

СОВРЕМЕННЫЕ МИНИАТЮРЫ

о привычках и переменях

Не паникуй!

Александр Васильев

18+

18+

Александр Васильев

**Современные миниатюры
о привычках и переменах**

«Автор»

2026

Васильев А.

Современные миниатюры о привычках и переменах /
А. Васильев — «Автор», 2026

Современные миниатюры о привычках и переменах — это сборник коротких, в том числе, автобиографичных эссе о том, как маленькие ежедневные решения формируют судьбу, а незаметные привычки помогают переживать кризисы, тревоги, разочарования и находить новые смыслы. Автор — человек с богатой биографией, управленец, предприниматель и наблюдатель, который прошёл через кризисы, переосмысление, смену профессий, потерю ориентиров и обретение нового смысла. Книга написана на стыке художественной литературы, эссеистики, психологии, саморазвития и личного дневника. Это честная и тёплая книга о внутреннем взрослении, о возвращении к себе, о простых вещах, которые удерживают человека на поверхности даже тогда, когда кажется — всё разваливается. Книга написана в формате коротких сцен — глубоких, эмоциональных, ироничных мини-историй. Читатель может открывать её на любой странице — и находить себя.

© Васильев А., 2026

© Автор, 2026

Александр Васильев

Современные миниатюры о привычках и переменах

Сцена 1. «Жизнь начинается с завтрака»

Иногда крысы и люди удивительно похожи: они готовы ради шоколадки на многое.

История одной шоколадки

— Вот представь себе, Саша, — произнес Коля, наклоняясь ко мне с выражением человека, который сейчас раскроет тайну мироздания, — эксперимент.

Я сразу напрягся. Коля не из тех, кто просто так что-то рассказывает. У него любая история заканчивается либо сильным выводом, либо парадоксом, после которого хочется подумать или, как минимум, помолчать, отдавая дань уважения тому подлинному, что было произнесено.

— Берут, значит, крысу, — начал он. — Ставят перед ней прозрачный ящик. А внутри — шоколадка. Такая, знаешь, в обёртке блестящей, но уже приоткрытой. Запах невероятный. Гормоны у крысы пляшут, слюнки текут, лапки чешутся — шоколад же, Александр, не овсянка.

— Ну да, — кивнул я. — Крыса идёт и сжирает шоколад. Всё логично.

Коля прищурился, как будто я только что подвёл его на экзамене.

— Так и есть, но не в нашем случае, — торжественно произнёс он. — Потому что рядом ставят ещё один ящик. В нём тоже крыса. Тоже прозрачный. Только без шоколада. И вот тут, дружище, начинается самое интересное: наша первая крыса сначала идёт и освобождает вторую, а уже потом ... *внимание* — они вместе делят шоколад.

— Что за ерунда? — фыркнул я. — Это же противоречит законам эволюции. Дарвин сейчас бы подавился бородой.

— Вот! — Коля победно вскинул палец. — Именно так думают все. Но дело не в выживании сильнейшего. А просто в выживании.

Он налил себе чаю, сделал пару глотков и продолжил:

— Смотри. Если первая крыса съест шоколадку одна — да, она выживет. Сегодня. Может даже обзаведётся потомством. А вторая крыса — скажет на крысином «до свидания». Но что будет, когда наступит голод, мороз или — о, ужас — исчезнут шоколадки?

— Печаль и вымирание? — предположил я, поглядывая на булочку.

— А вот и нет, — вновь прервал меня Коля. — Выживет та популяция, где крысы помогают друг другу. Потому что, когда одной станет плохо — вторая вспомнит: «Ага! Это ж ты меня тогда спасла!» И поможет. Не потому, что крыса добрая. А потому что так выгоднее в долгосрочной перспективе. Для всей популяции.

— Получается, альтруизм — это форма расчёта? — задумался я.

— Именно, — кивнул Коля. — Это как подписка на человеческое доверие. Ты не просто вытаскиваешь товарища из ящика — ты закладываешь фундамент для всей крысино-человеческой цивилизации.

Он на секунду замолчал, а потом добавил:

— А вообще... Знаешь, что главное в этом эксперименте?

— Что?

— Самое важное не в шоколадке, — продолжал Коля. — А в том, что крыса **понимает**, каково это — быть в ящике. Она знает, что это мерзко, страшно и безысходно. И именно это делает её той, которой хочется открыть замок. Не за заслуги. А потому что **она знает**.

Мы сидели молча. За окном сигналили машины, за соседним столиком звенели вилки с ножами. Где-то там, далеко, возможно, две крысы делили шоколад. А может и не делили. Но точно — помнили.

Иногда мы бредём без цели — но именно тогда находим то, что давно искали.

Без цели

Иногда всё начинается с одной фразы. Друг глянет, прищурится и скажет:

— Что-то ты сегодня не фонтан.

И всё. Ты будто попался в капкан усталости, который сам же и поставил.

Ты ещё пять минут назад бодрячком шёл по офису за стаканчиком кофе и с ощущением, что «жизнь прекрасна», а теперь стоишь у кофемашины и думаешь: «А ведь правда. Что-то я как будто поломанный».

А ведь уже пятница. Ну, почти уже суббота, но неважно. За неделю — как за полгода. Совещания, дедлайны, люди, которые «уточнят у руководства» и исчезают. Но ты привык — всё воспринимаешь как обратную связь. Сложности — как часть пути. Жизнь — как обучение и возможности.

И вот стоишь, вдруг как будто вдавленный в землю. Тело не ноет, но душа говорит: «Может, просто полежим? Ну, хотя бы внутри». Тем более, жена с дочкой улетели отдыхать — а ты остался работать. Ну и работай себе спокойно. И в субботу заслуженно полежи. Вместо этого ты вдруг решаешь:

— А поеду-ка я...

Куда? Неважно. Главное — поехать. Включить любимую музыку, открыть люк, который с момента покупки автомобиля выполнял исключительно декоративную функцию. Люк в машине — как беговая дорожка у большинства: вроде есть, но служит в основном подставкой для пакетов. Как и многие вещи, которые мы покупаем, и никогда ими не воспользуемся.

Поехал. Просто в сторону МКАД, включил любимую музыку на полную громкость. Как в кино, только ты в нем главный герой, а не жертва сценариста. И волосы. Ветер как будто треплет их. Или просто так кажется. В груди — фейерверк, а под кожей — двигатель внутреннего восторга

Оказался в Подольске. Всего в часе езды от Москвы. Город, в котором как будто никогда не был. Казалось бы. Одно время я здесь склады арендовал. На складах был, а вот по городу не гулял. А зря. Потому что город, между прочим, старинный, с куполами, как в учебнике по истории, и церковью, построенной князем Голицыным. Не тем, который наклейка на шампанском, а настоящим. При участии Петра Первого. Лично, представляете?

Гуляешь по скверу, пьёшь кофе из бумажного стаканчика, смотришь, как утки ведут важные беседы. Заходишь в церковь — не то, чтобы покаяться, а чтобы вспомнить, что внутри тебя тоже бывает тишина. А потом смешанный лес. Запах сосен, шум листьев, пение птиц и чья-то собака, похожая на философа, бежит, уткнув нос в землю.

На обратной дороге — кафешка у трассы. Меню — с орфографией приключений: «Гуляш по-домашни» и «Кофе американос». Зато вкусно, и главное — душевно. За соседним столом дальнбойщик рассказывает официантке, как однажды чуть не женился в Ростове. И ты вдруг понимаешь — ты часть чего-то большого. Не корпорации, не бизнес-плана, а течения жизни.

