

Наталья Становова



*«После сна:
моя история»*

18+

Наталья Становова

После сна: моя история

«Автор»

2026

Становова Н.

После сна: моя история / Н. Становова — «Автор», 2026

Привет! Эта книга — мой честный рассказ о том, как я начала жить своей жизнью: не так, как «надо», а так, как хочу сама. Я знаю, каково это — бояться просить о помощи, чувствовать, что застрял, жить «для кого-то». Если вам сейчас тяжело — эта книга для вас. Я расскажу: как детские установки мешали мне годами — и как я с ними разобралась; как панические атаки чуть не сломали меня — и как я научилась с этим справляться; как исполнение детской мечты стало шагом к свободе; и многое другое, что мешает нам жить счастливой жизнью: страх ошибки, неумение доверять, груз чужих ожиданий, привычка жертвовать собой ради одобрения. Вы найдёте здесь реальные истории без прикрас — возможно, в чём-то узнаете себя. Поверьте: перемены возможны в любом возрасте. Я прошла этот путь — и вы сможете! Откройте книгу — и давайте идти вместе!

© Становова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Мой путь к осознанности	5
Глава 1. Уроки, которые я не хотела видеть	7
Глава 2. Сорок: смерть и рождение	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

После сна: моя история

Введение: Мой путь к осознанности

Когда-то я жила на автопилоте — действовала по привычным шаблонам, верила в чужие истины и шла по пути, который мне когда-то навязали. Я достигала внешних целей: построила дом, купила квартиру, воспитала сына, зарабатывала неплохие деньги, путешествовала. Но однажды, перешагнув рубеж 40 лет, я вдруг остановилась и задала себе вопрос: «А где же я в этой жизни? Где мои настоящие желания, мои чувства, моя подлинная суть?»

Этот вопрос стал началом моего пути к осознанности.

Я долго не могла понять, почему, имея всё, что принято считать успехом, я не чувствовала себя счастливой. Почему отношения с мужчинами раз за разом приносили боль, а не радость? Почему, обладая множеством знаний, я совершала ошибки, которые ранили меня и близких? Почему я так упорно игнорировала сигналы собственного тела и души? Ответы пришли не сразу. Они рождались из кризисов, болезненных уроков, неожиданных откровений и встреч с удивительными людьми — моими учителями. Иногда эти учителя были совсем не похожи на тех, кого принято считать мудрыми наставниками. Порой это были мои мужья, порой — случайный попутчик, а иногда — даже болезненный опыт, который заставил меня остановиться и заглянуть внутрь себя. На этом пути я столкнулась с пробуждением энергии кундалини — и сначала не знала, что с этим делать. Как сказал духовный учитель Ибрагим Крийя, энергия подобна ножу: сама по себе она нейтральна, всё зависит от того, как мы её используем. Я поняла, что проблема была не в энергии, а в моём уме — он был бесконтролен, действовал на автопилоте, руководствуясь старыми установками и страхами. Я осознала, что все мои партнёры были моими учителями — но я не умела учиться у них. Что кризис среднего возраста, который я так боялась, оказался не закатом, а рассветом — началом новой главы, временем пробуждения. Что мои родители, с их жёсткими установками, дали мне не только ограничения, но и невероятную силу, которая помогла мне пройти через все испытания. В какой-то момент я открыла для себя «тайную комнату» — то самое место внутри, о котором говорится в Евангелии от Матфея: «Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне» (Мф. 6:6). Это не физическое место, а состояние души, где я могу услышать себя настоящую, где нет чужих ожиданий и правил — только я и моя истина.

Эта книга — не учебник с готовыми ответами. Это мой личный опыт, мои откровения, мои ошибки и открытия. Здесь вы найдёте:

истории из жизни, которые стали поворотными точками моего пути;
размышления о доверии, любви к себе и отношениях с миром;
осознание того, как кризис может стать точкой роста;
понимание роли учителей в нашей жизни — будь то близкие люди или жизненные обстоятельства;

шаги к тому, чтобы перестать жить на автопилоте и начать творить свою жизнь осознанно.

Я пишу эту книгу для тех, кто:

чувствует, что живёт не своей жизнью;
переживает кризис и ищет опору;
хочет научиться слышать себя и доверять своим ощущениям;
готов взять ответственность за свою судьбу;
верит, что даже после самой тёмной ночи наступает рассвет.

