

Аэль Ли
Ра

РАЗГОВОР

С

СОБОЙ

ПО

ОДЕССКИ



Аэль Ра

Разговор с собой по одесски

<https://litres.ru/74140052>

SelfPub; 2026

Аннотация

Одесская правда — простая, как селёдка с луком:

Если нога болит к хирургу.

Если зуб к стоматологу.

Если сердце колет к кардиологу.

А если душа — не выносит себя —

иди к психотерапевту.

— И не стыдись.

— И не оправдывайся.

— И не говори:

«Да у меня всё не так плохо, люди хуже страдают»

Ни одно горе не измеряется в сравнении.

Если тебе тяжело — тебе тяжело. Точка.

И не надо быть на дне, чтобы звать на верёвке.

Содержание

Глава	5
Глава 1	6
Глава 2	11
Глава 3	19
Глава 4	24
Глава 5	28
Глава 6	34
Глава 7	38
Глава 8	40
Глава 9	44
Глава 10	47
Глава 11	49
Глава 12	54
Глава 13	60
Глава 14	66
Глава 15	71
Глава 16	78
Глава 17	85
Глава 18	92
Глава 19	96
Глава 20	103
Глава 21	109
Глава 22	120

Глава 23	130
Глава 24	136
Конец ознакомительного фрагмента.	138

Аэль Ли Ра
Разговор с собой
по одесски

Глава

Глава 1

Три приёма против парализующего страха

1. Переименуйте голос

Он у вас — кто? Не голос разума, нет.

Он — *очень переживающий дядя из ЖЭКа*,
который боится, что вы дыру в стене пробьёте,
а потом — потоп, комиссия, бюллетень

Он не враг. Он — *слишком бдительный охранник*.

Но — охраняет не вас.

Он охраняет *спокойствие по шаблону*.

Так и скажите ему:

«Спасибо, что переживаешь.

Ты — выслугу лет уже получил.

Теперь — работаю я»

И идите. Пусть он *ворчит сзади* — как сосед с балкона.

Но вы — уже на лестнице.

2. Сделайте ужас смешным

Да. Даже самый жуткий страх — можно обусть, как старые тапки, и пройтись по городу с гордостью.

«Страшно, что все засмеются? Ой, ну и что?»

«Мне что, премию в Скромность и Грация обещали? Не обещали? НУ И НЕ НАДО!»

Представьте: вы на танцполе. Сбиваетесь с ритма.

Руки — как у краба, который впервые на суше.

И? Вам — хуже? Нет! Вы — смеётесь!

Все — смеются! А потом — кто-то говорит:

«О, ты — тот самый, с крабовым танцем!»

Поставь роспись!»

Стыд превратился в легенду.

Так включите это кино заранее.

Пусть страшное — станет анекдотом.

Может, будущим — для внуков.

3. Действие — одна деталь, как чашка чая

Не надо сразу — *Я иду покорять мир, как Фред Астер!*

Нет. Сделайте *одну крошечную штуку,*

после которой ничего не изменится — *но вы почувству-*

ете:

я — могу.

Например:

Просто *посмотрите, во сколько начинаются занятия.*

Скажите вслух: «*Я хочу пойти на танцы*» — даже если боитесь.

Ношу купили? Примерьте дома — с музыкой.

Минуту потанцуйте — при закрытой двери, но с открытым сердцем.

Никто не увидит. Зато вы — услышите:

«*Тело шевелится. Мир не рухнул. А я — жив(а)*»

Это — трещина в панцире страха. Через неё — пробьётся шаг.

Запомните, как закона:

Паралич — это не приговор.

Это — **звук перегруженного мозга.**

Он пытается защитить вас от боли, от постыдного, от неудачи.

Но — ошибается.

Потому что *настоящая боль — это стоять и смотреть, как другие живут.*

А вы — не для этого.

(Княгиня берёт воображаемый микрофон, как на сцене у памятника Дерибасу)

«Не надо быть идеальным. Надо быть — в деле.»

Не надо быть красивым в глазах всех.

Надо быть — теплее в своём.

Пусть голос кричит — и пусть. Пусть судит — пускай.

Но — ты. Шаг. Минута. Чашка чая.

Один маленький «да» — себе.

И — статуя оживает».

(ставит микрофон, улыбается)

— Всё. Время двигаться. Не с идеальными ногами. А со

своими.

А голос? Пусть доедет на автобусе. А вы — уже танцуйте.

ми?! И стою, как памятник себе, пока все веселятся».

Появляются суицидальные мысли

Это — однозначный сигнал: нужна помощь.

Не пытайтесь «перетерпеть» или «взять себя в руки».

Важно:

не стесняйтесь обратиться — это не слабость,

а разумный шаг. Как говорят в Одессе:

«Если нога болит — идёшь к врачу,

а если душа — к психотерапевту. Всё просто!»

*(Княгиня входит, ставит чайник на плиту,
не садится, стоит — как будто чего-то ждёт)*

— Вот чайник греется. А мы — молчим. И я знаю — по-
чему.

Потому что тема — не про улыбки.

Не про аффирмации. Не про «всё будет хорошо, как в сериале».

Тема — про то, когда внутри — **тишина, которая кричит.**

Когда мысли не просто грустные. А когда они говорят:
«*Хватит*» «*Зачем продолжать?*» «*Всем будет легче*»
И вы слушаете — и не можете отличить: это я — или тьма?

Одесская правда — простая, как селёдка с луком:

Если нога болит к хирургу.

Если зуб к стоматологу.

Если сердце колет к кардиологу.

А если душа — *не выносит себя* —

иди к психотерапевту.

— И не стыдись.

— И не оправдывайся.

— И не говори:

«*Да у меня всё не так плохо, люди хуже страдают*»

Ни одно горе не измеряется в сравнении.

Если тебе тяжело — тебе **тяжело**. Точка.

И не надо быть *на дне*, чтобы звать на верёвке.

Глава 2

Суицидальные мысли — не признак слабости.

Это — **признак усталости**. Усталости души.

Усталости от боя, который ты ведёшь один,
в темноте, без паузы, без выговора, без обеда.

Ты не сошёл(ла) с ума.

Ты — *дожил(а) до кризисной точки*, где разум просит:
«*Стоп. Хватит. Мне надо — помощь*»

А это — не слабость.

Это — **внештатная кнопка выживания**.

(Княгиня присаживается, говорит тише, по-человечески)

— Послушай. Я — с Одессы.

Я знаю — как мы умеем шутить про всё.

Как смеёмся, когда страшно.

Как улыбаемся, когда хочется реветь.

Но вот сейчас — не до шуток.

Если тыловишь себя на мыслях:

— Мне лучше не быть,

— Я никому не нужен,

— Всё бессмысленно,

или если ты уже думаешь, *как именно,*

— если фантазируешь — не как уехать, а как *не проснуться*

ся,

тогда — не один ты.и не один шаг — вперёд.

Тогда — надо говорить.

Сейчас.Сегодня.Не «потом».

Не «когда руки дойдут».А — **немедленно.**

Куда звонить — когда внутри — буря

(говорит чётко, как будто записывает)

**Горячая линия психологической помощи в России
— круглосуточно, бесплатно, анонимно:**

8-800-2000-122— Туда можно звонить *даже если ты про-*
сто

не можешь дышать от мыслей. Тебя не будут осуждать.

Тебе не скажут: *«Да брось ты, что у тебя за проблемы?»*

Тебе просто выслушают.Скажут: *«Ты не один(одна)».*

И — помогут.

Это — не позор.Это — **подвиг.**

Потому что позвонить — когда всё внутри говорит:

«Нет смысла» — вот это — и есть настоящая сила.

(наливает чай, ставит чашку рядом — как будто для
тебя)

— Пойми:Суицидальные мысли — **это не ты.**

Это — твоя душа *выкрикивает SOS в штурм.*

И если с корабля идёт сигнал бедствия — его не позорно
принять.

Его — **обязаны принять.**

И ты — имеешь право:

— быть сломленным(ой),

— быть уставшим(ой),

— быть несильным(ой),

— быть — **живым(ой).**

И это последнее — самое главное:

ты **должен(должна)** остаться жив(а).

Не ради всех. А — ради себя.

Потому что когда-нибудь — тебе снова захочется
пить чай у моря, слушать музыку утром,
смеяться над глупым анекдотом.

И если ты не дойдёшь — ты этого не увидишь.

А жаль. Потому что — *вперёд там — свет.*

Даже если сейчас — его не видно.

(встаёт, берёт в руки шляпу, но не уходит)

— И последнее, как мама бы сказала — только без слёз:

«Ты не должен(должна) бороться один(одна).

Не надо держать это в себе — как последний
хлеб в осаде. Поделись. Позвони.

Напиши. Даже если шёпотом.

Потому что любой звук — уже шаг к берегу».

Симптомы длятся месяцами,

несмотря на самостоятельные попытки коррекции

Вы уже и дневник достижений ведёте,
и аффирмации повторяете, и медитируете — а голос
в голове всё равно орёт, как базарная торговка:

«Всё плохо, всё пропало!»

Одесская аналогия:

«Ты чинишь кран, а он всё течёт.

Вызываешь сантехника — и проблема решена.

С мозгом так же: если не получается самому, зови масте-
ра!»

(Княгиня входит с ведром, выливает воду

— оно снова наполняется. Вздыхает)

— А, опять. Течёт. Месяц течёт. Полгода. Год.

И ты стоял(а) с гаечным ключом, как герой:

— и силикон поменял,

— и прокладку новую вставил(а),

— и аффирмации над краном читал(а):

«Я — спокойный(ая),

я — в порядке, вода — не течёт»

А она — текла. И течёт.

Прямо как душевный покой.

Одесская правда — без прикрас:

Если кран уже три месяца даёт течь

— не геройствуй. Зови сантехника.

Хватит уже сидеть с тряпкой и надеяться,
что *«может, само пройдёт»*.

Пройдёт — но не то, что ты хочешь.

Пройдёт — время. А течь — останется.

Когда самостоятельные попытки — не слабость.

Но и не решение.

Ты держался(лась):

— вёл(а) дневник,

— записывал(а) победы по мелочам

— *«сегодня встал(а) до 12»*,

— повторял(а) перед зеркалом:

«Я достоин(достойна), я хорош(хороша)»,

— дышил(а) как в йоге,

— избегал(а) токсичных людей,

— даже завёл(а) кота, чтобы *кто-то хотя бы кто-то*

нуждался.

И всё равно — утром:

тревога днём: усталость без причины ночью:

голова — как базар в час пик

Голос — не уgomонился. Он стал громче. Навязчивее.

Как тётка с рыночного ряда, которая знает всё про всех:

«Всё пропало! У тебя всё плохо! Никогда не будет лучше!»

И ты — уже не споришь. Ты — **устал(устала) бороться.**

А вот тут — момент.

Когда ты понимаешь: ты не ленивый(ая).
Ты не слабый(ая). Ты — человек,
у которого **система дала сбой** — а это **не твоя вина**.
Ты чинил(а) кран как мог(могла).
Но может быть, проблема — не в кране.
А — в трубе. Или в давлении. Или в самом стояке.
А ты — не сантехник.

Вызвать мастера — не поражение.

Это — **признак здравого смысла**.

У нас в Одессе — всё просто:

Если у тебя машина не заводится

— ты не сидишь под капотом с молитвой и энциклопедией.

Ты — ведёшь к *механику*, который:

— слушает,

— ковыряет,

— и говорит:

«*А тут провод отошёл, дуся, вот и всё*»

И ты — не идёшь домой, обзывая себя «неумехой».

Ты — идёшь домой — с работающей машиной.

Так и здесь:

Если ты делаешь всё, что можешь,
а симптомы — не уходят,
а тревога — не утихает,
а сон — как бессонница на экзамене,
то это — не твой предел.

Это — сигнал: нужна квалифицированная помощь.

Психотерапевт — не наказание.

Не приговор. Не «для сумасшедших».

Психотерапевт — это *мастер по душе*.

Как парикмахер, но не для волос — для головы.

Как врач, но не для костей — для боли,
которую не видно на снимке.

Что дальше , без паники

Найди специалиста — как ищешь хорошего портного.

Спроси у подруг, почитай отзывы,
зайди на приём — как на примерку.

Не понравился — пойдёшь к другому.

Никто не говорит:

*«Ты обязан(обязана) вытерпеть плохого мастера,
потому что «и так уже начал»».*

Начни просто с разговора.

Не с «спаси меня», а с «помоги разобраться».

Как будто ходишь к гастроэнтерологу:

«Живот болит. Давно. Сам не проходит»

Так же — и тут:

«Мозг болит. Душа — тоже. Сам не лечится»

Дай себе право — не быть героем(героиней).

Не надо «всё пережить».

Надо — *выйти из воды, чтобы не утонуть.*

(Княгиня берёт воображаемый ключ, как со слесаря)

— Вот. Возьми. Теперь ты не один(одна) с краном.

Теперь — есть мастер. Есть инструменты.

Есть *шанс, что течь, наконец, прекратится.*

Помни:

Не получается самому — не значит «неудачник».

Долго болеешь — не значит «слабак».

Позвал(а) на помощь — значит **достаточно сильный(а-я),**

чтобы разрешить себе быть человеком.

(Княгиня ложит ключ на стол)

— Иди. Запишись. Позвони. Напиши.

Просто сделай этот шаг — не ради подвига,

а ради *тихого утра без тяжести в груди.*

А кран? Пусть мастер чинит. А ты — отдыхай.

Ты — заслужил(а) сухой пол и покой.

Глава 3

Есть признаки депрессии, тревожного расстройства или ПТСР

Как это может проявляться:

постоянная усталость, даже после отдыха;

потеря интереса к тому, что раньше радовало;

навязчивые страхи или воспоминания;

проблемы со сном (бессонница или постоянная сонливость);

ощущение, что «мир серый», а вы — робот без эмоций.

Одесская иллюстрация:

«Раньше я радовался свежему хлебу,

а теперь смотрю на него и думаю:

„Ну хлеб, и что?

Если такое длится больше месяца — пора к специалисту».

(Княгиня входит с буханкой чёрного хлеба,

ставит на стол, долго смотрит на неё, потом вздыхает)

— Вот. Хлеб. Свежий. С корочкой, как у бабушки.

Аромат — по всей кухне.

И что? **Ничего.**

Не хочется. Не трогает. Не вызывает мыслей вроде:

«О, как пахнет — кайф!» или

«Пойду, масла намажу, с огурчиком — и в рот!»