Путешествовать не обязательно за границу или на море. Не ждите подходящего момента. Не ждите пока накопите денег. На то большое приключение, которое мы постоянно ждем, откладывая при этом жизнь. Берите с собой бутерброды, наливайте чай в термос и выдвигайтесь в путешествие. Садитесь на электричку, автобус. Если есть машина, то это вообще расширяет горизонты. И поезжайте. Поезжайте в ближайший городок, деревню. Да просто в поле или в лес. Гуляйте. Дышите. Вдохновляйтесь!

Это не про побег от жизни. Это — возвращение к ней. Без пафоса, без разных фильтров. С утками, кофе и церковью, которую ты не искал, но нашёл. С песней в колонках, которую ты слушал тысячу раз, но именно в этот момент она заиграла по-другому.

Не буду говорить: «живите здесь и сейчас» — вы это слышали и без меня. Просто не проезжайте мимо своего Подольска. Иногда именно там жизнь тихо машет вам рукой с лавочки. А рядом — ларек с пирожками с капустой, как у бабушки, которой уже давно нет в живых и ощущение умиротворения, как «там и тогда».

История любит героизм, а круассан любит масло. В этом споре мы все знаем победителя.

Как круассан победил историю

Я бегаю по утрам. Да-да, тот самый человек в наушниках, которого вы встречаете на Воробьёвых горах. Примерно один и тот же маршрут, мимо университета и старой, почти скамочной церкви. Церковь там особенная: небольшая, старая, как седая хранительница времени — смотрит на мир с тихим знанием того, что всё уже было. И всё ещё повторится.

Однажды я узнал, что именно в этой церкви Кутузов получал благословение перед тем, как стать главнокомандующим. Перед самым девятым валом — Бородинским сражением.

Мы все знаем, чем это закончилось: Москва, Наполеон, пожар, минус куча старинных зданий, архивов, и атмосферы той самой «Москвы, которую мы потеряли». То, о чём экскурсоводы рассказывают с придыханием, пока ты стоишь с кофе в термкружке и пытаешься увернуться от чьего-то рюкзака, размером с маленькую палатку.

И вот что пришло мне в голову, когда приятный утренний ветерок приятно обдувал меня. А ведь Кутузова назначили *слишком поздно*. Почему? Потому что император Александр I его терпеть не мог. Ну просто вот ему не заходил Кутузов. Человек бесил. Прямо как коллега, с которым ты даже на корпоративе не хочешь сидеть за одним столом.

И Александр назначал на важнейший пост кого угодно — лишь бы не этого Кутузова. А когда уже всё начало разваливаться и запахло жареным — тогда да, изволь, Михаил Илларионович, спасай. Назначь он его раньше, может быть и не было разгромного Аустерлица и вообще Отечественной войны 1812 года. Правда, история не знает сослагательного наклонения.

А ведь это эмоции. Не аргументы, не расчёты, не стратегия — просто «не нравится». В голове у императора звучало не «кто лучше справится», а «только не этот».

И ладно бы это был просто человек с развлекательного портала. Это — император. Человек, которого воспитывала сама Екатерина Великая. На минуточку. С детства учили мыслить рационально, взвешенно, без «ой, он мне неприятен».

Но даже он — с таким воспитанием, с короной и скипетром, с глобальной ответственностью — в какой-то момент стал обычным человеком, которого просто бесил Кутузов.

Поэтому, если ты думаешь, что тобой-то точно «эмоции не должны управлять», — у меня плохие новости: даже люди на троне и с целой армией советников за спиной регулярно в это влипали. Что уж говорить о нас, смертных: тут клянёшься вычеркнуть сладкое из жизни навсегда, а через час уже уплетаешь круассан с чашечкой капучино, как будто это не минутная слабость, а гениальное философское решение.

Если хотите узнать о себе правду — спросите не психолога, а свои кроссовки.

Исповедь старых кроссовок

— Мне кажется, хозяин решил от нас избавиться, — грустно протянули старые кроссовки, свернувшись у порога.

— С чего вы взяли? — лениво протянули новые кроссовки, нарциссически сияя белизной.

— Да вы только посмотрите на себя! Красивые, стильные, только что из коробки. Какой ему интерес таскать нас — старых, потрёпанных? Скоро он совсем нас забросит. В лучшем случае поедет доживать свой век на даче, в худшем нас найдет бомж на помойке.

И ведь правда, новые кроссовки были невероятно хороши собой. Последняя модель известного бренда, они словно светились от гордости, едва переехав из магазина в уютный дом. Если вы не знали, обувь только и ждёт, чтобы выбраться из пыльных коробок и, наконец, обрести жизнь на ногах хозяина. Коробки — это картон, теснота и темнота. Не удивлюсь, если кто-то из них страдает клаустрофобией.

— Да ладно вам. Сколько вы у него? — поинтересовался чей-то голос со стороны.

— Ох, мы уже и не помним... Нас купили, когда его дочка была совсем маленькой, а теперь гляньте на нее — выросла, уже не девочка, а девушка.

Старые кроссовки действительно выглядели так, будто прожили не одну жизнь. Потёртые, с крошечными дырочками в самых неожиданных местах, их шнурки обвисли, как усталые усы пожилого профессора.

— Ладно, философы, рассказывайте, что случилось. Почему вы так решили?

— Мы с ним бегаем по утрам.

— Ничего себе! Кроссовки-телепаты. Вы что, мысли хозяина читаете?

— Зачем вы их оскорбляете? — вмешались хозяйские туфли. Элегантные и безупречно чистые, они напоминали королеву на светском приёме. — Не судите только по внешнему виду. Может, они и правда телепаты.

— Да никакие не телепаты, — устало вздохнули старые кроссовки. — Просто хозяин говорит по телефону, пока бежит. Записывает мысли.

— И что? Что он там говорит? — оживились новые кроссовки, в их голосе прозвучал искренний интерес.

— Рассказывает, как решил начать бегать. Говорил, что сначала хотел купить новые кроссовки, но решил не ждать. Надел нас и побежал.

— И?

— Ну, мы вместе преодолели немало трудностей. Сначала он почти полз, потом стало легче. Мы готовились к марафону, дошли аж до 15 километров! Это было потрясающе. И до сих пор, когда он надевает нас, мы чувствуем: мы живы, мы полезны.

При этих словах старые кроссовки словно преобразились. Их потертости засияли, а шнурки натянулись, словно они были готовы пробежать еще не один километр.

— Вот и занимайтесь своим делом. «Переживёшь нас всех», — философски заметили кеды дочери.

— Да, так и будет, — согласились туфли.

Я, конечно, не слышал этот разговор, но моя собака утверждает, что он был, пока мы спали. А она никогда мне не врёт... Хотя я и не понимаю, зачем она мне это рассказала. Может быть, хотела поддержать их, ведь она точно знает – старые кроссы и городской парк за углом – проверенный рецепт классной прогулки.

Вкус к жизни, как огурец, не любит пафоса: его лучше есть, чем обсуждать.

Два огурца

На днях обедал с одним из своих партнёров. Человек, который выковал себя сам: ни стартового капитала, ни полезных знакомых — только характер, чуйка и долгая память на ошибки. Сейчас — управляет бизнесом, выглядит бодро, как батарейка «Энерджайзер», и вообще — впечатление, будто его ничего не может сломить.

Но времена, как говорится, тревожные. Пока ели салат (он заказал «Цезарь», я был с борщом), обсудили всё: от курсов валют до психологической устойчивости персонала. А потом разговор ушёл куда-то в сторону. В сторону огурцов, если быть точным.

