

18+

Татьяна Дремук



КАК НЕ СТАТЬ БОМЖОМ

Инструкция по добыче жемчуга

Татьяна Дремук

**Как не стать Бомжом.
Инструкция по добыче жемчуга**

«Издательские решения»

Дремук Т.

Как не стать Бомжом. Инструкция по добыче жемчуга /
Т. Дремук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-697654-2

Когда мы выключаем в себе «жертву» и берем ответственность за каждый свой вдох, происходит чудо: мы замечаем, что наш чемодан набит не хламом, а сокровищами. В этой книге я называю твой накопленный жизненный опыт жемчугом. Ведь жемчуг формируется как реакция на неблагоприятную среду. Ментальный бомж смотрит на свое прошлое как на свалку отходов, от которой хочется отвернуться. Но я призываю тебя сменить оптику. Весь твой интеллект, добытый в боях с обстоятельствами, — это твой главный капитал.

ISBN 978-5-00-697654-2

© Дремук Т.
© Издательские решения

Содержание

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ДИСКЛЕЙМЕР)	6
От автора	7
Глава 1	10
Манифест добровольной клетки	10
Жертва обстоятельств	11
Плюшки от страданий	12
Жертва в действии	14
Твой опыт —твоя ценность	15
Глава 2	17
Урок по экстренной самопомощи	17
Антуан де Сент-Экзюпери	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как не стать Бомжом Инструкция по добыче жемчуга

Татьяна Дремук

© Татьяна Дремук, 2026

ISBN 978-5-0069-7654-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ДИСКЛЕЙМЕР)

Внимание: Данная книга является художественно-публицистическим произведением, основанным на личном опыте и субъективном мировоззрении автора.

Персонажи и события: Все герои, упоминаемые в любых главах являются собирательными образами. Любые совпадения с реальными лицами, живыми или умершими, а также конкретными организациями — абсолютно случайны и не преднамеренны. Автор не ставил целью оскорбить чьи-либо чувства или нанести вред деловой репутации.

Психология и советы: Автор не является дипломированным психологом, финансовым консультантом или медицинским работником. Информация в книге носит ознакомительный характер. Методики (например, «15 минут прогулки» или «ритуалы очищения пространства») описывают личный опыт автора. Применение данных советов остается на усмотрение и под ответственность читателя.

Авторский стиль: В тексте сохранена авторская лексика и манера изложения, отражающая эмоциональное состояние и жизненную позицию автора в описываемые периоды.

От автора

Кто я и чем могу быть полезна читателю? Я человек, ставший себе светилом и путеводителем, несмотря на многократные попытки жизни меня сломать. Моя жизнь для стороннего наблюдателя, знакомого хоть сколько-нибудь с моей биографией выглядит как сериал с названием «Выжить любой ценой». Всем нам известно, что родителей не выбирают. А во многом именно от этого фактора зависит направление и качество жизненного пути. Мой же путь не начинался с припиской «золотая ложка во рту», а совсем наоборот. Все детство — это сплошной квест по выживанию среди постоянно пьющих и дерущихся, до полусмерти, родителей и родственников. Школа — место где все закрывают на условия твоего выживания глаза, поскольку ты для них статистическая единица, приносящая первые места в статистике олимпиад, поэтому им не до разбирательств бытовых криминалов. Ты остаешься никому не нужным. И предпринимая все возможные действия, чтобы позаботиться о себе самостоятельно. В таких условиях ты не живешь детство, но ты приобретаешь навыки экстремального выживания, где учишься по взгляду угадывать настроение родителя, и по звуку шагов за дверью считывать состояние другого. Вместо игрушек и семейных ужинов, у меня были обязанности по ведению домашнего хозяйства и добыче еды, когда у родителей был очередной загул.

Но все заканчивается, закончилась и школа. Я покинула это место при первой же возможности и больше в него не вернулась. Жаль я не знала, что режим выживания на этом не закончился, а перешел на другой уровень, где вместо незаинтересованных в тебе родителей, тебя окружают чужие и тоже совершенно не заинтересованные в тебе люди, которые к тому же постоянно стремятся использовать любые из ресурсов, которыми ты располагаешь. Это называется взрослая жизнь. И к ней нужно было приспособливаться. В ней было много падений и много подъемов, и все они были учебным тренажером для формирования характера и личности в целом. Но это осознание пришло много лет спустя... А прежде я оставалась на улице со всеми вещами и не имела ни одного человека готового прийти ко мне на помощь. Я уходила в никуда из отношений, не имея в кармане денег, будучи безработной и не имея пристанища, где можно было бы пересидеть и отгоревать несбывшуюся надежду. Но я справлялась. Каждый раз. Иногда легче иногда до невыносимого сложно, но справлялась.