А просто — «Ну хлеб, и что?»

Как будто цвета вынули из мира.

Остался чёрно-белый кинофильм, где ты — актёр, а тебе сказали:

«Сыграй радость», а внутри — пустота.

Молчишь. Улыбаешься. Но — как кукла. На проводах.

Вот оно.

Депрессия. Не «грусть», не «плохое настроение».

А — **выключение света внутри.**

Тревога — это не страшный фильм.

Это — как будто за стеной кто-то ходит.

Днём. Ночью. Не выключается. Стоит — и ходит.

А ты — не спишь. Боишься дышать.

А ПТСР — это когда прошлое не прошло.

Оно возвращается, как старый должник:

«Забыл(а) про меня? А я — нет. Держи — флешбэк. На

ночь»

И ты — снова там. Там, где не хочешь.

Где страх, боль, стыд — а ты — не можешь кричать.

Ты — в настоящем. Но чувствуешь — как будто в прошлом.

Но знаешь, что самое страшное?

Не то, что тебе плохо. Не то, что ты устал(устала).

Не то, что мир — серый.

А то, что ты *привык(привыкла)*.

Привык(привыкла) — как к скрипучей кровати:

«Да, скрипит. Ну и что? Я ж сплю»

А на самом деле — ты вообще не спишь.

Ты — лежишь. Считаешь время. Ждёшь утра.

А теперь — правда, как под салатом:

Если ты заметил(а):

ты не радуешься тому, что раньше дарило кайф,

утро — как приговор,

сон — или не идёт, или глубокий,

но как смерть — никакой разницы,

сидишь и думаешь: *«Я просто выключился(ась)»*

или голова — как автобус на маршруте

«всё по кругу, без остановок»,

и это — месяц. два. больше.

Тогда — слушай старую одесситку:

«Если сам не проходит — не геройствуй.

Это не характер в порядке тренируешь.

Это — неисправная машина. Заведёт — только мастер»

Одесская логика — короткая, как закуска:

Человек не может быть болен год — и не лечиться.

Если у тебя болит желудок — ты не говоришь:

«Кислота? Ну ладно, может, пройдёт»

Нет. Ты — к гастроэнтерологу.

Если у тебя сердце колотится — не думаешь:

«Авось выдержит» Ты — к кардиологу.

Так почему, если **испытываешь мороз внутри,**

будто живёшь в погребе без печки, ты говоришь:

«Само пройдёт. Перетерплю»?

(Княгиня берёт хлеб, ломает пополам, но не ест)

— Вот он — твой хлеб. Когда-то ты его любил(любила).

Теперь — нет.

Это — не конец. Это — **приглашение:**

«Тебе нужно внимание.

Не критиковать себя, не стыдиться,

не говорить „я не такой(такая), как все

А — пойти и сказать:

„Мне плохо. Я не могу один(одна). Помогите.

Это не слабость.

Это — **самая настоящая смелость.**

Потому что:

смело — признаться, что тебе больно;

смело — пойти к психотерапевту, как к врачу;

смело — разрешить себе *не быть сильным(ой)* всё время.

Ты — не обязан(обязана) быть стальной.

Ты — человек. С нервами. С душой. С памятью. С ранами.

А раны — не затягиваются, если их не обработать.

Хоть ты сто раз герой.

Глава 4

Что делать , без лишних слов:

Признай, что *само не проходит* — и это — **нормально**.

Почему-то стыдно сознаться, что не справился(справилась).

А зря. Стыдно — только не лечиться.

Пойди к специалисту.

Не «когда-нибудь».

А — со следующей недели.

Не жди «самого дна». Не жди, пока станет *ещё хуже*.

Лечат — не тогда, когда *уже невозможно*, а когда *можно ещё больше страдать, но можно — и лучше*.

Не бойся диагноза.

«Депрессия» — не клеймо.

Это — код, по которому тебя научат чинить.

Как если бы врач сказал:

«У вас вирус — нужен курс»

Так и тут: «У вас всё то же — только в голове.

Есть лечение»

(Княгиня ставит хлеб в пакет, как будто убирает на

потом)

— Вот. Он ещё не испортился. Ещё свежий.

И когда ты начнёшь лечиться — ты снова почувствуешь запах,

почувствуешь радость от укуса, улыбнёшься — просто так, а не потому, что *«надо вести себя нормально»*.

Потому что ты — не сломался(сломалась).

Ты просто — нуждаешься в ремонте.

А у мастеров — есть инструменты. Есть опыт. Есть слова.

И есть — *шанс вернуть хлеб, солнце, смех, и утро, которое ты хочешь встречать.*

(кладёт руку на сердце)

— Иди. Запишись. Просто скажи:

«Мне тяжело уже долго. Я не могу один(одна). Помогите»

А я — буду здесь. С хлебом. И с верой в тебя.

Что будет на приёме:

**«Не бойтесь, вас не будут
разбирать на запчасти»**

Многие боятся идти к психологу:

вдруг он скажет, что вы «ненормальный»,

или начнёт копаться в детстве, или заставит плакать?

Разберём, как это выглядит на практике:

Специалист не будет вас осуждать.

Он — как добрый дядя на скамейке:

выслушает, поймёт и подскажет.

Цель не в том, чтобы «выключить» внутренний диа-

лог

(это невозможно и не нужно),

а в том, чтобы сделать его конструктивным.

Мысли — это не абсолютная истина, а инструмент, которым можно научиться управлять.

Вы не обязаны рассказывать всё сразу.

Можно начать с малого:

«У меня тревожность, не могу сосредоточиться».

Работа идёт постепенно:

вы учитесь замечать паттерны,

оспаривать негативные мысли, находить ресурсы.

Методы могут быть разными:

разговорная терапия, когнитивно поведенческие техники, упражнения на осознанность — специалист подберёт то, что подходит именно вам.

Одесская метафора:

«Психолог — это как автомеханик для души.

Он не будет ругать вас за то, что машина (то есть мозг) иногда глохнет. Он посмотрит, где засор, где проводок отошёл, — и починит.

А вы потом будете ездить (то есть жить) с удовольствием!»

Глава 5

Как превратить «голос в голове» в инструмент саморегуляции

Даже если вы обратились к специалисту, важно учиться управлять внутренним диалогом самостоятельно.

Вот одесский план действий:

Отделите мысли от реальности.

Было: «Я неудачник» Стало:

«Ага, это опять мой старый шаблон.

Но я знаю, что это не вся правда».

Одесская фраза:

«Спасибо, мысль, я тебя услышал(а),
но сегодня мы будем думать по другому!»

*(Княгиня сидит за столом,
перед ней — диктофон. Включает его.*

Говорит в микрофон)

— Диктофон — 1.

Голос в голове — 0.

(выключает, улыбается)

Знаешь, что самое смешное?

Твой внутренний критик — как одесский дядя с лавочки:
Говорит громко, Знает всё ЛУЧШЕ всех,
Оскорбляет — но без злобы, И — **никогда не уходит**.
Но! Ты не обязан(обязана) ему верить.
Ты можешь — как бабушка в маршрутке — сказать:
«Спасибо за мнение, вы не сойдёте?»

Вот тебе план

**— как превратить шум в голове в инструмент,
а не в кнут.**

1. Услышь — но не включи в шоу

Мысль: *«Ты всё испортил(а)»* Реакция:

«Ага. Звучит. Знакомо.

Это, конечно, мой любимый диск

— всё всосал, как обычно»

Но! Ты — **не прыгаешь на сцену,**

не начинаешь танцевать под этот трек.

Ты — просто фиксируешь:

«О, это мой старьёй панический шаблон.

Привет, дружище. Присел(а), отдохни, я тебя вижу»

Ты его **не убиваешь**. Ты его — **опознаёшь**.

Как соседа, который без стука заходит:

Ты откроешь дверь, но не обязан(обязана) предлагать чай.

2. Назови его по имени

Да-да. Дай имя своему внутреннему голосу.

Смешно? Да. Работает? Угарно.

Хочется сказать: *«Я неудачник»?*

«Это — Иосиф. Он у нас по утрам особенно язвительный»

«Ты никому не нужен»?

«А, это Зоя. Петровна.

Из девятого подъезда. Опять нос сует»

Когда мысль — это человек, а не ты — тебе легче отделить:
это — не я. Это — мой внутренний арендатор,
которому пора платить за жильё.

3. Ответь ему — по-одесски

Ты ведь не будешь спорить с дураком на базаре?

Нет. Ты скажешь:

«Спасибо, мысль, я тебя услышал(а).

Это интересная гипотеза.

Но сегодня мы будем думать — по-другому»

И — переключаешь кино.

Не «всё пропало» — а:

«Сейчас тяжело.

Но я делал(а) и сложнее. И не один(одна)»

Не «ты не справляешься» — а:

«Я устал(устала). Это не провал.

Это — сигнал: пора сделать паузу»

4. Переведи тревогу в дело

Тревога — не враг. Это — **ошибка сигнализации:**

Она не говорит: *«Беда!»* Она говорит:

«Что-то не так. Надо разобраться»

Но мозг не умеет делиться:

Он орёт.

А ты — думаешь:

«Я схожу с ума»

А на самом деле

— *«Я чувствую, что нужно — внимание. К себе. К ситуации»*

Что делать?

(достаёт блокнот, пишет)

5. Создай зону «тихого мозга»

Мозг, как одесский пляж:

— утром — тихо,

— к обеду — шум, бабки, музыка, дети, борщ, тётки с сум-

ками — хаос.

Так и твой — заполняется.

Надо выделять время, когда он — закрыт.

5 минут — молчание.

Ни телефон, ни мысли, ни внутренний суд.

10 минут — чай. Просто чай.

Музыка — не в наушниках, а как фон:

танго, флейта, море.

Пусть мозг **отдыхает от себя самого**.

6. Попроси голос помогать — а не давить

Можно научиться **договариваться**:

«Слушай, внутренний критик, я ценю твою заботу.

Ты хочешь, чтобы я не упал(упала),

не облажался(облажалась), чтобы всё было идеально.

Спасибо. Но сегодня я не нуждаюсь в наказании.

Мне нужно — поддержка. Так что давай — мягче.

Тише. С добром. Вместо: „Ты не справишься скажи:

„Ты справишься. Я верю»

Научишь — и он начнёт менять стиль.

Медленно. Как дедушка, который учится на смартфоне.

(Княгиня выключает свет, зажигает одну лампу)

— И помни:

Голос в голове — не враг.

Он — охранник.

Просто обучен плохо.

Слишком громко бьёт в колокол при любом шаге.

Но ты — не обязан(обязана) ему подчиняться.

Ты — можешь стать **директором смены.**

Сказать:

«Тревога — ты свою смену отработала.

Спасибо. Теперь — иди отдыхать. Я — заступаю»

(Княгиня берёт чашку, пьёт)

— И помни:

Мысль — не приговор.

Мысль — это **гость.**

А ты — хозяин(хозяйка) квартиры.

Ты решаешь — кто остаётся, кто уходит.

Ты — не голос.

Ты — тот, кто его слушает.

А значит — ты — сильнее.

— И да. Потом можно — и хлеб.

Когда захочется. Когда будет вкусно снова.

Глава 6

Переключите фокус с «я плохой» на «что можно сделать»

Вместо «Я всё испортил!»

«Что я могу исправить?»

Кому можно позвонить за советом?»

Одесская мудрость:

«Ну, не вышло — бывает.

Зато теперь знаешь, как не надо.

В следующий раз сделаешь лучше — ты же не каменный!»

(Княгиня встаёт, открывает окно,

дует волна с моря — штора хлопает, как парус)

— А, ну и что? Не вышло — и слава богу.

Что, первый раз? Ты что, Мессия?

Должен(должна) с первого раза

— идеально, без ошибок, как Шопен на рояле?

(закрывает окно, подходит к столу, садится, складывает

руки)

— Послушай, моя родная.

Когда дед мой, Мойша, впервые печь построил

— первая буханка вышла как кирпич.

Такой — **ударь по голове — не встанешь.**

Он не стал кричать: «Я — не пекарь! Я — неудачник!»

Нет. Он сказал:

«Ну, во-первых — муки мало.

Во-вторых — воды много.

В-третьих — дверцу закрывать плотнее надо.

А в-четвёртых — бабушке нечего рассказывать»

И на второй раз — уже почти нормально.

На третий — люди сами подходили:

«Мойша! Дай хлеба!»

Вот она, формула успеха:

Ошибка — это не конец.

Это — первый черновик успеха.

Поэтому, когда шёпот в голове говорит:

«Ты всё испортил(а)» ты ему отвечаешь:

«Спасибо, услышал(а).

Но ты заметил(а), что он говорит в прошедшем времени?

БЫЛО. Значит — уже не сейчас. Значит — можно ДЕЛАТЬ».

Переключи передачу:

Не «я плохой» — а «что можно чинить?»

Не вышло на работе?

Кто может подсказать?

Коллега? Наставник?

Бывший босс, который тебя уважал?

Облажался(облажалась) в общении?

Можно ли извиниться?

Сказать: *«Ты знаешь, я, наверное, не так сказал(сказала).*

Прости. Я просто хотел(хотела) быть ближе»

Сорвался(сорвалась)?

Не вини себя. Возьми посуду, помой чашки.

Физические действия — возвращают контроль.

Мозг успокаивается, когда руки — работают.

(наливает воду, пьёт, ставит стакан)

— Знаешь, в чём разница между камнем и человеком?

Камень — один раз упал — и лежит.

А человек — упал, встал, плюнул,

пошёл — и запомнил, где кочка.

Если бы после первой ошибки все бросали дело

—мы бы до сих пор жили в пещерах и боялись огонь.

А вместо этого —выучили:

«огонь горячий — держать руками плохо,

но котлеты жарить — можно»

Замени вопрос:

Вместо:

«Почему я такой(такая неумеха?»

Пусть будет: *«Что я понял(поняла)?»*

Что могу изменить?

Кто мне может помочь — не судить, а поддержать?»

Одесская мудрость — короткая и тёплая:

«Ну, не вышло — бывает.

*Зато теперь знаешь, как — **нельзя** .*

В следующий раз — сделаешь лучше.

Ты же не каменный, в конце концов»

(Княгиня встаёт, берёт тряпку, вытирает стол)

— Вот. Порядок. Не идеальный. Но — чище, чем было.

Так и с тобой: ты не обязан быть безупречным.

*Ты обязан — **двигаться**.*

Иногда — вперёд.

