



Денис Жиряков

*Шаг
навстречу*

Денис Жиряков

Шаг навстречу

«Автор»

2026

Жиряков Д. А.

Шаг навстречу / Д. А. Жиряков — «Автор», 2026

Как услышать себя, когда внутри всё заглушено шумом чужих ожиданий, старых обид и страха ошибиться? Эта книга — честный маршрут к внутренней гармонии: без громких обещаний и универсальных рецептов. Автор делится не идеальной историей успеха, а реальным опытом освобождения от внутренних заглушек: как он учился замечать свои настоящие чувства, отличать своё от навязанного и шаг за шагом возвращать себе право на спокойствие и счастье. Здесь нет пустых страниц — только короткие, точные повороты мысли, которые помогают увидеть, где именно ты себя «заглушил», и как снова начать слышать собственный голос. Для тех, кто устал быть в конфликте с собой и хочет прийти к тихой, настоящей гармонии.

© Жиряков Д. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Воспоминания и реальность	6
Принятие -это умение жить сейчас и строить планы на будущее с тем что мы имеем	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Денис Жиряков

Шаг навстречу

Глава

Шаг навстречу

Я научился управлять своей жизнью так же уверенно, как пальцами на собственной руке».

Здравствуй! Я пишу это, чтобы ты открыл глаза. Не на мир вокруг, а на себя изнутри. Только так можно стать по-настоящему свободным.

Мы все уникальны в своих трудностях, но самое интересное заперто внутри. Кто-то зовёт это гармонией, кто-то — страхом или созиданием. Факт в том, что твоё нынешнее состояние началось в детстве. Там, где ты был абсолютно беззащитен. Там, где ты умел улыбаться простому ветру, пению птиц и первой зелени на траве. Куда ушла эта беззаботность? Давай разберёмся, как вернуть контроль над своей жизнью и снова увидеть мир чистым, а не через призму страхов.

Мне 23 года. В моём подсознании есть фрагменты из детства, которые я никогда не забуду. Они не просто в памяти — они впечатались в моё тело, укрепились в мышцах и реакциях. У каждого из вас есть такие фрагменты: яркие, тусклые, радостные или горькие. Мы все разные, но нас объединяет одно: механика наших чувств.

В чём парадокс? Ситуации у всех разные, а решение одно. Нас радуют разные вещи, но радость мы испытываем одинаково. Нас пугают разные люди, но страх бьёт по одной и той же схеме.

Мой вывод: если негативная эмоция толкает на действия, которых ты не хочешь, — ты в ловушке. Но если ты научишься контролировать эту единственную эмоцию в момент вспышки, ты получишь результат. Любая ситуация подчинится тебе, если ты подчинишь себе импульс.

Воспоминания и реальность

Как я сказал, всё идёт из детства. Если вы вспомните свои яркие моменты — хорошие или плохие, — вы наверняка замечали, как они незаметно управляют вашими реакциями в повседневной жизни.

Вот как это работает — расскажу на своём опыте. Воспоминания, которые начали меня преследовать, появились, когда мне был 21 год. Я работал сушистом, и в какой-то момент обычная случайность вдруг заставила меня остановиться и всерьёз задуматься о своём характере и о том, почему я такой, какой есть.

Я шёл на работу и встретил своего отца. Он был выпивший, позвал поговорить и снова начал говорить обо мне так, будто оттачивал удары. Я молча пошёл дальше, а вслед услышал привычное: «Сюда иди, я сказал!» Я остановился, и меня вдруг пронзило осознание: вот оно, вот откуда это во мне.

Дело в том, что я вырос в условиях, где единственным способом общения была грубая сила. Это не просто «тяжёлое детство» — это система, в которой реакция на любой стимул формировалась через напряжение и страх. И даже сейчас, когда я давно не ребёнок, тело иногда помнит то состояние раньше головы.

Скажу о себе, чтобы ты понимал, к чему я веду. Я ответственный, у меня хорошо развита эмпатия, я быстро всему учусь, понимаю с первого раза. Где бы я ни работал, всегда стремился к лучшему, пытался стать заметнее, хотел отличиться. Нахожу общий язык со всеми, сразу делаю то, что скажут или попросят, делаю по совести. И теперь я вижу, что эта безотказность и желание быть «хорошим» — тоже часть той старой механики.

Я стал той личностью, которой должен был стать. В каждом из нас есть уникальные способности. Каждый может обрести гармонию и найти свой путь (цель), который ему нужен.

Всё дело в правде. Кругом только и слышно: «Не доверяй никому». Я же, наоборот, верю, что, когда люди начнут доверять друг другу и быть искренними без масок, многое изменится. Я называю это «быть», а не «казаться». И первый шаг к этому — честно посмотреть на свои старые реакции и признать: «Да, это было. Да, это на меня повлияло. Но теперь я выбираю, как на это реагировать».

