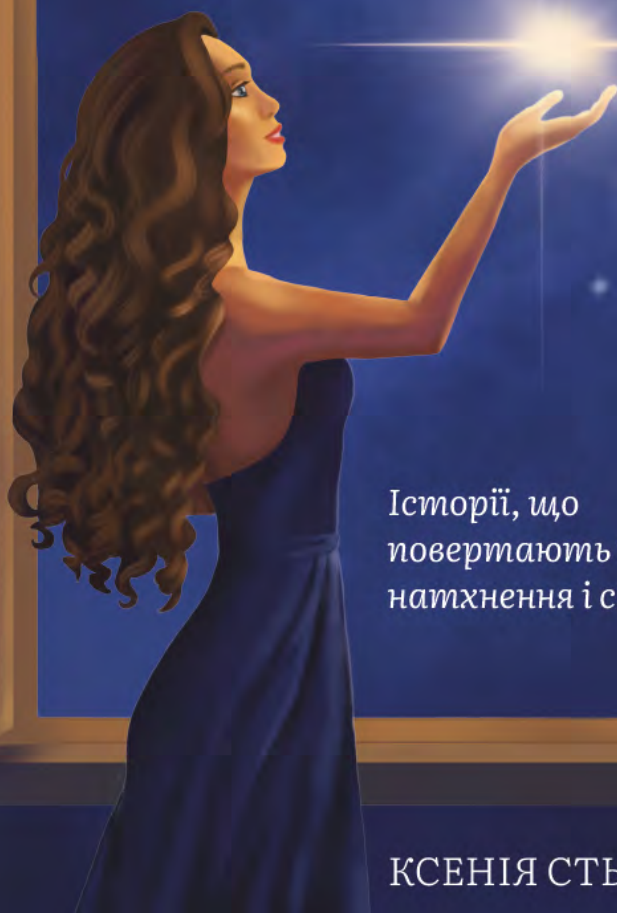


# ЗАПАЛИ СВІТЛО В СОБІ



Історії, що  
повертають надію,  
натхнення і силу

КСЕНІЯ СТЬЮАРТ

**УДК 130.2+159.923.2**

**С81**

**Стьюарт Ксенія**

С81 108 Запали світло в собі – Чернігів: Видавництво Ксенії Стьюарт, 2025. – 152 с.

ISBN 978-617-95513-7-6 – (паперове видання)

ISBN 978-617-95513-8-3 – (електронне видання)

«Запали світло в собі» — це збірка коротких розповідей про надію і силу, що завжди живуть усередині нас.

Авторка ділиться історіями, які нагадують, що справжній сенс життя розкривається в гармонії між матеріальним і духовним.

Ця книжка — запрошення зупинитися, вдихнути глибше і почути свій внутрішній голос. Вона про довіру до життя, про сміливість бути собою, про любов, якою ми можемо ділитися зі світом зі стану наповненості.

Для кожної жінки, яка шукає відповідей, сенсів і натхнення, ці сторінки стануть щирим нагадуванням: світло не потрібно шукати зовні — воно завжди з нами, іноді нам просто потрібно дозволити собі побачити його.

**УДК 130.2+159.923.2**

Усі права застережено.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена будь-яким способом без письмової згоди правовласника.

ISBN 978-617-95513-7-6 – (паперове видання)

ISBN 978-617-95513-8-3 – (електронне видання)

© Ксенія Стьюарт, 2025

© Видавництво Ксенії Стьюарт,  
українське видання, 2025

*Чим більше світла ви дозволите собі  
випромінювати, тим яскравішим буде світ,  
у якому ви живете.*

*Шакті Гавейн*



## Вступ



У цих невеличких розповідях я розмірковую про те, як знову почати довіряти Всесвіту після розчарування; хто я, якщо прибрати очікування оточення і прислухатися до себе; чому все відбувається саме так, як відбувається; як створювати в житті те, чого прагнеш; як жити в моменті; як нести світло іншим.