Иногда — по кругу.

Иногда — назад, чтобы взять то, что забыл(а).

*Но ты — **на своём пути**.*

А голос — пусть сидит на диване и комментирует.

*Но **не рулит**.*

Ты — шофёр. А он — пассажир.

И если он опять начнёт орать — включи музыку погромче.

*— А в Одессе — всегда играет *лимонка*. Танцуем.*

Глава 7

Практикуйте благодарность и достижения

Каждый день находите три мелочи, за которые благодарны,

и три вещи, которые у вас получились.

Даже если это «встал(а) с той ноги»

и «не пролил(а) чай на клавиатуру».

Одесская мантры:

«Сегодня солнце светило, кот не опрокинул вазу, а чай был сладким. Жизнь удалась!»

Используйте юмор

Когда голос в голове начинает драматизировать, ответьте ему: «Ой, ну не надо трагедий!

Давай без апокалипсиса, а?»

Заботьтесь о теле

Сон, движение, еда — когда тело в порядке, мозг работает лучше. Как говорят в Одессе:

«Сначала накорми, потом спрашивай!»

(Княгиня сидит на балконе, в руках — блокнот, рядом — крошки от бутерброда и чашка с недопитым чаем. Глядит на море)

— Ну что, день прошёл. Пора подводить итоги

— **не как в бизнес-плане**, а как у бабушки:

«Что хорошего? Что не сгорело?»

*Кто не звонил с плохими новостями?»
(Княгиня берёт ручку, начинает писать)*

Сегодняшние три «спасибо»:

Солнце светило.

— Пусть полчаса. Пусть сквозь тучу.

Пусть как будто неуверенно:

«Можно? Я сейчас» А я — *«Можно. Заходи.*

Ты мне нужен, как кислород после троллейбуса»

Кот не опрокинул вазу.

— Это не мелочь. Это **подвиг**. Он смотрел.

Подходил. Обнюхивал. Даже лапу занёс

Потом — *«Ну, Пушистый, ты что, герой?»*

— и сел. Сидит. Гордый. Как будто спас Вселенную.

Чай был сладким.

Не переслащённым.

Не приторным.

А — **в самый раз.**

И я его **не пролила.**

На клавиатуру, на брюки, на диван — **нигде.**

Это — праздник.

Это — *«жизнь удалась».*

(переворачивает страницу, пишет дальше)

Глава 8

Сегодняшние три «я — молодец»:

Я встала с той ноги.

Не с той, с которой

— *«всё пропало, я не человек, почти не отвечает»*

А с той, с которой — *«ладно, попробуем»*

Маленькое чудо. Но — чудо.

Я не ответила грубо.

Коллега сказал глупость. Очень глупость.

И в самый неподходящий момент.

Я хотела — как картошкой по лбу:

«Ты вообще сознание включил?»

Но вместо этого — вздохнула.

И сказала: *«Давай ещё раз, только мозг включи»*

С юмором. Без поджога.

Я вышла погулять.

Несмотря на:

— *«лень»*

— *«нет смысла»*

— *«на улице*

— *как в аквариуме после урагана»*

Я вышла.И — дышала.Десять минут.

Не думая ни о чём.Только шаги.

И лужа, которую обогнула.

(закрывает блокнот, улыбается)

— Вот так.**Маленькое — не значит ничто.**

Это — **основа большого.**Как кирпичи.

Один — никому не нужен.А сто — уже дом.

А теперь — про юмор.

Когда голос в голове начинает:

«Ты всё испортил(а)

Тебя никто не любит

Всё кончено

Земля скоро взорвётся

И кот — тоже против тебя»

Ты не спорь.

Ты — **включи одесский стержень.**

Скажи:

«Ой, ну не надо трагедий.

Давай без апокалипсиса, а?

Я ещё чай не допила»

Представь, что голос — это актёр из плохого сериала:

Грим — перебор,

Эмоции — через край,

Реплики — клишированные.

Ты смотришь — и думаешь:

«Ну ты даёшь.

Нагнал драмы — как на похоронах бывшей жены мэра.

Но это — не мой сериал. Я выключаю. Ставлю комедию»

И про тело — коротко, как инструкция на бутылке:

Мозг — не работает без бензина. Бензин — это:

Сон (не 3 часа, а 7, хотя бы)

Еда (не чипсы и пиво — а что-то, что ел(ела) ещё дед
ТВОЙ)

Движение (хотя бы 10 минут: потянуться,

пройтись вокруг стола, потопать, как слон)

(Княгиня встаёт, тянется, делает два шага, топает)

— Вот. Мозг сказал: **«Спасибо».**

Сразу светлее стало.

Как будто включили лампочку после аварии.

(садится, берёт чашку)

— И про одесскую мудрость помни:

«Сначала накорми — потом спрашивай»

То есть: Не надо спрашивать у себя:

«Почему ты не справляешься?»

когда ты не спал(спала), не ел(ела),

и твой позвоночник — как старый шланг.

Сначала — еда.

Потом — сон.

Потом — разговор.

А иначе — всё равно, что пытаться выжать сок из сухого лимона,

который **ещё и не покупал.**

(ставит чашку, смотрит на закат)

— Сегодня было не идеально.

Но было **достаточно.**

И если завтра будет — как сегодня

Значит, **всё нормально.**

А если чуть хуже — ну, ладно.

Будем вытаскивать, как Мойша — свой первый кирпич-хлеб.

Главное — **не отключаться от малого.**

Потому что именно из мелочей — собирается **жизнь, в которой можно дышать.**

— А в Одессе — дышится всегда.

Хоть с солёным ветром, хоть с криками чаек,

хоть с котом, который опрокинул вазу

(Ну, почти)

Глава 9

Обращение к психологу — это не признак слабости, а проявление здравого смысла.

Как говорят у нас в Одессе:

«Если ногу сломал — идёшь в травмпункт.

Если душа болит — к психологу. Всё логично!»

«Не надо геройствовать, если кран течёт.

Вызови сантехника — и живи спокойно!»

«Мысли — это не хозяйева, а гости.

Если гость шумит и мешает — вежливо попроси его уйти.

А если не уходит — позвони другу (или психологу)!»

Главное:

цель не в том, чтобы «выключить» внутренний диалог
(*это невозможно и не нужно*),

а в том, чтобы сделать его конструктивным.

Мысли — это инструмент.

Научитесь им пользоваться

— и голос в голове станет не надзирателем с палкой, а мудрым другом с чашкой чая.

(*Княгиня встаёт, поправляет шаль, смотрит строго — как бабушка,*

которая вот-вот закончит разговор мудростью)

— Ну что, хватит уже геройствовать, как Чапаев через

Днепр.

Слушай сюда, моя родная:

Если ногу сломал — идёшь в травмпункт.

Если зуб болит — к стоматологу.

А если душа — как старый одесский трамвай:
скрипит, дергается, и не хочет на маршрут?

— **Идёшь к психологу. Всё логично.**

Не признак слабости. Признак — **здорового смысла.**

Как вызвать сантехника, если течёт кран.

Ты же не стоишь, не плачешь у раковины:

«Я сильный — я сам!» Пока вся квартира не стала морем.

Нет. Ты звонишь. Он приходит. Починил.

И — ты спишь спокойно.

Так и с мыслями. Они — не хозяйева квартиры. Они — **го-сти.**

И если один — особенно язвительный — начинает орать,
ломать мебель, как будто ему тут всё принадлежит, ты
просто:

«Спасибо за эмоции.

Но сегодня у меня — тихий вечер.

Так что — собирай шум, и на выход.

А если не уйдёшь — я звоню другу.

Или — психологу.

Уж он-то знает, как с такими разговаривать».

(берёт чашку, пьёт, ставит аккуратно)

— Главное: **Голос в голове — не надо убивать.**

Его — надо **перевоспитать.**

Перевести из надзирателя с дубинкой — в мудрого друга,
который приходит на чай, даёт совет — но **не кричит**.

Потому что мысли — это не враги.

Это — **инструмент**.

Как нож. Можно им борщ резать — можно нервы.

Выбор — за тобой.

(встаёт, улыбается)

— Так что живи, моя родная. С ошибками. С тревогами.

С котом, который опрокидывает всё, что можно.

Но — **не одна**.

Потому что:

Если тяжело — звони.

Если не можешь — отдыхай.

Если мысли галопом — пиши.

Если хочется плакать — плачь.

А если захочется сказать:

«Ну всё, я не тяну» —

возьми паузу.

И вспомни:

«Всё, что не убивает делает одесситом.

А одесситы — не сдаются.

Они просто шутят. И идут дальше.»

— Ну, всё. Сегодня — **спи**.

Завтра — **разберёмся. Как в лучшем виде.**

Глава 10

Почему внутренний диалог становится «якорем»

в современном мире:

«Как мысли превратились в гирю на ноге — одесская версия»

Знаете, раньше внутренний диалог был как добрый сосед: иногда поболтает, даст совет, пошутит — и уйдёт.

А сейчас он всё чаще напоминает шумного дядю на базаре,

который орёт: «Купи это, сделай то, не пропусти, торопись!»

Разберём, почему так вышло — с одесским юмором и без лишней паники.

*(Княгиня садится на табурет,
рядом — пустая банка из-под кофе,
поправляет очки, как профессор,*

готовящийся к лекции в троллейбусе)

— О, да. Раньше внутренний диалог

— как сосед Мойша с лестничной клетки:

придёт, постоит у двери, скажет:

«Тань, баклажаны свежие.

По 70 копейки.

И муж твой вчера спрашивал, ты где»— и уходит.

А сейчас? Сейчас это — как если бы Мойша включил ме-
гафон,

нанял хор, поставил колонки у тебя в ванной и кричит 24/7:

«Ты всё делаешь НЕПРАВИЛЬНО!

Торопись! Смотри! Покупай!

Потерял(а) 5 минут — уже отстаёшь в гонке!

Ты НЕУДАЧНИК(ЦА), если не в тренде!

Прочитай 10 статей, посмотри 80 сторис,

отвечай на 200 писем — иначе выкинут из жизни!»

— Ну и что? Живёшь — как в эпицентре базара, где все кричат сразу. А ты — с ботинок одной ногой на другой уже двадцать минут пытаешься застегнуть шнурок.

Глава 11

Почему так вышло?

Одесская разборка — честно, без науки, но с правдой:

1. Телефон стал ухом в голове

Раньше:

— Слыхал новость? Завтра расскажу.

А сейчас:

— Тик-ток, инста, новости, уведомления

— и всё **СЕЙЧАС В ЭТУ СЕКУНДУ!**

Глаза читают, уши слушают, руки кликают,
а мозг — **уже лёг под стол и просит успокоительное.**

Ты не живёшь — ты в эфире.

А внутренний голос?

Он считает, что тоже должен быть диджеем на этой радиостанции.

Умножь свой внутренний монолог на 200 каналов — получишь:

**июнь + драма + реклама + тревога
+ мама + тёща + бывший + подписки.**

Симфония.

2. «Надо всё и сразу» — как будто мы не человек, а приложение

Раньше цели были:

— дожить до пенсии, построить дом, отдать дочь замуж.

А сейчас

— «Ты должен быть в форме, духовно развит, свободный, продуктивный, харизматичный, богатый, блогер, путешественник, веган, эколог и ещё успеть на йогу».

И если ты просто сидишь,

пьёшь чай и смотришь в окно — голос тут же:

«Ты что, жмурьшься? Время идёт!

Ты уже отстал(а) на 700 тысяч шагов!

И у тебя ещё не было медитации,

дыхания и осознанности! Ты — ЛЕНЬ!»

3. Мир стал гигантом, а мы — огоньком в фонарике

Всё громче, быстрее, масштабнее.

А ты — один. С тапочками и задачей «крутиться».

И внутренний диалог — вместо поддержки — стал пани-

КОВАТЬ:

«Ой, не выйдем в топ! Ой, пропустим тренд!

Ой, кто-то умнее, стройнее, успешнее!»

Что делает паникёр? Заводит всех.

Чтобы ты бежал(бежала) быстрее.

Даже если — никуда.

Даже если — по кругу.

И получается — как?

Твой внутренний голос — не помощник.

Он — **якорь**. Или даже — **гиря** на ноге.

Хочешь плыть — а он:

«Ты куда?! Сначала сделай 15 дел!

Или упадёшь! Или не оценят! Или вообще — всё зря!»

Но ты ж не раб на галерах! Ты — человек, который имеет право:

— брать паузу.

— не отвечать.

— промахнуться.

— выпить чай и **ничего не делать**.

Как с этим жить? Одесский выход:

Отключи мегафон.

Включи тишину.

Хоть на 10 минут.

Без телефона.

Без тревоги.

Просто: *«сейчас — я дышу, и я здесь»*

Голос в голове будет ругаться — пусть.

Он — как вахтёр, который любит кричать,

но ключи от твоей души — у тебя.

Скажи ему: «Не твоя сцена»

«Спасибо за заботу. Но я сам(сама) решу, что включать.

И когда. А сейчас — мне надо просто сидеть.

И это — тоже работа.»

Помни: ты — не приложение.

У тебя нет обновлений, которые ты **обязан(обязана)** ска-
чать.

У тебя есть **жизнь**. И она — как одесский двор:

Грязно? Иногда. Шумно?

Конечно. Но — **живо. Настояще. И твой.**

(Княгиня встаёт, закрывает окно, поворачивается к тебе)

— Так что, моя хорошая:

Пусть внутренний диалог **не летает, как штурмовик.**

Пусть прогуливается, как старик в тапочках — неторопли-
во,

с палкой, с долгим взглядом, и иногда — с чашкой чая.

Потому что:

Скорость — плюс,

А ценой собственной души — минус.

(надевает шляпку, уже у двери)

«Если раньше человек был наслаждением — самим собой.

А сейчас стал — тревожным уведомлением?

Значит, пора выключить звук.

И напомнить себе:

Я — не обязан(обязана) гореть.

Я — могу светить. Тихо. Надёжно. По-одесски.»

— Ну, всё. Я пошла. Чай остынет.

А ты — **СПОКОЙНО ЖИВИ**. Как будто тебя никто не торопит.

Главное — **не забывай дышать. И — заходить в гости к себе.**

Глава 12

Ключевые факторы: почему мысли стали якорем

1. Информационная перегрузка:

«Мозг как переполненный трамвай»

Раньше новости узнавали раз в день из газеты,

а теперь телефон пищит каждые 5 минут:

сообщения, уведомления, мемы, курсы,

скидки, катастрофы, рецепты

Мозг не успевает переварить — и мысли начинают ска-

кать,

как блохи на концерте.