Он вздохнул, откинувшись на спинку стула и начал:

— Знаешь, Саш, есть у меня одна история.

И тут лицо у него стало другим — не грустным, но будто чуть прозрачным.

— Это было в начале девяностых. Система рухнула, новая ещё не встала. Всё — как после сильной грозы: грязно, мокро, сломанные ветки и непонятно, живо ли дерево. Я тогда был обычным работягой. Никаких бизнесов, одни мозоли и советские воспоминания.

Родилась у меня дочка. Великая радость, ну сам понимаешь. Позвонил лучшему другу — мол, приходи, отпразднуем. Купил бутылку водки. Денег хватило аккурат на неё одну. Пришёл домой, глянул в холодильник... и понял, что угощать гостя мне будет нечем.

— Ну, думаю, щас будет весело, — продолжал он, смеясь. — Продолжаю смотреть в холодильник, а там — как в музее постапокалипсиса: банка с огурцами (два огурца, из тех, что обычно остаются последними в банке — сморщенные, уставшие от жизни), одна луковица, два яйца и чёрный хлеб. Всё. Конец гастрономической экспозиции.

Друг, между тем, уже едет.

— Что делать? — продолжил он. — Включил режим шеф-повара без звёзд Мишлена. Нарезал хлеб, лук — красиво, наискосок, как в кулинарных шоу. Огурцы покрошил — хоть и мутанты, но хрустящие. Яйца поджарил. Положил всё это на тарелку. Вышло... ну, если не ресторан, то философия на тарелке.

Сели, налили, чокнулись.

— И ты знаешь, Саша... мы сидели, ели это всё и были счастливы. Без сарказма. По-настоящему. Никакого пафоса, никакого «куда катится страна». Просто — два друга, дочка родилась, жизнь продолжается. Было бедно, но как-то... спокойно.

Он замолчал, глядя в окно. Потом допил чай и добавил:

— С тех пор я всегда помню, что может быть и так. И готов к этому. Но не хочу туда возвращаться. Именно это меня каждый день заставляет шевелиться. Даже когда не хочется. Даже если приходится сначала на шаг назад, чтобы потом — на два вперёд.

Я слушал и молчал. Потому что такие истории не требуют комментариев.

Да, мы потом ещё говорили о партнёрах, маркетинге и стратегии на осень. Но в голове осталась именно та картина: два друга, с яичницей и кривыми огурцами, и новорождённая дочка где-то рядом — как маленький свет в начале длинной дороги.

И всё это — не про еду. Не про бедность. Не про ностальгию. А про стержень. Про то, что настоящее богатство — это способность радоваться и не терять вкус жизни, даже если на столе из деликатесов только чёрный хлеб и солёный огурец.

Иногда настоящее чудо прячется не в ёлочных огнях и не в фейерверках. Оно приходит тихо — и остаётся с тобой на всю жизнь.

Самый новогодний Новый год

Эта история произошла в моём детстве. Не помню точно, сколько мне было лет — скорее всего, возраст где-то между 3-м и 5-м классом. Но это не так важно. Ведь эта история о самом новогоднем Новом годе.

Дело было в конце декабря. В школе устроили утренник, но проходил он не в школьном актовом зале, а во Дворце пионеров. В моём маленьком шахтёрском городке был всего один такой дворец, и нам повезло, что он находился сразу за забором школы. Большинство мероприятий проходило именно там.

Сам утренник был обычным: конкурсы, музыка, возможно, танцы. Что-то вроде костюмированного бала. Я не помню ни деталей праздника, ни даже своего костюма. Скорее всего, я был мушкетёром или ковбоем — в маминых сапогах и шляпе из папье-маше. Но дело было вовсе не в празднике.

В конце всегда давали подарки. Как правило, это был обычный полиэтиленовый пакетик, в котором обязательно было яблоко, несколько вкусных конфет и много невкусных. Это я сейчас его так описываю, а в то время, для ребенка, который сладости видел очень редко, это было нечто волшебное. Поэтому и подарок для меня был тоже предвкушением чего-то... Настоящим чудом.

В моем детстве многое было в дефиците. Сладости, мультики — даже они появлялись лишь изредка. Каналов на телевизоре было всего два, и мультфильмы показывали крайне редко. А сладостями ещё нужно было делиться с младшей сестрой. Мне, как старшему, поручали их делить — поровну. Хотя взрослые всегда как-то намекали, что «поровну» может быть не в мою пользу.

В общем, и конфеты, и мультфильмы были редкими и желанными сокровищами.

Когда я вернулся домой после утренника, дома никого не было. Родители, скорее всего, были на работе, а младшая сестра — на своём детсадовском корпоративе.

Я включил телевизор, и... там шли новогодние мультики! Те самые, где волк снова пытался схватить зайчат, а Дед Мороз всех спасал. Я сел и начал смотреть.

Рядом стоял подарок. Я долго колебался — ведь "нельзя открывать до праздника" и "лучшее нужно приберечь на потом". Но любопытство взяло верх. Я решил попробовать одну конфетку.

Я открыл пакет, и в лицо мне ударил тот самый запах — смесь шоколада, фруктов и чего-то неувлочно волшебного. Так пахнут только детские новогодние подарки.

Я съел конфету. Потом ещё одну. И вдруг понял, что этот подарок — мой. Я могу съесть его сам.

И я продолжил. Я сидел, смотрел мультики и ел. Весь подарок. Он закончился, но чувство счастья, уюта и того самого новогоднего волшебства осталось со мной навсегда.

С тех пор, когда приходит новогоднее настроение, я всегда вспоминаю тот день.

Тот день научил меня главному: иногда счастье — это просто сидеть на диване, смотреть мультики и есть конфеты из новогоднего подарка. Пусть вам так же Новый год дарит именно такое тёплое, простое и настоящее чудо.

Сцена 2. «Утро всегда начинается с обещаний»

Иногда достаточно одного звука, чтобы вспомнить, что жизнь не так уж плоха.

Забывтый звук

У каждого — свои утренние ритуалы. У кого-то — пробежка в парке с мантрой «я — энергия». У кого-то — битва с будильником в стиле *Mortal Kombat*. У Петра ритуал был такой: он просыпался, матерился и минут десять смотрел в одну точку, как будто именно там был скрыт ответ на главный вопрос жизни. Ответ, впрочем, всегда был один: «Пора вставать».

Как-то он разговаривал с другом:

— Ты просто не нашёл своё утро, — сказал тот.

— Моё утро, — вздохнул Петр, — это когда ты просыпаешься, а всё уже закончилось. Желательно — неделя.

И так продолжалось долгое время. Дни бежали, как пережёванная жвачка — вкус давно ушёл, а зубы всё еще жуют.

Пока не случился *тот самый понедельник*. Поезд метро уехал перед самым носом, капелька кофе попала на светлую рубашку, а начальник вылил на него всё остальное — за отчёт, который он... ну, допустим, «почти сделал».

— Хватит, — сказал он тогда. — Я больше не хочу жить как уличный фонарь. Зажигаться по расписанию и гаснуть без сопротивления.

Вот с этого всё и началось. Не сразу. Решение — было. Смелости — не очень. Но однажды вечером он поставил будильник на 6:45.

Проснулся. Зевнул так, что у будильника мигнул экран. Потянулся. И пошёл делать зарядку. Ну как — *делать*... скорее, вспоминать движения с занятий школьной физкультурой, перемежая их покряхтываниями и лёгкими стонами. Но сделал. Немного.

