
СТОЛКНОВЕНИЕ
С СОБОЙ
18+

Мана Волкова

Столкновение с собой

https://litres.ru/75035639
SelfPub; 2026

Аннотация

«Столкновение с собой» — это не книга с ответами это книга с вопросами, от которых невозможно уйти.

И невозможно написать, не прожив.

В ней есть боль, тьма, пауза.

И свет, который появляется после.

Книга состоит из 2 частей. Текст адаптирован для комфортного чтения: лаконичный, ёмкий, побуждающий посмотреть внутрь себя.

Обложка книги написана собственноручно акриловыми красками на холсте.

Для кого эта книга?

Для тех, кто устал ходить по кругу и ищет выход.

Столкновение с собой

ОБ АВТОРЕ

С рождением близнецов начался путь моего личного становления, саморазвития и саморефлексии. Этот опыт заставил ценить каждое мгновение и искать опору в себе.

Годы учёбы и четыре образования дали мне знания, которым я смогла придать форму и назначение.

Сейчас я делюсь этим опытом и пониманием, помогая каждому видеть свою уникальность, ценность и предназначение.

Обретая свет внутри, мы освещаем путь другим.

с уважением, Мана Волкова

Эту книгу я посвящаю той женщине, что покорно сидела внутри меня и ждала своего фееричного пробуждения.

Моим чудесным детям, Роберту и Белле.

Тебе, моя Таня, за неиссякаемую поддержку.

И всем людям, кто соприкоснулся с моей душой и оставил там неизгладимый след…

Обложка книги написана мною акриловыми красками на холсте и олицетворяет тот внутренний раскол, крах, когда возникает острая необходимость идти вперед иным путем.

ЧАСТЬ 1 [столкновение с собой]

ПРОЛОГ

Мы живем, встречаем новый день, занимаемся повседневными делами и часто не задумываемся о том, кто мы и какова наша роль в этом мире.

Гонимся за счастьем, влюбляемся, расстаемся, ошибаемся и идем дальше.

Но однажды наступает момент, когда сил встать больше нет. Прежние методы перестали работать.

Жизнь словно замирает в точке неопределенности, срывая маску, обнажая пустоту и боль.

В этот момент внешний мир теряет прежнюю значимость, а взгляд непроизвольно обращается внутрь.

Туда, где давно ждут вопросы без ответов. Туда, где скрыта настоящая причина усталости и бесконечного поиска.

Эта книга не дает ответов.

Она помогает задать вопросы самому себе и осмелиться встретиться с собой настоящим.

Здесь нет универсальных истин, ведь каждый уникален.

И только вы способны найти тот смысл, который откликнется именно вам.

Эта книга — пространство для тишины, размышлений и внутреннего диалога.

Она не ведёт за руку, но подсвечивает путь. Путь к себе.

В миг, когда рушится все, помните: это начало нового «Я».

В МИГ, КОГДА РУШИТСЯ ВСЁ

Жизнь — это череда мгновений, собранных в единую смысловую цепь.

Где каждый элемент имеет свой неповторимый окрас, оттенок и вкус.

Удивительно представить, насколько мельчайшие фрагменты повседневности предопределяют будущее, созданное из крупиц слов, мыслей и действий.

Мы — творцы.

Сами создаем свою реальность, невероятно отличающуюся друг от друга и, по-своему, уникальную.

Нет выбора более верного, чем тот, что осуществляем мы. Ведь любой из нас совершает поступки и действия в силу своих внутренних ресурсов, знаний, навыков и обстоятельств.

Некая последовательность приводит к конечному результату, исход которой – наша настоящая реальность.

Она субъективна и индивидуальна.

И, вероятно, ощущение полноты и бессмысленности жиз-

ни зависит от того, какой она перед нами предстает.

Мысли порождают представления, представления порождают действия.

А внешний мир – есть нечто иное, как продолжение внутреннего.

Здесь, в этой точке, закладывается определяющая мысль личного бытия.

Она зависит от того, насколько гармонична, слажена и упорядочена связь человека с самим собой. В момент, когда способность мыслить абстрактно достигает внушительных масштабов, начинает формироваться целостное представление о самом себе.

Поиски смысла набирают силу, а реальность предстает в многогранных комплементарных оттенках.

Воспринимая мир многомерно, с разных сторон, появляется возможность оценивать ситуации и проблемы с точки зрения глобального содержания.

