



Елена К.

Станции заблуждений

Елена К.

Станции заблуждений

<https://litres.ru/74033141>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не учебник с жёсткими правилами. Это компас, который поможет вам найти свой путь в лабиринте чужих советов. А ещё — волшебные наушники с шумоподавлением для души. Они не заглушат весь мир, но позволят расслышать главное: ваш собственный голос. Возможно, он сейчас звучит как шёпот, но мы его усилим — не с помощью техники, а с помощью смеха, лёгкости и понимания.

Вы научитесь:

распознавать «шум», который мешает вам, — он похож на стаю воробьёв, которые носятся у вас в голове и кричат: «Ты не справишься!», «Лучше не рискуй!», «А вдруг все будут смеяться?», «Может, не стоит выделяться?», а один мудрый воробей добавляет: «Но если очень хочется — попробуй, только осторожно»;

Содержание

Все главы.	4
Глава 1. «Платформа комфорта: почему диван шепчет, а мечты молчат».	7
Глава 2. «Тоннель ожиданий: чьи голоса звучат в вашей голове?».	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Станции заблуждений

Все главы.

Каждый раздел — это станция на пути пробуждения. Вы можете идти последовательно или выбирать то, что откликается прямо сейчас. Главное — помните: ваш голос существует. И он достоин быть услышанным. Даже если сейчас он звучит как писк комара в урагане. Жизнь — не гонка. Это танец. И только вы решаете, под какую музыку будете двигаться. Может, сегодня это вальс, завтра — рокенрол, а послезавтра — импровизация босиком на траве. Или танец утёнка. Или чечётка с элементами балета. Главное, чтобы вам было весело! А ещё жизнь — это квест. Без карты, без подсказок, зато с кучей бонусов и неожиданных поворотов. И эта книга — ваш первый артефакт в этом приключении. Возможно, он даже светится в темноте! И издаёт звуки, когда вы приближаетесь к важным открытиям. А если постучать по обложке три раза, он подскажет, где искать спрятанный шоколад. Или хотя бы намекнёт, где лежит пульт от телевизора.

Елена К.

Эта книга — не учебник с жёсткими правилами. Это компас, который поможет вам найти свой путь в лабиринте чужих советов. А ещё — волшебные на-

ушники с шумоподавлением для души. Они не заглушат весь мир, но позволят расслышать главное: ваш собственный голос. Возможно, он сейчас звучит как шёпот, но мы его усилим — не с помощью техники, а с помощью смеха, лёгкости и понимания. Вы научитесь: распознавать «шум», который мешает вам, — он похож на стаю воробьёв, которые носятся у вас в голове и кричат: «Ты не справишься!», «Лучше не рискуй!», «А вдруг все будут смеяться?», «Может, не стоит выделяться?», а один мудрый воробей добавляет: «Но если очень хочется — попробуй, только осторожно»; находить свой ритм среди суеты — как дирижёр, который слышит каждую скрипку в оркестре, даже если первая скрипка решила сыграть джаз вместо классики, виолончель вдруг замякала, барабанщик уснул на своём месте, а флейта решила устроить сольный концерт; превращать сомнения в опору — словно альпинист, который превращает скалы в ступеньки, а страх высоты — в мотивацию не упасть (и не уронить фотоаппарат, потому что он дорогой, а страховка не покрывает падение с горы, да и вообще, кто её видел, эту страховку?); собирать свою жизнь по кусочкам — осознанно и радостно, как ребёнок собирает мозаику, даже если половина деталей потерялась, инструкция написана на неизвестном языке и, кажется, вообще не от этой мозаики, коробка помята, как будто её грыз-

ла собака, а одна деталька закатилась под диван и теперь живёт там отдельной жизнью.

Глава 1. «Платформа комфорта: почему диван шепчет, а мечты молчат».

Диван — не предмет мебели. Это портал в параллельную реальность, где: время течёт иначе (час = полдня, день = неделя, а выходные растягиваются до бесконечности, как жевательная резинка, которую жевали 10 лет, и она всё ещё тянется); все важные дела переносятся на «потом» — оно, кстати, живёт где-то рядом с «когда-нибудь» и «может быть», в квартале «авось», неподалёку от «я же потом сделаю» и через дорогу от «ну ладно, ещё пять минут», а за углом — «я просто отдыхаю, это стратегический отдых»; мечты превращаются в тихие вздохи: «Может, в следующем году Или через пять лет Или когда дети вырастут Или когда я наконец выплусь Или когда на Марсе появятся отели Или когда изобретут машину времени, чтобы вернуться и начать всё раньше Или когда роботы будут делать всё за нас Или когда я научусь телепортироваться Или когда» Загляните под диван — там наверняка пылится пара кроссовок, которые вы купили для утренних пробежек. А рядом — книга «Как стать миллионером», которую вы открыли на первой странице и больше не видели. И, возможно, лежит забытый абонемент в спортзал, который уже истёк, но всё ещё напоминает