Сегодня я благодарна всем, кто на протяжении жизни отвернулся от меня и отказал в помощи, ведь именно благодаря всем вам я сегодня та, кто я есть. Я улыбаюсь, и я больше не боюсь. Я больше не боюсь предательства, я больше не боюсь одиночества, я больше не боюсь безработицы и кризисов. Я знаю, что имею в себе силы преодолеть любые невзгоды, потому что я больше не жду спасения извне. Я обрела его в себе. Сегодня я знаю, что, если ты воспитаешь в себе характер, взрастишь уверенность, путем преодоления неудач, и узришь в себе самооценку — ты обретешь свободу. От мнений. От оценок. От осуждений. Когда из раза в раз ты заботаешься о внутреннем ребенке самостоятельно, рано или поздно, но обязательно и неизбежно ты трансформируешься в целостную личность, не зависящую больше ни от обстоятельств, ни от поведения и настроения людей, окружающих тебя.

Моя история не про успех, она про выживание и стойкость, про преданность себе и про веру в свою силу.

Я — девушка, утратившая веру в людей и в искренность друзей, потерявшая надежду на счастье и любовь и уверовавшая, что жизнь — это сплошные потери, утраты и страдания. Но не сломавшаяся. И сегодня я впервые являюсь миру как маяк в темноте, указывающий направление пути, и как верный друг, который знает, что такое быть одному в минуты отчаяния и не иметь подсказок и понимания того, куда идти и что предпринять, чтобы продержаться хотя бы несколько следующих дней...

Меня зовут Таня, мне 33, и я не знаю кем хочу стать, когда вырасту. К моменту написания этих строк я сменила немало работ в попытке отыскать настоящую себя. Если быть честной — много. За 15 лет я успела пожить в трех странах и сменить более 12 рабочих мест.

Если ты открыл эту книгу в надежде найти здесь очередную историю «успешного успеха», закрой ее, отложи на полку и забудь о ней навсегда. У меня нет пентхауса, и я не научу тебя как стать миллионером за один день. Эта книга не про успех. Она про то как не сдохнуть от скуки в мире, где от тебя требуют быть «нормальным», «как все» и постоянно стремятся втиснуть в те или иные рамки.

Моя история — это не история успешной карьеристки. Мой путь — это коктейль из мест и событий совершенно не похожих друг на друга.

Для внешнего наблюдателя мой путь выглядит как хаотичное метание из одной точки в другую — нелогичный, туманный, странный. Но для меня он кристально ясен и полон смыслов, которыми я сама его наполняю. Мой путь — это не бегство, это осознанная селекция.

Я уходила ото всюду, где из меня пытались выжать ресурс сверх условий контракта, забывая о финансовой компенсации. Я уходила, как только понимала, что достигла потолка — не карьерного, а своего личного потенциала в этих стенах. Я закрывала за собой дверь, если видела, что управленческая система крива настолько. Что превращается в кандалы для моих финансовых возможностей.

Я просто уходила. В любой момент. Без объяснения причин.

Сказать работодателю: «Я так чувствую» или «Того требует моя душа» — в мире сухих цифр это звучит как детский лепет или ментальная несостоятельность. Но я слишком дорожу своим временем, и я достаточно осведомлена о масштабе своей самооценки, чтобы беспокоиться об их мнении. Поэтому на стандартный вопрос о причине увольнения я отвечаю формальностью: «Пришло время что-то менять».

В моей картине мира регулярные перемены — это единственный антидот от деградации личности. Я — вечный ученик, жаждущий знаний, и вечный одинокий путник на своей собственной дороге. То, что миру видится как «неопределенность», для меня — рутинный, но жизненно важный процесс отделения зерен от плевел. Фраза «Я не знаю, кем хочу стать, когда вырасту» в мои тридцать три не звучит как приговор или признание поражения. Для меня это не «дно», а бескрайняя целина возможностей. Я практик и стратег. Я не верю в «успешный успех» по чужим лекалам — я предпочитаю строить свои. Мои руки помнят все:

я была швеей и мастером смены в вышивальном цеху;

я работала кредитным агентом и продавцом консультантом;

я была водителем такси и постигала дзен через руки, работая массажистом;

я освоила индустрию красоты от ногтевого сервиса до депиляции.