Я сподіваюсь, що мої тексти надихнуть вас на власні міркування про важливі питання, спонукають до ревізії своїх установок, які вже віджили своє і заважають рухатися далі. Ми справді можемо змінювати своє життя, створювати його. Я думаю, ви неодноразово чули такий вираз: «Рівень свідомості Творця». Можна багато слухати й читати про це, але коли спробуєш, як воно, тоді приходить розуміння.

Я сподіваюсь, що в моїх історіях можна прослідкувати, як я включаю цей рівень, усвідомлено працюючи над собою та творячи свою магію, бо для мене магія — це коли ми створюємо свою

реальність своїми думками, емоційними станами, діями й вібраціями, які випромінюємо. І я хочу показати, що ця магія доступна кожному. Потрібно лише її обрати.

Запрошую вас у світ моїх історій. Вони не пов'язані між собою, тому їх можна читати в довільній послідовності, як вам захочеться.

Але якщо почати з першої і читати по черзі, то буде помітно, як я трансформуюсь, як позбавляюся страху проявитися такою, якою я є.

Ви прочитаете про те, як мені спочатку було ніяково розказати комусь, що я цікавлюся таким інструментом духовного розвитку, як таро, а в історії наприкінці книги я пишу, що я усвідомила: моя місія — нести світло. І зараз мені зовсім не страшно говорити про це.

Звичка писати сформувалась у мене, коли я майже кожного ранку виконувала техніку «Три сторінки» (виписування потоку думок). Я почала використовувати її, щоб налаштуватися на день, а потім — щоб створювати свою бажану реальність: я розмірковувала над тим, чого я хочу. А потім я відчула, що маю не лише писати для себе в зошит, але й ділитися тими інсайтами й висновками, які приходять мені, коли я пишу. Я вірю, що питання, над якими я розмірковую, з'являються у тисяч, а то й у мільйонів людей, і, можливо, відповіді, які я знаходжу для себе, надихнуть інших на роздуми та пошук власних відповідей.

## Спонтанність



Чи помічали ви, що спонтанні події можуть дати вам те, чого не очікуеш? Починалося вчора все так. Я домовилася зустрітись із подружкою, бо найближчим часом буду подорожувати у своїх справах. Коли я вже збиралася виходити, вона надіслала мені в месенджер запрошення в театр: «Можеш піти?»

Ой, ну така собі назва вистави. Політичні жарти. Не люблю таке. Я питаю її, чи справді вона хоче йти, чи наш час вартий того.

— Це ж комедія! Звісно, хочу.

Комедія... Може, таки піти? Вечір був вільним.

— Добре. Я можу. Ходімо.

Вистава й справді виявилася кращою, ніж я очікувала. Політичні жарти таки були, але я намагалася не включатись у них, ніяк емоційно не реагувати. А от над стосунками чоловіка і жінки можна й похихотіти. Деякі фрази були дуже дотепні. Зал реготав, як на стендапі. Під кінець

другої години вистави думки про завтрашній день і про те, що мені треба зробити, повільно відійшли на задній план, і я нарешті повернулась у теперішній момент. Окремими епізодами вистави я змогла насолодитись.

Крізь сумочку відчуваю, що прийшло повідомлення на телефон. Це наша знайома в центрі, хоче зустрітись. І ми хочемо. Уже пів на десяту вечора. Іде дощ, холодно. Оскільки я живу поруч, я запрошую дівчат до себе в гості. Ідея замовити піцу і взяти із собою не спрацювала, бо потрібно чекати півгодини. Ми просто купуємо в магазинчику поруч якісь снеки.

Знайома:

— Якщо можна і ти налаштована, я спитаю поради.

— Звісно, можна, — кажу я.

Але порада ця не проста. Вона хоче, щоб я подивилася пораду їй через карти (десь приблизно пів року тому я почала цікавитися таро). Друга подружка теж має запитання. І я цього хочу. Мені цікаво спілкуватися з картами.

Я дуже довго відтягувала це спілкування. Карти мені з'являлися звідусіль, ніби кажучи: «Давай, мала, починай з нами знайомитись. Уже час». Але я сприймала таро як гадання, а до цього я ставлюся не дуже позитивно.

