

*Наталья Становова*



*«После сна:  
моя история»*

18+

# Наталья Станова

## После сна: моя история

<https://litres.ru/74042731>

SelfPub; 2026

### Аннотация

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!

# Содержание

Введение: Мой путь к осознанности	4
Глава 1. Уроки, которые я не хотела видеть	8
Глава 2. Сорок: смерть и рождение	20
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# 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, болез-

ненных 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 поначалу не знала, что с этим делать. Как сказал духовный учитель Имрам 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 расцвет.

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: отдыхай, 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, поче-

му?

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 смыслёным 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: «Натаха, 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 еще 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 преподавал 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 мудр-

рость, 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 похождения 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 диагностики 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 На-

таша, 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 жаждой 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.