Сегодня я снова уволилась. Я выхожу в свободное плавание на поиск нового. Но этот поиск начинается не с нулевой точки и не из капризного запроса «хочу чего-то там еще». Это естественное движение вперед. Я не знаю, что ждет меня на этом пути, но я принимаю очередную вызов судьбы. И я сделаю все, чтобы собрать все самое лучшее из того, что она мне предложит на пути следования.

За свою жизнь я поняла главное: во всем, что бы ты ни делал, независимо от сферы и должности, должен быть азарт. Неважно как это выглядит в глазах других людей — важно, как

это отзывается внутри тебя. Без этой внутренней искры никакая «работа мечты» из гляцевых журналов и книг по успешному успеху не принесет удовлетворения. И не важно, сколько раз ты нажмешь кнопку «сброс» в поисках этого огня. Важно продолжать движение. Потому что только поиск и динамика благоприятствуют твоему настоящему росту.

Я не ищу пристанища. Я ищу топливо для своего пути. И единственное топливо которое способно сдвинуть меня с места — это мои эмоции.

Эмоции часто называют «помехами» разума, но в действительности именно они являются единственным подлинным топливом души. Без них человеческое существование превращается в безупречно работающий, но мертвый механизм.

Разум может прочертить маршрут и обосновать цель, но у него нет энергии, чтобы сдвинуть нас с места. Только чувство — будь то трепет восторга, жгучая неудовлетворенность или тихая любовь — дает импульс к действию. Мы познаем мир не через логические формулы, а через интенсивность переживаний: то, что не тронуло нас эмоционально, проходит мимо, не оставляя следа в архитектуре личности.

Душа «питается» аффектами, трансформируя их в смыслы. Даже боль в этом контексте — не просто сбой, а высокооктановое топливо, заставляющее искать выход и меняться. Лишить человека эмоций — значит выключить двигатель, оставив его запертым в красивой, но неподвижной оболочке. Мы живы ровно настолько, насколько способны чувствовать.

Эта книга — ваше учебное пособие в те моменты вашей жизни, когда вы устали и нет сил продолжать путь. Она — подсказка тем, кто еще не сломлен и пытается удержаться на плаву в бушующем океане жизненных неурядиц. Она — ответ тем из вас, кто начал задавать себе важные вопросы...

Итак, добро пожаловать в мой мир. Я здесь не для хлестких эпитетов и демонстрации своего высокого интеллекта — я здесь, чтобы взять тебя за руку и провести через непроглядные дебри самых темных закоулков твоей души.

Глава 1

Манифест добровольной клетки

Мир — это не карта дорог, это зеркало твоего внутреннего паралича. Большинство людей проживают жизнь не в реальности, а внутри уютного, вонючего кокона из оправданий, который они называют «здравым смыслом». Я в дерьме — это не жалоба, это констатация твоего согласия на нищету. Мы привыкли оправдывать свое бездействие родословной, отсутствием стартового капитала или «не тем» государством, но правда в том, что это всего лишь интеллектуальное иждивенчество. Тебе удобнее страдать в знакомых декорациях, чем рискнуть и выйти в чистое поле неизвестности, где нет виноватых, кроме тебя самого. Страдание — это самый дешевый способ почувствовать себя важным, не делая при этом ровным счетом ничего.

Ты говоришь: «В моем роду не было богатых». Поздравляю, ты только что выписал себе индульгенцию на лень. Ты добровольно встал в очередь на кладбище посредственности, потому что так безопаснее — не нужно доказывать себе и миру, на что ты способен. Ты боишься предать память предков своим успехом? Ерунда. Ты просто боишься их осуждения, боишься стать «чужим» среди своих. Твой «забор» выстроен не из кирпичей, а из липкого социального страха: «что подумают люди?», «а вдруг не получится?». И вот ты сидишь, обняв свои ограничения, как любимую подушку, и называешь это «реализмом». На самом деле это трусость, упакованная в философию безысходности.