о себе, как совесть. А ещё там может быть: пульт от телевизора, потерянный три года назад (и, кажется, он там уже оброс мхом); носок одиночка, ищущий своего брата (возможно, он ждёт его уже целое десятилетие); фантик от конфеты, которую вы ели в 2015м (он помнит те времена, когда вы были моложе и энергичнее); загадочная деталь от конструктора, которую вы так и не нашли (она, вероятно, считает себя частью какого-то другого набора); чек из магазина, который вы сохранили «на всякий случай» (на какой именно случай — никто не знает, но выбросить жалко); фотография, на которой вы моложе и счастливее (вы смотрите на неё и думаете: «Куда делся этот человек?»); и, возможно, древний артефакт — забытая шоколадка, покрытая слоем пыли веков (но она всё ещё съедобна, если сдуть пыль). Почему мы застреваем? Мозг экономит энергию. Проще лежать, чем действовать. Он думает: «Зачем напрягаться? Мы и так неплохо существуем! К тому же, вон, подушка такая мягкая А покрывало такое тёплое А под боком так уютно А если повернуться на другой бок, будет ещё уютнее А если накрыть голову одеялом, будет совсем идеально А если ещё и мурлыкать, как кот, будет вообще сказка!» Страх ошибки. «А вдруг не получится?» — шепчет внутренний трусишка, прячась за подушкой и делая вид, что его тут нет. Он так хорошо прячется, что иногда вы и правда забываете, что он там сидит. Иногда он даже берёт отпуск и уезжает на море, но всегда возвращается в самый неподходящий момент — например, когда

вы уже почти решились на что-то важное. Отсутствие внутреннего «зачем». Цель не зажигает. Она просто висит где-то там, как неоновая вывеска без электричества, мигает и раздражает. Вы смотрите на неё и думаете: «Ну и что? Зачем мне это нужно?» Магия дивана. Он умеет шептать: «Полежи ещё пять минут Всего пять А потом ещё пять» И вот вы уже проспали три часа, а будильник злится, как рассерженный кот, и пытается вас разбудить, стуча по голове. Синдром «я начну завтра». Вы говорите себе: «Завтра я точно встану в 6 утра, сделаю зарядку, позавтракаю овсянкой и начну писать книгу». А завтра оказывается, что овсянка — это слишком сложно, а книга может подождать ещё один день. Или неделю. Или год. Или до пенсии. Или пока кто-нибудь не напишет её за вас. Эффект «я же устал(а)». Вы думаете: «Сегодня был тяжёлый день, я заслужил(а) отдых». И отдыхаете. И ещё отдыхаете. И ещё. Пока не понимаете, что уже неделя прошла, а вы всё ещё «отдыхаете». Заговор подушек. Они сговорились и шепчут: «Обними нас, прижми к себе, расслабься» И вы поддаётесь. Потому что сопротивляться подушкам — всё равно что бороться с облаками. Бесполезно. К тому же они такие мягкие и пушистые, что хочется их обнять и никогда не отпускать. Гипноз пледа. Он окутывает вас, как магический плащ, и шепчет: «Расслабься Отключись Погрузись в мир снов» И вы погружаетесь. Глубоко. Очень глубоко. Как сойти с платформы? Правило 120 секунд. Начните с микрошага: 2 минуты на дело, которое откладывали. Засеките тай-

мер — и вперёд! Пусть это будет что угодно: написать три предложения, сделать пять приседаний, позвонить старому другу, погладить кота или просто встать и потянуться. Даже если кот убежал, а друг не взял трубку — вы всё равно сделали шаг. Маленький, но ваш. Якорные ритуалы. Привяжите новое действие к привычному: после чашки кофе — пять минут на набросок плана дня; после вечерней чистки зубов — записать три благодарности за прошедший день; после выхода из душа — минуту постоять у окна и подышать глубоко, настроившись на утро. Якорные ритуалы работают как крючки: они цепляют новое поведение за старое, уже устоявшееся. Мини победы. Составьте список из 10–15 дел, которые занимают не больше 5 минут, но давно висят мёртвым грузом: ответить на то письмо; полить цветок; убрать одну полку в шкафу; найти рецепт на ужин; записать идею, которая мелькнула утром; протереть зеркало в ванной; проверить срок действия страховки; отправить фото маме; почистить корзину в телефоне; положить зарядку от ноутбука на место. Каждый день выбирайте 1–2 пункта и вычёркивайте их из списка. Чувство завершенности даст вам заряд энергии для следующего шага. Дневник пробуждения. Заведите блокнот или файл на телефоне под названием «Мои шаги к себе». Каждый вечер записывайте: Что сегодня я сделал(а) для себя? (Даже если это просто встал(а) с дивана на 10 минут раньше.) Когда я услышал(а) свой голос, а не чужой совет? (Например: «Я решил(а) не идти на встречу, потому что

