Хорошая моя, здравствуй!

75 ПИСЕМ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН



АЛЕКСАНДР ГАВРИЛОВ

Настоятель Храма
Воскресения Христова
у Варшавского вокзала

Институт православной книги. Батюшка-блогер

Александр Гаврилов

Хорошая моя, здравствуй. 75 писем поддержки для женщин

«Издательство АСТ»
2026

УДК 271.21
ББК 86.372

Гаврилов А. Н.

Хорошая моя, здравствуй. 75 писем поддержки для женщин / А. Н. Гаврилов — «Издательство АСТ», 2026 — (Институт православной книги. Батюшка-блогер)

ISBN 978-5-17-184602-2

Женщины часто привыкают заботиться обо всех, всё держать на себе и откладывать себя на потом. Эта книга – для них. Автор – отец Александр Гаврилов, настоятель храма Воскресения Христова у Варшавского вокзала в Санкт-Петербурге, автор программ о вере, эксперт телеканалов «Союз», «СПАС» и «Фома», муж и отец четверых сыновей. Он написал женщинам 75 писем. Это не наставления и не готовые ответы, а бережная поддержка. Слова, которые помогают освободиться от чужих ожиданий, принять свои слабости и доверить Богу свои страхи.

УДК 271.21
ББК 86.372

ISBN 978-5-17-184602-2

© Гаврилов А. Н., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Хорошая моя, здравствуй! 5
Письмо 1 6
Письмо 2 7
Письмо 3 9
Письмо 4 11
Письмо 5 12
Письмо 6 14
Письмо 7 15
Письмо 8 16
Письмо 9 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Отец Александр Гаврилов Хорошая моя, здравствуй. 75 писем поддержки для женщин

Хорошая моя, здравствуй!

Ты когда крайний раз в зеркало смотрелась? А ну-ка, подойди! Погляди на себя.

Эти глазки, эти щечки, носик, ушки. Лицо (может быть, уже с морщинками). Линия фигуры (пусть и не модельная). Руки. Вся ты. Красота, правда?

Это нормально, если сейчас ты не соглашаешься. Конечно, мы еще так мало знакомы! Но я уверен, письму к … 13-му мы все исправим. А пока…

Это нормально, если тебе сложно относиться к себе с любовью. «Соберись», «не мямли», «будь сильной» – это вбивали.

Хочу быть с тобой честным. Эта книга не может возместить того, чего недодали в детстве. Не может «проработать» (как говорят психологи) травмы юности и молодости. Не может дать того, что ты заслуживаешь.

Но она покажет другой мир.

Как может быть.

Как бывает.

Как будет у тебя, если ты впустишь любовь Бога в свою жизнь.

Нельзя ожидать, что ты изменишься за один день. Что одно, два, да даже 100 писем исцелят травмы, предательства и боль. Внутри каждого из нас – бездонная бочка нелюбви. И есть только Один, Кто способен ее заполнить.

Да, я говорю про Бога.

Слова, написанные в этой книге с большой буквы (помимо правил русской грамматики), про Него. Про Господа. Читай их именно так.

Да, просто читай. Все письма скопом или по одному за день.

Это второе издание книги «Хорошая моя, здравствуй», в которую я поместил в два раза больше писем. Чтобы, дочитав последнее, ты уже забыла, о чем первое, и начала сначала.

В общем, читай. Попробуй поверить мне. И помни:

Бог тебя очень-очень любит.

И не Он один.

С молитвой о тебе, о. Александр Гаврилов

Письмо 1

Хорошая моя, здравствуй!

Страшно всем.

Тем, кто решает открыть свое дело. Кто уходит из нездоровых отношений. Кто говорит Богу: «Я не знаю, что делать со своей жизнью, рули Ты».

Страх – это нормально, хорошая. Страх – это нормально.

Он – как контрольные лампочки на панели авто. Когда мы поворачиваем ключ, зажигаются. Все горят – значит, датчики исправны, можно ехать. А вот если горят не все – если страха нет – насторожись: может, масло закончилось, может, электроника барахлит, может, бензин на нуле.

Страх показывает, что наша психика работает в штатном режиме – охраняет нашу безопасность, нашу зону комфорта. В этом и есть ее задача.

А наша – идти на страх.

И знаешь что? Ты – можешь. Можешь принять решение, сделать первый шаг, сказать «да» или «нет», смотря как чувствуешь.

Ты будешь при этом бояться. И чем круче цель, чем кардинальнее решение, тем страха будет больше. Побудь в нем, позови Бога и иди.



