

# Мне всё можно

АЛЁНА РАЙНХАРТ



Алёна Райнхарт

**Мне всё можно. Книга 1**

«Автор»

2026

## **Райнхарт А.**

Мне всё можно. Книга 1 / А. Райнхарт — «Автор», 2026

Вы устали. Устали бесконечно «работать над собой», гнаться за мифической лучшей версией себя и чувствовать вину за то, что вечером хочется просто лежать лицом в подушку, а не покорять Эверест. Выдохните. Положите голову мне на плечо. С вами изначально всё в порядке. Вас не нужно чинить — вы не сломаны. Эта книга — ваш уютный кокон и одновременно официальный приказ об увольнении внутреннего критика. Мы выпишем ему щедрое выходное пособие и навсегда закроем доступ к вашим нервам. Здесь мы выдаем индульгенцию на неидеальность. Мы легализуем право на паузу и докажем, что ваш отдых на диване — это не слабость, а самая высокомаржинальная инвестиция в ваше душевное спокойствие. Мы вместе отменим штрафы за радость, перестанем выдавливать из себя эффективность ради чужих KPI и усвоим простое правило: если батарейка мигает красным, нужно искать розетку, а не мотивационного спикера. Снимайте тяжелую броню достигатора. Вам официально можно всё. Особенно — беречь себя и жить в кайф.

© Райнхарт А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1. Иллюзия «лучшей версии себя»	5
Глава 2. Легализация усталости: ROI вашего дивана	8
Глава 3. Увольнение внутреннего критика (с выплатой выходного пособия)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Алёна Райнхарт

## Мне всё можно. Книга 1

### Глава 1. Иллюзия «лучшей версии себя»

Снимай уличную обувь. Проходи. Да, прямо так, не ищи тапочки, ступай босыми ногами по теплomu деревянному полу. Оставь свой тяжелый, набитый под завязку рюкзак прямо здесь, у порога. Я знаю, что в нем. Там аккуратно сложены стопками твои недосмотренные вебинары по саморазвитию, абонемент в спортзал, который жжет карман немym укором, списки целей на год, наполовину состоящие из невыполнимых обещаний, и та самая толстая тетрадь, где ты собирался вести утренние страницы, но бросил на третьем дне. Бросай это все на пол. Пусть валяется, ничего с ним не случится.

Садись на диван. Заворачивайся в этот огромный, пушистый плед цвета топленого молока. Подтяни колени к груди и просто выдохни. Долгий, шумный, настоящий выдох, после которого плечи, наконец-то, опускаются на свои законные анатомические места, а челюсть перестает судорожно сжиматься.

Знаешь, что я сейчас вижу? Я вижу невероятно красивого, потрясающе глубокого, но до нервных судорог уставшего человека. Человека, который годами бежит за морковкой, привязанной к его же собственному лбу. Ты так стараешься. Господи, как же ты стараешься быть «лучше». Ты читаешь правильные книги, ты подписываешься на правильных людей, ты пытаешься внедрить медитацию, аффирмации, зеленые смузи, тайм-менеджмент, осознанность и сто тысяч других вещей, от одного названия которых уже хочется тихонько заскулить и спрятаться под одеяло.

Тебе больно. Тебе тяжело, потому что внутри постоянно тикает этот невидимый таймер: «Ты еще недостаточно хорош. Твоя лучшая версия где-то там, за горизонтом, нужно только еще немного поднажать. Еще один марафон, еще одна диета, еще один курс, еще один рывок — и вот тогда-то ты заживешь».

А пока ты не живешь. Пока ты находишься в режиме бесконечного тестирования и исправления багов. Ты относишься к себе как к черновику, как к бета-версии программы, которую стыдно выпускать на рынок, потому что она, видите ли, неидеальна. Послушай меня внимательно, прислушайся к этому мягкому шепоту внутри: с тобой всё в порядке. Прямо сейчас. В эту самую секунду. В твоих растянутых домашних штанах, с твоими нерешенными проблемами, с твоей прокрастинацией и твоим незнанием испанского языка. Тебе не нужно заслуживать право на существование через апгрейд. Я выдаю тебе официальную индульгенцию: тебе можно быть «достаточно хорошим». Тебе можно остановиться.