Как это выглядит:

вы пытаетесь сосредоточиться на работе, а в голове:

«Надо ответить на письмо

Ой, в чате написали

А там скидка 70 %

А вдруг я что то упускаю?

А почему мне не пишут?

Надо проверить соцсети»

Одесская иллюстрация:

«Мой мозг сейчас как трамвай в час пик:
все толкаются, кричат „пропустите!“,
кто то наступил на ногу, кто то орёт про остановку,
а я стою и думаю: „Куда я вообще еду?“»

*(Княгиня входит, вытирает лоб платочком,
как будто только что выскочила из транспорта,
садится, тяжело дышит)*

— Ну всё. Я только что **выжила в трамвае номер 5.**

Не в реальном. В **внутреннем.**

Понятно, что я имею в виду.

Раньше — мозг:

— *Тишина.*

— *Спокойствие.*

— *Журнал на полке.*

— *Чай.*

— *Может, вечером послушаю радио.*

«*В эфире — песня Подмосквовные вечера*».

— *Засыпаю.*

А теперь:

ПИ-ПИ-ПИ-ПИ-ПИ-ПИИИ!

— уведомление!

— инстаграм!

— чувак из чата пишет: «*Срочно!*»

— а там — скидки!

— а там — мем про тебя!

— а там — курс!

— а там — кто-то умер!

— а там — ты пропустил(а) вебинар
и теперь **навсегда отстал(а)!**

(ладонью отмахивается, как от роя мошкары)

— Мозг — не успеваает. Он не человек,

он — **жертва информационного террора по методу**

Ленина,

но без идеологии. Просто — поток.

И ты сидишь, хочешь поработать.

— Вот, документ. Надо текст.

Простой, чистый, вовремя. А в голове:

— *Надо ответить на письмо*

— *Ой, телеграмм пишит — кто это? Может, критично?*

— *А! Там кнопка «50 % скидка» — клик!..*

— *А чёй-то кнопка так липкая?*

— А это я уже в категории «духовые швабры с подогревом»?..

— *А где я? — А почему мне никто не пишет?*

— *А может, всё плохо?*

— *А почему свет мерцает?*

— *А это просто лампочка сдохла, но вдруг — знак?*

— *Ладно, проверю соцсети — вдруг пропустил(а) Апокалипсис*

— *уже второй раз за день.*

(вздыхает, пьёт воду)

— Это — не мысли. Это — **бегущая строка в аду.**

А теперь — **одесский пример**, чтобы стало понятно:

Представь:

трамвай в час пик. 120 человек — на 30 мест.

Жарко. Пахнет квашеной капустой и чесноком.

Кто-то толкается. Кто-то орёт: «Я на выход!»

Кто-то говорит в телефон:

«Нет, Мань, я не купил селёдку!»

Кто-то читает вслух статью про рак.

Кто-то топчет ногу бабке.

А бабка кричит: «Это не нога — это чёрный ботинок, ты что, слепой?!»

— И ты стоишь. Потеешь.

Держишься за поручень. И вдруг понимаешь:

А я вообще **куда еду?!**

Я вообще помню — зачем я в него залез(ла)?

Или просто — толкнули сзади?

Так и с мозгом.

Он — как этот трамвай. Только **без остановок.**

Без схемы маршрута. И все пассажиры — **твои мысли.**

Одна кричит:

«Ты должен(должна) проверить инсту»

Вторая лезет:

«А вдруг коллега подумал(а) плохо?»

Третья

— *«Ты не поел(ела) полезно — завтра будешь болеть»*

Четвёртая

— *«Нужно похудеть»*

Пятая

— *«А помнишь ту глупость, которую ты сказал(а) в 2013?»*

— **и врубает репетицию увольнения.**

— А ты стоишь. В толпе. Под давлением. И думаешь:

«Что вообще происходит? Кто я? Куда иду? И — где мой кофе?»

Так как выпрыгнуть?

Не из трамвая — туда нельзя. Из мозга — ещё опаснее.
Но — **можно открыть окошко.**

Рецепт от княгини:

Выключи хотя бы одну дверь.

Телефон. На 15 минут. Не на весь день.

Не героически. Просто:

«Я занят(занята). Ты — потом».

(А потом — посмотришь.

Спокойно. Как нормальный человек.)

Скажи спасибо — и закрой.

— *Спасибо, тревога, что хочешь меня защитить.*

Но я не в опасности.

Я — просто делаю работу.

Могу без паники.

— И — переведи взгляд на чашку.

На свет. На окно. На кота, который смеётся над тобой.

Остановка — ты.

У тебя есть право:

— выйти.

— передохнуть.

— попить.

— посмотреть на небо.

— и забить на **70 % уведомлений.**

(встаёт, поправляет шляпку, глядит в окно)

— Помни:

Ты — не транспорт. Ты — человек.

И если тебе **нужна передышка** — не думай,
что ты слаб. Ты — **умён.**

Как тот, кто **не выскочил из трамвая на полном ходу**,
а дождался остановки, вздохнул — и сказал:

«Ну что, поехали только помедленнее.

Я же не экстренный доставщик эмоций.

Я — просто живу. И пока — всё по плану».

— **Княгиня**, с последнего вагона

Глава 13

Культура достижений:

«**Будь лучше, делай больше, достигай быстрее**»

Соцсети и окружение транслируют:

«Успешный человек спит 4 часа, учит 3 языка, ведёт 5 проектов, путешествует 12 раз в год и ещё успевает медитировать на рассвете».

Внутренний голос перенимает этот тон и начинает пилить:

«Почему ты ещё не миллионер?

Где твой блог? Почему ты не в Таиланде?»

Типичная мысль:

«Все вокруг покупают квартиры,

запускают стартапы, пишут книги, а я сижу и ем бутерброд».

Одесская версия:

«Слушай, ну да, кто то купил виллу на Мальдивах.

А я купил вкусный сыр — и что?

Может, тот миллионер мечтает о таком сыре, а не может найти! У каждого свой путь, да?»

(Княгиня садится на скамейку, кладёт рядом пакет с продуктами, из него торчит батон и кусок настоящего одесского брынзового сыра)

— Ах, опять про «**ты должен(должна) быть как все**», да? Ну, слушай сюда, как говорил мой дядя Лёва, который 37 лет работал в булочной:

«Если ты начинаешь сравнивать себя с теми, у кого другая печень — будешь лечиться не по диагнозу».

Раньше люди смотрели на соседа и думали:

— Ну, у него машина. — Ну и ладно.

У меня — вареники по праздникам.

А сейчас?

Сейчас ты открываешь телефон — и видишь:

— Оля из Киева родила, запустила эко-косметику, пишет книгу, кормит грудью и медитирует на балконе под звуки тибетских тарелок.

— Саша из Томска выучил японский за 3 недели, купил акции, и его кот теперь в тиктоке.

— А ты? А ты — с бутербродом.

И в это время **внутренний голос**,

который раньше был как добрый наставник

— *«Можно подумать, тебе в детстве кричали:*

„Иди, стань лучше, чем все!»

теперь встаёт с криком:

«Вставай!»

Ты отстал(а) на 12 проектов!

Ты ещё не в Таиланде!

Ты не запустил(а) миллениал-бренд!

*Ты спишь 7 часов — это же **лень!***

Ну, где твой трек в Spotify?

Где твой подкаст про духовное пробуждение?

Ты вообще существуешь?»

(Княгиня откусывает бутерброд с сыром, жуёт, смотрит серьёзно)

— Ну и что?

А чем я хуже?

Я — не конвейер. Я — не образец для повторения.

У кого-то — вилла на Мальдивах.

У меня — бутерброд с кунжутом и сыр,
от которого глаза на лоб лезут.

И что? Может, тот миллионер

— мечтает о таком же бутерброде?

Был у меня знакомый — бизнесмен.

Миллион долларов. Все говорят:

«О! Успех! Сверкает!»

А он приезжает сюда, в Одессу — и просит:

— *Дайте хлеб, масло, сыр, и чтоб никто не знал, что я*
— я.

— *Хочу просто съесть бутерброд — как в детстве.*

— И сидел. На лавке. С хлебом.

И плакал. Не от горя. От **облегчения.**

Потому и говорю:

У кого-то — 5 проектов

У кого-то — блог

У кого-то — путешествия

А у тебя — **вкусный сыр и возможность жить без суеты.**

— **это не проигрыш.**

Это — выигрыш в человечности.

Раньше ценность человека — в том, **что у него в сердце.**

А теперь — в том, **что в его ленте.**

И если ты не сияешь в кадре — тебя считают **выключенным.**

Но скажи мне —

Что лучше:

— стоять на пляже в Таиланде, улыбаться в камеру и думать:

«А дома кто прокормит кота?»

— или сидеть дома, есть бутерброд и думать:

«Я — здесь. И мне — хорошо»?

*(Княгиня поправляет платок на голове,
отирает уголок глаза*

— то ли от драмы, то ли от смеха)

— Слушай, моя родная:

Культура достижений — это как реклама ковров:

«Только сегодня — ковёр мечты!

За 10 минут!

Без кредитов!

С бесплатной доставкой!»

А ты приносишь его домой —оп!
— он цепляется за ножку стула,
весь в складках,и пахнет пластиком.

А тебе говорят:

«Ты счастлив(счастлива), да? У тебя — ковёр».

— А ты думаешь:

«Я бы лучше сидел(а) на полу.

Без ковра.Но с чашкой чая и без долгов».

Так и с успехом.Он — **не в лонгриде.**

Не в лайках.Не в пятистах делах.

Он — в **дыхании.В спокойствии.В умении сказать:**

— *Я — не гонюсь.*

— *Я — живу.*

— *Я — не обязан(обязана) быть как все.*

— *Я — могу быть бутербродным человеком.*

— И быть им — с гордостью.

(Княгиня закрывает пакет, встаёт)

— Так что, когда внутренний голос начнёт:

«Ты чем занимаешься? Никто не знает, кто ты!»

Ты просто скажи:

«А я — тем, кто знает. У меня хороший сыр.

И если у тебя, голос,

нет бутерброда — не мешай тому, у кого он есть».

И — иди дальше.С миром.С куском хлеба.

И без тарелок с вибрацией.

Аминь.

— Княгиня, от первого бутерброда

Глава 14

Сравнение с другими: «А у них то лучше!»

Алгоритмы соцсетей показывают «лучшие моменты» других:

счастливые лица, идеальные завтраки, путешествия, успехи.

А ваш внутренний голос тут же подкидывает:

«Видишь? У них получается, а у тебя нет. Ты отстаёшь!»

Реальность:

вы сравниваете свою «закулисье»

(усталость, сомнения, проблемы)

с чужим «парадным фото»

(улыбки, успехи, красивые кадры).

Одесская мудрость:

«Ну да, у Сони новая машина.

Зато у меня нет кредита на неё!

И я сплю спокойно.

А Соня, может, ночами плачет от платежей

— но это она не выкладывает в сторис!»

(входит, несёт сумку с покупками,

ставит возле ног, снимает шляпку, вздыхает)

— Опять кто-то купил? Опять у кого-то всё лучше,

красивее, светлее и с фильтром Идеальная жизнь?

Ну, слушай сюда. Я сейчас расскажу тебе про Сонину ма-

шину.

Была у нас в доме Соня. Из девятого подъезда.

На вид — **царица**. Новая машина. Чёрная. Блестит.

Как будто ей каждый день кто-то дышит на капот,

чтоб был идеален. Сидит в ней — нога на ногу,

кофе из термоса, макияж — фотосессия.

И в сторис пишет:

«Утро начинается с солнца, аромата кофе и вдохновения.»

«Доброго дня, мои хорошие!»

Сердечки. Лайки. Комментарии:

«Ты — огонь», «Мечта», «Хочу так же».

А ты смотришь — и думаешь:

— У меня утро началось с того, что сапог потерял(а),

собака съела обед, и автобус опять объехал остановку,

как будто я — даже не человек, а рекламный щит.

И тут:

Внутренний голос:

— А у Сони — машина.

— А у Сони — утро.

— А у тебя — обед в зубах и душа в бегах.

— Почему ты не такая?

(прищуривает глаза, как бабка, которая знает правду)

— А теперь — **секрет**. Я как-то заходила к Соне.

Не по делу. Просто — соседка, чай.

И вижу: на столе — куча бумаг.

Распечатки.Графики.И график **платежей**.

— А Соня сидит.Чай не пьёт.Говорит:

— *Если в этом месяце не закрою сделку — не смогу внести*

платёж.

Машина уедет.А с ней — и моё лицо.

— И я думаю:

А сторис сегодня загружать будешь?

Но не сказала.Только налила чаю.

(Княгиня вынимает из сумки термос,

наливает себе чай,

протягивает тебе воображаемую кружку)

— Понимаешь?

Ты видишь — как красиво.Ты не видишь — как тя-

жело.

Ты видишь:

— *улыбка— завтрак с авокадо— закат в Бали— ди-*

плом,

букет, кот в обнимку

Ты не видишь:

— *слёз в ванной— споров по три часа ночи— кредитов,*

от которых сердце в пятки уходит

— *бессонницу*

— *таблетки*

— *страх: «А вдруг всё рухнет?»*

Вот мой закон:

Если человек **счастлив** — пусть радуется.

Если **всё хорошо** — пускай наслаждается.

Но если ты **смотришь на это** — и чувствуешь пустоту

—вспомни:

Ты сравниваешь свою кухню — с чужой гостиной.

На твоей — кастрюля с пригоревшим супом,
полотенце на плече,и кот, который требует еду.

А в чужой

— свет, порядок, свечи,и фотосессия на фоне камина.

Но ты же **не видишь,**

что за дверью спальни — ремонт уже два года,

а в холодильнике — только вода и надежда.

(Княгиня ставит кружку, смотрит прямо)

— Так что:**Соня с машиной может быть счастлива.**

А может — **плачет по ночам, считая копейки.**

Ты не знаешь.И не должна гадать.

А ты?Ты — **с бутербродом, с собакой,
с усталостью — но с чистой совестью.**

Ты — **не должна оправдываться перед лентой.**

У тебя нет машины — **и нет кредита.**

У тебя нет виллы — **и нет ипотеки.**

У тебя нет хайпа — **и нет нервного срыва.**

А это — **не провал.Это — спокойствие.**

(встаёт, берёт сумку, улыбается)

— Поэтому, когда **внутренний голос начнёт:**

«Вот они — сияют. А ты — тихий человек с чаем.