Письмо 2

Хорошая моя, здравствуй!

День начался. Хочу я этого или нет – солнце встало и освещает очередную дистанцию в полтора десятка часов. Как я их проведу? С каким настроением и чувствами?

Это мой выбор. Только мой.

Никто и ничто не может меня расстроить.

Никто и ничто не может меня обидеть.

Никто и ничто не может меня разозлить.

Расстраиваться, обижаться и злиться – мой выбор, мое решение.

Согласен, на пассажирском месте в «Мерседесе» в свадебном путешествии на Мальдивах радоваться легче. Но все ли владельцы машин премиум-класса, замужние и жители экзотических островов счастливы? Не думаю.

Любящий Отец дал тебе великий Дар – свободную волю. Щедрый, отдающий, всегда про меня, Он позволил мне выбирать: где жить, с кем общаться, о чем мечтать, как поступать и что чувствовать.

Бывает, в моменте сложно не обидеться, не расстроиться. Это да.

Но сколько оставаться в раняцем чувстве — твой выбор



Письмо 3

Хорошая моя, здравствуй!

У меня новость. Ты ошибаешься. Ошибалась и будешь ошибаться! Принимать неверные решения, начинать провальные проекты, доверять не тому, говорить не то. И это нормально. Ошибаться – нормально. Ты же человек.

Да, мало кто любит говорить о провалах, неверных выборах и неуверенности в себе. Полистаешь соцсети – там все «на коне», и кажется, только у тебя проблемы. Не будь занудой! Ошибаются все. Хотя если 24/7 в сериальчики залипать, накосячишь меньше, конечно.

Перестань относиться к себе слишком серьезно. Ошиблась – бывает. Ты же не ящик Пандоры открыла, я надеюсь:))) Признай ошибку, возмести ущерб, если нанесла, и иди дальше. Не считай себя Богом, чьи поступки и слова судьбу мира определяют. Позволь себе несовершенство и выдохни наконец.

Признавая себя не идеальными, мы признаем, что… нам нужен Бог.

Идеальный – не идеальным.

Совершенный – ошибающимся.

Всезнающий – запутавшимся.


А если я и сам с усам,
Бог мне не нужен.
Сам справлюсь!

Письмо 4

Хорошая моя, здравствуй!

Улыбка.

Ты замечала, как она преображает?

Как меняет не только лицо, но и пространство вокруг?

Улыбка – первое, что я вижу в человеке. Что выхватываю из толпы.

А ты…

Ты чудесно улыбаешься, девочка моя. Бесшабашно, озорно, женственно.

Даже если ночь была тяжелая. Даже если день начался со слез.

Ты улыбаешься – и в мире становится лучше.

Кто-то перестает хмуриться.

Кто-то вспоминает дорогого человека.

Кто-то решается сказать «прости».

Не гаси этот свет. Даже если он робкий. Пусть живёт. Уверен: мы находим друг друга по улыбкам.

И остаемся рядом, мечтая отогреться.

Письмо 5

Хорошая моя, здравствуй!

Скажи, ты все еще заслуживаешь любовь? изо всех сил стараешься понравиться? отказываешься от своих желаний? подстраиваешься? плывешь по течению там, где ну никак нельзя предать себя?

Мне очень жаль, коли так.

Если тебе когда-нибудь говорили, что ты не заслуживаешь внимания, что тебя никто не полюбит, что ты хуже других, что у тебя не получится, знай: тебе врали. А теперь ты сама себя обманываешь, повторяя это.

Тебе не нужно заслуживать любовь. Тебя уже любят! Да-да, уже. Вот прямо в эту минуту – такой, какая есть.

Не оглядывайся в сомнениях и не качай споряще головой. Загляни в сердце. Посмотри на небо. Прислушайся к себе.

Он любит тебя прямо сейчас. Без условий, без ожиданий, без авансов. Уже сейчас, уже в эту минуту. Богу мы не нужны идеальными, чтобы нас любить. Он – не мы. Он любит по-настоящему.

Потому – поверь.

Ты заслуживаешь любви, уважения и поддержки просто потому, что ты есть.

Ты важна и ценна сама по себе.

Тобой можно восхищаться, тебя можно благодарить.

Ты прямо сейчас молодец.

Нет нужды доказывать другим свою важность, стыдиться себя, извиняться за свое существование.


Ты — потрясающая!
Продолжай!

Письмо 6

Хорошая моя, здравствуй!