А теперь давай-ка откинем плед, откроем окно, впустим свежий морозный воздух и нальем по огромной кружке самого крепкого, черного как ночь кофе. Потому что нам нужно серьезно поговорить о бизнесе. О бизнесе твоей жизни.

Давай посмотрим на эту хрень под другим углом. Вся эта индустрия «успешного успеха» и бесконечного самосовершенствования — это самая гениальная, масштабная и циничная финансовая пирамида современности. И ты, мой дорогой генеральный директор своей жизни, почему-то решил инвестировать в нее все свои оборотные средства.

Концепция «лучшей версии себя» — это заведомо убыточный проект. Почему? Потому что у него нет конечных KPI. Это ремонт, который невозможно закончить, его можно только прекратить волевым решением. Рынок всегда будет подсовывать тебе новые стандарты идеальности: сегодня ты должен вставать в пять утра и бегать, завтра — практиковать гвоздестояние, послезавтра — инвестировать в крипту, попутно идеально воспитывая детей и сохраняя

кубики на прессе. Это игра, в которой правила меняются в тот момент, когда ты почти добежал до финиша.

Почему ты решил, что тебе вообще нужен этот апгрейд? Давай введем понятие «базовой комплектации». Представь себе, что ты сошел с конвейера. Ты — отличный, надежный, красивый городской седан. У тебя удобные сиденья, мягкая подвеска, отличный климат-контроль. Твоя задача — с комфортом возить тебя по красивым улицам, слушать хорошую музыку по дороге на море, парковаться у любимых кофеен и иногда гонять по ночной трассе под настроение. Ты идеален для своих задач.

Но тут ты открываешь соцсети и видишь там трансатлантические лайнеры, военные истребители и карьерные экскаваторы. И твой внутренний критик начинает паниковать: «Боже, у нас нет крыльев! У нас нет ковша! Мы ничтожества!». И вот ты, прекрасный седан, тратишь колоссальный ресурс на то, чтобы прикрутить к своей крыше крылья от «Боинга».

Что происходит дальше? Аэродинамика к чертям летит в тартарары. Двигатель дымится, потому что он не рассчитан на такие нагрузки. Крылья цепляются за светофоры и царапают соседние машины. Ты выглядишь как странный, нелепый трансформер, который и летать не может (движок не тот), и ездить по земле перестал (крылья мешают). Ты тратишь 90% своей жизненной энергии просто на то, чтобы тащить на себе эти чужеродные конструкции, которые тебе навязали маркетологи чужих жизней.

Это нецелевое расходование ресурса, мой друг. Это грубейшая управленческая ошибка. Попытка стать кем-то другим, «лучшим», — это предательство своей собственной архитектуры. Твоя базовая комплектация уже содержит всё необходимое для того, чтобы тебе в твоей жизни было тепло, вкусно и кайфово. Да, у тебя есть особенности. Может быть, ты быстро перегреваешься в толпе. Значит, твой техпаспорт предписывает тебе больше времени проводить в тишине, а не прокачивать навыки нетворкинга до потери пульса. Может быть, ты медленно разгоняешься по утрам. Значит, твоему двигателю нужен долгий прогрев, и эти марафоны «Магия утра» убьют твои цилиндры. Адекватность — это понимание своей сборки и грамотная ее эксплуатация, а не попытка перекроить себя болгаркой.

Так что мы будем делать с этим проектом под названием «Лучшая версия себя»? Мы будем его закрывать. Официально, с подписанием всех бумаг и отправкой в архив.

Прямо сегодня, вот в эту самую секунду, ты, как генеральный директор, выпускаешь внутренний приказ: «В связи с абсолютной нерентабельностью, катастрофическим оттоком жизненной энергии и отсутствием внятной бизнес-модели, проект "Идеальный Я" признать банкротом и закрыть». Всё. Распускай команду внутренних критиков, которые трудились над этим проектом, выплачивай им выходное пособие в виде бокала вина или куска торта, и пусть идут с миром.

