

Это все от мыслей



Мирай

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мирай Мирай

Это все от мыслей

<https://litres.ru/74132744>

SelfPub; 2026

Аннотация

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».»

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 справилась.

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 темно.

«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 улыbnулась. 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 каж-

дую 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 силён».

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 от-

веты. 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 утрен-

ней 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.