Плохо. Отстаёшь»

Ты просто скажи:

— *Да, они сияют.*

— *Но я сплю спокойно.*

— *А сон — не продаётся ни в каком шоуруме.*

И если Соня заплатила за машину своим сном

— *я выбираю свой.*

(вдруг поворачивается, как вспомнила)

— А вообще, через полгода Соню **уволили.**

Машины забрали. А сторис? Последний был:

«Медитация и новое начало»

— без фона, без фильтров, с покрасневшими глазами.

А я? Я всё ещё пью чай.

У меня **нет машины.**

Но **есть сон.**

И **нет сессии, где надо объяснить:**

«Почему ты ничего не добила(ся)?»

Всё, княгиня уходит.

А ты — иди в кухню.

Ешь бутерброд. И знай:

Ты живёшь — по-честному.

А это — **высшая форма успеха.**

— Княгиня, по совести и по сердцу

Глава 15

Отсутствие границ: «Работа никогда не заканчивается»

Гибкий график и удалённая работа — это удобно, но есть нюанс: мозг не понимает, где кончается работа и начинается отдых.

Ноутбук рядом, почта открыта, чат пищит

Внутренний диалог не умолкает даже вечером:

«А вдруг важное письмо?

А вдруг я пропустил что то ключевое?»

Типичный сценарий:

вы лежите в кровати, пытаетесь заснуть, а в голове:

«Завтра надо сделать X, Y, Z А если не успею?

А если ошибусь? А вдруг начальник подумает»

Одесская аналогия:

«Это как если бы тётя Роза переехала к вам жить:

днём она на кухне, вечером в гостиной,

ночью заглядывает в спальню — и всё время что то советует.

Когда отдыхать?»

(Княгиня входит в халате, на голове — косынка, как будто только что вышла из душа, но в руке — ноутбук.

Садится на край дивана и тяжело вздыхает)

— Ну что, слушай. Ты представляешь:

Тётя Роза. Не просто так — Роза. А **Роза Соломоновна.**

Которая с 1978 года **всем говорит, как жить.**

Она приезжает в гости. На один день.

— *«Я посмотрю, как вы тут живёте»,* — говорит.

А потом:

— *«А у вас пыль!»*

— *«А ковёр криво лежит!»*

— *«А суп несолёный!»*

— *«А вы спите? В одиннадцать?! Вы что, старые?»*

В общем — **не уезжает.**

Перебралась. Заняла комнату. Сказала:

«Я тут освоюсь. Для вашего же блага».

С утра:

— *Почему ты не пьёшь травяной чай?*

— *А завтрак где?*

— *А план на день составил(а)?*

— *А почему ты думаешь, что работа закончилась?*

— *А вдруг в чате писали?*

— *А письмо?*

— *А если важное — и ты пропустил(а)?*

— *А если тебя уволят?*

— *А если соседка из 12-го уже ответила — а ты*

спал(а)?»

Ночью:

Тук-тук-тук.

— Это она. Открывает дверь:

— *Слушай, я тут подумала*

*А ты **точно** всё сделал(а)?*

— *А если завтра скажут «срочно»?*

— *А ты готов(а)?*

Ты лежишь. Глаза закрыты. А мысли:

— *А чёй-то я не закрыл(а) файл?*

— *А вдруг письмо пришло?*

— *А начальник подумает, что я ленивый(ая)?*

— *А что если там «ОТПРАВЛЕНО» стоит — а я не ответил(а)?*

А Тётя Роза шепчет:

— *Надо посмотреть. Просто — **поднять**.*

Одна минута. На всякий случай.

(Княгиня закрывает ноутбук,

кладёт его на тумбочку,

но тут же бросает взгляд

— как будто что-то пискнуло)

— Так и с этим «**гибким графиком**».

Гибкий? Как будто резинка.

А на деле — **ремень**. Который день и ночь — на животе.

Раньше:

— пришёл(пришла) на работу — включился(включилась).

— ушёл(ушла) — выключился(выключилась).

Был перерыв. Был вечер. Был вечер с чаем.

Был вечер без скримера под названием «СРОЧНО В ОТ-
ВЕТЕ».

А сейчас?

Теперь **работа — живёт с тобой.**

Как Тётя Роза. Без вызова. Без объявления. **Всегда в до-
ступе.**

В ванной — работает.

На кухне — работает.

Даже в мечтах — входит и говорит:

— *А ты точно закончил(закончила)?*

— *А вдруг ошибся(ошиблась)?*

— *А вдруг не дотягиваешь?*

(встаёт, идёт к окну, смотрит в темноту)

— Знаешь, в чём проблема?

Нет границ.

Нет двери — *«работа тут, отдых там».*

Нет выключателя. Нет «стоп».

Когда у тебя **всё под рукой** — значит, **всё может тебя
потянуть.**

Ноутбук — на столе. Чат — в телефоне. Почта — в голове.

И мозг, как бедный сторож в старом подъезде,

всё время в дежурстве. Не спит. Не отдыхает. Только
крутит:

— *А если?*

— *А вдруг?*

— *А как подумают?*

— *А что будет, если?*

(оборачивается, взгляд — твёрдый, но с искоркой)

— А теперь — **одесский рецепт:**

Работе — часы. Человеку — не круглосуточный режим.

Если ты работаешь с 9 до 18 — в 18:01:00 — **работа увольняется.**

Закрываешь ноут. Разряжаешь связь. Говоришь:

— *Дальше — я. Без тебя.*

Нет — «просто гляну». Это как у бабки с печеньками:

— *Съем одну.*

— *А потом — вторую.*

— *А потом — всю коробку.*

«Просто гляну» — это дверь для Тёти Розы.

Закрой. Намертво.

Пусть работа боится — что выключат.

А не ты — что останешься без «ответил(а) вовремя».

Это не ты должен(должна) быть всегда доступен(доступна).

Они должны успевать — пока ты работаешь.

(Княгиня идёт к дивану, берёт ноутбук,

но не открывает — а ставит в шкаф и закрывает дверцу)

— **Вот. Тёте Розе — отдельная комната. И ключ — у меня.**

В 9 утра — открою. В 7 вечера — закрою.

А ночью пусть сидит — сидит, гада, в шкафу.

И думает:

— *А может, сегодня не позовут?*

— *А может, я уже не нужна?*

А ты — спи. Тихо. С ощущением:

— **Я сделал(а) — что мог(могла).**

— **Я не обязан(обязана) быть в сети.**

— **Я не робот, и не презентация, и не реакция в**

чате.

(Княгиня снимает косынку, кладёт подушку, ложится, улыбается)

— Поэтому, когда вечером **голос начнёт шипеть:**

— *А вдруг?*

— *А что если?*

— *А вдруг завтра скажут*

— *«Почему не ответила?»*

Ты просто закрой глаза и скажи:

— *Я — не твой штатный сотрудник по ночам.*

— *Я — человек.*

— *У меня есть права.*

— *И одно из них — **спать без тревог.***

Тётя Роза, спасибо за заботу. Но сегодня я — сама за себя.

(уже почти засыпает, шепчет)

— А если директору срочно — пусть сам приедет.

В тапочках. И с объяснением:

— *Почему ты нарушаешь мой сон?*

На том и порешим.

— Княгиня, по правилам дыхания и тишины

Глава 16

Страх упустить возможность (FOMO): «Я должен успеть всё!»

Мысль «Я должен успеть всё» запускает бесконечный анализ вариантов:

«Куда пойти учиться?

Какую работу выбрать?

Куда поехать в отпуск?

Какой курс купить?

А вдруг я выберу не то?»

А потом — сожаления о «невыбранном пути»:

«Надо было идти в программисты, а не в дизайнеры

Надо было ехать в Италию, а не в Крым»

Эффект:

мозг устаёт от постоянного выбора,

а внутренний голос становится паникёром:

«Ты всё упускаешь! Быстрее, быстрее!»

Одесская версия:

«Да, я не успел на все поезда.

Зато не опоздал на свой.

И пусть кто то поехал в Париж — я поехал к бабушке в Одессу,

и там был такой борщ, что Эйфелева башня

от зависти чуть не упала!»

*(Княгиня входит с чемоданом,
но не как турист — как будто только что
вернулась с десяти вокзалов сразу.*

*Снимает пальто, шарф намотан аж до бровей,
голос — уставший, но с характером)*

— Ну, что, опять все поезда уехали,
а ты стоишь на перроне с ошибкой выбора в глазах?

Опять думаешь:

— *Надо было в программисты*

— *Надо было на психолога обучаться*

— *Надо было купить курс*

— *Надо было в Париж*

— *Надо было в Дубай*

— *Надо было маме почаще звонить*

И в голове — **агония выбора.**

Не как в Одессе на рынке — «Огурец или помидор?» А как:

— *Жизнь или статус?*

— *Успех или семья?*

— *Карьера или душа?*

— *Йога в Гималаях или апартаменты в центре?*

— *Всё! Надо всё успеть!*

*(Княгиня садится, вынимает из чемодана
билет с надписью «ВСЁ» — и рвёт его на части)*

— Слушай. Был у меня приятель. Петя.

Он в 25 лет решил: «**Я должен успеть всё**».

Учится на вечернем — программирование.

Днём — курсы копирайтинга.

По выходным — маркетинг.

Летом — английский в Майами (он мечтал, не ездил).

Осенью — медитации в Непале (посмотрел трейлер).

Зимой — пытался основать стартап:

«Шашлык-бокс по подписке».

А потом — заболел. Не физически. **Мозг отказал.**

Лёг ночью — и слышит:

— *Не успел(а)!*

— *Всё проходит!*

— *Жизнь коротка!*

— *Быстрее!*

— *Быстрее!*

— *А вдруг другой ты бы — да?*

И пролежал три недели. Без сил. Без сна. С мыслью:

— **Я ничего не выбрал.**

— **Но всё хотел(а).**

— *И теперь — ничего не имею.*

(наклоняется вперёд, смотрит прямо)

— А знаешь, почему?

Потому что ты не поезд.

Ты — человек.

У которого одна жизнь.

И один желудок.

И одни нервы.

А ты хочешь:

— И в Париж, и в Крым

— И в стартап, и в декрет

— И медитации, и пост венчурного фонда

— И любовь, и карьеру, и борщ каждый день

— Ну, ты вообще понимаешь, **что такое борщ каждый день?!**

Это уже не борщ. Это — **выживание.**

(достает бумажку, разглаживает, как драгоценность)

— А теперь — **моя история.**

Был у меня шанс.

В 90-м. Поехать в Гамбург.

К двоюродному брату. Работа. Деньги. Вид на Эльбу.

Друзья говорят:

— *Лети! Это твой шанс!*

— *Там всё по-другому!*

— *Там — Европа!*

— **Ты обязан(обязана) !**

Я — не поехала. Осталась. У бабушки. В Одессе. На Котовского.

И зимой, когда за окном дождь, и по радио — старая песня,

а бабушка — варила борщ, **реальный,**

с косточкой, с чесноком, с перцем, с историей

Я сидела за столом. И говорю:

— *Бабушка, а если бы я уехала что было бы?*

А она — не отвечает. Наливает мне ещё. И говорит:

— *А кто бы мне сказал, где мой зубной порошок лежит?*

— *Кто бы сходил в аптеку в дождь?*

— *Кто бы по вечерам слушал мои байки про 41-й год?*

— *А кому я этот борщ наливала бы — в пустой квартире?*

И вот тогда я поняла:

Ты не обязан(обязана) быть везде.

Ты не обязан(обязана) выбирать лучшее.

Ты должен(должна) — выбрать своё.

(встаёт, идёт к окну, смотрит на луну)

— **Да, кто-то сейчас ест круассаны в Париже.**

Отлично. Пусть ест. Пусть влюбляется на фоне Эйфелевой башни.

А ты?

Ты едешь к бабушке.

Или остаёшься дома.

Или работаешь над тем, что **никто не выложит в блог.**

Или просто **спишь.**

И знаешь?

Никто не спросит на твоих похоронах:

— *А курс по французскому ты закончил(закончила)?*

— *А в Италию съездил(съездила)?*

— *А стартап запустил(запустила)?*

Но спросят:

— *А кто он(она) был(а)?*

И если скажут:

— *Добрый.*

— *Честный.*

— *Любил(любила) борщ.*

— *Звонил(звонила) маме.*

— *Был(была) дома,*

Ты представляешь — **как башня в Париже заплачет от зависти?**

(поворачивается, улыбается)

— Так что, когда в голове — паника:

— Я должен(должна) всё!

— Я упускаю!

— Всё мимо!

— Быстрее!

Ты просто скажи:

— Подожди.

— Я не убегаю от жизни.

— Я **иду по ней.**

— Я не пропустил(пропустила) поезд.

— Я **не сел(села) на чужой.**

Да, я не в Париже. Да, я не в стартапе. Да, я не в блоге.

Зато — *я в своём времени — в своём ритме — в своём борще*

И знаешь, что самое страшное?

Глупо не там оказаться,

а оказаться **езде — и нигде не быть собой.**

(Княгиня закрывает окно, достает термос с чаем, на-

ливает)

— Так что — давай зальём **ФОМО** этим чаем.

С мятой. С сахаром. И с мыслью:

Я успеваю то, что важно.

А всё остальное — **пусть едет в мимоходном поезде.**

Княгиня уходит спать. Не на Гамбург. Не в Италию.

А в свою постель. Где чисто. Где тихо.

И где **никто не кричит** — «**Ты должен(должна)**».

Глава 17

Как не дать мыслям стать якорем: одесские лайфхаки

Фильтруйте информацию.

Отпишитесь от токсичных каналов, отключите лишние уведомления.

Как говорят в Одессе:

«Не надо читать все афиши на заборе — а то голова лопнет!»

Сравните «закулисье».

Напомните себе: соцсети — это витрина, а ваша жизнь — целый магазин.

Не сравнивайте полки с подсобкой!

Ставьте границы.

Закончили работу — закрывайте ноутбук, выключайте почту. Пусть внутренний диалог отдыхает.

Одесская мантра: «После шести — никаких мыслей о работе!»

Только чай, кот и сериал!»

Выбирайте осознанно.

Не пытайтесь успеть всё.

Как в одесской столовой:

«Возьму понемногу, зато всё попробую!»

Практикуйте благодарность.

Вместо «У них лучше»

— «А у меня вот что есть:

крыша над головой, вкусный чай, друзья, которые меня любят».