Твоя главная инвестиция теперь — это твой реальный, настоящий, живой ресурс. Твое внимание, твое спокойствие, твое право быть обычным. Это звучит как парадокс, но именно в тот момент, когда ты искренне, всем нутром разрешаешь себе быть неидеальным, когда ты говоришь себе: «Да, я вот такой, я иногда туплю, я злюсь, я ем на ночь углеводы и я не хочу спасать мир», — именно в этот момент происходит настоящая магия. У тебя вдруг высвобождается гигантское количество энергии. Той самой энергии, которая раньше уходила на обслуживание фасада и удержание этих чертовых крыльев от «Боинга».

И куда мы направим эти освободившиеся дивиденды? На жизнь. На ту самую жизнь, которая происходит прямо сейчас, пока ты ждал, когда станешь для нее достаточно хорош.

Твой первый экологичный шаг на сегодня до смешного прост. Найди то дело, которое ты откладывал «до лучших времен» или «когда похудею/поумнею/разбогатею». Это может быть покупка красивого белья (потому что красивое белье нужно покупать на ту задницу, которая есть у тебя сегодня, а не на ту, которая будет через минус пять килограммов). Это может быть

поход на танцы, где ты будешь двигаться как деревянный Буратино, но зато с искренней улыбкой. Сделай это из своей текущей, базовой комплектации.

Ощути этот внутренний стержень. Это чувство опоры на себя настоящего. Тебе не нужно ничего доказывать. Тебе официально можно быть собой. Твоя жизнь — это не стартап, который нужно срочно капитализировать и продать инвесторам. Твоя жизнь — это место, где тебе должно быть хорошо.

Иди и кайфуй. А если кто-то спросит, почему ты перестал бежать в колесе самосовершенствования, просто хитро улыбнись, сделай глоток кофе и скажи: «Я оптимизировал бизнес-процессы. Моя базовая комплектация меня полностью устраивает».

## Глава 2. Легализация усталости: ROI вашего дивана

Давай никуда не побежим прямо сейчас. Остановись. Представь, что мы с тобой сидим в полутемной комнате, за окном шумит бесконечный, суетливый, вечно куда-то спешащий город, а мы просто поставили этот мир на паузу. Ложись. Да, прямо так. Сворачивайся калачиком на диване, подтягивай колени к подбородку, натягивай этот огромный, тяжелый вязаный плед до самых ушей. Повернись лицом к стене. Изучай узоры на обоях, пересчитывай трещинки на штукатурке, смотри в пустоту. Я сяду рядом, на край дивана, и просто буду здесь. Без советов, без нравоучений, без попыток срочно тебя «починить».

Я знаю, что ты сейчас чувствуешь. Это тяжелое, свинцовое, вязкое чувство, которое придавливает к матрасу. Руки и ноги кажутся чужими, в голове гуляет гулкий ветер, а внутри грудной клетки зияет огромная, пульсирующая пустота. И самое страшное в этом состоянии — не сама усталость, а тот ледяной, колючий шепот, который звучит в твоей голове: «Вставай, ленивая скотина. Все нормальные люди сейчас работают, достигают, развиваются, а ты тут разлагаешься. Ты ничего сегодня не сделал. Ты просто тратишь время впустую. Ты — разочарование».

Слышишь этот голос? Давай мысленно возьмем его за шкурку и выставим за дверь. Зава-рим ему там ромашку, пусть успокоится. А пока он там пьет свой чай, послушай меня. При-слушайся к этому мягкому, обволакивающему голосу, который звучит как самое безопасное место на земле. С тобой всё в порядке. То, что с тобой сейчас происходит, — это не лень. Это не прокрастинация. Это не отсутствие силы воли и не деградация личности. Это мигающая крас-ным, истерично вопящая лампочка на приборной панели: «Батарея разряжена. Критический уровень энергии. Система переходит в спящий режим для сохранения жизнеобеспечения».

Мы живем в странной парадигме, где право на усталость нужно заслужить кровью, потом и справкой от травматолога. Нам кажется, что если мы не разгрузили вагоны с углем по две-надцать часов кряду, не оперировали на открытом сердце и не спасали котят из горящего дома, то мы вроде как и не имеем права лежать лицом в стену. «Я же весь день просто сидел за ком-пьютером», «Я же просто сидела с ребенком», «Я же ничего такого тяжелого не делал» — вот что ты говоришь себе, пытаясь обесценить свое состояние.

