Олеся Штура

От Хаоса к себе. Как дневники и рисунки вернули меня к Жизни



Олеся Штура

От Хаоса к себе. Как дневники и рисунки вернули меня к Жизни

https://litres.ru/74702883
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга родилась не из теории,а из жизни. Шесть лет назад я оказалась в чужом городе, с разбитым сердцем и в состоянии, когда хочется плакать и кидать предметы. Я не умела говорить "Нет", была жилеткой для всех совершенно не ценила себя.

Но я нашла выход. Через дневники, рисунки, психологию, психосоматику и-главное - через умение слышать знаки Вселенной.

Эта книга - мой путь от хаоса к себе. Честный без прикрас. С практическими заданиями, которые помогут и тебе выбраться из эмоционального штопора, выстроить границы и наконец услышать себя.

Если ты сейчас чувствуешь, что застряла,- ты не одна. Мы все через это проходим. И я знаю, как выйти.

Содержание

Глава 1 4
Конец ознакомительного фрагмента. 5

Олеся Штура
От Хаоса к себе. Как дневники и рисунки вернули меня к Жизни

Глава 1

25 октября 2026 года. Анапа.

С чего начать книгу о пути к себе? Наверное, с того самого дня, когда этот путь стал очевиден.

Сегодня утром я шла в свою студию — по улице, вдоль которой когда-то мечтала гулять каждый день, а теперь просто иду, опустив голову. И внутри меня кипело. Знаете это состояние, когда мысли крутятся по одному и тому же кругу, как заевшая пластинка? «А правильно ли я всё делаю? А то ли это, чего я хотела? А почему всё как-то… серо?»

Я села за работу — шила — и вдруг поняла, что плачу. Просто сижу и плачу. Без особой причины. Или, наоборот, по всем причинам сразу. Мне было недовольно всё: собой, своей жизнью, тем, как она складывается. Казалось, что она стала какой-то плоской, скучной, пресной. И хотелось только одного — плакать, плакать и плакать.

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.