Мой папа — это моя первая любовь. Первый мужчина в моей жизни. Тот, кто показал мне, что такое настоящая мужская защита и поддержка.

Папа — это опора. Это тот самый человек, который никогда не даст тебя в обиду. Если кто-то причиняет мне боль — ему не поздоровится. Я знаю это. Я чувствую это. Я знаю, что он всегда заступится за меня, даже если я не права. Потому что для него я — его дочь. Его маленькая принцесса. Та, которую он готов защищать от всего мира.

Папа не такой открытый, как мама. Он не говорит много. Он не обнимает меня каждые пять минут. Но я знаю: его молчание — это не холод. Это его способ проявлять любовь. Он всегда выслушает. Он всегда поддержит. Даже если он далеко, я чувствую его рядом.

Он держал меня за руку, когда я делала первые шаги. Он учил меня быть сильной, не бояться, идти вперёд. Он говорил: «Ты справишься, я в тебя верю». И я верила. Потому что, если папа говорит — значит, так и есть.

Он всегда был моим тылом. Моей крепостью. Моим защитником. И я знаю, что даже сейчас, когда я выросла, он продолжает оберегать меня. Он поменяет весь мир ради ме-

ня. Просто по-другому. Не так громко. Не так явно. Но так, же сильно.

Я очень люблю своего папу. За его силу, за его доброту, за его молчаливую, но такую надёжную любовь. За то, что он есть. За то, что он мой. За то, что он всегда был и будет моим самым главным мужчиной в жизни.

Мои родители всегда поддерживают меня в любых начинаниях. Что бы я ни придумала — они рядом. Какое бы хобби я ни выбрала — они верят в меня. Даже если это что-то необычное, даже если это что-то, что другие могут не понять. Они просто говорят: «Если ты хочешь — попробуй». У меня никогда не было ощущения, что я должна оправдывать их ожидания. Они не заставляли меня быть той, кем я не являюсь. Они просто позволили мне быть собой. И за это я им благодарна больше всего.

Я знаю, что могу позвонить маме в любую минуту, и она скажет: «Ты справишься, дочка». Я знаю, что папа, даже если он устал, найдёт время, чтобы обсудить со мной мои планы и дать совет. Это ощущение, что они всегда за меня — оно бесценно. Оно даёт мне смелость пробовать новое, идти вперёд, не бояться ошибок. Потому что я знаю: если я упаду — они поднимут. Если я ошибусь — они поймут. Если я потеряюсь — они покажут дорогу.

Это чувство безопасности, которое они мне дают, остаётся со мной даже тогда, когда я одна. И я хочу, чтобы каждый человек на свете испытывал то же самое. Чтобы у каждого была та самая поддержка — тихая, но надёжная, как стены родного дома.

Но в семье есть и другие ниточки. Бабушка, дедушка, сестра, брат, тётя, дядя. У каждого они свои. Но это те люди, с которыми ты ощущаешь то самое чувство — чувство дома. Чувство, что ты не одна. Чувство, что есть те, кто помнит тебя маленькой, кто знает твои привычки, кто любит тебя просто так.

Бабушка — это мудрость. Это тёплые блинчики и котлетки, запах которых навсегда останется в памяти. Это руки, которые гладили по голове, когда было грустно. Это бесконечные истории, которые она рассказывает, и ты слушаешь с открытым ртом. Бабушка — это мягкость. Это та любовь, которая не требует ничего взамен. Которая просто есть. Всегда. Бабушка всегда помнит, что ты любишь, что тебе нравится, о чём ты мечтаешь. И она ждёт тебя. Всегда.

Дедушка — это сила. Это тот, кто научил меня не сдаваться. Это его руки, которые чинили вещи, строили, создавали. Это его голос, который говорил: «Никогда не опускай руки».

Дедушка — это уважение. Это чувство, что ты в безопасности, когда он рядом. Он не говорит много, но он всегда готов помочь. Даже если для этого нужно встать в пять утра.

Брат — это защитник и опора. Даже если он младше или старше, он всегда попытается заступиться. Потому что он знает: ты — его сестра. Ты — его кровь. Ты — его часть. Его присутствие делает семью более цельной, более настоящей.

Сестра — это подруга навсегда. Это человек, с которым можно говорить обо всём на свете, не боясь осуждения. Сестра — это поддержка. Это та, кто всегда на твоей стороне. Даже когда она злится. Потому что сестра — это часть тебя. Часть твоей души. Ты не представляешь жизни без неё, потому что она всегда была рядом, она разделяла с тобой детство, и это останется с вами навсегда.

Тётя — это та, кто может стать второй мамой. Она всегда рада видеть тебя, всегда угостит чем-то вкусным, всегда похвалит. Она любит тебя по-своему, но так, же искренне. С ней ты чувствуешь ещё больше тепла, ещё больше родственной близости, ещё больше заботы.

Дядя — это друг. Это мужчина, который может дать тот же совет, что и папа, но с другой стороны. Это человек, с которым весело, с которым можно поговорить о чём угодно.

В нём ты находишь поддержку и защиту, и знаешь, что он всегда придёт на помощь в трудную минуту.

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.