Мой путь к осознанности был непростым. Он включал в себя боль, разочарования, моменты отчаяния — но также и моменты невероятного озарения, когда всё вдруг становилось на свои места. Я делюсь этим опытом не для того, чтобы вы повторили мой путь — я хочу, чтобы вы нашли свой.

Добро пожаловать в историю моего пробуждения. Пусть она станет искрой, которая зажжёт что-то в вас — и поможет вам найти свой рассвет после любого кризиса.

Глава 1. Уроки, которые я не хотела видеть

Знаете, я долго жила по принципу «вижу цель — не вижу препятствий». Только вот препятствия всё равно были — они просто прятались за углом, а потом выскакивали, как черти из табакерки. И каждый раз я удивлялась: «Ой, а это откуда тут взялось?!»

А всё потому, что я упорно не замечала уроков, которые жизнь подсовывала мне чуть ли не под нос. Ну прямо как учитель, который тычет пальцем в ошибку в тетради, а ты делаешь вид, что ничего не происходит.

Папа, мама и волшебные установки

Помните, как в детстве нам вбивают в голову разные истины? Вот и мне вбили. Папа, дай ему Бог здоровья, обожал повторять: «Как ты, дочка, сделаешь сама — так никто не сделает». Звучит гордо, правда? Я и гордилась: я же особенная, я всё могу!

Только вот незадача: со временем эта фраза превратилась в «Ты должна всё делать сама, помощь — для слабаков». И я носилась, как угорелая: дом построила, квартиру купила, сына воспитала, на работу ходила. А отдохнуть? Да ну, какой отдых — я же сильная!

Мама тоже внесла свою лепту. Своим примером она чётко показала: женщина должна «пахать как лошадь». И я пахала. Гордилась своей выносливостью, хвасталась перед подругами, что успеваю всё. А потом однажды глянула в зеркало — а там уставшая тетка с мешками под глазами. И мысль: «А где я то в этой гонке?»

Я не виню родителей — ни в коем случае. Они хотели как лучше, учили меня быть сильной, самостоятельной. И это здорово! Но, как часто бывает, их добрые намерения превратились в тяжёлые гири на моих ногах.

И вот к 32-33 годам мой организм сказал: «Хватит».

Сначала появились панические атаки — особенно по выходным, когда я наконец-то позволяла себе расслабиться. Казалось бы: отдохай, радуйся! А вместо этого — ком в горле, нехватка воздуха, сердце колотится, будто я только что пробежала марафон.

Потом добавились сильные головные боли до рвоты. А следом — температура, которая держалась больше месяца без видимых причин. Я списывала всё на переутомление, пока не попала к психотерапевту.

Он посмотрел на меня и сказал прямо: «Ещё чуть-чуть — и психушка». И добавил: «Ваши мозги работают так, как даже не у каждого мужчины работают».

Я тогда ещё с вызовом ответила: «Ну да, конечно, мои мозги активнее, чем у любого мужчины, я в этом даже не сомневаюсь!» А он спокойно: «В этом нет ничего плохого. Но женская психика не предназначена для такой непрерывной, изматывающей умственной гонки. Отсюда — панические атаки, температура, истощение».

Эти слова меня пробили. Я испугалась по-настоящему.

Начала с работы. Уволиться сразу не получилось: генеральный директор не хотел меня отпускать — я приносила компании хорошие доходы. Он предложил бессрочный оплачиваемый отпуск: «Можешь хоть год отдыхать, только не увольняйся». Даже направил ко мне домой каких-то китайских целителей.

С моей то ответственностью — год отдыхать? Да я бы себя съела за это время! Поэтому через месяц, отдохнув в Египте по системе «всё включено», я вернулась. Мне казалось, что восстановилась.

Но уже через пять дней на работе снова поднялась температура. Стало сложно говорить в привычном темпе — будто силы покидали меня прямо во время разговора. И тогда я поняла:

хватит. Хватит быть обязанной, держаться из последних сил, жертвовать здоровьем ради чужих ожиданий.

Было невероятно сложно уйти — меня буквально держали. Я тогда ещё сильно поддавалась манипуляциям и чувствовала себя «должной». Мама как-то спросила: «Наташа, почему ты, где бы ни работала, всегда взваливаешь на себя все обязанности?» И я впервые задумалась: а правда, почему?