Я починаю читати про таро: як воно виникло, навіщо. І одна фраза змінює моє ставлення: таро — це інструмент духовного розвитку.

Як карти можуть бути інструментом духовного розвитку? Як можна їх тлумачити так, щоб вони допомагали трансформації?

І тут у мене вже з'являється інтерес. Я купую колоди, книжки до них. І повільно, не поспішаючи, вивчаю.

Перший свій розклад я зробила подружці на свій день народження. Вона спитала, чи можу я, бо в неї є питання. Я зчитала свої відчуття: так, можна спробувати. Це було вперше, коли я відчувала, що карти говорять до мене, що я розумію, що вони хочуть мені сказати.

А вчора в мене був абсолютно новий досвід. Я уявляла, що буде, якщо я почну проводити консультації, і вчора було саме так.

Я ще не відповіла собі на запитання, чи справді це те, що мені потрібно.

Мені дуже сподобалося пояснення, що таке таро, у моїй першій книзі Андрія Костенка: коли ми виходимо на вулицю, то дивимось у вікно, щоб побачити, яка там погода, і прийняти рішення, що нам одягнути. Так само таро дає нам інформацію з тонкого плану для прийняття рішень.

Для мене головним є той факт, що людина сама має прийняти рішення. Коли вона приходить із запитанням, то можна подивитись, що може дати їй ситуація, якщо вона зробить якусь дію або не зробить. Порівняти потенціал «дії один» і «дії два». Але рішення, яким шляхом піти, за людиною. Таро через того, хто його тлу-

мачить, може дати більше інформації для прийняття власного рішення.

Якось знайома сказала мені: «Тлумачення ж залежить від рівня розвитку того, хто зчитує інформацію». Звичайно, залежить. Можна побачити на карті лише те, що ти здатен прочитати.

Я намагаюся постійно розвиватись. Мені близька думка, що мета нашого перебування тут — це духовний розвиток, а не накопичення матеріальних багатств. Я люблю гроші, і мені подобається дозволяти собі купувати те, що мені до вподоби. Гроші можуть вирішити багато питань, просто не варто ставити їх на перше місце.

Найцінніше — безкоштовне: любов, дружба. Їх не можна купити. І так, вони можуть з'являтися і зникати. Я вірю, що з кожною людиною, точніше з її душею, у нас є духовний контракт, тому ми й зустрічаємось, але як надовго цей контракт: на рік, на два, на п'ять, а може, на все життя, — прочитати ніде. Це усвідомлення перевернуло моє уявлення про стосунки.

Я завжди думала: а як воно так, що хтось дуже рано зустрічає свого партнера і проживає з ним усе життя, а комусь важко побудувати стосунки? Контракти... І я собі сказала: «Зі мною все гаразд. Просто це контракти-уроки. Так має бути. Як я їх проходжу, залежить від мене. Давай мудрішай через них. Тоді, може, буде тобі щастя».

Я з гумором про це кажу. Думаю, ви розумієте, про що я говорю. Я знаю, що я не єдина, у кого

з'являлася думка «Ну що ж зі мною не так?». Усе так. Просто душа обрала свій шлях. І дуже допомагає, коли на цьому шляху ти починаєш розуміти, що таке «зайняти позицію спостерігача» і зі сторони дивитися на себе: як ти реагуєш на ситуації, як дієш. Зрозуміти, що ти — це не твої дії. Ми можемо змінювати їх, вони не приклеєні до нас. І якщо вчора ти чинила так і це тебе привело не туди, куди ти хотіла, то сьогодні ти можеш піти іншим шляхом, спробувати знову.

Повертаюся до таро і до духовного розвитку. Я усвідомлюю, що хотіла б допомагати людям. Тлумачити карти так, щоб та інформація, яка прийшла через них і через мене, давала людині орієнтир, куди рухатися далі, на що звернути увагу, щоб покращити власне життя. Але людина має бути готова до цієї подорожі. Тому я прошу Всесвіт про те, щоб мене просили про допомогу ті люди, які готові почути, зрозуміти і діяти.