Но знаешь что? Твой мозг потребляет колоссальное количество энергии просто на то, чтобы справляться с фоновой тревогой, переваривать тонны информационного мусора, при-нимать сотни микро-решений в день и удерживать лицо в социально приемлемом виде, когда хочется выть. Твой внутренний контейнер переполнен. Ты не ленивый. Лень — это когда тебе классно, расслабленно и ты осознанно выбираешь ничего не делать, потягивая коктейль. А когда ты лежишь, проваливаясь в апатию, и при этом грызешь себя за каждую секунду покоя — это жесточайшее истощение. Это твой организм кричит тебе: «Хозяин, электричества нет! Совсем нет! Рубильник выбит!».

Я даю тебе официальную, заверенную всеми печатями здравого смысла индульгенцию на твою усталость. Тебе можно. Тебе официально можно быть абсолютно никаким. Можно не хотеть ничего, кроме как лежать в позе эмбриона. Можно не отвечать на сообщения, можно не быть продуктивным членом общества сегодня вечером. Я укутываю тебя в это разрешение, как в самый мягкий кашемир. Выдохни эту вину. Позволь дивану держать твой вес. Отдай ему эту тяжесть. Твоя единственная задача прямо сейчас — просто дышать и быть. Ты в домике. Здесь тебя никто не тронет.

А теперь, когда мы выдохнули, проплакались, сняли эти дурацкие доспехи «я все смогу» и разрешили себе быть живыми уставшими людьми, давай-ка резко поменяем угол зрения. Сбрасываем оцепенение, потягиваемся, как сытый кот, и наливаем себе огромную кружку

чего-нибудь бодрящего. Потому что сейчас мы будем говорить о бизнесе. О жестком, прагматичном, расчетливом подходе к управлению самым дорогим активом на планете — тобой.

Почему мы вообще решили, что отдых — это слабость? Кто встроил в наши светлые головы эту дикую, абсолютно нерентабельную идею о том, что лежать на диване — это преступление против человечества? Давай деконструируем эту хрень раз и навсегда.

Представь себе, что ты — это огромный, сверхсовременный, высокотехнологичный завод. У тебя там сложные производственные линии, отдел логистики, финансовый департамент, креативный отдел, служба безопасности и куча всего еще. Ты — генеральный директор этого предприятия. И вот твой завод пахал в три смены, без выходных, перевыполняя план. Станки перегрелись, масло вытекло, конвейерные ленты скрипят, а рабочие валяются с ног от недосыпа.

И что делает «эффективный менеджер», наслушавшийся токсичных мотиваторов из интернета? Он вбегает в цех, где мигает аварийное освещение, встает на ящик и начинает орать в рупор: «А ну-ка собралась! Вышли из зоны комфорта! Нет предела совершенству! Кто не работает, тот не ест!». Он приказывает отключить заводу электричество, чтобы сэкономить, увольняет ремонтную бригаду и требует удвоить выпуск продукции.

Как думаешь, какова будет рыночная капитализация такого предприятия через неделю? Ноль. Полный, абсолютный, звонкий ноль. Завод просто взорвется или встанет намертво, и его придется продавать на металлолом.

Так какого же черта ты, умный, взрослый человек, проделываешь этот разрушительный фокус со своим собственным организмом? Почему ты пытаешься выжать из себя креативность, эффективность и радость жизни, когда у тебя физически перекрыто электричество? Требовать от себя высоких результатов в состоянии истощения — это не героизм. Это грубейшая управленческая неадекватность. Это прямой путь к банкротству твоего внутреннего предприятия.

Давай вводить новые правила игры. Мы переводим отдых из категории «постыдная слабость для слабаков» в категорию «высокомаржинальная инвестиция». Твой диван — это не место деградации. Твой диван — это твой личный Уолл-стрит.