Как сейчас уже понимаю, я просто никому не доверяла. Но тогда, думала, что дело в конечном результате моей работы. Если на мои задачи влияли другие люди — даже если это не входило в мои обязанности, — я пыталась всё контролировать и брать на себя задачи других. Чтобы результат не пострадал.

Яркий пример — моя последняя работа. До моего прихода там было два логиста. Когда я пришла, этих двоих сократили — осталась я одна. Позже взяла в помощь мальчика — чтобы иметь возможность изредка уходить в отпуск. Перед увольнением я пообещала обучить его так, чтобы он справлялся не хуже меня. И получилось: он оказался самым смышлёным из всех кандидатов. В итоге он заменил меня в этой компании, а позже стал руководителем московского и питерского подразделений в другой логистической организации. При встречах он всегда говорит: «Это всё благодаря тебе».

Что я поняла из этой истории

«Ты должна всё делать сама» — опасная установка. Она ведёт к выгоранию, паническим атакам и потере связи с собой.

Доверие и делегирование — не слабость, а навык. Научиться передавать задачи — значит сохранить силы и здоровье.

Тело всегда даёт сигналы. Температура, головные боли, панические атаки — это не «просто усталость». Это крик организма: «Остановись!»

Манипуляции «ты нам очень нужна» работают, пока мы им позволяем. Важно уметь ставить границы и выбирать себя.

Ответственность — это не тащить всё в одиночку. Это умение видеть общую картину, выстраивать процессы и доверять команде.

Иногда уход — это не поражение, а победа. Победа над страхом подвести, над чувством долга, над установкой «я должна».

Этот опыт стал для меня поворотным. Я начала **учиться останавливаться, просить о помощи, доверять другим** — и постепенно возвращать себе право на отдых, на ошибки, на жизнь без гирь на ногах.

Случай на остановке, или Урок доверия

Однажды вспомнился мне случай из юности. Стою на остановке ранним утром, сонная, жду автобус. Рядом — Димка из 11-го класса. И тут он начинает нещадно чихать. Он пытается сдерживаться — ну, знаете, чтобы не смущать окружающих. Пару раз «в себя» чихнул, а на третий воздух вышел совсем не через нос. Громко так, на всю остановку.

Все аж проснулись, засмеялись. А Димка, не долго думая, смотрит на меня и громко говорит: «Наташа, ну ты даёшь!» И все эти, пробудившиеся люди на остановке смотрят на меня с таким выражением: «Ну ты даёшь, Наташа!»

Я тогда онемела от возмущения. Ничего не сказала в свою защиту — настолько уверенно он это произнёс. И знаете что? Возможно, он тогда неосознанно пытался показать мне: «Доверяй людям, не стесняйся быть собой». Но я этот урок не приняла — слишком была зашорена правилами приличия и долго ещё злилась на Димку.

Спустя годы, уже после того как я выучилась на психолога, я наткнулась в сети на любопытное высказывание: некоторые специалисты утверждают, что пары, в которых партнёры не стесняются естественных проявлений (в том числе и таких «неприличных») друг перед другом, на самом деле крепче. Мол, если ваш партнёр не стесняется быть собой — это признак настоящего доверия.

Сначала я усмехнулась: серьёзно? Но потом начала вспоминать свой опыт И поняла: я действительно не доверяла ни одному из своих мужчин. Не верила в них, не позволяла себе быть уязвимой рядом с ними — и, как следствие, не могла расслабиться до такой степени, чтобы «быть настоящей» во всех смыслах.

Один из мужей, например, когда я попыталась поделиться с ним деликатной проблемой (у меня началась диарея), резко оборвал: «Мне не интересно, держи при себе». После такого как-то сразу пропадает желание открываться. Получается, он демонстрировал своё «доверие» (и весьма активно!), а я должна была молчать и держать всё в себе.

Другой случай, уже из зрелого возраста. Я познакомилась с мужчиной, который казался очень умным и духовно развитым. Мы оказались в одной постели (без интима), и посреди ночи я проснулась от скажем так, неосознанного «признания в доверии» с его стороны. Меня буквально откинуло в сторону! В тот момент моё доверие к нему серьёзно подорвалось. Возможно, потому что он неосознанно доверился мне, но сознательно, похоже, боялся признаться в этом.

