

# Это все от мыслей

Мирай

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Мирай

**Это все от мыслей**

«Автор»

2026

## **Мирай**

Это все от мыслей / Мирай — «Автор», 2026

Что общего у блогера, психиатра, учительницы и начальницы? Все они говорили: «Возьми себя в руки». И все поплатились. Лена не могла встать. Ей сказали: «Беги». Она умерла. Игорь терял рассудок. Врач сказал: «Это от мыслей». Он упал с пятого этажа. Дима 10 лет слышал: «Ты слабый». В 18 он написал: «Я взял себя в руки» — и повесился. Катя боялась признаться в страхе. Ей говорили: «Будь лучшей». Она не проснулась. Депрессия — это не слабость. Это болезнь. Её нельзя вылечить силой воли. Но есть слова, которые спасают. «Я с тобой». Всего три слова. «Ты не можешь взять себя в руки, потому что мозг устал. Не ругай его. Просто скажи: «Я здесь».»

© Мирай, 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Мирай

## Это все от мыслей

### Глава

Роман о словах, которые убивают

ПРОЛОГ.

Одна минута

24 сентября, 18:43

Лена лежала на кровати и смотрела в потолок.

Там была трещина. Она знала каждую её извилину. Когда-то, год назад, она пыталась разглядеть в ней карту мира. Африка, думала она. Нет, вот это похоже на Австралию.

Сейчас она смотрела на трещину и ничего не чувствовала.

Она не плакала. Она не злилась. Она просто лежала, как тряпка.

Тело было чужим. Руки — тяжёлыми, будто налитыми свинцом. Ноги — онемевшими. Она попыталась пошевелить пальцами на левой ноге. Ничего. Пальцы не слушались.

Она закрыла глаза. Внутри была пустота. Не боль. Не страх. Просто пустота. Как будто кто-то вынул из неё душу и забыл положить обратно.

«Встань», — сказала она себе. Голос в голове был тихим, чужим.

Ничего не произошло.

«Ну, встань же!» — повторила она громче.

Тело не шевельнулось.

Она открыла глаза. Снова трещина на потолке. Снова запах затхлости из старой общаги. Снова тишина — только гул холодильника где-то в коридоре.

Она попыталась вспомнить, когда в последний раз вставала. Вчера? Позавчера? Она не помнила. Дни слились в одно серое пятно.

Она взяла телефон. Экран горел ярко, резал глаза. 47 пропущенных. 112 сообщений. Все от мамы, от подруг. Она не отвечала. Не могла.

Она открыла Telegram. Нашла чат с блогером. Единственным, кто всегда говорил: «Ты сильная». Она написала ему много раз за последние дни. Он не отвечал.

Она написала снова. Дрожащими пальцами:

«Артём, я не могу встать. Помоги».

Отправила.

Стала ждать.

24 сентября, 19:12

Ответ пришёл через полчаса. Ей показалось, что прошла вечность.

Она открыла сообщение. В нём было:

«Лена, выйди на пробежку. Сейчас. Ты воин. Не думай — делай».

Она прочитала это три раза. Она хотела ответить: «Я не могу, Артём. Я не чувствую ног». Но она не написала. Потому что он сказал — «ты воин».

Она медленно села на кровати. Голова закружилась. В ушах зашумело.

«Я воин», — прошептала она. Голос был хриплым — она не говорила вслух три дня.

Она встала. Ноги дрожали. Она сделала шаг — комната поплыла.

Она надела кроссовки. Шнурки не слушались — пальцы были как чужие. Она справи-  
лась.

Она вышла из комнаты. В коридоре пахло борщом — соседка готовила. Раньше Лена любила этот запах. Сейчас он казался тошнотворным.

Она вышла на улицу. Сентябрьский ветер ударил в лицо. Было холодно. Она не надела куртку. Она не подумала о куртке. Она думала только о том, чтобы быть сильной.

Она начала бежать.

Первый шаг — больно. Второй — легче. Третий — будто кто-то толкает в спину.

«Ты воин», — стучало в голове в ритме шагов.

Через 500 метров у неё заболела грудь. Она споткнулась, упала на колени. Ссадина. Она не почувствовала боли. Она встала и побежала дальше.

«Ты должна», — шептал голос. Голос Артёма. Голос, который она сделала своим собственным.

Через километр дышать стало нечем. Воздух, казалось, превратился в вату. Грудная клетка сжималась. В глазах темнело.

«Я справлюсь», — думала она. — «Я сильная».

Она не знала, что её сердце бьётся с частотой 180 ударов в минуту. Что давление упало до критического. Что организм, истощённый неделями голода, бессонницы и страха, не выдерживает нагрузки.

Она упала на асфальт. В последний момент она улыбнулась. Она подумала: «Артём будет гордиться мной».

Прохожий вызвал скорую. Он пытался делать искусственное дыхание. Поздно.

Врачи констатировали смерть в 19:47.

Остановка сердца. Паническая атака, которая перешла в кардиогенный шок.

В кармане Лены нашли телефон. Открытый чат с Артёмом. Последнее сообщение: «Лена, выйди на пробежку. Сейчас. Ты воин. Не думай — делай».

Никто не знал, что она умерла, выполняя приказ.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

БЛОГЕР

Глава 1. Утро победителя

25 сентября, 4:30

Артём Белов проснулся без будильника. Ровно в 4:30. Как всегда.