Граница твоего мира проходит ровно там, где заканчивается твоя смелость задать вопрос: «А что, если всё, во что я верил, — ложь?». Познание себя и расширение рамок — это не поход в спа-салон, это кровавая хирургическая операция по удалению чужеродных убеждений, которые тебе вживляли с детства. Тебе внушали, что инициатива наказуема, а богатство — это грех или удача. И ты поверил, потому что вера в неудачу освобождает от работы. Но запомни: потенциал, который ты в себе хоронишь, не умирает — он гниет внутри, превращаясь в токсичную зависть к тем, кто нашел в себе наглость стать первым. Ты либо становишься тем, кто создает новые правила для своего рода, либо остаешься статистической единицей в отчете о демографии бедности.

Быть первым — это всегда одиночество и риск. Но только за пределами этого забора начинается настоящая жизнь, а не её имитация. Всё, что ты считал «невозможным», — это лишь список того, что ты еще не пробовал сделать из-за дрожи в коленях. Выбор прост: или ты расширяешь свои границы до масштабов планеты, или ты продолжаешь измерять свою жизнь длиной цепи, которую сам же на себя и надел, оправдывая это тем, что «цепь у нас семейная, антикварная». Хватит искать причины в прошлом — там нет ничего, кроме праха. Весь результат и всё движение находятся в зоне твоего самого дикого дискомфорта, там, где страх орет тебе в уши «назад!», а ты продолжаешь идти.

Жертва обстоятельств

Во вступительной части я рассказала о том, сколько работ я сменила. Все это нужно было, чтобы дать тебе понять: сменяемость обстоятельств — естественный жизненный процесс. Ты никогда не знаешь, как будет выглядеть твоя жизнь завтра, но ты всегда обязан быть готов среагировать и встроиться в ее новый виток сегодня. Что поделать, жизнь случается. И, часто, не в том виде, в каком нам бы хотелось ее встретить. Чаше она приходит не с подарками, а с уроками, которые определяют твой статус в этой системе координат: Автор ли ты своей судьбы или жертва обстоятельств. На практике оказывается, что большинство из нас в такие моменты выбирает роль жертвы обстоятельств, и впадает в апатию с мыслями «это конец», «жизнь закончилась», «мы все умрем».

Не важно, с чем жизнь пришла к вам на этот раз. Важно, что вы сейчас в той точке своей жизни, где она ждет от вас собранности, демонстрации лучших ваших качеств и проявления высшего уровня интеллекта для решения задач, по которым вы из раза в раз подтверждаете свое достоинство или свое несовершенство.

Быть жертвой обстоятельств — это не про объективные трагедии, от которых никто не застрахован, а про внутреннюю оптику, через которую человек выбирает смотреть на мир. Это тихая, въедливая привычка отдавать пульт управления своей жизнью в чужие руки. На бытовом уровне это проявляется в мелочах: там, где автор жизни скажет: «Я проспал, потому что поздно лег», человек в позиции жертвы решит: «Будильник подвел, пробки ужасные, день испорчен не по моей вине». Это жизнь в бесконечном «если бы только»: если бы муж был внимательнее, я бы не кричала; если бы начальник был справедливее, я бы работал лучше. Такая позиция опасна тем, что ведет к выученной беспомощности: если от меня ничего не зависит, то зачем пытаться? Для окружения такой человек со временем становится «черной дырой» — близкие сначала пытаются помочь, но не видя перемен, начинают чувствовать вину и раздражение, в итоге либо отдаляясь, либо превращаясь в тиранов. Чтобы отследить в себе это состояние, достаточно прислушаться к своей речи: маркерами жертвы всегда выступают обвинения, поиск виноватых и длинные оправдания, почему «не получилось».

Выход из этого лабиринта начинается с возвращения себе права на реакцию. Нужно учиться заменять «я должен» на «я выбираю», признавая, что даже в неприятных делах есть ваше решение. Вместо пассивного «меня обидели», попробуй сказать «я обиделся» — это не больно, но это возвращает тебе силу, ведь если чувство создал ты сам, то ты же можешь его и прекратить. Для проработки этой привычки используй технику «Перехват управления»: как только чувствуешь бессилие, зафиксируй голый факт без эмоций, честно признайся себе, какая в этом есть вторичная выгода (например, возможность ничего не предпринимать), и немедленно найди зону своего контроля, превратив жалобу в действие. Помни: пока ты винишь обстоятельства, они владеют тобой; как только ты берешь ответственность — ты становишься автором.