Эти истории показывают одну простую вещь: доверие — это улица с двусторонним движением. Если один партнёр готов быть уязвимым, а другой реагирует с пренебрежением или насмешкой, доверие разрушается. Если оба боятся показать свою истинную сущность — отношения превращаются в спектакль.

Уроки в отношениях: когда зеркала врут

Помню, как первый муж сказал мне через почти 20 лет после развода: «Всё, чего ты добилась, — это благодаря мне». Я тогда чуть не рассмеялась ему в лицо, но потом задумалась: а ведь в чём-то он прав. Он научил меня стойкости. Через боль, через обиды, но научил. Просто я тогда этого не видела — я видела только его недостатки.

Второй муж вообще был мастером по части «зеркал». Его любимые фразы: «Ты лимита поганая» и «Всё, чего ты добилась в Москве, — благодаря мне». Звучит мерзко, да? Но и в этом был урок. Он отражал моё внутреннее состояние — мою нелюбовь к себе, мою готовность терпеть унижения ради иллюзорной стабильности.

Я не понимала тогда, что отношения — это всегда зеркало. Если партнёр тебя унижает, это не только его проблема — это и твоя внутренняя установка: «Я достойна такого обращения».

Анализируя свои прошлые отношения, я увидела чёткую закономерность:

Я не доверяла партнёрам — и поэтому не могла быть полностью открытой.

Не верила в них — и невольно провоцировала ситуации, подтверждающие мои страхи.

Искала подтверждения своей «недостойности» — и находила их в их словах и поступках.

Не любила себя — и позволяла относиться к себе соответственно.

Но самое важное открытие было в другом: когда я начала работать над собой, учиться доверять, ценить себя, отношения начали меняться. Не сразу, не волшебным образом — но постепенно я стала привлекать людей, способных на настоящее, глубокое доверие.

Выводы, которые я сделала:

Доверие начинается с себя. Если вы не доверяете себе, своим ощущениям, своим решениям — вы не сможете доверять другим.

Отношения отражают внутреннее состояние. То, как с вами обращаются, часто является зеркалом вашей самооценки.

Быть уязвимым — не слабость, а сила. Готовность показать свою настоящую сущность (даже в мелочах) — основа крепких отношений.

Границы важны. Доверие не означает вседозволенности — здоровые границы помогают сохранить уважение в паре.

Работа над собой меняет всё. Когда вы меняетесь изнутри, меняется и мир вокруг вас, включая ваши отношения.

Теперь я понимаю: тот случай на остановке с Димкой был не просто неловкой ситуацией. Это был первый урок доверия, который я не усвоила тогда. Но жизнь дала мне множество других шансов — и каждый из них помог мне стать ближе к настоящей, глубокой связи с другими людьми.

Прозрение: когда уроки стали видны

Постепенно, шаг за шагом, я начала видеть то, что раньше упорно игнорировала. Толчком стали сигналы тела: панические атаки, температура, головные боли — они кричали: «Остановись, ты на грани!» И только тогда я смогла разглядеть свои ловушки:

Самостоятельность — это сила, но только когда она сочетается с умением просить о помощи. Папа хотел сделать меня сильной, а я превратила это в изоляцию. Я тащила всё одна — дом, работу, семью, — пока организм не сказал «стоп». Теперь я знаю: просить о поддержке — не слабость, а мудрость. И делегировать задачи — не предательство, а забота о себе и команде (как в истории с мальчиком логистом, которого я обучила).

Отношения — это зеркала. Партнёры показывают нам наши слабые места. Если они причиняют боль, это повод не бежать от них, а спросить себя: «Что во мне резонирует с этой болью?» Фразы бывших мужей («Ты лимита поганая», «Всё благодаря мне») были отражением моей нелюбви к себе, готовности терпеть унижения ради стабильности.

Доверие начинается с себя. Пока я не научилась доверять своим ощущениям, я не могла по-настоящему доверять другим. Тот случай с Димкой на остановке — маленький, но яркий пример. Он неосознанно предлагал мне урок доверия: «Будь естественной, не стесняйся». А я злилась, потому что сама боялась быть уязвимой. Позже я поняла: если в паре люди не стесняются естественных проявлений друг перед другом — это признак глубокой связи. Я же держала всё в себе, и это мешало строить близкие отношения.