Добавляйте юмор.

Когда голос в голове начинает драматизировать,

ответьте ему: «Спасибо, я услышал(а),

но сегодня мы будем жить без трагедий, ладно?»

(Княгиня сидит на лавочке, как будто в одесском пар-

ке,

в руках — старинный зонтик, раскрыла его не от дождя,

а будто от переживаний. Говорит,

как будто делится секретом с соседкой)

— Слушай, если мысли начали таскать тебя,

как якорь на дне — значит, пора **отцепляться**.

Не надо ждать шторма. Отвязывайся, пока ещё можешь.

Вот ты идёшь по набережной.

А на заборе — **двести афиш**.

«Лотерея!» «Заговорила!» «Срочно продаю дом — с духами!»

«Стань миллионером за три дня!»

«У всех уже есть — а тебя нет!»

Ты **начинаешь читать.** И через пять минут — у тебя:
шизофрения, миллион долгов,
чувство вины перед духом из дома,
и ощущение, что ты упустил(а) лотерею,
которая даже не проводилась.

— Ну ты вообще нормальный(ая)?!

(махает зонтиком)

— **Не читай всё, что на заборе.**

Отпишись от чатов, где кричат «ты отстаёшь!»

Отключи уведомления с пятидесяти приложений,
которые считают, что ты обязан(обязана)

всё знать, всё видеть, всё успевать.

Пусть живут без тебя. Пусть драматизируют в чате.

А ты — **останешься в тишине.**

С собственным дыханием.

С собственной головой.

Ты заходишь в магазин.

Видишь — витрина:

Blond. Happy. Beach. Cocktails. Living my best life.

Ты думаешь:

— *А у меня сегодня капли из крана,*

— *кот шипит на гостя,*

— *и я забыл(а) поздравить тётю Маню.*

Но ты **не видишь подсобку.** А там:

— уборка с утра

— слёзы перед зеркалом

— долги по карточке

— терапевт в пятницу

— и три неотправленных письма с «Я устал(устала)»

(смеётся, дергает себя за ухо)

— Соцсети — это **оформленный эклер.**

А твоя жизнь — **реальная кастрюля.**

Там — борщ. Там — ком. Там — палец ошпарила. Но —

вкусно.

Не сравнивай эклер с кастрюлей. Они для разного.

Работа закончилась?

Закрой ноутбук.

Поставь его в шкаф. Как Тётю Розу. Отключи. Выключи. Отойди.

И скажи:

— *С меня хватит.*

— *Я не твой сервер.*

— *Я — человек.*

— *У меня есть право на чай.*

(берёт чашку, ставит рядом с зонтиком)

— После шести — только кот, только сериал,

только чай с бубликом, и только мысли про **а не заварить**

ли ещё?

Мысли о работе — **ждут в очереди.**

Но с завтрашнего утра. Без пропуска.

Без экстренных записей.

Без ну хотя бы быстренько глянуть.

А вот, **я должен всё**

—это как в одесской столовой:

стоишь у раздачи,и хочется **и борщ, и голубцы,**

и котлета, и компот, и мусс, и селёдка с луком —и

больше всех.

А потом —съел.Всё.Полежал.И думаешь:

— *Зачем я это сделал(сделала)?*

— А ты что, не знаешь:

Можно понемногу — и всё попробовать.

А не — всё и сразу — и в себя.

Выбирай.Осознанно.

Пусть будет **один курс — а не пять.**

Один вечер — с друзьями.Одна идея — в деле.

Один проект — **доведён до конца.**

Остальное —**не пропало.**Просто — **подождёт.**

Вместо: *У них всё круто* —поставь:

А у меня — вот что есть:

Крыша.

Чай.

Кот, который мурчит.

Друг, который помнит твоё имя.

Окно, откуда видно небо.

Голос, который хоть и драматизирует

— но **ограничился, и не взял кредит.**

(смеётся, пьёт чай)

— Благодарность — не про сравнение.

Она — про признание: **Я жив(жива). Я здесь.**

И у меня есть что-то настоящее.

И главное. Когда голос в голове:

— *Ты провалился(силась)!*

— *Всё кончено!*

— *У тебя нет будущего!*

— *Тебя никто не любит!*

— *Все тебя бросят!*

— *Земля перевернётся из-за твоей ошибки!*

Ты просто смотри на него — **с юмором.**

Как на старого знакомого,

который уже десять раз предсказывал конец света.

И отвечаешь:

— Спасибо, милый(милочка).

— Я тебя слышал(слышала).

— Ты очень стараешься.

— Но сегодня — **без трагедий.**

— Сегодня — **вечер без драмы.**

— Сегодня — **я выбираю сон, чай и бублик.**

— А ты — можешь сходить гулять.

— Или почитать книжку про оптимистов.

— У них там **всё хорошо.**

(закрывает зонтик, встаёт, улыбается)

— Никто не говорит, что будет легко. Но можно — **легче.**

Отцепи якорь. Вытри лоб. Включи чайник. И скажи:

Я живу. Я чувствую. Я выбираю.

Я — в своей лодке. И я — не тону.

А если что — приезжай в Одессу.

Присядем у моря. Попьем чай.

Без уведомлений. Без витрин. Без паники.

Будет борщ. Будет солнце. Будет спокойно.

Княгиня. По правилам разума, юмора и хорошего чая.

Глава 18

Краткий итог в одесском стиле

Внутренний диалог стал якорем не потому, что вы «неправильный» или «слабый».

Просто мир вокруг ускорился, а мозг остался прежним — он просто не успевает за всеми этими «быстрее, больше, лучше».

Три одесских правила лёгкости:

Не верьте всему, что думаете.

Мысли — это не приказы, а гости.

Можно вежливо попросить их помолчать.

Отключайте шум.

Меньше новостей, меньше сравнений, больше тишины.

Как говорят у нас: «Когда на базаре все кричат — лучше отойти в сторонку и выпить чаю».

Цените своё.

У вас есть то, чего нет у других: ваш опыт, ваши победы (даже маленькие), ваш уникальный путь.

И пусть кто то едет на яхте — вы плывёте на своей лодке, и она вам нравится!

Как говорят в Одессе напоследок:

«Не гонись за всеми поездами — а то пропустишь свой. Остановись, выдохни, улыбнись. Жизнь — она не гонка, а прогулка по Приморскому бульвару. Идти можно не спеша

— главное, с удовольствием!»

(Княгиня встаёт, поправляет шарф, как ведущая выпуск новостей — но на одесском радио,

с фоном моря и чаек)

— Итак, дамы и господа, особенно те,

у кого голова как вокзал в час пик,

а в сердце — лёгкая тоска от вечного «надо»:

Краткий итог. По-одесски. С перцем. Без воды.

1. Не верьте всему, что думаете. Мысль — не приказ.

Это — **прохожий, который кричит на базаре:**

— *Эй, купите грушу! Самая сладкая!*

А вы — не обязаны покупать. Можно сказать:

— *Спасибо.*

— *Но я — за яблоки.*

— *И иду домой пить чай.*

.Отключайте шум. Когда все орут —

«Быстрее!

— *Успевай!*

— *Делай десять дел!*

— *Сравнивай!*

— *Завидуй!*

— *Паникуй!»*

Ты — просто отойди в сторонку.

Сядь на скамейку. Где ветер. Где море. Где молчит телефон.

(берёт воображаемый стакан с чаем)

— **Вот. Чай. Тишина. Я.**

— А всё остальное — потом. Или — никогда.

Цените своё.

Даже если у других — яхты.

Даже если в ленте — виллы.

Даже если кто-то «успешнее».

А ты — у тебя:

— свой путь, — своя лодка, — своё «я дома».

— И если она не из мрамора — зато **не тонет.**

— И если сравнить — так твоя лодка **везёт тебя,**
а не пытается удрать в Индию без тебя.

*(Княгиня разворачивается, как будто уходит,
но на полпути оборачивается с хитрой улыбкой)*

— Ну что, повторим?

Не гонись за всеми поездами — а то пропустишь свой.

Остановись. Выдохни. Улыбнись.

Жизнь — она не марафон.

Не бег на результат.

Не нужно «быть первым».

Жизнь — это прогулка по Приморскому бульвару.

С бубликом. С другом. С мыслью:

— *А ведь я — здесь.*

— *И мне хорошо.*

(уходит, напевая под нос):

— *О-одесса — город солнечный*

— *А я — человек — спокойный*

Княгиня. Всегда при своём мнении
(но не обязан(обязана) его слушать).

Глава 19

Как сделать внутренний диалог «топливом»:

практические стратегии с одесским колоритом

Знаете, внутренний диалог может быть не надоедливым соседом, который стучит по батарее, а личным штурманом — который подскажет маршрут, подбодрит и даже пошутит в пути.

Разберём, как превратить хаос мыслей в энергию для действий — с юмором и по одесски.

(Княгиня входит с чемоданчиком, как инженер, который пришёл не чинить, а запускать ракету.

Ставит его на стол, открывает — а там не инструменты,

а чашка чая, блокнот и бублик на тарелке)

— Слушай. Твой внутренний диалог

— **не сосед, который стучит по батарее.**

Это — **твой штурман.**

Только он пока говорит, как дедушка из 1985 года:

— *Поворот налево!*

— *Ой, нет, направо!*

— *Стоп!*

— *А может, вообще вернёмся?*

И ты — стоящая на перекрёстке с картой в руках, и чувствуешь:

— **Мозг плавится**

— **Путь не ясен**

— **А бензин — закончился на эмоциях.**

Но!

Есть способ **сделать этот голос — топливом.**

Не врагом. Не шумом. А двигателем.

Переведите тревогу в вопрос — не в приговор

Когда голос орёт:

— *Ты опоздаешь!*

— *Всё пропало!*

— *Все умнее тебя!*

— **Не спорьте. Не поддавайтесь.**

Попробуйте другой ход — по-одеcски.

Задайте ему вопрос:

— *А если бы ты был не враг, а помощник*

— *Ты бы что посоветовал(а)?*

Внезапно — из трагедии вырастает лайфхак.

— *Боишься опоздать?*

— *Значит, ценишь время.*

— *Значит — встань на 10 минут раньше.*

— *Беспокоишься, что не справишься?*

— *Значит, хочешь сделать хорошо.*

— *Значит — запиши план. По шагам.*

(достаёт карандаш, рисует на салфетке)

— Тревога — это **очень плохой шеф, но отличный по-**

МОЩНИК.

Надо просто сказать:

— *Спасибо за сигнал.*

— *Теперь — тише.*

— *А я — сам(сама) решу, что делать.*

Делайте «выпуск новостей от себя» — с иронией

Каждый вечер — мини-блиц.

Не в блог. Не в соцсети. А в себя.

Сядь. Чай. Тишина.

И говори:

— *Так, уважаемые слушатели.*

— *В эфире — «Сводка от меня для меня».*

— *Сводка за день.*

И начни как настоящий одесский репортёр

— **с сарказмом, но без жестокости.**

— *Сегодня герой дня — забыл(а) выключить утюг.*

— *Но быстро вернулся(лась) — и спас(ла) квартиру от катастрофы.*

— *Рейтинг героизма — 8/10.*

(Минус один за панику. Минус ещё один — за бег в тап-

ках.)

— В событии дня: не ответил(а) на пять писем.

— Но ответил(а) на одно — с душой.

— Это не прогул. Это — экономия нервов.

— Считаем победой.

— В культурной рубрике: посмотрел(а) закат.

— Не снимал(а), не выкладывал(а).

— Но почувствовал(а).

— Уровень глубины — рекордный с 2018 года.

(улыбается, пьёт чай)

— Вот. Ты не идеален(идеальна). Но — ты есть. И ты

— работаешь.

Система «Три вопроса — и в путь» (для тех, кто застрял)

Когда мысли крутятся, как шаурма на вертеле, просто спроси себя:

Что я реально могу сделать СЕЙЧАС?

Не за месяц. Не в идеале. Сейчас.

Даже если это — встать, выключить свет, написать одно предложение.

Что бы я посоветовал(а) другу?

(Иногда мозг — сам себе зэк, а другу — терапевт.

Странно, да?)

Как бы это выглядело, если бы я делал(а) это с юмором?

(Представь: ты идёшь на важный звонок — но в голове — ты в пижаме, а на голове — бублик вместо венка. Сразу легче.)

Превратите страшно в интересно

Голос шепчет:

— *У тебя не получится.*

— *Люди посмеются.*

— *Ты выглядишь глупо.*

Ответь ему:

— *Возможно. — Но, знаешь*

— *А вдруг получится?*

— *А вдруг кто-то скажет: «Ну ты мастер!»?*

— *А вдруг я выгляжу не глупо — а смело?*

(рисует в воздухе)

— **Страх — это всего лишь авансовый билет в будущее.**

А будущее — ещё не продаётся.

Лучше купить билет в **«А вдруг получится?»**

— он дешевле, веселее, и даёт бонусы в виде энергии.

И знаменитая одесская техника: «Продай мысль»

Есть мысль:

— *Я не справлюсь.*

— *Я устал(устала).*

— *Зачем я это начал(начала)?*

— **Продай её.** Как на барахолке у Дерибаса.

Выходи с табличкой:

— *Продам: тревогу.*

— *В хорошем состоянии.*

— *Работает без перебоев.*

— *Подходит для пессимистов, ипохондриков, драматизаторов.*

— *Цена — символическая: один вздох.*

— *Берите, пока есть! После — не будет!*

(хлопает в ладоши)

— И знаешь что?

После этого — мысль уже не кажется важной.

Она — **товар на распродаже.**

А ты — **не клиент.**

Ты — **уличный комик, который продал страх — за бублик.**

(Княгиня закрывает чемодан, достаёт бублик, ломает пополам — одну часть предлагает тебе)

— Вот, держи. С топливом. С юмором. С мыслью:

— *Я не идеален(идеальна).*

— *Но я — в движении.*

— *А это — уже победа.*

(смотрит вдаль, как будто на море)

— Пусть твой внутренний диалог не кричит — а **советует.**

Не тянет — а **толкает вперёд.**

Пусть он скажет не:

— *Ты не дотянешься:*

— *Давай попробуем.*

— *А если не выйдет — посмеёмся.*

— *А если выйдет — отпразднуем.*

— *Главное — не стоять.*

— *Главное — идти.*

— *И идти — с чаем и бубликом.*

Княгиня.

С системой, юмором и полным баком внутреннего топли-

ва.