Плюшки от страданий

Вторичная выгода — это скрытый «бонус», который мы получаем, оставаясь в проблемной ситуации, даже если на словах мечтаем из нее выйти. Это неосознаваемая причина, по которой психика саботирует перемены, ведь быть жертвой на самом деле бывает удобно по нескольким причинам:

Избегание ответственности и риска. Если во всем виноваты обстоятельства или другие люди, вам не нужно принимать сложные решения и отвечать за их последствия. Это легальный способ не пробовать новое из страха неудачи.

Внимание и сочувствие. Роль жертвы — это самый простой (хотя и токсичный) способ получить заботу и поддержку от окружающих. Люди склонны меньше критиковать того, кто «страдает», и чаще приходить к нему на помощь.

Право на пассивность. Статус жертвы дает негласное разрешение ничего не менять, не расти и не работать над собой, оправдывая это тем, что «все равно ничего не получится».

Моральное превосходство. Мученик часто чувствует себя «хорошим» на фоне «плохих» агрессоров или несправедливого мира. Это дает иллюзию чистоты и духовности: «Я страдаю, значит я выше этой суеты».

Способ управления другими. Часто, через чувство вины, такая жертва обстоятельств манипулирует окружением, заставляя людей делать то, что ей нужно, под страхом показаться черствыми или жестокими.

Когда мы перестаем тратить силы на удержание позиции жертвы, высвобождается огромный ресурс, а ответственность становится фундаментом для более сложных качеств независимой личности. Одним из ключевых факторов роста является адаптивность, или психологическая гибкость — способность не тратить время на гнев из-за закрытых дверей, а мгновенно находить новые пути, меняя форму, но сохраняя верность цели. К ней примыкает дисциплина смыслов: это ваша воля, которая позволяет действовать даже тогда, когда обстоятельства не располагают, превращая случайные рывки в системный результат. Важнейшую роль играет эмоциональный интеллект, который учит осознавать, что чужие реакции — это лишь отражение внутреннего мира других людей, а не ваша истинная оценка; это делает вас неуязвимым для манипуляций. Критическое мышление помогает отделять реальные факты от навязанных страхов, позволяя находить возможности там, где остальные видят тупик. Особое место занимает антихрупкость — умение использовать стресс и хаос как топливо для развития, извлекая из каждого провала бесплатный, но ценный урок, который делает вас сильнее. И, наконец, автономность и внутренняя рефлексия помогает опираться на собственную систему ценностей, избавляя вас от необходимости искать чужое одобрение для начала действий. Вместе эти качества превращают человека из объекта, на который воздействуют обстоятельства, в активного субъекта жизни, способного не просто выживать, а процветать в условиях неопределенности.

Твоя сила начинается там, где заканчиваются твои оправдания.

Когда мы осознаем свои выгоды и отказываемся от роли жертвы, перед нами открывается фундаментальная истина: мир вокруг нас — это не враждебная среда и не добрый покровитель. Это пространство нейтральности. Все события в мире — от перемены погоды до глобальных кризисов — просто происходят. Сами по себе они лишены окраски. Дождь не «плохой», когда он рушит ваши планы на пикник, и не «хороший», когда он спасает фермера от засухи. Он про-

сто идет. Степень «хорошего» или «плохого» определяем мы сами, набрасывая на нейтральную реальность сетку своих ожиданий и страхов. Нейтральность бытия — это не равнодушие, это высшая форма свободы. Мы не в силах остановить шторм, но в нашей власти выбрать, кем мы будем в этом шторме: тем, кто проклинает небо, захлебываясь от обиды, или тем, кто вглядывается в горизонт и крепче сжимает штурвал. Состояние нашей психики зависит не от факта события, а от той интерпретации, которую мы ему даем.

Страдание — это всегда результат конфликта между тем, «как есть» и тем, «как должно быть в моей голове». Как только мы принимаем нейтральность происходящего, мы возвращаем себе право выбирать реакцию. Вы можете выбрать радость даже в сложные времена не потому, что вы игнорируете трудности, а потому, что вы понимаете: ваши страдания не изменят ситуацию, но они гарантированно разрушат ваш внутренний ресурс. Мы сами — главные редакторы своей реальности.

Жертва в действии

Приведу пример того как это выглядит в жизни.