Родители дали мне силу, но и передали свои страхи. Мама пахала, потому что так было принято. Папа учил самостоятельности, потому что сам боялся быть слабым. Я приняла эти модели без разбора — и годами жила по их сценарию, пока не осознала: я могу выбрать свой путь.

Критика — не всегда зло. Иногда она — шанс увидеть то, что мы не хотим замечать в себе. Даже обидные слова мужей стали для меня зеркалом, которое показало: «Ты не ценишь себя».

Признание и благодарность

Признаться себе, что годами я не видела очевидного, было непросто. Но это признание стало началом настоящей трансформации.

Теперь я смотрю на своих родителей с благодарностью. Они дали мне столько, сколько смогли:

от мамы я взяла выносливость, но научилась не превращать её в самопожертвование;

от папы — силу и самостоятельность, но поняла, что просить о помощи — нормально.

На своих мужчин я тоже смотрю иначе. Да, отношения были болезненными, но каждый из них преподал мне важный урок:

первый муж научил стойкости — через боль, но научил;

второй показал, как моя нелюбовь к себе притягивает токсичные сценарии.

Я благодарна им за эти уроки. Теперь я понимаю: жизнь постоянно учит нас. И чем больше урок, тем ценнее мудрость, которую он несёт. Главное — научиться видеть эти уроки, а не прятаться от них.

Когда ты их увидел, начинается самое интересное — настоящая жизнь. Ты начинаешь:
доверять себе и другим;

просить о помощи, не чувствуя вины;

отпускать старые установки;

строить отношения, основанные на уважении и близости;

ценить свой опыт — даже самый болезненный.

И это только начало. Впереди — путь, который я выбираю сама.

Глава 2. Сорок: смерть и рождение

Знаете, с самого детства у меня была одна странная уверенность — настолько прочная, что казалась частью меня. В 40 лет я умру. Без «если», без «может быть». Просто факт. Как восход солнца или смена времён года.

Откуда взялась эта мысль? Я не помню. Но ощущение такое, будто я родилась с этим знанием. Оно сидело где-то глубоко внутри, как тихий, но настойчивый будильник, отсчитывающий время: «Осталось 15 лет 10 5»

И вот мне 39. И жизнь вдруг превратилась в бесконечный квест: «вылечись или проиграй». Каждый диагноз — как новый уровень сложности. Вылечила одно — тут же проявляется что-то другое. Каждый поход к врачу — лотерея: какой сюрприз ждёт на этот раз?

Начальница моя быстро просекла суть происходящего. Мы с ней вообще общались почти как подруги — я ей про свои хождения в поликлинику, она мне — про своих племянниц. Однажды, когда я запыхавшаяся влетела в офис после очередного приёма, она покачала головой и со смехом бросила:

— Ну, Наташ, ты точно в квесте! Смотри, там где-то должна быть подсказка или бонус — витаминки, например!

— Или аптечка первой помощи, — подхватила я, доставая из сумки очередную пачку направлений и рецептов.

Мы дружно рассмеялись. Да, это и правда напоминало игру. С безумным графиком, напоминалками в телефоне, вечными забегами между кабинетами. Но я не унывала. Наоборот — в какой-то момент даже начала получать удовольствие от этой головоломки: найди причину, подбери лечение, пройди уровень.

А сейчас понимаю: она тогда попала в точку. Это и правда был квест. Квест под названием «Выжить». И пусть он не был весёлой забавой, но тот смех, та лёгкость, с которой мы с начальницей это обсуждали, помогали мне не сломаться. Они давали силы идти дальше — шаг за шагом, приём за приёмом, диагноз за диагнозом.

А потом я начала замечать кое-что странное. Некоторые знания приходили ко мне без опыта. Я знала вещи, с которыми никогда не сталкивалась в этой жизни. И тогда я впервые подумала: а что, если я здесь уже не в первый раз? Что, если эта уверенность в дате ухода — не приговор, а воспоминание?