Потом вышел на улицу. Погода — так себе: осенняя слякоть, воробьи заняты воробьиными делами. Но он просто шёл. Без цели. Вокруг дома. Просто чтобы вспомнить, каково это — просто идти.

Затем он заварил кофе. В турке, которая пылилась семь лет после туристической поездки в Марокко. Сел на подоконник. Взял книжку, брошенную на пятой странице. И стал читать. Не для того, чтобы стать умнее. А просто потому, что хотелось.

С тех пор каждое утро было другим. Иногда — бег. Иногда — тишина и блокнот. Иногда — просто чашка кофе и окно.

Главное — это был *его* час. До звонков. До дедлайнов. До людей.

— Знаешь, — сказал он другу, — раньше мой день включался, как старый компьютер: шумел, глючил и просил «нажмите любую клавишу». А теперь — как винил. Щелчок. И звучит что-то своё.

Может, дело не в ритуалах. А в том, чтобы вернуть себе хотя бы кусочек дня. Никому не отданный. Ни тревожным новостям. Ни рабочим чатам. Ни даже близким и дорогим людям. Просто — тебе.

Неважно, во сколько прозвенел будильник, — важно, зачем вы проснулись.

Будильник на мечту, победу над собой

Вот уже прошло несколько лет, с тех пор как я стал просыпаться рано утром. Это не было сразу одномоментным резким решением, всё началось с постепенного перевода будильника на 15 минут пораньше. Потом ещё. Потом ещё. Пока не дошёл до 5:30. На этих цифрах я задержался примерно год, но потом всё-таки дошёл до 5:00. Честно говоря, это было совсем не просто. Привычка помогает, но мозг по утрам упорно шепчет: «А точно надо? Полчасика сна ничего не изменят...»

Меня часто спрашивают, где я нахожу мотивацию? Честно, понятия не имею. Но могу точно сказать: с тех пор, как я начал дарить себе утро, жизнь стала меняться. Сейчас я живу теми интересами, той жизнью, о которой, наверное, всегда мечтал. Иногда провожу «инвентаризацию» своих достижений и, глядя назад, замечая эти изменения.

Главный мотиватор — просто не потерять это ощущение внутренней свободы. Я говорю себе: если хотя бы раз поддамся лени, оно может начать трещать по швам. Но вот утром, когда встаю, это всё ещё сложно, зато потом я испытываю невероятный кайф. Например, тренировка на площадке тёмным зимним утром, когда все спят, а я уже здесь.

По выходным позволяю себе расслабиться, выспаться, но всё равно получается не поздно. А по воскресеньям, уже в середине дня, предвкушаю утреннюю тренировку в понедельник. Конечно, по утрам бывает трудно открыть глаза, когда звенит будильник, но это всё намного легче, чем было в начале. Раньше приходилось каждый день напоминать себе, зачем я это делаю.

Что изменилось? Преодоление себя. Это особое удовольствие. Оно открывает новые возможности, появляется время на развитие новых навыков. Вещи, которые раньше не получались, начинают получаться. Это вдохновляет!

Когда начинаешь что-то новое, всегда интересно вначале, но, когда приедается — так хочется бросить. И тут важно не пытаться решать заново, а просто принять «генеральное решение» и делать. Да, не всегда легко, но в этом и есть смысл — преодоление себя. Именно оно даёт вкус к жизни, к поиску, к движению вперёд.

Брюс Ли, возможно, не знал про ваши кредиты и дела, но он точно знал про дисциплину.

Брюс Ли

Когда мы были детьми, всё было просто. «Я стану космонавтом!» — говорил ты, заедая это заявление варёной сгущёнкой.

Никто не отвечал: «Вообще-то нужен допуск к гостайне и крепкое здоровье».

Казалось, ещё чуть-чуть — и ты уже в скафандре, машешь Земле из иллюминатора и пьёшь борщ через трубочку. Или: «Я буду как Брюс Ли!» Ты отпрыгивал от стенки, ловил шишку и всё равно продолжал тренироваться на табуретке. Ты был счастлив.

А теперь? Мечтаем по-тихому. Между «созвоном с логистами» и «посмотреть билеты, но не слишком дорого и недалеко». Дарим себе подарки: отпуск на три с половиной дня, редкие встречи с друзьями по праздникам, кофе в тишине. Это приятно. Но быстро остывает. Как пицца.

И вот ты сидишь, жуёшь остывшее воспоминание и думаешь: «А ведь когда-то я хотел быть живым». По-настоящему. Без этих заменителей счастья со сроком годности «до ближайшей пятницы». Детская мечта — она настоящая. В ней не было Excel-таблиц и CRM. Только ты, мир и восторг.

Так почему мы её предали? Сдали за бонусную карту и бесплатную доставку? Сказали себе: «Сначала ипотека, потом кунг-фу». И вот уже с десятков лет как «потом».

Я решил попробовать. Мечта была простая и честная: научиться делать сальто назад. Не ради лайков. Ради себя. Потому что маленьким очень этого хотел.

Начал. В 43 года. Без спортивного прошлого. С суставами, которые щёлкали, как счётчик на парковке. Было больно. Смешно. Иногда страшно. Были травмы, растяжения и разрывы. Перерывы. Сомнения. Но были и маленькие победы.

Например, я научился делать сальто вперёд. Стал гибче. Научился вставать с пола без стопа.

А сальто назад так и не далось. Настал момент. Пора отпустить. Не как неудачу. А как завершённый путь. Я попробовал. Я шёл. Я вырос. А теперь — дальше. Прощай, мечта. Спасибо тебе.

И знаете что? У меня осталась целая очередь из других мечт. Они стоят у двери, переминаясь с ноги на ногу. Пора их запускать. Пусть они не о звёздах. Пусть даже не о сальто. Может, это будет «сыграть в спектакле», «сварить идеальный борщ» или «пожить в другом городе». Неважно. Главное — чтобы глаза горели и сердце учащённо билось. Потому что жить стоит ради того, что делает тебя настоящим.

Большие перемены редко приходят с фанфарами. Иногда они начинают свой марш под тихий тик-так таймера.

Простая привычка

Был у меня один знакомый. Каждый понедельник он обещал себе начать новую жизнь. Каждый декабрь давал клятву, что в следующем году всё будет иначе. К апрелю, правда, жизнь понимала, что она и так ничего, и плавно откладывала его грандиозные планы на потом. В общем, классика.

А потом он нашёл одно простое правило: 20 минут в день. И вдруг, о чудо! У него пошло. Нет, конечно, он не стал миллионером за неделю, не выучил китайский за месяц, но что-то в его мире сдвинулось. А всё почему? Потому что он перестал ждать идеального момента и стал делать.

Давайте честно, у каждого из нас были такие утренние просветления. Просыпаешься — и бац! — ты великий человек с планами покорения мира. Начнёшь бегать, выучишь французский, перестанешь есть сладкое. Особенно такие озарения случаются перед Новым годом.

Успеть за неделю доделать все, что не было сделано за год. И всё вроде бы по плану, но вот уже февраль, а твои кроссовки так и не вышли за пределы квартиры.

Так вот, чтобы не погрязнуть в иллюзиях о новой жизни, я выработал для себя одну простую схему: одна новая задача — 20 минут в день. Не два часа героизма, не скачок через голову, а всего 20 минут. На что угодно: писать книгу, учить язык, качать пресс, медитировать — да хоть вязать носки! Главное — делать.