Ще мені хочеться етично подавати інформацію, і думаю, що в мене це виходить. Хочеться, щоб після розмови зі мною в людини спалахувало світло всередині і вона знала, як самостійно його увімкнути. Щоб після розмови стан людини змінювався. І якщо раніше в неї було відчуття, що вона зайшла у глухий кут у якійсь сфері, то щоб вона побачила світло і почала йти на нього. Або, скоріше, її внутрішнє світло осяяло їй дорогу.

До речі, вчора був день перекладача — моє професійне свято. І якраз так вийшло, що ми

з дівчатками відсвяткували. А потім подружка сказала, що поняття «перекладач» можна в певному сенсі застосувати до таро. І тоді я розповіла їй про те, що колись побачила фразу, яка припала мені до душі, і тепер я так подумки себе й називаю: перекладач духовного світу. Саме це робить той, хто тлумачить таро, — перекладає мову образів на слова.

Тепер слово «перекладач» наповнилося для мене новим сенсом.

Із часом я зрозуміла, що таро було дане мені як інструмент для того, щоб краще навчитися зчитувати знаки й налаштуватися на отримання інформації з тонкого плану. Я думаю, що воно просто було для мене необхідною сходинкою.

## *Дай собі схвалення*



Сьогодні я прокинулась о третій годині ночі в тривожному стані. Це не вперше. І це була досить лайтова версія. Після однієї події я дізналась, що таке панічні атаки. А потім почалася війна, виїзд, вибухи, ВПО. Що явно не допомагало моїй нервовій системі збалансуватись.

Нам, сучасним людям, передались усі ті реакції на стрес, які були в наших прадавніх предків: завмри, біжи, борись.

Знаєте, зараз моєю реакцією стало «борись». Колись у дитинстві, підлітковому та юному віці це була реакція «завмри». Мені здавалось, що я ні на що не можу вплинути, а якщо буду сидіти тихенько, то мене не помітять і неприємності обійдуть стороною.

Тепер мені цей підхід не резонує. Я борюсь, точніше, намагаюся вийти з тривожного стану, якщо говорити про сьогоднішню ситуацію. Коли я прокинулась, то першою моєю реакцією було: «О, знову тривожність, а з нею і страхи,

які крутяться по колу і не дають заспокоїтись». Але я заспокоїлась. Це було вперше, коли я достатньо швидко заспокоїлась. Мені хотілося написати комусь, поговорити, захотілось, щоб мене підбадьорили. А потім я нагадала собі, що я доросла і маю сама навчитися знижувати свою тривожність, що зараз третя година ночі і людина, якій я хочу написати, спить. Можливо, вона прокинеться від бікання телефона. А що я скажу? «Мені страшно, допоможи мені, заспокой мене»? Це була б правда. Але це означатиме, що я не можу впоратися сама зі своїм емоційним станом. А я хочу навчитись, тому буду тренуватись.

Я замислилася: що я хотіла б почути? І відповідь була така: хочу, щоб сказали, що захоплюються моїм підходом до життя, тим, як я наповнюю його у різних сферах. Щоб сказали, що пишаються мною за це.

Після цієї думки мене відпустило. І я заснула.

Я не крапала собі ефірну олію лаванди на подушку, що також, до речі, мені допомагає. Я не пила валер'янку. (Я давно вже перестала, бо може з'явитися залежність. Я нервую: де моя валер'янка? А якщо її не буде? Ненадійний спосіб.) Я просто подумала про те, що хтось каже мені, що пишається мною. Я була сонна, тож, думаю, то підсвідомість говорила.

Якою б самостійною я не була в емоційному плані, мені важливо почути слова схвалення від інших.

Я змогла заснути, коли подумала про те, що я дійсно пишаюся собою за певні моменти. Але є деякі, яких я просто не розумію, коли дивлюся на себе в минулому. І я просто можу прийняти, що раніше я була ось така, діяла ось так, і пробачити себе.

Але я пишаюся собою. І це найголовніше.

У кожного є причини пишатися собою. У нас у всіх різні життєві обставини. Усі ми проходимо свої уроки, ми вчимося і розвиваємося. Дехто з нас може бути занадто суворим до себе, може багато критикувати себе і відмовлятися помічати свій прогрес і зміни.