Мой медицинский марафон

Начнём с того, что моё тело, похоже, решило проверить меня на прочность задолго до сорокалетия:

В 24 года — язва желудка, больше сантиметра. Врачи разводят руками: «Едой не спровоцируешь». То есть она появилась словно из ниоткуда. Тогда я не связала это с тем, как я «перевариваю» проблемы, обиды, слова, которые не могу высказать. Мой организм, похоже, кричал: «Хватит всё глотать!»

В 36 лет — предраковая опухоль в кишечнике. Обнаружили случайно, вовремя. Операция, восстановление И с тех пор до 42 лет — ежегодная колоноскопия. Без наркоза — по рекомендации врача. Да, это больно. Да, унижительно. Да, хочется сбежать. Но я терпела — потому что выбора не было.

Аномальная кишка. Она длиннее обычной, а мой живот практически «прилип» к позвоночнику. Из-за этого кишечник внутри очень сильно сложен — и каждая процедура диагно-

стики превращалась в испытание. Врачи разводят руками: «У вас всё не как у людей». А я думаю: «Может, и жизнь моя должна быть не как у всех?»

Я ходила по врачам, сдавала анализы, глотала таблетки — и всё равно чувствовала, что гонка не заканчивается. Тело словно говорило: «Очнись! Что ты делаешь не так?»

Сорок: ожидание конца и начало чего-то нового

Чем ближе был день рождения, тем сильнее нарастало напряжение. Я готовилась к смерти — той, физической, которую себе напредставляла. Уже мысленно прощалась с близкими, продумывала, что оставлю сыну, какие слова скажу друзьям.

Но в 40 лет ничего не случилось. Я не умерла — но та Наташа, что жила до этого возраста, начала постепенно угасать.

Угасала вера в то, что счастье — это дом, квартира, деньги, поездки «всё включено». Угасало убеждение, будто я должна всё делать сама и никогда не просить помощи. Угасало терпение к тем, кто обесценивал мои достижения и заставлял забывать о собственной ценности.

Постепенно, шаг за шагом, на её месте рождалась новая Наташа. С другими глазами, другим сердцем, другим пониманием жизни.

Из квеста «выжить» и забегов по врачам меня тогда вытащил папа. Он посоветовал обратиться к его хорошему знакомому — кинезиологу, который в своё время помог ему. После этого папа и увлёкся этой чудо-наукой.

К тому времени я ходила с пакетом лекарств и не расставалась с ним. И у меня уже начали болеть ноги — так, будто их просто выкручивало. Знаете, как при гриппе кости ломают и ноют — вот что-то типа этого.

Кинезиолог, даже не зная, что я пью кучу разных добавок и таблеток, сразу выявил: мой организм страдает от химии.

— Это не химия, — возразила я, — это биодобавки, которые мне прописала гастроэнтеролог. Я пью их уже около трёх месяцев.

— Даже один сорт чая, — ответил он, — не желательно пить на постоянной основе — утром, в обед и вечером — более месяца. Нужно отказаться изначально от всех этих «полезных» лекарств. И половина сегодняшних проблем уйдёт сама по себе.

Я очень недоверчиво в тот момент к этому относилась: страх того, что я умру, не покидал меня. Но что-то внутри подсказывало: «Откажись». И я как-то победила свой страх. Утром и в обед следующего дня после приема у кинезиолога отказалась от лекарств.

И о чудо — вечером впервые спокойно уснула: ноги не болели. На следующее утро я выбросила весь пакет лекарств в мусорку.

Позже я вообще отказалась от всякого рода таблеток — и до сегодняшнего дня я не пью лекарства и не хожу по врачам. А позднее я отказалась от алкоголя — от слова совсем.

Теперь я понимаю: тот день, когда я выбросила пакет с таблетками, стал точкой отсчёта новой жизни. Не той, что построена на страхе и бесконечных диагнозах, а той, что основана на доверии к себе и своему телу. Я больше не персонаж в квесте «выжить». Я — автор своей истории.

Семь лет учёбы жить по-новому

Сейчас мне почти 47, в сентябре 2026 г. исполнится. И с 40 лет, день за днём, я учусь жить по-новому. Не «переучиваюсь», не «исправляюсь», а именно учусь — как ребёнок, который впервые берёт в руки карандаш: осторожно, с любопытством, иногда с досадой, когда не получается, но всегда с жадной попыткой понять, как это работает.