Теперь вопрос: с чего начать? Да с чего угодно! Не ломайте голову, не устраивайте тендер среди ваших желаний. Просто ткните пальцем в первое попавшееся и начните. Анализировать будете потом, когда появится первый результат. Вашему мозгу вообще всё равно, что делать. Ему важно, чтобы вы начали.

Тут есть один важный момент: не пытайтесь изменить всё сразу. Если вы решили и бегать, и читать, и кодить, и заняться каллиграфией одновременно, то через неделю ваш мозг устроит вам тихую революцию. А может и громкую. Он найдет миллион причин, почему это невозможно: собака смотрит грустно, очень хочет гулять, внезапно хороший сериал, что не оторваться, срочные дела, ретроградный Меркурий — да что угодно! Чтобы этого не произошло — дело должно быть одно! Да, и, пожалуйста, не реагируйте на эти оправдания, просто продолжайте. Остальное подтянется.

А теперь самое важное. Делайте, пожалуйста, минимум месяц. 30 дней. Да, вторая неделя будет сложной. Да, захочется слиться. Но именно здесь всё и решается. Продержитесь — и ваш мозг смирится, поймёт, что сопротивление бесполезно, и сам встроит это занятие в жизнь. И тогда привычка станет частью вас. И вы начнете получать удовольствие.

Знаете, как я начал писать? Просто ставил будильник на 20 минут. Как зазвенит — свободен. И так каждый день. С китайским языком то же самое. Иероглифы не даются? Всё равно учу. Потому что знаю: через два-три года я уже смогу болтать на китайском. Хоть не на уровне дипломата, но точно не потеряюсь в Пекине.

Так что пробуйте. Прямо сейчас. Берите любую задачу, включайте таймер на 20 минут и вперед. Держу пари, вам понравится! И Эпиктет вам в помощь: «Не бойтесь браться за любое дело, привычка сделает его простым». Аон явно знал, о чем говорил.

Иногда радость приходит в мелочах, которые никто не заметит, кроме тебя.

Жить и радоваться

Эта фраза теперь всегда со мной. И когда возникает какая-то сложная ситуация, какое-то сомнение, момент выбора или перелома, и я не знаю, как дальше будут развиваться события, точно знаю: несмотря ни на что, я буду жить и радоваться жизни.

Это был декабрь 2014 года. Ситуация была... ну, скажем так, «так себе». Было нереальное девальвационное ралли, которое, как снежный ком, набирало обороты. Помню, мы как раз собирались отправить дочь учиться в Европу, и нужно было собрать какую-то сумму в евро. Причём она была довольно большой для нас. И я помню, как каждый день эта сумма росла и росла, потому что мы-то жили в рублях. Всё вокруг переживали, надвигался кризис 2015 года, и предположения строились отнюдь не радужные.

В то время я работал менеджером в крупной международной компании. Ехал в поезде Новосибирск–Красноярск, чтобы провести обучение дизайнеров и дилеров. Да, в такие дни мы ещё и корпоративы умудрялись устраивать. Сказать, что это выглядело слегка абсурдно, — ничего не сказать.

Введу в контекст: дело в том, что продукция была иностранного производства, и, как стоимость обучения для моей дочери, так и цена продукции, которую я продавал, увеличивалась с каждым днём. И было не очень понятно, насколько она будет интересна рынку в таких условиях.

Помимо этого, было много различных апокалиптических предсказаний, которые произносили люди, от которых ты просто не ожидаешь их услышать. Например, от директоров компаний, с которыми я работал. Они стали потихоньку отказываться от нашей продукции, потому что цены росли не по дням, а по часам.

Ну короче... Полная неопределенность с работой, не понятно удастся ли собрать деньги на учебу дочери. И ещё новости... Постоянно читаешь новости. Следишь за курсом, мониторишь новости, и этот замкнутый круг разгоняет тревожность. Да, а ещё соцсети. В них погружаешься, как в омут, и они засасывают тебя. Я тоже не был исключением — разгонял панику.

Но надо сказать, среди всего того хтонического мрака, который тогда творился в соцсетях, были и проблески света.

Они пытались пробиться, правда, кучи негативных комментов, как тучи, быстро эти проблески поглощали. И вот, я помню, в одной из переписок, когда градус накала страстей уже был серьёзно взвинчен, кто-то написал такую фразу:

— Да непонятно теперь, как дальше жить-то вообще?

На что другой человек ответил:

— Да как, как? Жить и радоваться. Чай, не первая зима на волка.

И стало легко. От этого простонародного «чай» повеяло таким архетипическим спокойствием, такой уверенностью, что я выдохнул.

Дело в том, что мы действительно не знаем, что будет. И никто не знает. Надо жить сейчас, жить настоящим моментом. Жить и радоваться. А завтра будет завтра.

В календаре есть только два дня, когда ничего нельзя изменить: вчера и завтра.

Календарь

В погоне за чужими маршрутами — должностями, квартирами, длинными списками из поездок и достижений — мы что-то теряем. Не всегда, не сразу. Сначала — по чуть-чуть. Потом — ощутимо. А потом уже не получается понять, где именно оно потерялось, но чувствуешь. Чего-то не хватает.

В 14 или 15 лет кажется, что всё впереди. Да и в 25, и даже в 30 лет — по-прежнему кажется: всё ещё будет. Время представляется бесконечным. Ну правда, куда ему деться?

Сначала — школа. Нужно постараться, чтобы поступить, куда надо. Потом — учёба. Работа. Карьера. План. Всё идёт по плану. Календарь летит, будто кто-то крутит его вручную. Листается — а ты только успевай удивляться. Вот и 30 лет. Вроде бы всё есть. Семья. Дети. Квартира. Отпуск. План купить дачу в ближайшие пару лет. Ужин в ресторане в пятницу. Кофе в субботу. Даже ощущение правильности жизни. Но где-то внутри — зуд. Тихий, настойчивый. Как будто идёшь не туда. Или не с тем.

Словно живёшь в репетиции. А настоящая жизнь — где-то за стенами театра.

Потом приходит взрослость. Не та, что в паспорте, а настоящая. Когда просыпаешься утром — и сразу устал. Сил — меньше. Желаний — тоже. Вроде бы всё есть, а чувство — будто чего-то нет. И не поймёшь, чего именно. Мечты? Были. Наверное, остались. Но словно сдулись. Не с треском — а тихо. Как мыльные пузыри, растаявшие в воздухе.

Каждый январь казался шансом. Между декабрьским бегом и новой гонкой — короткое окно. И в это окно всегда проскакивала мысль: «Разобраться бы с собой. Сесть. Подумать. Что мне важно?» Даже записывал в план. Но суета была быстрее.

А зуд оставался. Потому что понимал: всё, что казалось важным, на деле — не так уж и важно. Видел, как дети выросли. На глазах. А вроде — мимо. Как так вышло — непонятно.

И вдруг однажды ловишь себя на мысли: всё, что тебе нужно, уже рядом. Не что-то грандиозное. Просто — есть. В этой квартире. В этом теле. В этих днях.

Но понять это сложно, если всё время сравнивать. Если торговаться с собой. Если каждую внутреннюю просьбу души перекрывать списком дел на завтра. Так можно не заметить, как день превращается в год. А год — в десятилетие.

Что делать? Не революцию. Начать с простого. С фундамента. С вещей, которые не требуют новых приложений и ежедневников.

Быть внимательнее к себе. Замечать. Отмечать. Понимать, что чувствуешь. Осознавать. Как реагируешь. Где теряешь себя.

И потихоньку возвращаться. Не в юность. Не в детство. В себя. Потому что там, внутри, — уже всё есть.