Глава 20

Осознанное структурирование мыслей:

«Разложим мысли по полочкам — как на одесском Привозе»

Когда в голове каша из задач, идей и тревог, нужно навести порядок. Вот как это сделать без стресса и с улыбкой.

Техника «Утренние страницы»:

«Вытряхиваем голову на бумагу»

Каждое утро берите блокнот и ручку — и пишите три страницы любых мыслей. Всё подряд:

планы, страхи, мечты, что снилось, какие песни вспомнились.

Зачем:

это как вытряхнуть рюкзак, полный мелочей — освободите голову для важного.

Как делать:

садитесь с утра, пока мир ещё спит

(или пока кофе заваривается);

пишите без остановки, не редактируйте, не думайте о грамотности;

пусть поток мыслей льётся, как одесская речь
— свободно и эмоционально.

Одесская версия:

«Ну, что у нас в голове сегодня?

„Надо купить хлеба А вдруг начальник сердится?

Какой вкусный был вчера борщ А если я не справлюсь?

Всё, выписал(а) — теперь мозг свободен, можно работать!»

(Княгиня входит с блокнотом, обернутым в пакет из-под селедки — видимо, народный дизайн, садится за деревянный стол, как в старой одесской забегаловке, ставит рядом чашку с крепким чаем и карандаш с заточкой)

— Ну что, голова — как **Привоз в десять утра?**

Бананы, лапша, дедушка ругается, бабушка торгуется, гусь бежит с рынка —и **всё в одном месте, всё кричит, всё лезет в одну корзину?**

Ну что ж. Пора навести порядок. Не пинками.

А — с умом. И с юмором. Как у нас — на Привозе.

1. «Разложим мысли по полочкам — как на Привозе»

Представь:

У тебя на голове — **лавка**.

На ней — помидоры, чеснок, килька в томате, носки, икона, фото твоего первого класса, таблетки от головы, мечта о Мальдивах и мысль: «А вдруг я неудачник?» — всё **смешалось**.

Ты же не продаёшь клиенту:

— *Вот, берите — салат из носков, с мечтой и чесноком!*

Нет! На Привозе — **порядок**. Даже если внешне — хаос.

Так и в голове.

Правило княгини: *Раздели товар — и будет тебе покой.*

— На полке 1 — **задачи**.

(Что нужно сделать? Что зависит от тебя?)

— На полке 2 — **тревоги**.

(Что тебя гложет? Что а вдруг?)

— На полке 3 — **мечты**.

(Куда хочешь? Чем быть? Где смеяться?)

— На полке 4 — **мелочь**.

(Что просто в голову влезло: «А помню ли я пароль от почты?»)

И знаешь что?

Когда ты **разложил по полочкам** —уже не страшно.
Ты просто **хозяин магазина**, а не покупатель,
которого затоптал(а) толпа.

2. Техника «Утренние страницы» — или «Вытряхиваем голову на бумагу»

*(Княгиня достаёт толстый блокнот, хлопает по нему
рукой, как по барабану)*

— Представь: Ты **ночью спал(спала)** —а мозг — **тру-**
дился.

Как нелегальный цех —**на полную.** Без лицензии.

Без контроля. Со спорами, снами, обидами, рекламой ша-
вермы.

Утром ты просыпаешься —а у тебя в голове:

— *Вчера она странно поздоровалась*

— *А вдруг завтра провалю*

— *Надо купить мыло*

— *А может, я вообще не в своём месте*

— *А если бы я пошёл в цирк?*

— Немедленно **вытряхивай.**

(Инструкция — по-одесски: просто, без пафоса)

1. Кофе еще заваривается — а ты уже с каранда-
шом.

Не жди вдохновения.

Оно, как автобус на Ришельевской — придёт, когда само захочет.

2. Пиши всё. Всё. Именно:

— *Что снится*

— *Что бесит*

— *Что хотел(хотела) сказать вчера*

— *Что не сказал(сказала)*

— *Что мечтается*

— *Что зачем я вообще родился(родилась)?*

— *Что а помню, как в детстве тапок потерял?*

Неважно, глупо это или глубоко. **Поток.**

Пусть льётся, как в душе вода, когда кран ржавый открыли

— **сначала ржавчина, потом — чисто.**

3. Не редактируй.

Не правь орфографию. Не стесняйся. Если написал(а):

«*Я сегодня как помидор — мягкий и с потёртостью*»

— оставь. Это — **не сочинение. Это — очистка.**

4. Три страницы — и свободен(свободна).

Не больше. Не меньше. Всё, что вытекло — вылилось.

Теперь можно жить. **С чистой головой. И бубликом.**

(встаёт, складывает блокнот, как святую реликвию,

но потом вдруг хитро улыбается)

— И да, секрет: **Никогда не перечитывай утренние страницы.**

— Не надо.— Это как **смотреть, что ты вылил из батареи**

— **тепло уже пошло, а грязь — не надо трогать.**

Ты вытряхнул(а) — и молодец.Далее — вперёд.

(смотрит в окно, где воображаемые чайки, море, и солнце на Дерибасовской)

— Вот он, **одесский подход к порядку:**

— Не идеально.

— Но — удобно.

— Не прибрано — а разложено.

— Не спокойно — а терпимо.

А когда терпимо —уже можно **смеяться.**

работать.пить чай.и мечтать — вслух.

—

Княгиня.С блокнотом, бубликом и правом на одну странную мысль в день.

Глава 21

Матрица Эйзенхауэра: «Разделим дела, как селёдку на рынке»

Разделите все задачи на четыре категории
— и внутренний диалог будет фокусироваться на приоритетах,

а не метаться между мелочами.

Срочные и важные

(«Надо сейчас, иначе катастрофа»):

срочный отчёт до обеда;

звонок врачу;

починить протекающий кран.

Одесская подсказка:

«Если не сделаешь — завтра будешь как тот,
кто забыл закрыть газ!»

*(Княгиня входит с разделочной доской,
на которой — не селёдка, а лист бумаги в клеточку,
порезанный на квадраты, как рыба на рынке.*

*Снимает воображаемую папаху и произносит
с достоинством баклашника со стажем)*

— Дамы и господа, особенно те, у кого дела прыгают по мозгам,

как мелкая сарделька на сковородке без масла

— сегодня у нас **практический мастер-класс:**

*«Как разделить дело — не как в драме,
а как на Привозе — чётко, аппетитно,
и чтобы ничего не пропало.»*

Матрица Эйзенхауэра — или:

«Разделим дела, как селёдку на рынке»

(берёт карандаш — как нож — и начинает «нарезать» лист)

— Слушай. Ты не можешь всё сделать.

И не должен(должна). Даже Эйзенхауэр — президент США,

герой войны — это понял. А мы — что, умнее?

Так что — **четыре куска. Как селёдка.**

Голова — не едим.

Хвост — не выбрасываем.

Раскладываем по местам.

1. Срочные и важные — «Сейчас или — ах, мама моя!»

(картошка горит, кран течёт, ребёнок плачет)

Что:

- Срочный отчёт до обеда
- Звонок врачу (уже договорились!)
- Починить кран, пока квартира не стала бассейном
- Погасить утюг (опять?)

Одесская подсказка:

- *Если не сделаешь — завтра будешь как тот, кто за-был закрыть газ.*
- *И проснёшься — не дома.*
- *А на даче у родственников,*
- *потому что дом — как фортификация после бомбардировки.*

Приём: Сделай сейчас. Срочно. С чашкой чая — по-том.

2. Важные, но не срочные — «Мечты, которые жмут пояс»

- Что:— Планирование отпуска
- Работа над проектом мечты
 - Общение с родителями (не из подъезда, а из души)
 - Учиться новому
 - Писать книгу (да, ты всё ещё мечтаешь)

Одесская подсказка:

- *Эти дела — как килька в банке.*
- *Не гниёт.*
- *Не пахнет.*

— Но если не открыть — так и останется «у меня есть».

— И однажды спросишь: «А где мои мечты?»

— А они: «Да мы в банке. Ты так и не достал(а).»

Приём: Выдели время.

Там. Специально. Как на свидание — с собой.

Потому что будущую жизнь ты строишь именно здесь.

В этом квадратике. Где «можно подождать» — но **нельзя забывать.**

3. Срочные, но не важные

— «Шум, который думает, что он король»

Что:

— Экстренный ответ на письмо, которое можно было не открывать

— Встреча, на которой ты — просто мебель

— Звонок соседа: «А сколько у вас сейчас включено электричества?»

— Месседжи в чате: «С днём рождения кота! Ой, нет, умер?»

Ну всё равно — с днём рождения всех кошек!»

Одесская подсказка:

— *Это — как тот дедушка, который кричит на перекрёстке:*

«Стоять!»

— *А ты стоишь.*

— *А зелёный давно горит.*

— *Просто он любит почувствовать себя регулировщиком.*

Приём: Делегируй. Отложи. Упрощай.

— *Не впускай шум в личный тихий порт.*

— *Скажи: «Я вернусь к этому — когда будет время.»*

— *И держи слово. Только — своё.*

4. Не срочные и не важные

— **«Мусор, который выдаёт себя за гостя»**

Что:

— *Скролл ленты третий час подряд*

— *Смотреть видео «100 способов завязать шнурки»*

— *Сравнивать цены на тостер 2017 года выпуска*

— *Обсуждение чьей-то свадьбы (где ты — не был(была) и знать никого не хотел(хотела))*

Одесская подсказка:

— *Это — как окурок в кармане.*

— *Не жжёт.*

— *Не воняет.*

— *Но если не выбросишь — однажды сядешь*

— *и получишь пятно на брюках нравственного разложения.*

Приём: Удали. Заблокируй. Поставь таймер.

Или — сделай это как компенсацию:

— *Поскролю 20 минут — если сделал(сделала) хотя бы одно дело из квадрата 2.*

(кусок бумаги лежит порезанный, как селёдка.

Княгиня складывает его аккуратно в сумку с надписью «Не для мусора»)

— Вот. Теперь твой внутренний диалог — не будет метаться,

как **жена баклажанщика по рынку**, крича:

«Всё срочно! Всё важно! Всё утонет!»

Теперь он — **как старший продавец**, который знает:

— **Что в пакете.**

— **Что можно отложить.**

— **А что — лучше не брать вообще.**

(пьёт чай, смотрит в море)

— **Помни: Не всё, что срочно — важно.**

Не всё, что важно — сегодня.

А не важное и не срочное — просто грязь на ботин-

ках.

— Сними.

— Сожги.

— И иди — с чистой душой и полной сумкой дела.

Княгиня.

С матрицей, юмором и принципом:

«Как на рынке — без воды, без обмана, с правдой и селёдкой.»

Важные, но не срочные

(«Полезно, но можно чуть позже»):

записаться на курсы;

запланировать отпуск;

начать бегать по утрам.

Одесская мудрость:

«Не надо бежать, как на пожар.

Но и не откладывай на „после дождичка в четверг!»

(Княгиня входит в лёгком шарфе,

как будто только вернулась с набережной,

в руках — календарь, обмотанный резинкой от

помидорной упаковки. Садится, вздыхает — но с улыбкой)

— Ах, эти дела Не горят. Не звонят. Не орут с утра:

«Я — срочный! У меня дедлайн, как у Титаника!»

Нет. Они — тихие. Как первое утро без похмелья.

Как мысль: *«А может жизнь можно и лучше?»*

Именно про них — наш следующий допрос.

***Важные, но не срочные —**

«Полезно, но можно чуть позже»

Что:— Записаться на курсы (уже третий месяц «всё готово»)

— Запланировать отпуск (где солнце, море, и не надо никуда спешить)

— Начать бегать по утрам (пробежал(а) три шага

— и повалил(а) на лавку как герой вечера)

(склоняется вперёд, с видом заговорщицы)

— Вот ты думаешь:

— *Ерунда. — Успею. — Потом.*

А «потом» приходит —и оказывается,
что это уже не «потом»,а «никогда».

Одесская мудрость:

«Не надо бежать, как на пожар.

Но и не откладывай на „после дождичка в четверг

—потому что в Одессе — и дождя нет,

и четверга — давно прошёл,

а ты — всё ещё сидишь и мечтаешь о движении.»

Как с ними — по-умному, а не по-маминому:

Назначь им день — как свидание

— На следующей неделе — **вторник.**

— В 19:07 — **ты записываешься на курсы.**

— Не «когда-нибудь». — **Именно тогда.**

Поставь будильник: *«Время стать умнее — и чуть гор-
дее».*

Нарисуй отпуск — (не из кирпичей, а из мечты)

— Возьми бумагу. — Напиши: *«Куда я хочу? С кем? Что
делать?»*

— Даже если денег пока нет — **рисуй.**

Потому что **мечта — не роскошь.**

Это — *топливо для мотора, который не завёлся.*

(берёт карандаш, рисует в воздухе на стене)

— Смотри:

— *Отель у моря — Гамак — Книга,*

которую ты читаешь, а не держишь для фото

— *Ты — без телефона — И без мыслей:*

«А что, если завтра кому-то плохо без меня?»

— Нарисовал(а) — значи, **завоёвываешь.**

Бег по утрам — не как мученик, а как вор в законе

— Не на 5 км.

— Не с криком: «Я — Уильямс!»

— А — **на 5 минут.**

— Вышел.— Посмотрел на небо.

— Сказал(а): «Привет, мир. Я ещё жив(жива).»

— И вернулся(лась) — не как герой, а как человек, кото-
рый начал.

*(ставит галочку в календаре — ручкой с обугленным
концом,*

видимо, пережила несколько бессонных ночей)

— Вот тебе и всё. Не надо **всё сразу.** Но и не надо **никогда.**

Совет от Одессы:

— *Делай шаг — даже если он на ровном месте.*

— *Потому что ровное место — это уже не поле боя.*

— *Это — твоя территория.*

— *И ты — здесь генерал.*

— *Даже если в тапках.*

— *И с бубликом.*

*(пьёт чай, смотрит в окно, где воображаемые чайки
кричат*

не за хлебом, а за переменами)

— **Вспомни: Ты не обязан(обязана) прыгать**

—но ты имеешь право шагать.

— **Даже если шаг — маленький.**

— **Главное — в сторону жизни,**

а не в сторону дивана с намёком на потом.

Княгиня.

**С календарём, бубликом и правом на один
маленький шаг — в большой день.**

Глава 22

Срочные, но не важные

(«Кажется, надо, но на самом деле — нет»):

ответить на все уведомления сразу;

полистать соцсети «на минуточку»;

переставить книги по алфавиту.