Драматическая версия: «Мой близкий человек проигнорировал мое сообщение, он меня совсем не ценит, это ужасно несправедливо, я чувствую себя ничтожным».

Нейтральные факты: «Я отправил текстовое сообщение в 10:00. Сейчас 18:00. Ответ не получен. Я испытываю дискомфорт в груди и строю предположения о причинах тишины».

Чувствуете разницу? В первом случае вы — жертва чужого пренебрежения. Во втором — вы наблюдатель процесса, который контролирует свои чувства. Как только исчезает оценка «он меня не ценит» (которая является лишь гипотезой), исчезает и необходимость страдать. Остается просто факт, с которым можно работать (позвонить, подождать или заняться своими делами).

Практическое задание: Возьмите любую текущую проблему. Опишите её в трех предложениях, полностью исключив оценочные прилагательные (плохой, ужасный, несправедливый). Оставьте только сухие факты. Чувствуете, как вместе со словами уходит лишнее напряжение?

Твой опыт — твоя ценность

За весь свой профессиональный опыт лишь последние два рабочие места выбирала я сама. Осознанно, целенаправленно и с запросом на желаемый уровень дохода. До этого я соглашалась на то, что мне предлагали и оставалась в конечном счете недовольной уровнем заработка, что быстро приводило к потере интереса к такой работе и отправляло меня на поиски следующей. Тогда я еще не знала о том, что мой опыт, как и мои способности имеют ценность, а не стоимость. Поняв это — ты уже продаешь не свое время, а свою уникальность. Но вся соль в том, что никогда и никто тебе не предложат ни то, что много, а даже «достаточно» за твои способности, навыки и знания. Рынок труда — это безжалостный механизм по использованию дешевой рабочей силы. Он никогда не будет беспокоиться о тебе. Его задача выжать из тебя как можно больше и заплатить как можно меньше. Твоя же задача — научиться ценить себя, заботиться о себе и торговаться, без страха и сомнения. Стоимость — это не что-то конкретное и фиксированное. Стоимость — это усредненное значение от тех что предложены с двух сторон. И, в действительности это значение, не устраивает ни одну из сторон по-настоящему, но на которую они готовы согласиться, чтобы начать взаимодействовать. Так что всегда проси больше того, на что ты готов согласиться в итоге, повышая тем самым шансы получить желаемое.

Важно понимать: пока ты инвестируешь свои таланты в чужой бизнес, ты должен забирать из него не только зарплату, но и «активы», которые останутся с тобой навсегда. Это репутация, социальный капитал и уникальные кейсы, которые в будущем станут твоим главным рычагом в переговорах. Стремись улучшать свой личный результат, фиксируй его и используй как аргумент в вопросе пересмотра финансовой компенсации своего труда.

Когда ты перестаешь быть просто исполнителем и становишься тем, кто создает результат, твои отношения с работодателем превращаются в сделку на равных. Ты больше не просишь — ты предлагаешь решение в обмен на условия, которые тебя устраивают. И если рынок пытается диктовать свои правила, твоя задача — иметь достаточно смелости, чтобы встать и выйти из-за стола, где твое время обесценивают. Именно это я делаю каждый раз, когда не получается договориться.

В конечном итоге, единственная реальная валюта — это не цифры на счету, а то, насколько ты принадлежишь самому себе, даже работая на других. Прежде чем я пришла к этим выводам, я понесла много лишений, унижений, обесцениваний и страданий. Ведь наше отношение к самому себе — это прямая инструкция по использованию нас для всего внешнего мира. То, как к тебе относятся зависит полностью от того как ты позволяешь с собой обращаться. Не поняв эту закономерность, ты останешься навсегда во власти страданий. Изменив свое отношение к себе — ты изменишь все вокруг...

Я много лет работала по принципу «чем больше — тем лучше», так меня научили. Работай хорошо, бери, что дают, будь удобной, не спорь, не отстаивай, делай, что говорят, наниматель всегда прав. Но от работы к работе понимала, что это ложные установки. И, что наниматель прав далеко не всегда. И, что лучше от моего старания и упорности будет кому угодно, кроме меня самой.