Иногда самые ценные открытия приходят не к тем, кто бежит, а к тем, кто вовремя остановился и... поленился.

Эссе на тему лени

Я очень ленивый человек. Прямо сейчас вы это читаете, а я, возможно, валяюсь на диване, всерьез раздумывая, дотянуться ли до пульта. Или смотрю в потолок, рассуждая, не слишком ли устал я от вчерашнего... ничегонеделания.

Но знаете что? Я за лень. Обеими руками, которые, разумеется, лежат, сложенные за головой. Потому что лень — не враг. Это тот старый друг из школы, который прогуливал уроки, но однажды высказал мысль, изменившую тебе жизнь. Лень — это пауза. Перегрузка. Саботаж бессмысленного, совершаемый в тапочках и без объявления войны.

Стоит мне не понять, зачем вставать и заполнять очередную таблицу, в которой нет ни одной живой идеи — мозг включает режим «ну его нафиг». И правильно делает. Потому что иногда единственный способ услышать себя — это замолчать. И ничего не делать. Абсолютно. Даже думать лень. Вот тогда и приходят лучшие идеи.

Серьёзно. Вы думаете, Архимед изобрёл свой закон, пока по плану собирал презентацию? Нет. Он лениво нежился в ванной. А Ньютон? Яблоко упало на него. Он сидел. Просто сидел! Человек без расписания. А теперь в учебниках.

Я не боюсь писать об этом здесь — знаю: мои читатели — люди активные и думающие. Спасибо вам за это. Я многому учусь у вас. И я знаю, что вы не путаете лень с прокрастинацией или апатией.

Прокрастинация — это когда сидишь над задачей, как над пресной едой: и есть не хочется, и выкинуть жалко. Там не отдых — там тревога под соусом из социальных сетей. Апатия — это когда тебе даже ленишься лень. Не «перегрузка», а сбой системы. Ни мыслей, ни вкуса к жизни. Просто внутренний морозящий дождь.

Так как же понять, лень у тебя нормальная — продуктивная, или уже скатываешься в бездействие? Всё просто: если тебе лениво — и спокойно, значит, ты зреешь. Как мысль. Или хорошее вино... Если лениво — и тревожно, ты не ленишься, ты тонешь. Надо выбирать. Хотя бы шевельнуть пальцем.

Заметил: самые яркие идеи приходят в момент ничегонеделания. Только лёг, только выдохнул — и бац: мысль. Скачешь в тапочках на кухню, чертишь схему будущего проекта на упаковке от печенья. Потому что отдых наконец дал место мыслям. А мысли — дело хитрое. В спешке не дружат, а в тишине расцветают.

Вот, например, это эссе. Родилось аккуратно в тот момент, когда я собирался ничего не делать. А получилось — вот.

Поэтому пусть лень будет с вами. Главное — не давайте ей водить машину. Пусть лучше сидит рядом. Молчит. И иногда подкидывает идею. Блестящую, поверьте моему опыту

Сцена 3. «Когда тревога играет главную роль»

Тревожный мозг похож на сериал без финала. Сериалы выходят бесконечно, но сюжет тот же. Смотрим?

Живу, тревожусь, наблюдаю

Вот живёшь себе, живёшь. Уже вроде научился справляться со стрессами, бедами и даже очередью в МФЦ. Дышишь носом, медитируешь глазами, заземляешься пятками. И вдруг — бац! — щёлкает внутри. Накрывает так, что хочется просить политическое убежище у диванной подушки.

Раньше ты как-то выкручивался. Как боксёр-любитель с трезвыми иллюзиями. А тут — прямой удар. Не в печень. Хуже. В лоб. Мыслью.

Ты всё знаешь. Эпикур, древний философ, подсказывает: «Это страдание не вечно и не нестерпимо». Ну спасибо, конечно. Только вот сейчас — очень даже нестерпимо.

А мозг, этот безумный сценарист, запускает шоу: «Всё плохо. Выпуск 4789». Графика на уровне, сюжет закручен так, что Кристофер Нолан обзаведутся. Эфир — круглосуточный, с повторами.

Я-то знаю, что надо делать: смотреть на небо, чувствовать стопы, дышать, медитировать. Но когда накрывает — забываешь вообще всё, включая собственное имя. Умрёшь не от стресса, а от того, что вдох перепутал с вдохновением.

И весь день не живёшь, а сражаешься с мозгом, который вдруг вообразил себя продюсером НВО. Причём мрачным, как февральская тоска.

Самое смешное — ты даже не страдаешь по-настоящему. Не воешь, не клянешь судьбу. Просто рассказываешь себе страшные сказки. О том, как всё рухнет, как ты всё провалишь, и как жестокий мир раздавит тебя — вместе с куриными крылышками из «Ростикса».

Ты знаешь, что это — просто момент. Один фрагмент из калейдоскопа жизни. Но тут же возникает апатия и старая тень привычек: «А может, покурим? Напьемся?» Мозг шепчет: «Забудешься». Да, забудешься. А потом вспомнишь всё — с похмельем и утренним ужасом.

Потом он переключается: «Делать надо что-то! Беги!», — и ты уже на кухне, зачем-то моешь пол, переставляешь кастрюли, протираешь полочку со специями. Становится легче. Минут на пять.

Тогда я завёл будильник. Каждые 30 минут он звенит. И я: «Стоп. Кто я? Где я? Что сейчас чувствую? Что вижу вокруг? Что обоняю? Что осязаю?» Это как вынырнуть из мыслей и посмотреть на них со стороны. Вроде просто. Но работает. Иногда.

Главное — если будильник орёт в метро, не кричите в ответ: «Я наблюдатель!» — люди не поймут. Проверено. Иногда мне кажется, что мозг — это сериал, который уже давно пора

закрыть за скатившийся в тартары сценарий. Но мы его всё ещё смотрим. И даже обсуждаем за ужином.

Иногда потеря смысла — это не конец, а начало поиска честных ответов.

Когда жизнь теряет смысл

«Когда же пятница?» Каждый понедельник он просыпался с одной мыслью: «Скоро будет пятница». А по утрам его мотивировала лишь одна мысль: дождаться вечера, когда закончатся все дела, можно будет спокойно посмотреть телевизор и лечь спать. А ещё была среда. По средам вечером он встречался со своим лучшим другом: они пили пиво, жаловались друг другу на жизнь и вспоминали лучшие годы — ушедшие годы.

В пятницу вечером всё менялось. Казалось, что обязательства исчезают. Можно было напиться и забыться. Правда, в субботу неизменно болела голова, но не нужно было идти на работу, и это помогало справляться с бессмысленностью. Тем более что, в субботу никто не звонил и не требовал принимать решения. В субботу он проводил время с семьёй — это был кусочек счастья в его жизни. Он любил субботы: они гуляли всей семьёй, старались не говорить о проблемах, создавая собственный, выдуманный мир, куда не проникало ничего лишнего.

Затем наступало воскресенье. Казалось бы, ещё один выходной: живи и наслаждайся. Но нет, всё воскресенье было отравлено мыслями о том, что завтра снова понедельник. Эта смесь страха, апатии и нежелания брать на себя ответственность лишала покоя. А затем наступал понедельник... И всё повторялось.

Ему было чуть больше сорока, но он постоянно вспоминал, как хорошо было раньше — в студенческие годы, в юности. Старым он себя не чувствовал, но его не покидало ощущение, что лучшее осталось далеко позади, в прошлом. Прошлое представлялось яркой, насыщенной картиной: интересные события, смелые решения, судьбоносные встречи. Тогда он казался себе человеком, способным добиться всего, чего захочет.