Когда ты ложишься лицом к стене и отключаешься от внешнего мира, ты не бездельничаешь. Ты проводишь закрытую, стратегически важную сессию совета директоров. В этот момент внутри тебя происходят колоссальные по своей важности бизнес-процессы. Твоя нервная система проводит дефрагментацию жесткого диска. Твой мозг архивирует полученный за день опыт, списывает в убытки мелкие стрессы, латает пробоины в эмоциональном фоне и перераспределяет бюджеты. Твое тело восстанавливает уровень кортизола до приемлемых значений, чтобы завтра тебя не накрыло панической атакой посреди важной встречи.

Ты понимаешь масштаб происходящего? Лежать и смотреть в потолок — это процесс генерации твоей будущей прибыли. Это закладка фундамента для твоей следующей гениальной идеи, для твоего хорошего настроения, для твоей способности не убить курьера, который перепутал заказ. Вычисляй ROI (коэффициент возврата инвестиций) своего дивана. Один час качественного, бесстыдного, лишнего чувства вины лежания на горизонтальной поверхности возвращается тебе тремя часами кристально ясного фокуса и фонтаном энергии на следующий день. Это самая выгодная сделка на рынке!

Так почему ты до сих пор считаешь, что имеешь право прилечь только тогда, когда у тебя температура под сорок и ты физически не можешь стоять на ногах? Это же абсурд. Это как заправлять машину только тогда, когда она уже заглохла посреди скоростной трассы, создав аварийную ситуацию. Нет, дорогой мой генеральный директор, грамотный управленец следит за датчиками уровня топлива и едет на заправку заранее. Грамотный управленец, который очень любит спать в пижаме, знает: инвестиции в инфраструктуру — это залог бесперебойного производства.

Отныне мы официально отменяем эту социальную шизофрению, где мерилом твоей ценности является степень твоей задолбанности. «Я сегодня так устал, даже не присел ни разу» — это больше не повод для гордости. Это повод для служебного расследования: кто допустил такой износ оборудования? Почему не были соблюдены протоколы безопасности?

Тебе нужно научиться искусству агрессивного, проактивного отдыха. Отдыха, который ты планируешь, который ты защищаешь от посягательств, как золотой запас страны. И самое главное — отдыха, во время которого ты не жрешь себя изнутри. Потому что если ты лег на диван, но продолжаешь в голове крутить список нерешенных задач и ругать себя за прокрастинацию — ты не отдыхаешь. Ты продолжаешь работать, просто в очень неудобной позе и с нулевым выхлопом. Ты тратишь энергию на обслуживание своего чувства вины. Это абсолютно убыточная статья расходов.

Когда ты в следующий раз поймаешь себя на желании просто лежать и ничего не делать, я хочу, чтобы ты сделал это с королевским размахом. Никаких полумер. Никаких «я прилягу на пять минуточек с ноутбуком на животе». Нет. Ты закрываешь ноутбук. Ты переводишь телефон в авиарежим, потому что бесконечный скроллинг чужих идеальных жизней в соцсетях — это не отдых, это утечка твоих дивидендов в чужие карманы. Ты ложишься, раскидываешь руки и ноги, как морская звезда, и официально объявляешь: «Господа, фабрика закрыта на плановое техобслуживание. Генеральный директор ушел в астрал. Все вопросы — завтра».

И если в этот момент твой внутренний критик робко постучится в дверь и пискнет: «А как же немытая посуда? А как же проект? А как же английский по скайпу?», ты, не открывая глаз, с легкой, снисходительной улыбкой акулы бизнеса ответишь ему: «Тихо. Идет процесс капитализации. Не мешай мне становиться богаче и счастливее. Посуда не влияет на мои долгосрочные KPI, а мой ресурс — влияет».

Твоя энергия — это твоя главная валюта. Без нее ты не сможешь быть ни хорошим специалистом, ни классным родителем, ни страстным партнером, ни просто счастливым человеком, который умеет кайфовать от вкуса утреннего кофе. Без энергии жизнь превращается в унылое отбывание срока. Поэтому охраняй свой ресурс так, словно это код от ядерного чемоданчика.

