

АНЖЕЛА АХМЕДОВА
ПСИХОЛОГ • НАБЛЮДАТЕЛЬ • АВТОР

ПЕРЕЕЗД МЕНЯЕТ *траекторию жизни*

КАК СМЕНА ГОРОДА
МЕНЯЕТ ЛИЧНОСТЬ,
ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
И ПРИВОДИТ К СЕБЕ
НАСТОЯЩЕМУ

ОТ СТРАХА
И АДАПТАЦИИ —
К РОСТУ, СВОБОДЕ
И РЕАЛИЗАЦИИ

ЧЕСТНАЯ КНИГА О ВНУТРЕННИХ ПЕРЕМЕНАХ,
КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТСЯ С НОВОГО ПРОСТРАНСТВА

18+

Анжела Ахмедова

**Почему переезд меняет
траекторию жизни**

«Автор»

2026

Ахмедова А. В.

Почему переезд меняет траекторию жизни / А. В. Ахмедова —
«Автор», 2026

Переезд меняет траекторию жизни — это честная психологическая книга о том, как смена города меняет не только адрес, но и личность человека. Через личный опыт, наблюдения и глубокий анализ я показываю, почему переезд способен разрушить старую версию себя, обострить внутренние конфликты или, наоборот, привести к росту, свободе и реализации. Это книга о страхе, адаптации, внутренней опоре и о том, как новое пространство помогает человеку встретиться с собой настоящим.

© Ахмедова А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Почему переезд меняет траекторию жизни

Глава

Переезд — это не смена точки на карте.

Это разрыв старой системы координат. Когда человек уезжает рушатся старые роли, ослабевает влияние окружения, перестают работать привычные сценарии, поднимаются страхи, проявляется настоящая личность. Именно поэтому после переезда кто-то резко растет, кто-то теряет себя, кто-то разводится, кто-то начинает зарабатывать в 5 раз больше, кто-то впервые чувствует свободу, а кто-то впадает в депрессию.

Когда я принимала решение о переезде, это не было спонтанностью. Первые мысли появились еще в октябре. В ноябре я уже озвучила свое решение семье. А сам переезд произошел только в марте. Почти девять месяцев. И сейчас я понимаю мне было важно не просто физически перевезти вещи из одного города в другой. Мне было важно эмоционально и морально переехать самой. Подготовить к этому свою психику. Подготовить к этому свою семью. Особенно дочь. Ей было семнадцать лет. И я не хотела, чтобы мой отъезд стал для нее внезапным разрывом привычного мира. Мне было важно, чтобы она успела прожить все этапы этого процесса вместе со мной — услышать мое решение, — отрицать его, — привыкнуть к этой мысли, — осознать, что мама действительно уезжает, — и постепенно начать представлять свою жизнь иначе. Я хотела, чтобы мой переезд не травмировал ее своей резкостью. Чтобы она увидела это не побег, не эмоциональный срыв и не попытка разрушить семью. Это осознанный выбор взрослого человека. Потому что для меня переезд был чем-то гораздо большим, чем просто смена города. Это была смена образа жизни. Расширение горизонтов. Попытка выйти в другую реальность. Я родилась и прожила сорок два года в Якутии. Это место навсегда останется частью меня. Но внутри все сильнее росло ощущение, что мне нужен другой климат, другое пространство, другое количество движения, людей, возможностей и тепла — во всех смыслах этого слова.

Когда я выбирала город, передо мной было три варианта: Владивосток, Новосибирск и Москва. Владивосток казался мне невероятно красивым. В нем было море жизни: зелень, горы, воздух, ощущение свободы и тепла. Новосибирск был ближе и понятнее. В чем-то он напоминал мне привычную среду — климатом, ритмом, даже внутренним ощущением пространства. Но Москва... Москва оказалась для меня не просто городом. Я увидела в ней центр движения. Точку, из которой энергия расходится во все стороны страны. Город-хаб, соединяющий тысячи дорог, людей, идей и возможностей. И в какой-то момент я поняла: я хочу быть частью именно этого движения. Мне хотелось не просто жить в Москве. Мне хотелось создавать в ней. Создать свой проект для женщин. Пространство, в которое сможет приехать женщина из любой точки России. И именно Москва делала это возможным.

Тогда я впервые ясно поняла: иногда переезд — это не побег от старой жизни. Иногда это путь к своему настоящему масштабу.

Переезд как психологическая смерть старой личности.