В его жизни было два серьёзных кризиса. Первый случился, когда ему было 32 года, и он потерял работу, которую любил. Она была для него всем. Два месяца без работы стали настоящим испытанием: деньги закончились, а сбережений не было. Эти дни оставили глубокий след в его душе. К счастью, он быстро нашёл новую работу — как оказалось, ещё более перспективную.

Второй кризис оказался куда продолжительнее. Полтора года он словно жил в пустоте. С деньгами проблем не было: уроки прошлого не прошли даром. Даже без работы его семья могла спокойно прожить год, сохранив привычный уровень жизни. А если экономить — то и пару лет. Но всё равно что-то тянуло его вниз. Будущее казалось пустым, как будто его не существовало. Что пошло не так?

Он родился в маленьком шахтёрском городке с населением около 70 тысяч человек. Сейчас он жил в Москве, в огромном мегаполисе: квартира, машина, другие атрибуты успешной жизни. Но в детстве его мечты ограничивались окончанием школы и поступлением в ВУЗ в областном центре. О Москве он и не мечтал.

Однако жизнь сложилась иначе: он поступил в один из ведущих университетов страны, сделал карьеру, переехал в столицу. На каждом этапе у него была мечта, которую он превращал в цель. Постепенно он достиг их все.

Он много размышлял о том, что стало причиной кризиса, но ответов не находил. Как говорится, находясь внутри проблемы, невозможно увидеть её корень. Чтобы разобраться, нужно взглянуть на ситуацию со стороны. Но где найти этот взгляд? Эмоции захлестывали

его: злость, досада, тревога. Особенно тревога. В какой-то момент он даже начал принимать антидепрессанты, оказывается, некоторые из них прекрасно справляются с тревожностью.

Спустя время, когда всё улеглось, он понял, что пошло не так. Всё началось с мечты — создать собственный бизнес. Когда его пригласили в партнёрство для запуска нового проекта, он согласился. Казалось, что мечта сбылась. Но, как выяснилось, это было только начало.

Реальность оказалась далека от его ожиданий. Он начал винить обстоятельства, партнёров, себя. Постепенно пришло расставание с партнёром, неудачные поиски новой работы. Всё это совпало с экономическим кризисом в стране и мире.

Работа, которую он нашёл, была высокооплачиваемой, но совершенно не приносила удовольствия. Это ещё раз доказало, что деньги могут смягчить проблемы, но не решить их. Семья поддерживала его: жена и дочери стали его опорой. Ответственность за них не позволяла опускать руки.

И однажды в его голове возник вопрос: «Неужели лучшие годы действительно позади? Неужели всё теперь так и будет?»

Он начал искать выход. Снова вернулся к чтению. Начал пораньше вставать, пока все вокруг ещё спали. Делать зарядку. Просто сидеть в тишине. А после тишины рождались мысли, он стал их записывать, потом структурировать. Он задумался: кто он, чего он хочет?

Главное, чему он научился, — быть благодарным за возможности, которые предоставляет жизнь. Но и не переоценивать их. Он понял, что нужно отпустить прошлое, перестать оглядываться и просто сделать первый шаг. Пусть даже очень маленький. Последовательность таких шагов помогла ему выбраться из кризиса. А накопленный позитивный опыт стал основой для более серьезных изменений.

Сегодня его жизнь кардинально изменилась. У него свой бизнес — пока ещё стартап, но уже приносящий доход. Счастливая семья, спорт, изучение иностранных языков, баланс работы и отдыха — всё это стало частью его нового «я». Он написал книгу, делится мыслями и снова ощущает вкус к жизни.

Теперь каждый день для него — это новая история. Интересно, что же будет дальше? Будем следить за приключениями героя.

Ну, вот и познакомились...

Вечеринка кончилась, а вопросы остались — вот так и начинаются перемены.

Каблуки, коктейли, пустота

Жила-была девочка Лиза. Ну как девочка — под тридцать. Ну как жила — скорее выживала. С утра — дети, садики, школа. Муж, который вроде и муж, но как-то... временно. Работа — как зубная боль. Терпишь, потому что надо. Всё вокруг стало серым и вязким, как снег в марте.

А ведь раньше была жизнь. Настоящая. Весёлое детство, где бабушка жарила оладьи с краешками. Потом студенчество — золотое, как пивная кружка под лампой. Лиза училась в медколледже в провинциальном городке и была королевой всего. Вечеринок, танцполов, клубов.

— Кто не танцует — тот вон из клуба! — весело кричала она. И даже охранник выходил на пару движений.

Работала массажисткой. В сауне.

— Ну да, бывало, — скажет она со слегка ироничной улыбкой. — Иногда массаж заканчивался не только на шее. Но деньги шли. И мужчины тоже.

Она была красива, дерзка и не верила в любовь — только в страсть и хороший алкоголь. Отношения? Были. Много. Настолько, что, если бы завела блокнот, можно было бы издать справочник: «Мужчины средней полосы. Полный каталог с описанием видов».

И вот — две полоски на тесте. Отец ребёнка — весёлый парень из бара. Постоянный гость её приключений.

— Выходи за меня!

— Ты пьян.

— Зато искренне.

Она вышла. Жили вместе десять лет. Ну, как жили... Были соседями по жизни. Любовь? Скорее, быт. Зато он оказался хорошим отцом. Лучше, чем мужем.

А Лиза? Снова пустилась в пляс. Днём — дети и психологическая работа (ирония судьбы), в декрете она получила образование, вечером — клубы, коктейли и случайные мужчины. Она всё ещё искала что-то или кого-то. Может, себя.

Однажды она проснулась в машине. В лесу. Водитель — похож на байкера. В голове гул, как после фестиваля. И одна только мысль: «Господи. Мне хана».

А он вдруг: «Почему ты здесь?»

Он не тронул её. Не кричал. Не приставал. Просто поговорил. У него недавно погибла девушка — авария, сам выжил чудом. Он ушёл в депрессию. Потом — в церковь. Искал смыслы. А нашёл... Лизу. Странная встреча. Но цепкая.

И они закрутились. Это была химия. Жаркая, путающая, пьянящая. Она дала ему жизнь, он пытался дать ей смысл. Но в какой-то момент стало ясно: они идут разными дорогами. Он — в храм. Она — в бар. Хотя оба просто не хотели быть одинокими.

Родился второй ребёнок. От кого — вопрос открытый, как её отношения.

Жизнь летела, как маршрутка без тормозов. Дети росли. Утро — боль. Крики. Ссоры. То с мужем, то с байкером. Иногда с обоими. И внутри — всё глухо.

А потом... как-то утром без похмелья, она посмотрела на себя в зеркало. Глаза. Уставшие. Рот. Без улыбки. В голове пусто.

— Кажется, я тупею.

Не шутка. Словно мозг стал кашей. Характер — угрюмым. Привычки — как с цепи сорвались. И впервые за долгое время Лиза почувствовала: так больше нельзя.

Она стала меняться. Без пафоса. Без вдохновляющих цитат. Сперва убрала алкоголь. Потом — клубы. Потом — бывших. Записалась на терапию. Начала читать. Не глянцевого журналы, а книги. Слушала тишину. А не просто музыку на максимум.

Прошло полгода. Старая Лиза иногда шепчет: «Ну давай, один коктейль. Ты же устала...»

Но новая Лиза уже слышит себя. Не всегда уверенно. Иногда срываясь. Но она идёт. Идёт туда, где не стыдно. Где спокойно. Потому что даже из самой глубокой ямы можно выбраться. Главное — перестать копать.