Сделай это своей новой нормой. Сделай это своей базовой настройкой. Инвестируй в свою паузу. Вкладывайся в свой покой. Это не эгоизм и не расхлябанность, это высшая форма ответственности за собственную жизнь. Разреши себе эту роскошь — быть уставшим и бережно с этим обходиться. Твой внутренний компас всегда точно знает, когда нужно сбросить скорость. Прислушайся к нему.

Иди и кайфуй от своего законного, легализованного, высокомаржинального права лежать на диване. И помни: пока ты лежишь, твои акции растут.

### Глава 3. Увольнение внутреннего критика (с выплатой выходного пособия)

Садись поближе. Давай сегодня без долгих расшаркиваний и светских бесед у порога. Проходи сразу на кухню, забирайся с ногами на мягкий угловой диванчик и бери в руки эту большую, пузатую керамическую кружку. В ней сейчас идеальный ромашковый чай с медом и щепоткой чабреца — именно то, что нужно твоей измотанной нервной системе. Обхвати кружку двумя ладонями, почувствуй, как тепло передается через кожу, как оно медленно струится по венам, разгоняя застоявшийся холод. Сделай маленький глоток. Закрой глаза. Выдохни.

Я хочу поговорить с тобой о том, с кем ты живешь каждую секунду своей жизни. О том невидимом соседе по комнате, который никогда не платит за аренду, не покупает продукты, не моет за собой посуду, но зато имеет круглосуточный доступ к микрофону в твоей голове. Я говорю о твоём внутреннем критике.

Давай просто прислушаемся к нему прямо сейчас, в безопасной обстановке, пока ты укутан в метафорический (или реальный, если ты читаешь это дома) плед. Как звучит этот голос? О, я уверена, у него богатейший репертуар. Утром, когда ты только открываешь глаза и еще не успел даже осознать, какой сегодня день недели, он уже начинает свою радиопередачу: «Опять проспал. Лицо помятое. Вчера на ночь ел углеводы, вон как отек. Сегодня нужно сделать сто пятьдесят дел, а ты уже устал. Соберись, тряпка».

Днем, когда ты отправляешь рабочий проект, в который вложил душу: «Ну, такое себе. Мог бы и лучше постараться. Вон, твой коллега Михаил делает это быстрее и изящнее. Сейчас все увидят, что ты на самом деле самозванец и ничего не стоишь».

Вечером, когда ты наконец-то доползаешь до дивана, о котором мы так подробно говорили в прошлой главе: «Лежишь? Ну-ну. А английский сам себя не выучит. А пыль на шкафу сама себя не протрет. Ты бездарно тратишь свою жизнь».

Знакомо? Конечно, знакомо. Этот голос — как радиостанция на волне «Радио Тревога и Обесценивание», которая вещает 24/7 без перерывов на рекламу. И самое печальное в этом то, что ты привык считать этот голос — голосом разума. Голосом объективной реальности. Ты искренне веришь, что если этот диктор в голове замолчит хотя бы на минуту, ты тут же превратишься в аморфную лужу, перестанешь ходить на работу, обрастешь мхом и закончишь свои дни под мостом. Тебе кажется, что этот жесткий, хлесткий, холодный тон — это единственный инструмент управления твоей жизнью.

Мне так жаль, что тебе приходится носить эту тяжесть. Позволь мне мысленно обнять тебя и погладить по голове. Это невыносимо тяжело — жить под постоянным прицелом снайперской винтовки, которую ты сам же и держишь. Это выматывает сильнее, чем разгрузка вагонов. Физическая усталость проходит после горячего душа и долгого сна, но от внутреннего критика невозможно спрятаться под одеялом, потому что он всегда там, с тобой, под этим самым одеялом.

Но давай посмотрим правде в глаза: этот голос не родился вместе с тобой. Когда ты был маленьким пухлым младенцем, ты не лежал в кроватке с мыслью: «Боже, я так нелепо агукаю, соседский ребенок делает это гораздо профессиональнее, я полное ничтожество». Ты просто был. Ты требовал молока, радовался солнечным зайчикам и не сомневался в своем праве на существование.