Иными словами, колебания жизни – это не всегда угроза, крах или падение.

Скорее, точка роста. Своеобразный трамплин, от которого можно удобно оттолкнуться.

Убедительно, что вышенаписанное побуждает к логичному вопросу:

«Как воспринимать лояльно то, что доставляет боль?»

Выбивает из привычного ритма, резко сотрясает, разрушает привычную реальность.

Ответ на этот вопрос сложен и прост.

Важно познакомиться с самим собой. С настоящим, уникальным.

Значит, разрушить то представление о себе, что тугими нитями формировали другие.

Снять покровные листья чужих ожиданий и несбыточных мечт.

Взять единственную, неповторимую жизнь в свои руки и написать новый сценарий, где вы — главный герой. Создатель той реальности, о которой всегда мечтали.

КРИЗИС — КАТАЛИЗАТОР РОСТА

Однако, для достижения столь вожделенного ощущения предстоит сперва болезненно разрушиться и возродиться вновь.

И в этом нам помогают те самые ситуации, обстоятельства, которые мы неохотно встречаем с болезненными эмоциями и называем жизненным кризисом.

Период тягостных проблем – есть нечто иное, как индикатор того, что прежние методы существования уже не работают.

Разрушают и заводят в тупик.

Это не кара, расплата или злой рок.

Это массированный катализатор перезапуска жизни.

Переоценка ценностей на пути к новому «Я».

Можно сказать, возможность, мучительная попытка пересмотреть взгляды на мир для кардинальных изменений. Ибо экспоненциальный рост личности максимально возможен в состоянии разрушения и страдания, где свет в конце туннеля указывает на путь во внутрь.

Поскольку прежние сокрушения оказались тщетными, а искрометные пули обвинений, направленные на других, прилетели в самого себя.

Возможно, не единожды. Но раз за разом глубже и больнее.

Право, не слишком заманчивая перспектива обрекать себя на мучение.

Однако принимаем во внимание, что не сами обстоятельства ранят, а наша реакция на них.

Человека, уверенного в своем каштановом цвете волос, ничуть не оскорбит, если укажут на их зеленый оттенок. Ведь, по мнению обладателя, это неправда.

Следовательно, реагируя на какие – либо сторонние утверждения, мы собственноручно ставим под сомнение истину о самом себе.

РЕАКЦИЯ

Представить только, что чувствует человек, изо дня в день подвергаясь мучительным волнениям?

Гнев, бессилие, разочарование — кромешная тьма, среди

которой едва ли можно заметить тихий, но живой импульс к самоисцелению.

Он непременно там.

Скрытый за руинами обломков и мирно ожидающий своего часа.

Почему сейчас, в таком уязвимом состоянии пробуждается потенциал, внутрений резерв к трансформации?

Вероятно, способы к изменениям есть всегда, но в условиях привычного комфорта мы их не замечаем.

А в ту пору, когда нарушается баланс, перед нами встает выбор: продолжать тонуть в сладком болоте или пытаться выбраться наружу.

Чем плотнее и крепче внутренний стержень, тем выше устойчивость к кризисным ситуациям жизни. К слову, в итальянском языке этому термину есть красивое устойчивое выражение «spina dorsale», что в переводе на русский – позвоночный столб. А в переносном значении – «основа».

Монументальная прочная основа, поддерживающая человека с целью достойного прохождения собственного пути.

Так, укрепляя эмоциональный фон, сопротивляемость увеличивается, а реакция на трудности уменьшается.

Следовательно, очередная драма жизни уже не настолько выражена и разрушительна.

ИНСТРУМЕНТЫ САМОПОЗНАНИЯ

Задуматься на миг, как можно поменять повторяющиеся шаблоны поведения, преодолеть автоматические реакции?

Быть может, духовные практики, художественные книги, обширные психологические труды, эзотерические учения, либо философские трактаты.

Все, что работает —эффективно.

Это не более, чем средства - инструменты, позволяющие познать себя.

Важно, что они не раскрывают ответы будущего, не предзнаменуют судьбу, но помогают посмотреть на собственную личность и узнать её в максимально возможной полноте.

Видится немного странным и причудливым, но в своем большинстве люди мало знают себя.

Кто мы?

Какова наша роль?

Какой вклад мы привносим?