устал(а), а не потому что так принято». Какой маленький выбор принёс радость? (Выпил(а) чай вместо кофе, выбрал(а) короткую дорогу, улыбнулся(ась) незнакомцу.) Не оценивайте записи. Просто фиксируйте. Через месяц перечитайте — вы увидите, как меняется ваш ритм. Техника «А что, если?..»

Когда внутренний голос шепчет: «Это бессмысленно», «У меня не получится», «Лучше не начинать», — ответьте ему вопросом: «А что, если получится?» Добавьте деталей: «А что, если я напишу одну страницу — и она окажется удачной?» «А что, если я позвоню — и человек обрадуется?» «А что, если я попробую — и пойму, что это мне нравится?»

Воображение любит сценарии. Дайте ему позитивный вариант — и мозг начнёт искать способы его реализовать. Визуализация прогресса. Нарисуйте на листе бумаги маршрут — как в настольной игре. Каждая клетка — это микрошаг: «встал(а) в 7:00», «сделал(а) зарядку», «выключил(а) телефон за час до сна», «поговорил(а) с кем-то о своих чувствах». Каждый день ставьте фишку на новую клетку. Пусть это будет похоже на приключение, а не на список обязанностей. Разрешите себе ошибаться. Падения — часть пути. Если вы пропустили три дня подряд и снова оказались на диване, не ругайте себя. Скажите: «Отлично, я заметил(а), что снова здесь. Значит, я уже достаточно проснулся(ась), чтобы это увидеть. Теперь я встану и сделаю 120 секундный шаг».

Практика «Волшебный пульт». Представьте, что у вас в руке пульт управления жизнью. На нём есть кнопки: «Ускорить» — для дел, которые

надо закончить быстро (уборка, ответы на письма); «Замедлить» — для моментов, которые хочется растянуть (чашка чая, разговор с близким, прогулка); «Пауза» — чтобы остановиться и спросить себя: «Что я чувствую сейчас? Чего я хочу на самом деле?»; «Перемотка» — чтобы вспомнить, когда в последний раз я делал(а) что-то просто потому, что мне это нравилось; «Новый эпизод» — чтобы начать с чистого листа, без вины и обвинений. Каждый раз, когда ловите себя на «автопилоте» (лежите на диване, листаете соцсети, откладываете важное), нажимайте «Пауза», а затем выбирайте другую кнопку. Что дальше? Платформа комфорта — это не враг. Это место, где можно перевести дух, перезарядиться, вспомнить, кто вы есть. Проблема возникает, когда станция становится конечной остановкой. Вы уже сделали первый шаг — осознали, что застряли. Теперь дайте себе право двигаться в своём темпе. Не надо бежать марафон, если хочется пройтись. Не надо прыгать в океан, если пока достаточно намочить ноги. Ваш голос — не громкая команда. Это шёпот, который становится яснее с каждым маленьким выбором в свою пользу. Диван всё ещё будет шептать: «Полежи ещё» Но теперь вы знаете: вы можете встать. И сделать два шага. И ещё два. И так — пока не окажетесь там, где ваше «я хочу» звучит громче всех попугаев вместе взятых. P.S. А если вдруг снова услышите хор голосов, напомните себе: «Я не обязан(а) повторять за попугаями. Я могу спеть свою песню. Даже если сначала она будет похожа на чириканье. Главное

— она будет моей».

.Часть 1. «Станции заблуждений».

Глава 2. «Тоннель ожиданий: чьи голоса звучат в вашей голове?».