Этот голос — это сборная солянка. Это эхо интонаций уставшей мамы, которой было страшно за твое будущее. Это окрик строгой учительницы Марьи Ивановны, для которой шаг влево от правил оформления тетради приравнивался к государственному перевороту. Это

отголоски токсичных комментариев в соцсетях, рекламных слоганов, кричащих об «успешном успехе», и обрывков фраз случайных людей. Когда-то, очень давно, твоя психика, как губка, впитала этот способ коммуникации с миром, чтобы выжить.

Да, давай признаем это со всей возможной бережностью: когда-то этот Внутренний Критик пытался тебя защитить. Это его базовая прошивка. Когда ты был маленьким и зависимым, психика решила: «Если я буду критиковать и ругать себя сам, быстрее, больше и безжалостнее, чем это сделают окружающие, то внешняя критика уже не причинит мне такого сокрушительного урона. Я сыграю на опережение». Твой критик — это просто очень напуганный, контуженный внутренний охранник, который до сих пор живет в режиме военного времени. Он сидит в окопе твоей души, сжимает в руках ржавый пулемет самобичевания и палит во все стороны при малейшем шорохе. Он хочет, чтобы ты был идеальным, безупречным, неуязвимым — потому что в его искаженной реальности только идеальным людям гарантирована безопасность и любовь.

Сними напряжение с плеч. Перестань ненавидеть эту часть себя. Посмотри на этого критика не как на монстра, а как на сумасшедшего деда-ветерана, который искренне верит, что за окном все еще идут бои, хотя война закончилась десятилетия назад. Скажи ему: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты хотел как лучше. Я знаю, что твой метод — это просто крик о помощи и попытка обеспечить мою безопасность». Дай ему эту легализацию. Положи руку себе на грудь и скажи: «Все хорошо. Нам больше не нужно защищаться от всего мира таким изуверским способом. Мы выросли».

А вот теперь, когда мы проявили эмпатию, выдали нашему контуженному партизану талоны на усиленное питание и смахнули слезу умиления... давай-ка отодвинем кружку с ромашкой. Вставай. Открывай окно, чтобы впустить в комнату свежий, хлесткий ветер перемен. Я наливаю тебе двойной эспрессо. Черный, густой, как нефть, и такой же энергоемкий. Потому что сейчас, мой дорогой генеральный директор своей жизни, мы будем проводить жесткую корпоративную реструктуризацию.

Мы переходим к бизнес-процессам. Посмотри на ситуацию с точки зрения управленческой адекватности. У тебя на твоём внутреннем предприятии числится сотрудник — Внутренний Критик. Он занимает должность директора по контролю качества. Каковы его методы работы? Он демотивирует персонал (то есть тебя), создает токсичную атмосферу в коллективе, обесценивает любые достижения, саботирует новые проекты из страха провала и сжигает колоссальную часть бюджета твоего внимания на абсолютно нерентабельные истерики.

Давай посчитаем убытки. Сколько идей ты не реализовал просто потому, что Критик напел тебе: «Это никому не нужно, засмеют»? Сколько раз ты отказывался от отдыха, загоняя себя в болезнь, потому что этот сотрудник стоял над душой с секундомером? Каков ROI (возврат инвестиций) от его деятельности? Я скажу тебе: он отрицательный. Этот сотрудник тянет твою компанию на дно. Если бы реальный человек в реальном бизнесе вел себя так, как твой Внутренний Критик, его бы не просто уволили — на него бы подали в суд за саботаж и нанесение умышленного ущерба компании.

Так какого же черта ты продолжаешь держать его в штате? Почему ты до сих пор выпиываешь ему премии в виде своего испорченного настроения и бессонных ночей?

Пришло время волевых управленческих решений. Мы его увольняем.

Прямо сегодня, задним числом. Но мы сделаем это красиво, экологично и по всем правилам трудового законодательства. Мы не будем с ним драться, потому что любая борьба с собой — это расход энергии, которую можно было бы потратить на кайф и созидание. Мы оформим ему приказ об увольнении с выплатой солидного выходного пособия.