Он открыл глаза. В комнате было темно, но он знал каждую деталь: белые стены, огромное зеркало напротив кровати, консоль с дипломами. Он купил все эти дипломы. «Лучший коуч года», «Прорыв в личностном росте», «Благодарность от миллионов подписчиков». Он знал, что дипломы — бумага. Но они напоминали ему, кто он.

Он встал. Босыми ногами ступил на холодный пол. Сделал глубокий вдох — лёгкие наполнились воздухом.

«Я жив», — сказал он себе. — «Я здоров. Я силен».

Он пошёл в ванную. Включил холодную воду. Снял футболку. Посмотрел на себя в зеркало. Тело было идеальным — кубики пресса, накачанные плечи. Он следил за собой 15 лет.

Он встал под ледяной душ. Тело обожгло холодом. Это было приятно — чувствовать, как он побеждает природу. Как он контролирует каждую клетку.

Он вышел. Вытерся. Надел спортивную форму.

«Планка. 5 минут», — сказал он себе.

Он лёг на пол и застыл в планке. Руки дрожали через 3 минуты. Он держал. Он всегда держал. Воля, думал он. Всё решает воля.

Потом — сок сельдерея. Зелёный, противный, но полезный. Артём выпил его залпом, не поморщившись. Дискомфорт — это хорошо. Дискомфорт закаляет.

Он сел за ноутбук. 4:50 утра. Его подписчики ждали.

Он открыл Instagram. За сутки — плюс 12 тысяч новых подписчиков. Он улыбнулся. Каждый новый подписчик — это ещё один человек, который купит его курс, который поверит его словам. Который станет таким же сильным.

Он начал писать пост:

\*«Утро — это время, когда ты выбираешь, кто ты. Победитель или жертва? Я выбрал победителя. Я встал в 4:30. Я принял холодный душ. Я сделал планку. Я выпил сок. Моё тело уже работает, а другие ещё спят. Это и есть успех. Выбор. Каждую секунду ты выбираешь. Силу или слабость. Действие или оправдания. Будьте как я. Никаких «я не могу». Только «я делаю»».

Он опубликовал. Через 5 минут под постом было 200 лайков. 50 комментариев. «Артём, ты вдохновляешь!», «Спасибо, я тоже встала в 5», «Ты лучший».

Он улыбнулся. Он любил этот момент.

Потом — почта. 590 новых сообщений. Он открыл.

Скролл.

«Артём, я не могу встать».

«Артём, у меня панические атаки, помоги».

«Артём, я хочу умереть».

«Артём, у меня ребёнок болеет, я не знаю, как жить дальше».

Он закатил глаза.

«Опять эти слабаки», — подумал он.

Он отвечал выборочно. Всегда одно и то же:

— «Выбери себя».

— «Боль — это выбор».

— «Ты создаёшь реальность мыслями».

— «Никаких таблеток. Только воля».

— «Не ной. Действуй».

Его пальцы летали по клавиатуре. Он не вдумывался в ответы. Это была отработка. Машинально. Как на конвейере.

Он дошёл до сообщения от Лены:

«Артём, я не могу встать. Помоги».

Он хотел ответить стандартно. Но что-то его остановило. Имя было знакомым. Лена. Он вспомнил — она купила его курс. Полный пакет. 15 тысяч рублей. Она писала ему раньше — благодарила. Говорила, что он спас ей жизнь.

«Если я спас ей жизнь, она не должна ныть», — подумал он.

Он написал:

«Лена, выйди на пробежку. Сейчас. Ты воин. Не думай — делай».

Отправил. Выключил телефон.

Глава 2. Коробка с прошлым

25 сентября, 8:15

Артём вышел из душа. Второй раз за утро. После утренней медитации он всегда мылся. Вода смывает негатив, говорил он подписчикам. На самом деле, он просто любил чистоту.

Он зашёл на кухню. Завтрак — овсянка на воде, яйцо, авокадо. Никакого сахара, никакого хлеба. Тело должно быть чистым. Как мысли.

Он ел и смотрел в окно. 25-й этаж. Вид на город. Огромные дома, серое небо, река вдалеке. Он жил здесь 3 года. Купил квартиру после первого миллиона. Каждый день он смотрел на этот вид и думал: «Я сделал это. Я вытащил себя из грязи».

Он вспомнил, как всё начиналось.

Маленькая комната в Воркуте. Запах перегара от отца. Мать, которая плакала по ночам. Зимой — минус 40 за окном. Они топили печь углём, который воровали с соседней стройки.

Отец пил водку, когда были деньги. Или самогон, когда денег не было. Он мог неделями не выходить из дома. Артём помнил, как однажды отец упал на кухне и лежал на полу 5 часов. Он не мог встать. Он был пьян. Артём тогда было 12 лет. Он смотрел на отца и думал: «Я никогда не буду таким». Он подошёл, взял отца за руку, попытался поднять. Отец оттолкнул его и закричал: «Отвали, слабак».

Это слово — «слабак» — стало его двигателем.

Он учился на отлично. Он работал с 14 лет — грузчиком, курьером, продавцом. Он копил деньги. Он уехал в Москву. Он строил бизнес с нуля. Он не пил. Не курил. Не ныл.

## **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.