Перерабатывала, угождала, уставала, молчала, выгорала и уходила. Обвиняла всех в том, что меня никто не ценит. Но не видела за всем этим истинной причины своих страданий. Я сама себя обесценила, и я сама предложила себя миру по тарифу «эконом». И в моих неудачах, связанных с постоянной нехваткой денег не было виновных. Потому что я сама, своим молчаливым согласием, обрекала себя на роль доступной трудовой единицы вместо того, чтобы занять позицию ценного кадра. Это осознание пришло, но значительно позже. А прежде, я успела составить огромный список виновников моих страданий.

Переход от состояния жертвы к позиции автора начинается с болезненного признания: никто не придет, чтобы оценить тебя по достоинству, если ты сам выставил себе ценник «ноль». Состояние жертвы — это не стечение обстоятельств, а добровольный выбор стратегии удобства, при которой ты меняешь свою уникальность на иллюзорную безопасность, надеясь, что твоя самоотверженность будет замечена. Но в мире, работающем по законам прагматичного обмена, за молчаливое согласие платят лишь износом и выгоранием. Момент осознания наступает тогда, когда ты разрываешь свой список внешних виновников и понимаешь, что единственным ответственным за факт твоей дешевизны был ты сам. Стать автором — значит забрать право оценки своего ресурса из чужих рук и назначить цену, исходя не из страха потери, а из масштаба своего влияния на результат. Это решение больше не ждать приглашения, а самому диктовать условия сделки, понимая, что любой отказ со стороны мира — это лишь подтверждение твоей готовности идти дальше в поисках тех, кто дорос до твоих стандартов. Ты перестаешь быть доступной трудовой единицей и становишься ценным активом, чье время жизни слишком дорого, чтобы продавать его за бесценок.

Если ты взялся за прочтение этой книги, значит тебе больше не нужно приглашение от жизни, для того, чтобы что-то в ней изменить. Это значит, что прямо в этот момент ты меняешь статус и переходишь из уровня сознания «жертва обстоятельств» на уровень сознания «автор своей жизни», «Творец», «Архитектор».

Понятно, что все эти теоретические рассуждения в моменте не изменят ситуацию, которую нужно решать здесь и сейчас. А начинать действовать с чего-то нужно. В следующей главе я предложу технику, которую использую сама каждый раз, когда нужно брать управление жизнью на себя. Да, мы не можем взять его один раз и навсегда. Жизнь — это бесконечная цепочка выборов. Каждый день, каждый момент. Иногда вы будете ухватывать и отпускать вожжи, но жизнь будет возвращать вас в состояние бодрости, попыткой выбить вас из седла. И тогда вы можете выпасть, а можете включиться в эту игру и сильнее сжать руку, для дальнейшего управления течением жизни. За жизнь я встречала и тех и других. Первые, кто предпочел не прикладывать усилий и выбрал пасты — не учли, что какое-то время жизнь продолжает еще тащить их по земле. И в такие моменты важно не оказаться с ними в одной команде. В таком состоянии человек для вас не союзник, отныне это балласт. Вторые, служат источником вдохновения, поскольку проявляют стойкость и служат примером для подражания и путеводительной картой для тех, кто еще колеблется в точке принятия выбора. Я лично, всегда предпочитала следить за действиями вторых, но из-за того, что всегда останавливалась помочь первым, быстро теряла тех из виду. Я слишком поздно поняла, что не все люди хотят, чтобы их спасали. Многим нравится быть там, где они выбрали быть. Для многих, к сожалению дно — их единственная опора, а темнота — естественная среда обитания. И лучше бы нам оставлять их там до тех пор, пока они лично не предпримут попытки оттуда выбраться. Так, что оставьте первым их страдания и постарайтесь догнать вторых. Ваша задача, не спасать утопающих, а самому доплыть до берега. Сначала спасите себя. И об этом вся книга. Хочу пояснить, что все техники и рекомендации, приведенные в книге, являются рабочими для меня и тех из моих друзей, кто их опробовал. Я не беру на себя ответственность заявлять об их эффективности для каждого отдельного человека. Все происходящее с вами в вашей жизни является вашей личной ответственностью. Вы можете использовать мои советы и рекомендации или нет, выбор тоже за вами. Я не знаю насколько они окажутся рабочими конкретно для вас, но я знаю, что, если не искать рабочий инструмент, подходящий лично вам, сам он, вряд ли вас отыщет. А значит любые перемены будут входить в вашу жизнь самым неприятным образом, а вы из раза в раз будете к ним не подготовлены. Да, вы никогда не будете готовы к любому виду перемен, по-настоящему, это правда. Но вы можешь обеспечить себя поддержкой в виде внутренней психологической опоры, чтобы их внезапное вторжение в вашу жизнь происходило как можно мягче. И на протяжении книги я буду делиться такими наработками из личного опыта.