Есть вещи, о которых почти никто не говорит, когда рассказывает про переезд. Люди показывают новые квартиры, красивые улицы, кафе, фотографии из аэропортов. Но почти никто не рассказывает о том, что в какой-то момент переезд сталкивает человека с самым непривычным состоянием — встречей с самим собой без привычных опор.

Переезд действительно способен запускать психологическую смерть старой личности. Звучит драматично, но именно так это часто ощущается внутри. Старый человек будто начинает исчезать. Не физически — внутренне. Потому что вместе с городом человек теряет огром-

ное количество привычных подтверждений собственной личности. Исчезает среда, которая годами отвечала тебе на вопрос кто ты, какой ты, какое место занимаешь в жизни других людей. В родном городе у человека обычно есть устойчивая система идентичности семья, друзья, работа, статус, привычные маршруты, знакомые места, люди, знающие его историю много лет. Даже если эта жизнь не устраивает, она понятна психике. Она предсказуема. А значит — безопасна.

Но после переезда старая конструкция начинает разрушаться. Ты больше не та самая сотрудница, мама такого-то ребенка, жена, подруга, человек, которого здесь все знают. В новом городе никому не интересна твоя прежняя биография. И вот здесь начинается один из самых сложных этапов переезда. Человек остается наедине с собой без привычных отражений. Это может вызывать тревогу, ощущение пустоты, потерянность, внутреннюю дезориентацию, желание срочно вернуться назад. Психика в этот момент пытается вернуть человека в знакомую систему безопасности. Даже если эта система давно стала тесной.

Именно поэтому многие люди после переезда переживают внутренний откат. Начинают идеализировать прошлую жизнь, сомневаться в своем решении, обесценивать свои мечты, искать причины вернуться. Это не всегда означает, что переезд был ошибкой. Часто это означает только одно, старая личность перестает существовать, а новая еще не сформировалась. И этот промежуток между уже не и еще не — один из самых уязвимых периодов в жизни человека. Но именно в нем рождается новая версия себя. Потому что впервые человек получает возможность задать себе вопрос: Кто я, если убрать все привычные роли и подтверждения извне?

Именно с этим состоянием столкнулась я сама. Когда я прилетела в Москву, поднялась в квартиру, поставила сумки и чемодан у двери — меня накрыло. Это был не обычный страх. Это был настоящий ужас. Меня начало трясти так сильно, что я не могла нормально дышать. Я села прямо на пол и просто заплакала. В голове звучала только одна мысль. Это ошибка. Нужно срочно покупать билет и возвращаться обратно. В тот момент мне казалось, что я все преувеличила. Что в моей прежней жизни все было не так плохо. Что я придумала себе нехватку возможностей, внутреннюю тесноту, желание другой жизни. Страх был настолько сильным, что психика пыталась вернуть меня обратно в знакомую реальность любой ценой. Я плакала, наверное, полтора часа. Не останавливала себя. Не пыталась быть сильной. Просто позволила этому состоянию выйти. Потом пошла в душ и сделала практику, которая всегда помогает мне возвращать чувство безопасности. Я называю ее «теплый панцирь»: кладешь полотенце на лопатки и включаешь горячую воду так, чтобы тело буквально чувствовало — ты в безопасности. После душа я вышла на улицу. Недалеко от дома увидела церковь, зашла в их внутридомовую территорию и долго ходила по кругу. И дальше плакала. Это были очень тяжелые слезы. Будто внутри одновременно прощалась старая жизнь, старая версия меня и все то, к чему я привыкла за сорок два года.

В тот вечер я уснула тревожно, поверхностно. Но на следующий день произошло то, чего я сама не ожидала: ощущение ошибки исчезло. Да, у меня были опухшие глаза. Да, я помнила тот страх. Но внутри уже не было желания бежать обратно.

Позже, разговаривая с психологом, я узнала важную вещь. Она сказала, что способность так быстро прожить и отрегулировать тревогу — редкий навык. У многих адаптация к переезду длится месяцами, у кого-то полгода, у кого-то дольше. У меня это заняло один день. Именно тогда я окончательно поняла, переезд действительно убивает старую личность. Потому что исчезает привычная среда. Никто не знает твою историю. Нет старых подтверждений того, кем ты являешься. И в какой-то момент ты остаешься только с собой. Но в этом есть и огромная свобода. Потому что впервые появляется возможность построить себя заново.

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.