Що я зрозуміла о третій годині ночі сьогодні? Що якщо мені так потрібне схвалення, то потрібно дати його собі самій. Не чекати, поки воно прийде від когось. Так, це було б приємно, потішило б его, але я тут на такому шляху, де намагаюся знизити його важливість.

Я спробувала зараз зануритись у свої відчуття і бачу нестачу схвалення. Мені його не вистачає. «Дайте! Дайте! Дайте!» Маю дати сама. А що, як зробити сьогодні таку практику: схвалювати свою кожну дію, яка варта схвалення? Наповнити себе цим схваленням, щоб під кінець дня з'явилася думка, що мені достатньо.

Я люблю стан «мені достатньо». І я повторюю собі (і почала робити це досить давно), що в мене достатньо одягу, який мені подобається, у мене достатньо подружок, у мене достатньо грошей,

у мене достатньо всього, що мені потрібно. Це дуже комфортна думка. І вона творить дива.

Я виявила свою «недостатність». Я попрацюю з нею.

По-перше, я не буду боротись, кажучи собі, що мені це не потрібно, що я доросла, самостійна, незалежна жінка. Я приймаю, що мені з якоїсь причини потрібне схвалення. Не буду зараз копірситись, чому так. Просто дам його собі.

«Ти вирішила приготувати собі здоровий сніданок! Чудова ідея!»

«Спочатку візьмешся за терміновий переклад, а потім за інші робочі справи? Як розумно!»

«Ти вирішила написати сторіночку книжки ще до початку робочого дня! Яка молодець! Коли ти все встигаєш?»

«Ти пишеш план на день! Які в тебе навички тайм-менеджменту! Захоплююсь!»

Це перші приклади того, які свої дії я можу схвалити сьогодні. Буду схвалювати кожен дрібничку і поспостерігаю за своїми емоціями ввечері.

Від такої думки стан зараз прийнятний. Відчуття кажуть, що я повернула свій розум у правильному напрямку. Потрібно перевірити. Час зробити другу каву і почати працювати над перекладом. «Ти молодець, так тримати!»

## *Бути жінкою*



Дівчата, чому, коли просто хочеться бути жінкою, на тебе навалюється купа відповідальності, потрібно приймати рішення, діяти? Як знайти баланс між самостійністю, незалежністю та жіночністю? Жіночість не означає слабкість і безпорадність. Але в той же час, коли робиш все сама, жіночість кудись тікає. Я в такі моменти відчуваю себе ломовою конякою. Але я не хочу! Я хочу відчувати себе жінкою. Чи я сама роблю вибір, ким мені себе відчувати?

Я вже давно відмовилася від установки «я сама, мені ніхто не потрібен для щастя».

Такий стан у мене був після великого розчарування понад десять років тому. Тоді я вирішила, що відкритись і довіряти — ні, дякую. Я краще сама, я можу сама про себе подбати. І я дбала. І вирішила більше нікому не дозволяти себе ображати. Тільки-но спробуй підійти!

На той час мій син був маленьким. І подружки захоплювались, яка ж я молодець, як я добре забезпечую себе і дитину сама. Так, молодець. Але хотілося бути дівчинкою. І я почала вчитись.

Я почала вивчати, що нас наповнює жіночою енергією. Що означає бути жінкою? Яка вона — жіноча поведінка?

Я не відвідувала жодних курсів, на яких радять носити довгі спідниці або сукні, бо так збирається і накопичується жіноча енергія. Щось у цьому справді є: я думаю, ви помічали, що в спідниці або сукні відчуваєш себе по-іншому, ніж у джинсах. Я почала купувати більше суконь. Мені подобалось, як я виглядаю в сукнях. І хотілось замаскувати якимось свою «незалежність». Точніше, не незалежність. Хотілося замаскувати вайб «Не підходь до мене, вдарю струмом!».

Але просто сукні замало. Потрібно змінити цей вайб.