Как это выглядит на практике? Когда в следующий раз, например, ты согласишься в зеркало и услышишь в голове привычное: «О боже, какие синяки под глазами, выглядишь на все пятьдесят, кому ты такой нужен», ты не будешь проваливаться в отчаяние. Ты не будешь

пытаться спорить: «Нет, я красивый!». Спорить с Критиком — это как играть в шахматы с голубем: он раскидает фигуры, нагадит на доску и полетит всем рассказывать, как он тебя уделал.

Вместо этого ты включаешь режим хладнокровного генерального директора. Ты делаешь мысленную паузу, смотришь на этого сотрудника поверх невидимых очков и говоришь с ледяной, но вежливой корпоративной улыбкой:

«Спасибо за ваше мнение. Ваша заявка принята в обработку. Эта информация очень важна для нас (нет). Но, к сожалению, ваша должность в нашей компании сокращена. Пройдите в бухгалтерию за расчетом».

Всё. Короткое замыкание. Ты обрываешь его паттерн. Ты лишаешь его подпитки твоим страхом.

Что такое «выходное пособие» в этом контексте? Это искренняя, но твердая благодарность за прошлые заслуги, которая навсегда закрывает контракт. Ты говоришь ему: «Слушай, старина. Я помню, как в седьмом классе ты заставил меня вызубрить ту дурацкую презентацию до тошноты, и благодаря этому надо мной не смеялись. Ты отлично справился тогда. Ты защищал меня, как умел. Я выплачиваю тебе гигантский бонус в виде моего признания. Ты был полезен. Но сейчас я взрослый. Моя система безопасности обновилась. Твои методы устарели. Ты свободен. Иди отдыхай, пей коктейли на Багамах моего подсознания. Больше тебе не нужно нести вахту».

Ты забираешь у него пропуск в здание. Ты блокируешь его учетную запись. Да, поначалу он будет по привычке приходить к проходной, стучать в стеклянные двери и кричать: «Но как же так! Вы без меня пропадете! Вы же сейчас начнете есть пончики и перестанете развиваться!». А ты просто просишь охрану вывести гражданина за периметр. Вежливо, бережно, но непреклонно.

А теперь самое интересное. Свято место пусто не бывает. Твое внутреннее предприятие не может существовать без юридической поддержки. Если мы уволили директора по контролю качества (который по факту был инквизитором), нам нужно срочно открыть новую вакансию. Мы нанимаем Внутреннего Адвоката.

Это ключевой момент всей нашей с тобой трансформации. Твой Внутренний Адвокат — это не инфантильная фея-крестная, которая говорит: «Ой, ты у меня самый лучший, а все остальные дураки». Нет. Внутренний Адвокат — это блестящий, высокооплачиваемый, циничный профессионал в дорогом костюме, у которого есть только один жесткий KPI: защищать интересы своего клиента (то есть тебя) при любых обстоятельствах.

Давай пропишем должностные инструкции для этого роскошного специалиста.

Сценарий первый: Ты совершил реальную ошибку. Ты запорол проект, забыл о важном обещании, сорвался на близкого человека. Что делал уволенный Критик? Он кричал: «Ты ничтожество! Ты всегда всё портишь! Тебя нужно изолировать от общества!». Что делает твой новый Внутренний Адвокат? Он открывает свою кожаную папку, поправляет галстук и холодно заявляет: «Господа, давайте опираться на факты. Мой клиент действительно допустил промах. Но! Обратите внимание на контекст. Мой клиент спал четыре часа. Мой клиент находился в состоянии жесточайшего стресса из-за нестабильной макроэкономической ситуации. Мой клиент — живой человек, а не киборг последней модели. Право на ошибку прописано в его базовой конституции. Мы признаем ущерб, мы готовы принести извинения и исправить ситуацию. Но я категорически запрещаю называть моего клиента ничтожеством. Мой клиент лучший из лучших. Вопросы есть? Вопросов нет».

Понимаешь разницу? Адвокат не отрицает факта ошибки. Адекватность — это признавать свои косяки. Но Адвокат никогда, ни при каких обстоятельствах не позволяет ошибке разрушить твою базовую ценность. Он разделяет твоё действие и твою личность. Поступок

может быть плохим. Но ты — в своей базовой комплектации — остаешься хорошим, достойным любви и уважения.

## **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.