Принятие -это умение жить сейчас и строить планы на будущее с тем что мы имеем

Трудности не выбирают, когда приходит. Они случаются у всех: и в прошлом, и впереди. Мы выстраиваем планы, всё идёт ровно, как задумано, и вдруг одна, вторая, третья ситуация выбивает из колеи. Жизнь напоминает: она не обязана вписываться в наши графики.

В попытках разобраться в себе я много наблюдал — за людьми, за животными, за детьми. Больше всего меня поражала способность детей радоваться мелочам, которые для взрослых давно стали обыденностью. Посмотри на своего питомца — на кота или собаку. Просто посиди и понаблюдай, не пытаясь ничего анализировать. Они не живут в будущем и не цепляются за прошлое. Они здесь, с тобой, в моменте. И в этой простоте — огромная мудрость.

Когда-то я искал виноватых повсюду: в близких, в обстоятельствах, даже в самой природе. Мир казался несправедливым, и я требовал с него объяснений. Но перелом случился, когда я наконец понял: виноватых нет и никогда не было. Есть реальность — такая, какая она есть. И первый шаг к свободе — начать её принимать.

Я предлагаю учиться работать над собой. Не в режиме героического преодоления, а как в любой профессии — пошагово, день за днём. Это не требует колоссальных усилий, но даёт несоизмеримо больше.

Всё, о чём я говорю, проверено на личном опыте. Этому можно научиться так же, как любой специальности. Вспомни свою первую стажировку: ты приходил в компанию, осваивал чужие правила, учился делать так, как принято до тебя. Шаг за шагом ты становился увереннее, а со временем — мастером.

Моя система устроена так же. Разница лишь в том, что здесь ты учишься работать не с внешними задачами, а с собой. А в награду получаешь ту самую счастливую и успешную жизнь, о которой всегда мечтал. Ты ведь работал на «дяденьку» ради денег — так почему бы не поработать над собой ради личного счастья?

Боль — это учитель. Я понял: её нужно принимать, какой бы она ни была. Наш организм удивительным образом адаптируется: однажды прочувствовав боль, в следующий раз ты становишься сильнее.

Из каждой боли — физической или моральной — мы делаем выбор. Я видел тех, кто закрывался, копил обиду и срывался на близких, убеждая себя, что «все такие». Я выбрал другой путь: открылся, осознал, принял и решил доказать самому себе, что в этом мире есть люди, умеющие слушать и поддерживать.

Сегодня я по-настоящему ценю честные отношения и чувствую вес каждого слова. Я верю: мир не посылает испытания просто так. Главное — не сдаваться.

Иногда я просто наблюдаю за собой в течение дня и стараюсь сделать что-то хорошее: помочь кому-то или просто предложить поддержку. Если откажут — ничего страшного: найдётся тот, кому это действительно нужно. Я стал чаще улыбаться: и во время разговора, и на пение птиц, и на хруст снега под ногами.

Попробуй прямо сейчас: улыбнись искренне и прислушайся к своему телу. Чувствуешь лёгкое «ёканье» где-то в районе солнечного сплетения? Даже если нет настроения, улыбнись не механически, а по-настоящему — и ты это почувствуешь. Это и есть тот самый момент. Я учусь принимать всё, что даёт жизнь. Если случается хорошее, я воспринимаю это как награду за то, что где-то не промолчал, где-то помог или просто нашёл в себе силы сказать правду самому себе.

Принятие тяжёлых обстоятельств удивительным образом облегчает ношу. Это словно сбрасываешь второй слой кожи, который давноросло и тянул вниз. Я осознал: мы не всегда можем влиять на обстоятельства, но всегда можем выбрать свою реакцию.

Представь: ты едешь на срочное совещание, попадаешь в глухую пробку и опаздываешь на час. Начальник делает выговор. Ты стоишь перед ним и понимаешь: ты не мог разогнать машины на дороге, не мог контролировать его реакцию. Но ты можешь выбрать, как отреагировать сам. Раньше я бы спорил, тратил энергию, злился. Теперь я просто принимаю это как свершившийся факт. Без лишнего стресса делаю вывод: в следующий раз стоит выйти пораньше. Так я экономлю силы, не сжигая их в негативных мыслях, ведь они отнимают слишком много ресурсов.

Был у меня школьный друг. Мы всё время проводили вместе: шутили, бегали по коридорам. Я верил, что это дружба на всю жизнь. Но мы выросли, и он стал вести себя так, будто я ему в тягость. Он уехал и перестал выходить на связь. Я пару раз писал ему, но ответа не было. На этом всё и закончилось.

Другой случай — парень из техникума. Мы вместе бросили учёбу, пошли работать на стройке, строили большие планы. Я доверял ему полностью. Но в какой-то момент случилось предательство. Однажды у меня не было денег даже на хлеб, и я попросил у него в долг. Он коротко ответил: «Денег нет». А чуть позже, как ни в чём не бывало, рассказал, что водил других друзей в кафе. Меня тогда буквально разорвало изнутри. Морально я был уничтожен. В тот день я решил: хватит. С того момента мы не общаемся.