Живем из внутренних желаний или пытаемся оправдать чужие?

Эти вопросы помогают натолкнуть на мысль о том, оригинальны ли ваши суждения о самом себе.

Насколько объёмны они среди наделенных кем — то извне.

Будь то обществом, близкими, друзьями, знакомыми, бескорыстно вносящими щедрую лепту.

Доподлинную правду о самом себе знаете только вы.

Правда – та истина, зачастую скрытая за твердыми пла-

стами травм и установок, мешающих быть тем, кем мечтали всегда.

А разве это не желанная свобода?

Жить, вдыхать эту жизнь сквозь призму собственной уникальности. Творить, воплощать судьбу, отважно изучая мудрые уроки.

Спотыкаться, падать и вставать.

Опираться на свои устойчивые ноги, не позволяя ставить подножку.

Ни один человек не в силах быть советчиком вашей истории.

Даже умудренный опытом старец не пребывал в эпицентре ваших внутренних ощущений и не проживал ту совокупность эмоций, что соткана прочными золотыми нитями.

Сторонние советы не возлагают ответственности за последствия.

Советы чужие, а исход ваш.

И здесь важен момент:

«Готовы ли вы вершить свою судьбу другими лекалами?»

Отвечать за чужие представления и ошибки, растрачивая необратимое время своей жизни.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ УНИВЕРСАЛЬНОГО СПОСОБА

Как ни крути, но универсального способа жить не суще-

ствует.

Правила, рамки и нормы весьма условны и дуальны.

Эти ограничения необходимы в контексте общества, но личный выбор аутентичен.

Мы живем, растём, приходим к пониманию, что весь внешний мир — это продолжение внутреннего мира человека.

Видим, чувствуем, представляем.

Плетём своё кружево судьбы.

Если в нашем разуме структура, понимание и любовь, то снаружи кажется все светлым и прекрасным.

Хаос, гнев и путаница — снаружи война, вражда и беспорядок.

Это можно наблюдать на примере знакомых: люди, чьи высказывания носят мрачный окрас недовольства с нотами злобы и нервозности, внутри вынашивают огромную боль и разрыв со своим истинным «Я».

Они утратили связь с самим собой.

Подверглись жёсткому влиянию общественности без попыток найти причины душевных терзаний среди руин собственной души.

В нашем распоряжении всегда есть выбор: стоять у штурвала или быть гостем своей собственной жизни.

Каждый день — новая попытка быть другим.

МЫ ВСЕ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА ЗЕРКАЛА

Ежедневно, день за днем, словно обжигающий песок сквозь пальцы утекают возможности.

Люди, обстоятельства и ситуации – это путеводные маяки нашей судьбы, наши зеркала.

С их помощью у нас появляется возможность увидеть себя с разного ракурса. Научиться, понять, задать курс самовоспитания.

Это путь к гармонии внутри. Сначала с собой, затем с остальными. Чем отличается человек от поистине великого человека?

Первый борется со всеми, второй — с самим собой.

Ежедневно.

Разрушая рамки. Обнажая раны.

На пути к настоящему, честному, сильному.

К тому, кто не будет удобным и ожидаемым, обитая на поверхности. Уязвимым и озабоченным рутиной обыденности.

Новый «Я» уже не обвиняет, щне сокрушается над несправедливостью, отчетливо понимая, что я — это и есть весь мир.

БЕЗДОННАЯ ГЛУБИНА ПСИХИКИ

Душа, как и тело неумолимо нуждается в постоянном кропотливом уходе и прицельном внимании.

Нежный поток любви и ласки рождается из бережного

осознания и понимания собственной сути.

Насколько бесконечна вселенная, настолько бесконечно познание себя.

Оно не имеет конца, пока мы живы.

Ведь мир не статичен, человек не однороден. Каждая личность включает в себя десятки субличностей и ролей, существующих воедино.

Трудно представить, насколько многомерно строение человеческой психики.

На мгновение становится страшно и прекрасно одновременно.

Шаг вперед, такой же опасный маневр, как прыжок с парашютом.

Во время прыжка с высоты на спине есть резервный контейнер, обеспечивающий безопасность в случае отказа основного, а в рутине повседневности резервный контейнер — это ваш внутренний стержень.

Который ежедневно филигранно оттачиваем, погружаясь в бездонные недры души.

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.