
«Тишина —
не слабость»
О силе паузы, молчания
и честности с собой

Людмила Малай

Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой.

«Автор»
2026

Малай Л.

Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой. / Л. Малай — «Автор», 2026

Эта книга — о тишине и молчании как об осознанной силе, а не о слабости или бегстве. Философия стоиков, Будды и Лао-цзы встречается здесь с современной психологией и наукой о мозге. Короткие главы помогают увидеть пространство между событием и реакцией, перестать добавлять боль к боли и вернуть себе внутреннюю опору.

© Малай Л., 2026
© Автор, 2026

Людмила Малай
Тишина — не слабость. О силе паузы, молчания и честности с собой.

Глава 1. Молчание стоиков

«Вы можете лишить меня свободы — но не можете заставить меня открыть рот.»*
> — Эпиктет

Между ударом и ответом — пространство. В нём — выбор.

«Есть вещи, которые зависят от нас, и вещи, которые не зависят. Наша реакция — наша. И в ней наше всё.» — Эпиктет**Вывод:**

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.