Хочу одразу сказати, що я дуже люблю свою фінансову незалежність. Я можу розраховувати сама на себе. Кожна жінка обирає для себе своє. Мені необхідна ця впевненість: я змогла піти від першого чоловіка тільки тоді, коли я була впевнена, що зможу сама забезпечити себе і дитину. Це для мене *must have*. У вас може бути абсолютно інша думка, і я її поважаю.

У певний момент свого життя я зрозуміла, що якщо моя душа втілилась у тілі жінки, мені потрібно обирати жіночий шлях. Я почала вба-

чати духовну практику в тому, що ношу сукні, наношу макіяж, піклуюся про свою зовнішність. Це жіноча духовна практика. Можливо, мені було б легше у тілі чоловіка? Хто знає... Я люблю конкурувати, я люблю доводити, що я краща. От чесно скажу, що люблю. Не відняти! Але це все чоловічі риси. Тому зараз я свідомо баланую їх жіночими, свідомо практикую жіночу поведінку.

Я навчилася просити про допомогу, я навчилася приймати. Я почала в першу чергу давати собі те, що мені потрібно. Я примирилася зі своїм внутрішнім чоловіком. Я прийняла, що він є. Я прийняла, що мати трохи чоловічих рис — це нормально і є ситуації в житті, коли вони необхідні. Але при цьому дозволила собі бути жінкою.

Я дозволяю піклуватися про себе, хоча можу й сама. Я дозволяю собі просити про допомогу і приймати її. Я дозволяю собі визнати, що ні, я не все можу сама. І як би не хотілося повністю контролювати своє життя, як би не хотілося вирішувати все самій, твій шлях — шлях жінки, тому дозволь собі проявити свою слабкість. Як би не хотілося бути залізною леді, яку ніщо не може зламати, дозволь собі інколи бути слабкою.

Може, наша сила в гнучкості? У здатності переключатися між силою та слабкістю?

Але як довіритись, якщо знову можуть зроби́ти боляче? Бути беземоційною, з холодним

серцем, або відчутти весь спектр емоцій, відчутти себе живою?

Знаєте що? Щоб проявити свою жіночність, потрібен чоловік... Ця думка прийшла мені щойно, поки пишу ці рядки. У мене були періоди в житті, коли я вважала, що мені ніхто не потрібен, я якось сама... Але я обираю шлях жінки, тому мені потрібен чоловік. Не для того, щоб він мені щось дав, щоб отримувати любов, піклування. Так, я хочу цього всього. Але до мене дійшло нарешті. Я можу бути жіночною версією себе поруч із чоловіком, я зможу так проявити своє божественне жіноче — віддавати відповідальність, наприклад. Як же це складно... Я люблю все вирішувати сама. Я сама знаю, що мені робити, що для мене найкраще. Я звикла сама...

Якщо хочеш сама, будь такою, яка ти є. Хочеш прожити щасливе життя в жіночому тілі — змінюйся.

Я свідомо обираю свій шлях. Я хочу проявляти свою жіночність. Як? Це не означає сліпо погоджуватися з усім, це значить бути мудрішою. Я дуже хочу цієї жіночої мудрості. Я хочу перейняти жіночу мудрість моїх предків. Чому я ще до неї не підключилась? Не була готова?

Я років із двадцяти почала читати книжки про бізнес, саморозвиток, ефективність. І в мене добре виходила діяльність, якою я займалась. І я добре заробляла. Звичайно, до тієї межі, яка була в мене в голові. Я могла і більше, я впевнена, але була планка і підсвідома думка: «Я

варта такої суми, а більше — то для мене забагато». Звідки воно формується в нашій голові? Але важливо, що ці установки можна змінити. Будь-які установки можна змінити.

Зараз мені хочеться мати все. Хочеться ідеального життєвого балансу. Хочу бути фінансово незалежною і жіночною одночасно. Час спробувати щось нове. Але яка вона — фінансово незалежна і жіночна жінка? Як вона виглядає? Як вона себе поводить? Як вона себе відчуває? Є над чим подумати. Є що маніфестувати.

Замовити книгу можна на <http://highvibebooks.com.ua>