Одесская ремарка:

«Это как чистить селедку, когда гости уже на пороге — лучше заказать пиццу!»

(Княгиня вбегает с телефоном в одной руке, пачкой уведомлений — как ордером на арест — в другой).

Дышит тяжело, как будто только что убежала от толпы кредиторов с Привоза)

— Ах, эти **срочные, но не важные**

Они кричат громче, чем **мама в пятницу вечером:**

«Ты опять не убрал(а)?

Ты опять в телефоне?

Ты опять ничего не решил(а)?»

Но знаешь что? Они — **не враги.**

Они — **актёры второго плана,**
которые думают, что играют Гамлета.

Срочные, но не важные —

«Кажется, надо, но на самом деле — нет»

Что:

— Ответить на все уведомления сразу

(а кто ответил — уже забыл, за что благодарил)

— Полистать соцсети «на минуточку»

(а вышел(вышла) через два часа с чувством:

«Жизнь других — краше. У них даже кофе с пенкой.»)

— Переставить книги по алфавиту

(особенно если последней стоит

«Штирлиц. Истина где-то в Германии»)

(резко кладёт телефон экраном вниз,

как труп после допроса)

— Слушай. Эти дела **тянут тебя за рукав, как мальчик**

с Привоза:

— *Дядя, купи шарик! Дядя, посмотри фокус! Дядя, у тебя сдача?*

Но ты же не будешь **покупать шарики у каждого?**

Нет. Потому что **в конце дня — у тебя будет 37 шариков,**

а воздух — ушёл.

Одесская ремарка:

*«Это как чистить селёдку, когда гости уже на пороге
—лучше заказать пиццу.*

— Не по традиции.

— Но — по разуму.

— И с сыром, который тянется, как твоя детская мечта.»

**Как с ними — по-одесски, то есть
— без следа слез и с улыбкой**

Замени «обязан» на «выберу»

— Не: «Я должен(должна ответить)»

— А: «Я могу ответить — или могу жить.»

Выбери жизнь. Ответ можно написать **завтра**.

А время, убитое на «сейчас», — уже не вернёшь.

Оно, как **проездной на трамвай — потерял, и всё, ко-**

нец эпохи.

Пицца вместо селёдки — образ жизни

— Гости пришли — а ты не успел(успела) приготовить?

— Звонишь: «Привет, у вас есть

„Не вини себя с ананасами и свободой?»

— И— Да.— Есть.

Так и с делами. **Важное — делай.**

Неважное — поручай, откладывай, удаляй.

Сам себе — *директор, а не жертва уведомлений.*

Перестановка книг — не спасает от экзаменов

— Да, алфавит — это хорошо.

— Но если ты **бегал(а) по квартире**

с „Достоевским под мышкой,

а не учил(а) материал -завтра на паре будет как в «Идио-те»,

только без красивой прически.

Помни:

Чистота в шкафу не лечит хаос в голове.

А вот **одно важное дело — лечит.**

*(Княгиня подходит к воображаемому окну,
достаёт телефон, нажимает одну кнопку
— и говорит с трагическим лицом)*

— Алло. Да, пиццу. Да, большую. С перцем, оливками,
ис **тайм-менеджментом.**

— И знаете что?

— *Без селёдки.*

— *Сегодня — не тот день.*

Что делать:

Поставь **«не сейчас»** — и не вини себя.

Скажи: *«Я занят(занята) настоящим.»*

Включи режим **«чай, книга, тишина»** — хоть на 15 минут.

Удали уведомления, как **ненужных гостей.**

(сидит, пьёт чай, смотрит,

как на горизонте заходит солнце над Чёрным морем)

— В жизни бывает только два настоящих правила:

Не откладывай важное.

Не превращай мелкое в срочное.

А всё остальное — как пицца:

— Не классика.

— Но сытно.

— И позволяет жить дальше.

— С зеленью и с надеждой.

Княгиня.

С выключенным телефоном, включённым разумом и правом **сказать:**

«Не сейчас. Я — на своём отпуске в душе.»

Не срочные и не важные

(«Можно смело отложить или выкинуть»):

дочитать 10 ю статью про то, как стать миллионером;
пересмотреть все фото с прошлогоднего отпуска;

изучить инструкцию к микроволновке.

Одесская формула:

«Отложи в долгий ящик. А лучше — выброси в мусор.

Жизнь слишком коротка для ненужных дел!»

(Княгиня входит с толстой папкой,

на которой написано крупно:

«На потом. Всегда. Навсегда.»

Бросает её в угол, где уже лежат:

старый будильник, вязаные носки одного размера и итоги выборов 2004 года)

— Ах, эти дела Их нельзя назвать врагами.

Они — хуже.

Они — гости, которые остались после праздника.

Сидят. Молчат. Не уходят. И мешают вынести мусор.

Не срочные и не важные —

«Можно смело отложить или выкинуть»

Что:

— Дочитать 10-ю статью про то, как стать миллионером (а у тебя — 37 рублей и кот с кредитной картой)

— Пересмотреть все фото с прошлогоднего отпуска (где ты в шляпе, как будто это спасёт тебя от времени)

— Изучить инструкцию к микроволновке

(и узнать, что «режим разморозки»

— работает и без чтения на 36 страницах)

(делает театральную паузу, наливает себе чай из зелёного графина, хотя чашка уже полна)

— Слушай, сынок или доченька Неважно.

Ты и так уже чувствуешь:

— *Это не важно.*

— *Это — пыль на экране души.*

Но ты всё равно делаешь. Почему?

— *Потому что «а вдруг пригодится»?*

— *Потому что «я начал(а) — надо закончить»?*

— *Потому что «я же купил(а) эту книгу за 99 копеек»?*

— Это, дорогой, не логика.

Это — тоска в форме самодисциплины.

Одесская формула:

«Отложи в долгий ящик.

А лучше — выброси в мусор.

Жизнь слишком коротка для ненужных дел.»

(встаёт, подходит к папке,

резко втыкает в неё вилку, как в сердце)

— Потому что **жизнь — она не про то, чтобы дочитывать.**

Она — про то, чтобы **дожить.**

— До утра с кофе.

— До смеха с близким человеком.

— До мысли: *«Я — жив(жива). И я — свой.»*

Как выкинуть — по-одесски:

Задай вопрос: *«Это продвинет меня к тому, кем я хочу быть?»*

— Нет?

— В мусор.

— Как старые носки.

— Как мечта о диско-шаре в гостиной.

На фото с отпуска:

— *Ты уже помнишь.*

— *Голубое море.*

— *Песок в ботинках.*

— *Апельсиновый сок.*

— *Больше — не нужно.*

Десять часов просмотра — **не усилят память.**

Они — **притупят сегодня.**

На статьи о миллионах:

— *Если бы ты стал(стала) миллионером, читая статьи — весь интернет уже был(а) бы в золотых трусах.*

Знай: Успех любит не тех, кто читает,

А тех, кто делает — одно важное дело.

А не 17 ненужных.

*(Княгиня подходит к мусорному ведру,
надевает воображаемые перчатки,
аккуратно складывает туда папку.*

*Потом добавляет: инструкцию от микроволновки,
диск с надписью «Когда-нибудь посмотрю»,
и лист с надписью «Способы стать красивее за 5 ми-
нут»)*

— Всё. Обряд завершён. **Очищение души от шлака.**

Теперь можешь:

— Взять чашку чая.

— Выйти на балкон.

— Посмотреть на море.

— И ни о чём не думать.

— *Потому что даже отпуск — не обязан быть продук-
тивным.*

— *Он обязан быть — своим.*

Финал:

Жизнь — не архив. Она — как морской ветер:

— *Не застегивается.*

— *Не сортируется.*

— *И пахнет не инструкцией,*

— *А солью, вольностью,*

— *и правом быть неидеальным(ой).*

(села, закрыла глаза, качается в кресле-маятнике)

— Так что Выбрасывай смело.

Как я — свою мечту стать балериной после 40.

Княгиня. С чистым столом, пустой папкой и формулой:

«Меньше хлама — больше света.

Меньше статей — больше жизни.

Меньше долгих ящиков — больше моря.»

Глава 23

Правило 2 минут: «Быстро — и готово!»

Если задача занимает меньше двух минут — сделайте её сразу. Это уменьшит количество «висящих» мыслей и разгрузит мозг.

Примеры:

отправить короткое письмо;
положить вещь на место;
записать идею в заметки;
поставить лайк другу.

Одесская логика: «Зачем откладывать то, что можно сделать быстрее, чем сказать „Ой, опять забыл(а)!?“»

Лайфхак:

представьте, что каждая невыполненная мелочь — это камешек в ботинке.

Вы же не будете ходить с ним весь день?

(вбегает в шариках, в одной тапке, с блокнотом под мышкой и телефоном на верёвочке — как будто его только что поймали на ловушку для мелких дел)

— Ах, вы, душа нараспашку и тапки не в паре!

Слушай сюда — потому что сейчас будет не психология, не менеджмент, а чистая одесская геометрия:

Если дело — короче,
чем анекдот про мента и лося — делай. Сразу.

Правило двух минут — или:

«Сделай, пока не опоздал(а) на своё же „потом»

(показывает воображаемые часы — с кукушкой и надписью «Всё сгорит»)

— Представь: Ты откладываешь **поставить чашку в раковину.**

А завтра — ты **спотыкаешься о неё**, как о воспомина-
ние.

Ты не хочешь писать другу «Спасибо за вчера».

А через неделю — чувствуешь вину, как **камень в ботинке от Привоза.**

(снимает тапку, высыпает оттуда песок, монетку и старую жвачку)

— Смотри:

Каждое **мелкое дело** — это **камешек**. Не смерть.

Не катастрофа. Но — **терпишь** — **хромаешь.**

А хромаешь — плохо танцуешь.

Что делать за две минуты — и не мучиться потом?

— **Отправить короткое письмо** —

«Привет, получил(а), спасибо, целую, бегу, кот съел от-
чёт».

— **Положить вещь на место** —

вешалка не враг, она просто хочет порядка, как мама.

— **Записать идею в заметки** —

а не доверять памяти, которая хуже, чем Wi-Fi в подвале.

— **Поставить лайк другу** —

*вдруг он(а) ждёт это как аплодисменты после молча-
ния?*

Одесская логика:

*«Зачем откладывать то, что можно сделать быстрее,
чем сказать — „Ой, опять забыл(а)!?»*

— *(восклицает, как виновник торжества)*

— Представь: Ты сказал: *«Позже».*

А позже — уже вечер, уже чай, уже кот, уже «ах, да»

— Сколько времени ты **потратил на то, чтобы вспом-
нить?**

— **Сколько минусов в душе накопилось?**

А мог(могла) — за 40 секунд — и дело снято,
как шапка в бане. Легко. Просто.

Лайфхак с ботинком:

*(достаёт второй ботинок, стучит по полу — оттуда
высыпается:*

*чек, скрепка, обрывок стихотворения про любовь,
таблетка от головы)*

— Каждое невыполненное дело — **камешек**.

— Не лавина.

— Но — **тошнота в движении**.

Сегодня — ты хромаешь на одну ногу.

Завтра — жалуешься:

«Энергии нет, мозг не работает». А он просто говорит:

— *Дурак, выкинь камни.*

— *Я не грузовик, я — голова.*

Как применять — по-одесски:

Видишь мелочь — как пылинку на экране?

— Убери.

— Не думай.

— Как чихаешь — не спрашиваешь:

«*Можно ли?*»

— Просто — делаешь.

Сделал — похвали себя, как ребёнка, который первые шаги:

— Умница.

— Молодец.

— Скоро — поедешь в универ.

— А пока — в раковину чашку.

Не стало — не ищи.

— Если сделал — забудь.

— Как вчерашний салат.

— Свежо — было.

— И — прошло.

(встаёт, надевает обе тапки, прыгает на месте

— легко, как девочка с Привоза)

— Вот оно, правило.

Не заставляй мозг держать то, что можно отпустить за минуту.

Не обременяй себя мелочью, как дедушку — сумкой из магазина.

Сделал — и свобода. Как вдох после лука в супе.

Финал:

Жизнь — она не в грандиозных жестах.

Она — в том, что тыне ходишь с камешками в ботинках, не откладываешь то, что проще, чем заварить чай,

ине забываешь себя — из-за одного лайка,
одной записи, одного «я потом».

А потом — не приходит. А вот ботинок — да.

(садится, пьёт чай, улыбается)

— Помни: Если задача — короче, чем письмо от мамы,
— делай. Прямо сейчас.

Пока «а потом» не превратилось в «и забыл(а)».

Княгиня. С чистыми ботинками, лёгкими ногами и
правом на **один быстрый шаг — к лёгкой голове.**

Глава 24

Как внедрить стратегии в жизнь: одесские лайфхаки

«Утренние страницы» — вместо соцсетей.

Вместо того чтобы листать ленту с утра, потратьте 15 минут на запись мыслей.

Мозг скажет спасибо!

Матрица на холодильнике.

Распечатайте шаблон матрицы Эйзенхауэра и повесьте на видное место.

Каждый вечер отмечайте 3–5 главных задач на завтра.

Правило 2 минут — игра.

Представьте, что вы супергерой, который побеждает «мелочи монстры» за 2 минуты.

Победили — получаете +10 к продуктивности!

Чек лист «Одесского порядка»:

Утром — «страницы» (вытряхнули голову).

Вечером — матрица (расставили приоритеты).

В течение дня — правило 2 минут (победили мелочи).

Перед сном — благодарность (похвалили себя за победы).

(Княгиня входит в пеньюаре, но с галстуком,

как будто собралась на биржу, но передумала и решила взять жизнь под контроль.

В руках — маркер, чек-лист и аромат чая с мятой)
— Ах, вы, сонная голова и пятый прокрут ленты подряд

Слушай сюда — *потому что сейчас будет не совет,*
а руководство к спасению разума .

1. «Утренние страницы» — вместо соцсетей.

(резко хватает телефон, имитирует листание, при этом изо рта сыплются:

тревога, зависть, обломанные мечты)

— Утро. Глаза открылись. Рука тянется к телефону.

А лента — уже **враг 1.**

Там — кто-то в **Дубае**, кто-то **развёлся красиво**,

кто-то **сделал инвест-потоп**, а ты — с вонючей ночнуш-

кой

и мыслью: *«Блин, я не миллионер.»*

Ошибка.

Ты загрузил(а) чужую жизнь в своё утро

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.