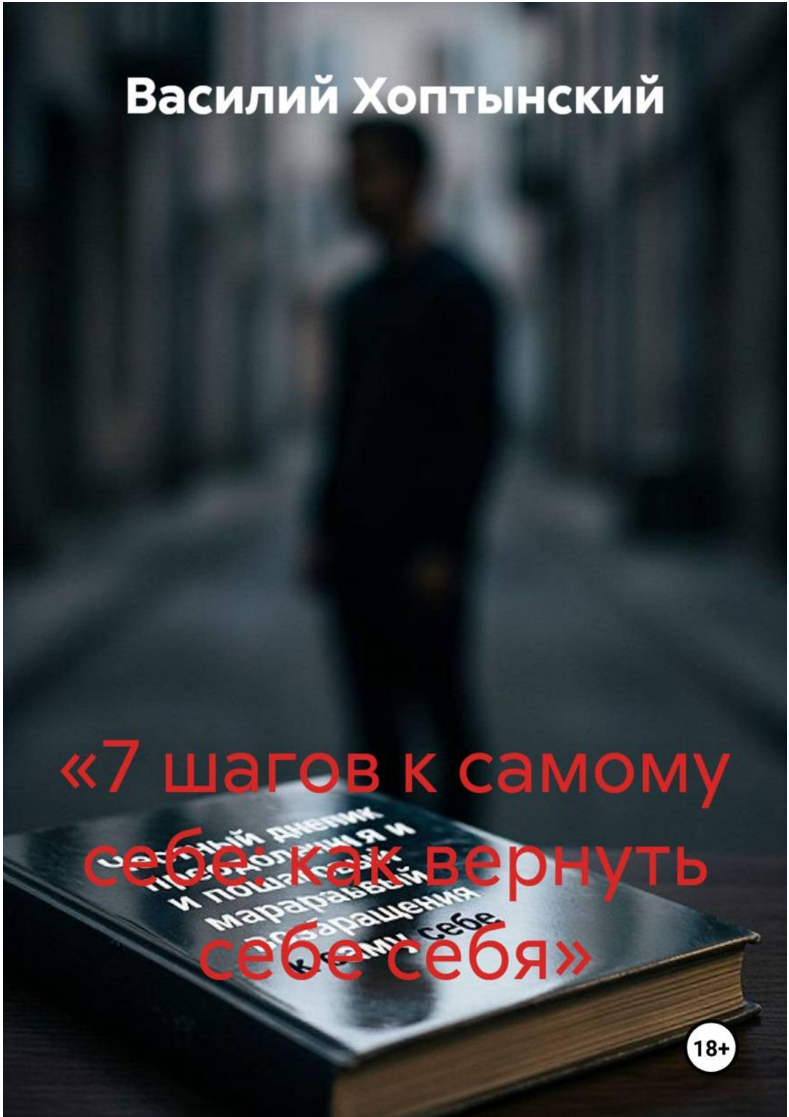

Василий Хоптынский
«7 шагов к самому себе: как вернуть себе себя»
18+

# Василий Хоптынский
# «7 шагов к самому себе: как вернуть себе себя»

*https://litres.ru/74818057*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Бывают моменты, когда привычный мир рушится в одночасье. Предательство близкого человека, крушение семьи, потеря привычных опор — и вот ты стоишь посреди тишины с главным вопросом: «Кто я теперь и как жить дальше?»

Эта книга — не сухая теория и не сборник абстрактных советов. Это честный дневник преодоления и пошаговый маршрут возвращения к самому себе, написанный человеком, который прошёл через боль утраты, одиночество и внутренний кризис, но не позволил прошлому сломать своё будущее. Соединяя глубокие психологические закономерности с личным опытом, автор показывает, как шаг за шагом снять защитную броню, заглушить голос внутреннего судьи, вернуть опору через тело и созидательный труд, выстроить здоровые границы и снова научиться доверять жизни.

Для кого эта книга:

для тех, кто пережил предательство, развод или тяжёлый жизненный перелом и чувствует, что потерял себя;

для тех, кто устал жить в роли «железного человека» или прятаться от мира за глухой стеной;

# Василий Хоптынский «7 шагов к самому себе: как вернуть себе себя»

# Введение.

# Точка отсчёта: когда мы перестали быть собой

Есть момент, который невозможно перепутать ни с чем другим. Внешне всё может выглядеть почти так же, как вчера: встаёт солнце, звонит будильник, нужно идти на работу, решать бытовые задачи, отвечать на сообщения. Но внутри вдруг наступает странная, звенящая пустота. Ты смотришь в зеркало и ловишь себя на мысли: *«Кто этот человек? И куда делся тот, кем я был раньше?»*

Потеря себя редко происходит за один день — обычно это долгий, незаметный процесс. Мы год за годом подстраиваемся под чужие ожидания, глотаем обиды, стараемся быть «правильными», «удобными», «сильными», растворяемся в отношениях или в работе. А потом в жизни случается удар — предательство, крушение семьи, резкий кризис, — и прежняя конструкция рассыпается. Оказывается, что фундамент, на котором ты стоял, держался не на тебе самом, а на ком-то другом или на иллюзиях.

В психологии это состояние называют кризисом идентичности — моментом, когда старый образ себя больше не работает, а нового ещё нет. Это болезненно, страшно и выбивает почву из-под ног. Но именно здесь скрыта главная точка роста: разрушается не ваша душа — разрушается то, что никогда не было вами по-настоящему.

**Из дневника автора (Василий)**

Я хорошо помню день, когда мой привычный мир перестал существовать. Предательство близкого человека — это не просто боль в груди; это ощущение, будто у тебя вырвали внутренний стержень. Вчера у тебя была семья, понятное завтра, планы, ради которых ты вставал в пять утра и работал до темна. А сегодня ты стоишь посреди тишины и не понимаешь, кто ты без этой роли.

Первое время я жил как механизм: заводился по утрам, делал то, что должен, но внутри не было ни вкуса жизни, ни понимания, куда идти дальше. Обида и злость душили, а самым страшным было чувство, что вместе с прошлым я потерял самого себя. Но именно в этой точке я понял: если я не начну собирать себя заново — никто за меня этого не сделает. Ради дочери, ради будущего, ради того человека внутри меня, который всё ещё хотел жить, а не просто существовать.

Эта книга — не набор сухих лекций и не обещание «стать счастливым за три дня». Это честный маршрут из **7 шагов**, который помогает пройти через темноту потери к встрече с собой настоящим. В каждой главе мы будем соединять глубокое понимание того, как устроена наша психика, живой личный опыт и конкретные практики, которые возвращают опору под ногами.

## Шаг 1. Остановиться и признать потерю

Первый шаг к возвращению себя всегда начинается с честности. Пока мы делаем вид, что «всё нормально» и «я справлюсь на зубах», мы тратим последние силы на удержание фасада.

**Практика «Честная точка А»:** Возьмите лист бумаги и без цензуры ответьте себе на три вопроса:

*Что в моей жизни сейчас разрушено или больше не работает так, как раньше?*

*Какую боль или растерянность я запрещаю себе признать вслух?*

*Чего я на самом деле хочу для себя — если убрать страх, стыд и чужое мнение?*

Не нужно сразу искать ответы на всю жизнь вперёд. Достаточно просто перестать убегать от правды и сказать себе: *«Да, сейчас мне больно. Да, я потерял ориентиры. Но я здесь, и с этой точки начинается мой путь домой»*.

# 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.