

Галина Чулінда

# ЖИТИ ПОПРИ ВСЕ



*Книга, що допомагає триматися*

*Галина Чулінда*

# **ЖИТИ ПОПРИ ВСЕ**

КНИГА, ЩО ДОПОМАГАЄ ТРИМАТИСЯ

Дніпро  
«Середняк Т.К.»  
2026

***Галина Чулінда***

Жити попри все. Книга, що допомагає триматися —  
Дніпро: Середняк Т. К., 2026, — 120 с.

**ISBN 978-617-8807-70-2 (електронна версія)**

© *Галина Чулінда, 2026*

***Тим, хто тримається навіть тоді,  
коли не знає як.***

***Тим, кому потрібні слова  
підтримки.***

***З тобою все в порядку.***

# ЗМІСТ

<b>Передмова від авторки .....</b>	<b>6</b>
<b>Життя після точки неповернення .....</b>	<b>8</b>
<b>Розділ 1. Де знайти точку опори.....</b>	<b>10</b>
<b>Розділ 2. Жити день за днем .....</b>	<b>21</b>
2.1 Усвідомлене сповільнення .....	24
<b>Розділ 3. Тривога як сигнал .....</b>	<b>28</b>
<b>Розділ 4. Маленькі речі, які рятують .....</b>	<b>40</b>
<b>Розділ 5. Тіло як компас.....</b>	<b>47</b>
<b>Розділ 6. Люди й зв'язки .....</b>	<b>54</b>
6.1 Не всі рани видно.....	59
6.2 Коли про допомогу говорять, але її не отримують ....	62
6.3 Коли ти маєш бути опорою дитині, навіть якщо не в ресурсі.....	66
<b>Розділ 7. Творчість як форма виживання.....</b>	<b>77</b>
<b>Розділ 8. Віра, сенс і прийняття.....</b>	<b>83</b>
8.1 Антикрихкість: буря не ламає, а робить сильнішими ..	87
8.2 Самоспівчуття: дозволити собі бути просто людиною..	90
8.3 Внутрішня дитина та повернення до себе .....	93
8.4 Віра у вищий сенс .....	95
8.5 Тимчасовість і цінність життя.....	99

<b>Розділ 9. А що далі?.....</b>	<b>104</b>
<b>Розділ 10. Історії людей, які тримаються попри все..</b>	<b>107</b>
Є заради кого .....	107
Щастя в незнанні.....	108
Почати все з нуля в чужій країні.....	111
Голос, який тримає.....	113
Після 55 життя тільки починається .....	116
<b>Завершальне слово.....</b>	<b>118</b>

## ПЕРЕДМОВА ВІД АВТОРКИ

Ми всі звикли планувати завтра: що одягнути, що приготувати, куди поїхати. А потім життя одним махом перекреслює все — і ти стоїш посеред руїн нереалізованих планів і думаєш: «А як тепер?»

Ця книга — не про те, як повернути все назад. Вона про те, як жити, коли назад дороги вже немає.

Перш ніж іти далі, я хочу бути з тобою чесною. Я пишу ці рядки не з позиції людини, яка «все знає». А пишу як жінка, яка багато разів опинялася в точці неповернення і вчилася жити далі.

Я — мама, дружина військового й людина, яка переживала втрату опори, страх, тривогу, виснаження і довгі періоди невизначеності.

Я постійно навчаюся, маю досвід особистої терапії. Здобула підвищення кваліфікації з практичної психології та диплом Міні МВА у сфері психологічного консультування, а також є сертифікованою нумерологинєю.

Усі ці знання стали для мене підтримкою і мовою, якою я змогла пояснити собі те, що відбувалося всередині.

Практики, вправи й техніки, які ти зустрінеш у цій книзі, мають різне походження. Частина з них — із відкритих джерел і навчальних лекцій, які я адаптувала під себе. Інша — з моєї особистої терапії, з вправ, які мені давали фахівці в моменти, коли було по-справжньому важко. А ще частина — це прожитий досвід, перевірений не лише теорією, а й життям.

Я не пропоную універсальних рецептів. Але хочу звернути твою увагу на маленькі опори: побутові ритуали, уважність до тіла, м'якість до себе, гнучкість мислення, творчість — усе те, що допомагає не зламатися, коли світ довкола змінюється щодня.

Якщо ти тримаєш цю книгу в руках — значить, ти, ймовірно, на роздоріжжі. Можливо, ти мама, яка намагається усміхатися дитині, коли всередині все стискається. Можливо, ти дружина, яка чекає новин, і кожна хвилина для тебе як вічність. Можливо, ти просто людина, яка втомилася бути сильною і думає: «А що, трясця, робити далі?»

Цю книгу не обов'язково читати швидко. І не обов'язково від початку до кінця. Її можна навіть відкривати навмання. Повертатися. Закривати, коли стає важко.

Книга про те, як запалити свій внутрішній вогник. І навчитися його берегти. Навіть тоді, коли здається, що сил більше немає.

Бо ти заслуговуєш на світло.

Навіть у найтемніші дні.

## ЖИТТЯ ПІСЛЯ ТОЧКИ НЕПОВЕРНЕННЯ

Є момент, після якого не виходить жити так, як раніше. Навіть не тому, що ти не хочеш. А просто вже не можеш. Це і є точка неповернення.

Вона не завжди виглядає яскраво. Іноді це тихий внутрішній розкол. Наче в керамічній чашці з'явилася ледь помітна тріщина — зовні ще все ціле, але ти вже знаєш: у неї більше не наллеш окріп так, як раніше.

Це може бути розмова, після якої щось всередині не стає назад на місце. Страшний діагноз. Втрата. Зрада. Війна. Або просто усвідомлення: я більше так не витягую.

Після цієї точки світ ніби продовжує рухатися, а ти вже ні. Усі кудись ідуть, щось планують, живуть. А ти стоїш і не розумієш, як тепер з цим жити.

І найважчим у цій ситуації, напевно, є не біль. А саме очікування. Сподівання, що ти швидко «зберешся» і повернешся до «нормального» життя.

Але правда в тому, що після точки неповернення не повертаються такими, якими були раніше.

І це не чиясь поразка, а просто факт. Життя після неї — інше. Повільніше. Обережніше. Чесніше. Ти більше не можеш не чути себе. Не можеш ігнорувати втому. Не можеш жити на автоматі так, як раніше.

І спершу це лякає. Бо старі опори зникли, а нові ще не вирости. Це дуже дивний період. Ти ніби вже не там, але

ще й не тут. Між минулим і майбутнім. І знаєш що? Це нормально.

Життя після точки неповернення — це не про ривок. А про маленькі, майже непомітні кроки.

Про вміння сказати: сьогодні я не можу більше й цього достатньо. Про дозвіл жити не на повну, а настільки, наскільки виходить. Про прийняття того, що тепер у тебе можуть бути інші межі. Інший темп. Інші пріоритети.

І поступово, дуже повільно, з'являється нове життя. Не краще й не гірше. Просто твоє. Ти починаєш відчувати, що справді для тебе важливо. Кого хочеться залишити поруч. А з чим більше не хочеш жити.

Після точки неповернення народжується нова версія тебе. Не ідеальна. Не завжди сильна. Але жива. І, можливо, саме ця версія здатна жити попри все. Не тому, що не болить. А тому, що ти більше не зраджуєш себе.

Коли старі опори зруйновані, важливо мати хоча б щось маленьке, надійне і своє. Не глобальні сенси й не великі рішення. А те, що допомагає вистояти сьогодні. Пережити цей день. Зробити ще один крок.

Про маленькі опори, які допомагають триматися — наступний розділ.