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые фразы в вашей голове звучат не вашим голосом? Будто кто-то другой диктует вам правила жизни, а вы послушно их повторяете. Это голоса ожиданий — родителей, учителей, коллег, общества, даже героев сериалов, которые вы смотрели в детстве. Они складываются в тоннель, где эхо чужих «надо», «должен», «так принято» заглушает ваш собственный шёпот. Кто говорит в вашей голове? Давайте разберёмся, чьи голоса чаще всего сбивают нас с пути: «Голос родителя» — фразы из детства: «Не высовывайся», «Будь как все», «Сначала диплом, потом мечты», «Хорошие девочки/мальчики так не делают». Даже если вы давно выросли, этот голос может шептать: «Ты опять всё испортишь, как в тот раз, когда» «Голос учителя» — установки про «правильные» и «неправильные» решения: «Есть только один верный путь», «Ошибки — это провал», «Если не на пятёрку, то зачем вообще стараться?» «Голос общества» — шаблоны успеха: «К 30 годам нужно», «Настоящий мужчина/женщина должен», «Без машины/квартиры/замужества ты — неудачник». «Голос соцсетей» — иллюзия: «Все вокруг путешествуют, худеют, зарабатывают миллионы», «Почему у меня нет такой же жизни?», «Я отстаю от

графика, который сам себе придумал по чужим фото». «Голос прошлого себя» — страхи и разочарования: «В прошлый раз не получилось, значит, и сейчас не выйдет», «Я уже пробовал(а), это бесполезно», «Лучше не рисковать». Эти голоса не злые. Когда-то они защищали вас, учили выживать, вписываться в правила. Но сейчас они мешают услышать главное — ваш собственный голос.

Упражнение «Распознать и отделить»

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки:

- 1) Чужой голос
- 2) Мой ответ:

1 «Ты слишком стар(а) для этого» 2 «Возраст — это цифра. Желание — это энергия»

1 «Это несерьёзно, займись чем-то важным» 2 «Для меня это важно, значит, это серьёзно»

1 «А вдруг все будут смеяться?» 2 «Пусть смеются. Я буду делать то, что зажигает меня»

1 «Сначала заработай миллион, потом мечтай» 2 «Мечты не ждут, они вдохновляют зарабатывать»

1 «Так никто не делает» 2 «Значит, я буду первым(ой)»

Напишите 5–7 фраз, которые чаще всего звучат в вашей голове. Напротив каждой запишите свой ответ — не оправдание, а утверждение, которое возвращает вас к себе. Читайте эти ответы вслух раз в день — пусть новый голос станет привычнее.

Техника «Глушилка шума»

Представьте, что у вас есть волшебный прибор — глушилка чужих ожиданий. Он выглядит так, как вам хочется: пульт с кнопкой «Откл.», наушники с режимом «Только я», щит, отражающий чужие слова, или даже смешной зонтик с надписью «Мои правила». Каждый раз, когда слышите осуждающий или давящий голос (в реаль-

ности или в голове), мысленно активируйте глушилку. Скажите себе: «Это не моё. Это эхо чьих то страхов». «Я благодарю за заботу, но выбираю свой путь». «Сейчас я слушаю только себя». Практика «Дневник авторских решений» Заведите отдельную тетрадь или заметку в телефоне под названием «Я так решил(а)». Каждый день записывайте 3–5 решений, которые приняли самостоятельно, без оглядки на чужие ожидания: Выбрали фильм для вечера, а не тот, что «все советуют». Отказались от встречи, потому что хотели побыть в тишине. Купили вещь, которая нравится вам, а не «модная в этом сезоне». Начали проект, который «не принесёт денег сразу», но зажигает вас. Позволили себе отдохнуть, хотя «надо было доделать сто дел». Через неделю перечитайте записи. Обратите внимание: ваши решения не обязательно «правильные» по чужим меркам, но они делают вас живым(ой). Метафора: «Радиостанция Я» Ваша жизнь — это радиоприёмник. Сейчас он ловит волну «Что скажут другие», «Как принято», «А вдруг не получится». Ваша задача — настроить частоту на «Радиостанцию Я». Как это сделать: Крутите ручку поиска — пробуйте новое, чтобы понять, что резонирует именно с вами. Убирайте помехи — ограничивайте контент, который вызывает чувство «я не такой(ая), как надо». Запоминайте частоту — отмечайте моменты, когда вы чувствуете: «Да, вот это — моё!». Делайте громче — хвалите себя за каждый шаг в сторону себя. Вывод главы. Тоннель ожиданий не исчезнет в один момент. Но теперь вы знаете:

его стены созданы не из камня, а из чужих слов. И у вас есть инструменты, чтобы проложить свой туннель — тот, где эхо будет повторять вашу мелодию. P.S. Помните: вы не обязаны отключать все радиостанции. Можно слушать новости, советы, истории других людей. Но главный регулятор громкости — в ваших руках. И только вы решаете, какая станция будет звучать громче всех.

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.