Мы часто живём так, будто репетируем жизнь, а настоящий спектакль начнётся потом. Но потом — это выдумка.

Ловушка

Мы всё время куда-то бежим. Каждый день. Работа, дела, дедлайны, успех. Нас подгоняет что-то невидимое, мы жадно хватаем ртом воздух, как будто он скоро закончится. Мы стараемся успеть, поймать удачу за хвост, опередить других. Но вот странность: чем быстрее бежишь, тем сильнее теряешь из виду саму цель.

Мозг, едва уловив новую идею, тут же кричит: *«Срочно! Беги! Делай! Времени мало!»* И ты начинаешь метаться, подгонять себя, суетиться, гнаться за успехом. Но остановись на мгновение и спроси: каким успехом? В чём он для тебя? А может быть ты просто подхватил чужую гонку?

Мы живём, как лабораторные мыши в экспериментальном лабиринте, судорожно ищем выход. Проходит год, и только во время редких пауз — например, под бой курантов в новогоднюю ночь — мы осознаём: мы так и не сделали главного. Не сказали важных слов. Не побывали там, где хотели. С кем хотели.

Недавно я наткнулся на фразу в статусе одной женщины: *«Пришел новый день, пора вставать, повторять всё снова»*. Простые слова, но в них — вся трагедия человека, застрявшего в суете. Он бежит, но не движется. Живёт, но не чувствует жизни.

Но жизнь — это не марафон. Нет ни финишной ленты, ни аплодисментов. Жизнь — это сегодняшний день. Даже не день — мгновение.

Если ты прямо сейчас не испытываешь радости от того, что у тебя есть, — ты не испытываешь её и потом. Сколько бы ты ни бежал. Всё, что имеет ценность, уже здесь: твои близкие, друзья, солнечный свет за окном, запах утреннего кофе.

Остановись. Почувствуй этот момент. Не вчерашний, не завтрашний — этот. Будь благодарен за него. Ведь прошлое — это уже мираж, его уже нет. Будущее — иллюзия, оно ещё не наступило. А вот это мгновение — настоящее.

Я держусь за сегодняшний день. Крепко-крепко. Не позволяю ему ускользнуть. И знаешь что? Всё уже хорошо. Всё уже на своих местах.

Самая коварная ловушка не та, что расставлена снаружи. Самая опасная — та, в которую мы загоняем себя сами, называя её «успехом».

Перезагрузка

Иногда в жизни нужно сделать паузу, глубоко вдохнуть и провести генеральную уборку в голове. Разгрести завалы чужих ожиданий, пыль несбывшихся надежд и ненужный хлам из разряда «а вот если бы тогда...». Поставить жирные, уверенные точки там, где нужно.

Первая точка: принять себя. Не тратьте время на сомнения — просто подпишите контракт с собой. Возврату и обмену вы не подлежите, в наличии другого такого же нет. Принять, полюбить, со всеми плюсами и тараканами. Вот прямо таким, какой есть, и двигаемся дальше.

Вторая точка: хватит сравнивать. Кто-то купил дом, кто-то покориł Эверест, а кто-то выучил китайский, пока вы разбирались с будильником в телефоне. Ну и что?

Ваша жизнь — не чемпионат мира по чужим достижениям. Каждый играет в свою игру, со своими правилами. Пора выйти из гонки «кто быстрее, выше, богаче» и просто жить.

Третья точка: перестань себя корить. «Я мог бы», «я должен был», «почему я не...» — всё, стоп, выходите из этого токсичного монолога. Если бы хотели — сделали бы. Не сделали? Значит, либо не так хотели, либо время было неподходящее. Неважно почему. Главное — вы здесь и сейчас. С тем что есть.

Теперь, когда все точки расставлены, переходим к самому интересному.

Берёте листок. Или телефон. Или записываете на заборе (но лучше не надо).

И просто пишете всё, что когда-то хотели сделать, но забросили, забыли, отложили на потом. Без фильтров, без логики, без внутреннего цензора. Пусть поток сознания вынесет всё наружу.

А теперь... берёте первый попавшийся пункт из списка и начинаете делать. Да, прямо сейчас. Не ждите мотивации, вдохновения, знака свыше. Просто начинайте. Правило простое: 20 минут.

20 минут в день только на это дело. Не на проверку ленты в соцсетях, не на чай с печеньками, не на размышления о вечном. Только на дело.

Что будет дальше? А дальше будет несколько повторений и, либо вы втянетесь, либо поставите себе галочку «хотя бы попробовал» и перейдете к следующему пункту.

В любом случае вы уже не на старте, а в пути.

Просто закрываем прошлое, берёмся за настоящее и перестаём думать, что завтра будет проще.

Даже самые навязчивые уведомления можно отключить. Особенно если они приходят изнутри.

Когда хочется выйти из чата. Навсегда

Иногда кажется, что Вселенная проснулась не с той ноги. И выбрала именно тебя, чтобы испортить настроение. Люди бесят, кофе не бодрит. Даже воздух — какой-то враждебный. Хочется лечь на диван, превратиться в тюленя и молча отписаться от жизни. Всё не то. Всё не так.

А иногда — действительно тяжело. Не просто плохой день, а затяжной кризис. В голове — одна и та же мысль по кругу. Ни вдохновения, ни выхода. Замкнутая петля.

Что делать, чтобы не утонуть в этом?

Первое — честно сказать себе: миру всё равно. Он не против и не за тебя. Он просто... есть. Вчера были те же птицы, те же облака — и тебе почему-то было хорошо. И сегодня это всё есть. Только ты это забыл.

А ты — жив. Уже неплохо.

Дальше — приказываешь себе: «Стоп. Хватит накручивать». Не спорь с внутренним нытиком. Он хорош в драмах, но отвратителен как стратег. Щёлк — и выключи его, как старый телевизор.

Как?

Не усложняй. Убери телефон. Прямо физически спрячь. Выйди на улицу. Не в ТЦ, не в чат УК, а туда, где деревья, ветер и птицы. Природа — она как хороший психотерапевт, только бесплатный. Иди. Дыши. Смотри. Без цели, без мыслей. Просто побудь.

А потом — вспомни момент, когда тебе было хорошо. По-настоящему. Пирожок с картошкой. Крик чаек на море. Первый поцелуй. Как ты обнял кого-то — и стало вдруг тихо внутри.

Это было. Это — ты. И ты можешь туда вернуться. Всегда.

Теперь — ещё один шаг. Зачем ты живёшь? Не для галочек, не «потому что ипотека». А по-настоящему. Ради кого? Ради чего? Найди в себе этот ответ. Или хотя бы начни искать.

И последнее. Старо как мир — но работает. Движение. Прогулка, пробежка, уборка под музыку, танец в пижаме под старый хит — неважно. Двадцать минут движения переключат мозг из болота в поток. Даже если сначала будешь сопротивляться — тело сделает свою работу.

Ты не сломан. Просто устал. Просто застрял.

Пауза. Природа. Воспоминания. Цель. Движение. Работает. Проверено.

В конце концов, вся жизнь — это иллюзия. Так почему бы не придумать её заново.

Даже самые тревожные мысли не устоят перед запахом домашней кухни.

Котлеты Судьбы

Петр боялся всего. Нет, не так. Петр боялся всего на свете. Он, конечно, не бегал от чёрных кошек с криком, но перед важными делами его охватывал такой паралич, что можно было смело сдавать в музей восковых фигур.

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.