Выше я упоминала о том, что та смерть, которую я себе представляла — физическая — так и не реализовалась. И тогда я впервые начала замечать один важный факт: мы представляем своё будущее только через призму прошлого и того, что уже знаем.

Именно поэтому, в том числе, я притягивала к себе все болезни. В моём тогдашнем понимании смерть приходила через болезни тела — и этот страх, основанный на старых убеждениях, буквально формировал мою реальность. Я смотрела вперёд, но видела лишь отражение прошлого опыта: больницы, диагнозы, бесконечную борьбу. Моё воображение было заперто в клетке привычных сценариев.

Я поняла: **отталкиваясь от прошлого, мы невольно формируем будущее, похожее на прошлое.** Мы действуем по старым шаблонам, повторяем знакомые реакции, выбираем знакомые пути — даже если они ведут в тупик. И тем самым отказываемся от того интересного будущего, которое могло бы с нами произойти.

Как это работает? Очень просто:

говорим «такого не может быть» — и закрываем дверь перед чудом;

произносим «это не доказано» — и лишаем себя шанса на открытие;

повторяем «я всегда так делала» — и отказываемся от нового опыта;

верим, что здоровье — это только таблетки, а счастье — только материальные блага, — и ограничиваем свои возможности.

Мы сами ставим границы своему будущему, когда опираемся исключительно на то, что уже испытали или чему нас научили. И эти границы не дают места чуду — тому неожиданному повороту, той случайной встрече, тому новому знанию, которое может всё изменить.

Но когда я начала отпускать старые убеждения — будто бы снимая один за другим тяжёлые камни с души, — мир стал раскрываться по-новому. Я позволила себе поверить, что:

здоровье может приходиться не только из аптеки;

поддержка может прийти оттуда, откуда не ждёшь;

решение сложной проблемы может родиться из неожиданной идеи;

счастье может выглядеть совсем не так, как я его себе представляла раньше.

Семь лет я учусь не бояться неизвестного. Учусь доверять процессу. Учусь видеть возможности там, где раньше видела только преграды. И каждый день, даже самый маленький шаг в сторону от старых убеждений, приближает меня к той жизни, которая не повторяет прошлое — а создаёт что-то совершенно новое.

Теперь я знаю: будущее не обязано быть отражением прошлого. Оно может быть чудом — если дать ему место в своей жизни.

Чему я учусь все эти годы:

Слушать себя. Раньше я жила по чужим правилам: «так надо», «так принято», «так правильно». Теперь я задаю себе вопрос: «А чего хочу я?» И прислушиваюсь к ответу — тихому, поначалу почти неслышному, но такому важному. Помню, как впервые отказалась от таблеток, доверившись внутреннему голосу, хотя страх кричал: «Ты погибнешь!» Но я услышала себя — и это стало первым шагом.

Доверять своим ощущениям. Даже если они противоречат «общепринятой мудрости». Если мне грустно — я грущу. Если злюсь — признаю это. Если устала — отдыхаю. Раньше я заглушала эти сигналы, а теперь они стали моими проводниками.

Говорить «нет» без чувства вины. Раньше отказ казался предательством — будто я подведу кого-то. Теперь я понимаю: сказать «нет» — значит сохранить силы для того, что действительно важно. Помню, как впервые отказалась от дополнительной работы, хотя коллеги ждали, что я соглашусь. Тогда я впервые почувствовала, что моё «нет» — это не слабость, а забота о себе.

Принимать помощь. Раньше просить о помощи было стыдно. Теперь я вижу в этом возможность — возможность стать ближе к людям, позволить им проявить заботу, разделить ношу.

Видеть красоту в простых вещах. В чашке утреннего кофе, в запахе дождя, в тишине вечера, в улыбке сына. Раньше я бежала мимо, не замечая — теперь останавливаюсь, вдыхаю, запоминаю. Как-то утром я задержалась у окна, наблюдая, как солнце золотит крыши домов, и вдруг осознала: счастье — вот оно, прямо здесь.

Доверять жизни. Раньше я пыталась всё контролировать, боялась неопределённости. Теперь я знаю: некоторые вещи просто не поддаются контролю. И это нормально. Мир не рухнет, если я отпущу штурвал и позволю течению нести меня.

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.