Спустя время я понял одну важную истину: не стоит печалиться о том, что уже прошло. Каждый человек делает то, для чего он рождён, — просто кому-то не хватает ещё пары шагов до осознания. В этой книге я подробно расскажу, как шёл к благополучию, истинному счастью и созиданию.

Я простил всё. От и до.

Я принял, что всё случилось именно так, и никто в этом не виноват. Мы все люди, и каждый действует, исходя из своих побуждений. А то, как мы это принимаем, — уже наша ответственность. Возможно, в тот момент я был для друга кем-то другим, не тем, кем сам себя видел.

Я принял всё: утрату мамы, боль детства, разочарования в людях. Теперь я понимаю: не будь тех испытаний, не было бы меня нынешнего. Не было бы того человека, который ценит слово, который умеет видеть, слышать и сострадать. Без прошлого опыта нет будущего.

Отец научил меня быть честным, добросовестным и упрямым — в самом хорошем смысле этого слова. А те люди, которые срывали на мне свой гнев или пытались самоутвердиться за мой счёт, сами того не желая, сделали меня лучше. Я стал выше этого. Теперь я сам могу быть для других опорой и поддержкой.

Иногда я верю в чудо. Верю, что кто-то всё равно наблюдает за нами и помогает в трудный час. Благодаря тем, кто говорил мне «недостаточно» и «нужно лучше», я стал человеком, который делает своё дело быстро, качественно и на совесть.

Заголовок 3. Жажда

В какой-то момент меня осенило: я читал книги, жадно набирался знаний, но какой в них смысл, если они лежат мёртвым грузом? Знания без действия — это просто пыль на полках.

Я начал действовать: медитировать, изучать себя и окружающих. Только тогда я по настоящему стал лучшей версией себя.

Есть одна книга — «Монах, который продал свой „Феррари“». Потрясающая история. Скажу честно: она работает. Все семь добродетелей, описанных там, действительно дают эффект. Весь секрет в том, чтобы принять эти знания как истину. Не сомневаться, не отмахив-

ваться со словами «это ерунда», а просто поверить и открыться. И тогда ты увидишь настоящее чудо.

Иногда мне становится лень медитировать или заниматься Вин-Чун. В такие моменты я говорю себе: «Завтра будет новый день, и он будет лучше. Но сегодня я должен двигаться, чтобы это завтра вообще наступило».

Я веду себя так, как считаю правильным, при этом стараюсь оставаться вежливым и не мешать окружающим. Бывает, моё поведение заставляет людей улыбнуться или даже рассмеяться — и это здорово. Я не живу в будущем. Если знаю, что через неделю меня ждёт дело — огород, долги или какое-то мероприятие, — я просто принимаю решение и держу это в голове. Но не «жую» эту мысль бесконечно. Я живу каждый день и стараюсь сделать его чуточку лучше.

Мне было важно играть и учиться. И неважно, в чём ты это делаешь — в жизни, в работе, в отношениях. Для меня этим полем для взросления стал футбол. Я играл с самого детства, но у меня не было возможности ходить в клуб, не было ни формы, ни дорогих бутс. Были только старые ботинки РЖД — в них я и бегал. Тренировался сам, придумывал себе упражнения, снова и снова отработывал удары по мячу, пока не начинал чувствовать его на уровне рефлексов. И в итоге стал хорошим игроком. Не потому что у меня было больше шансов, а потому что у меня было больше желания.

Отсюда и моя мораль: не имеет значения, где ты и кто ты. Ни цвет кожи, ни язык, ни рост, ни даже стартовые условия — ничего из этого не определяет твою судьбу. Главное — насколько сильно ты этого хочешь. И я постараюсь разогнать этот процесс.

Я считаю, что не зря пишу эту книгу. Кому-то я помогу своей историей — тем, что она написана кровью и потом, как говорится, и тем, как решать загадки жизни. Я начал вести ежедневник: в нём виден прогресс. Не каждый день, но я стараюсь записывать туда то, чего раньше боялся: мысли, которые стеснялся формулировать, разговоры, на которые не решался.

Надо мной всегда смеялись, и некоторые смеются до сих пор. Думают: «дурачок, глупый». Но мне так понравилась эта роль «глупого», что я начал всех обходить, пока они думали и взвешивали. Пусть смеются. Пусть смотрят. Я делаю своё дело.

«Я не выдумываю — я говорю факты. Знаю точно: отец, мачеха и некоторые родственники считали меня глупым или несерьёзным. Но я понял одну вещь: неважно, как ты себя ведёшь и какой образ видят окружающие. Важно лишь то, насколько серьёзны твои действия и как твои слова соответствуют им.

Когда я слушаю людей, я читаю их, сам того не замечая. Вижу манеру общения, мельчайшие изменения в поведении, улавливаю настроение. Я чувствую, когда человеку плохо, и всегда готов выслушать и поддержать.

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.