Позволь себе. Позволь себе нуждаться в поддержке, наставлении, дружеском плече, обнимашках, да просто в чашке кофе, сваренной не тобой. Ты не должна тянуть все сама!

Знаю-знаю. Установка «о помощи просят только слабаки» впитана прочно.

Поставь ее, пожалуйста, под сомнение. Что ужасного произойдет, если ты признаешь, что сейчас тебе нужен друг? Если попросишь другого побыть рядом? Если за помощью обратишься?

Потребность в поддержке не делает тебя слабой, неправильной или некомпетентной. Она лишь доказывает, что ты – человек.

И да, я сейчас не о том, чтобы цепляться за каждого проходящего мимо мужчину, садиться на уши подруге или требовать от родителей содержать тебя до конца дней. Но всем нам порой нужен друг, который скажет: «я вижу тебя», «ты есть», «ты мне дорога», «я люблю тебя».

Позволь себе нуждаться в помощи! Проси о ней! У Бога, у близких, у менеджера в магазине. Оставь в стороне гордыню: «я сам с усам». Поверь в доброту.



Письмо 7

Хорошая моя, здравствуй!

Признайся: ты все еще боишься счастья?

– Пфф, счастья… Что за глупости вы говорите, батюшка?! Дайте мне миллионную зарплату, мужа-красавчика, дом у моря – да с распростертыми объятиями.

Так ли? Сколько раз я это видел.

Мы боимся счастья, хоть и ищем его постоянно. Многие из нас так редко в этом состоянии бывали, что сами себя морочат: «за белой полосой – черная», «не смейся – плакать будешь…» И гасят радость еще на подлете. Прячут улыбки, смех, признания в любви.

«Хочу от счастья танцевать на улице» – «Я же взрослая тетенька, что подумают другие?»

«Весь мир бы обняла» – «Я многовнучная бабушка, что за ребячество?!»

Вот и ходим угрюмые и скучные. Уж лучше несчастье – в нем мы знаем, как себя вести.

Не надо так, хорошая!

Сколько раз в Библии повторяется слово «радуйтесь»! «Ходите с кислыми лицами и изредка улыбайтесь» – как ты думаешь, это имел в виду Господь? Вряд ли.

Ты можешь проявляться! Хочешь петь – пой, даже если медведь на ухо наступил. Тянет танцевать – танцуй. Дари подарки, говори комплименты, прыгай, чтобы до листика на ветке достать. Не сдерживай себя.

Перестань ограничивать проявления радости – пусть она льется из тебя, как поток.

Да, бывают сложные времена. Ну и что ж. Придут сложные – будем грустить. Лучшая благодарность Богу за счастье сейчас – радоваться этому счастью, благодаря Папочку за любовь.

А другие люди? Да, они могут осуждать, критиковать, завидовать. А потом, глядишь, и сами на улице пританцовывать начнут.



Письмо 8

Хорошая моя, здравствуй!

«Я тебя люблю», «соскучилась», «мне тебя не хватает», «восхищаюсь тобой» – эти простые слова так непросто говорить.

Нам кажется, что нежностью признаний мы избалуем другого, посадим на шею, покажем свою уязвимость. И неважно, кто этот другой: ребенок, супруг, родитель или еще кто-то. Теплые слова берегутся, как советские новогодние игрушки от кота. Количество ограничено, новых – не достать.

Но, моя хорошая! Не держи любовь в себе. Говори! Хвали, благодари, восторгайся, признавайся в чувствах.

Я уверен: Бог дал нам речь не для того, чтобы пересказывать сериалы и ругаться в пробках, но чтобы согревать друг друга словом.

А что, если ты говоришь, а они – молчат?

Наши чувства, наши признания не становятся менее ценными, если на них не ответили. Любя, мы даем свободу другому. В том числе – не любить нас. Но от этого наш опыт любви не уходит.

Ты любишь! Чувствуешь глубоко. Заботишься по-настоящему. Вкладываешь время и тепло. Радуешься, когда видишь. Разве это не чудо?

Ответили взаимностью – прекрасно. Не ответили – жаль, но ты сделала, что могла. А дальше – уже к Богу.



Письмо 9

Хорошая моя, здравствуй!

Мир вариативнее, чем мы думаем. Порой кажется: эта работа / мужчина / город – единственное, что может быть.

Да, на работе плохо: бумажки одни, нет развития, начальство самодурствует – «но ведь везде так». Мужчина пьет, унижает, просьб не слышит – «зато не одна». Соседи разъезжаются, медицины никакой, ютитесь вшестером в «двушке» – «но ведь прикипели».

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.