Глава 2

Урок по экстренной самопомощи

Жизненные кризисы могут иметь сотни разных причин — от личных потерь до краха карьеры — но в конечном счете они бьют в одну и ту же точку. Наша психика реагирует универсально: наступает **глубокая подавленность**, энергия стремится к нулю, а привычные радости перестают подпитывать. Мы оказываемся в вязком тумане упадка сил, где каждый следующий день кажется тяжелее предыдущего.

Чтобы выбраться, недостаточно просто «переждать». Выход требует **фундаментальной проработки** на уровне смыслов и мыслей. Но нельзя лечить систему, не понимая, как она устроена. Важно осознать **механику работы психики**: как наши убеждения формируют наши реакции и почему мозг выбирает режим экономии ресурсов в ответ на стресс.

Знание того, как мы «ломаемся», дает нам карту ремонта. Но сама по себе любая карта бесполезна, пока мы не начнем движение в пределах ее границ. Важно помнить: знание механизмов — это фундамент, но единственным реальным инструментом выхода из кризиса остается **целенаправленное действие**. Только через практику и преодоление инерции мы возвращаем себе право на качественную жизнь.

Когда мозг парализован страхом перед будущим, а масштаб проблем кажется неподъемным, главная ошибка — пытаться решить всё разом. В таком состоянии разрыв между «где я сейчас» и «где я должен быть» превращается в пропасть, которая лишает сил даже на первый вдох.

Договориться с собой можно только через **снижение планки до минимума**. Если думать сложно — не думайте о глобальном успехе, думайте о ближайших десяти минутах. Мозгу нужна «быстрая победа», чтобы выработать хотя бы каплю дофамина, необходимого для движения. Скажите себе: «Я не иду менять жизнь, я просто сделаю одно механическое действие».

Маленький шаг — это не попытка достичь цели, это способ **вернуть контроль**. Когда вы совершаете хотя бы одно мизерное действие (звонок, одна записанная строчка, уборка стола), вы перестаете быть жертвой обстоятельств и снова становитесь субъектом. Это единственный способ не дать себе соскользнуть на дно: признать, что даже самое крошечное усилие сегодня — это **барьер**, который отделяет вас от полной деградации завтра.

«Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов. Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали... Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя. Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению. Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы».

Антуан де Сент-Экзюпери

Настоятельно рекомендую отыскать это произведение прямо сейчас и ознакомиться с его полным содержанием. Эта молитва — не просто красивые слова, это стратегия выживания. Когда тьма сгущается настолько, что ты перестаешь видеть горизонт, бессмысленно искать свет где-то вдали. Нужно научиться освещать пространство ровно на один шаг перед собой.

Когда человек находится в глубоком кризисе или проживает последствия травмы, его психика перегружена. В такие моменты «высокие материи», сложные психологические разборы и масштабные цели не работают — на них просто нет ресурса. В состоянии «замирания» твой мозг переходит в режим жесткой экономии энергии. Единственное, что способно вернуть тебя к жизни — это терапия простых действий

Методика «Внутренний каркас»: 5 простых действий, чтобы устоять

Когда мир рушится, твоя задача — не «свернуть горы», а просто удержать себя в вертикальном положении. Эти пять действий — твои костыли, которые помогут заново выстроить внутренний стержень.

1. стакан теплой воды сразу после пробуждения

Что делать: Как только открыл глаза — выпей стакан чистой теплой воды. Не залпом, а медленными глотками.

Почему это работает (наука): Во время кризиса организм находится в состоянии «бей или беги», выделяется много кортизола (гормона стресса). Вода запускает работу почек и ЖКТ, помогая организму буквально «вымывать» продукты распада стрессовых гормонов. Теплая вода расслабляет внутренние спазмы, давая мозгу сигнал: «Мы в безопасности, мы о себе заботимся». Я знаю, что для многих людей эта задача и вне состояния кризиса выглядит сложной. Среди моих друзей, есть многие кого передергивает от словосочетания — «теплая вода» и им сложно это практиковать, несмотря на всю, многократно доказанную пользу. Я переиграла эту методику и сделала этот процесс более приятным для себя и более полезным для организма. Мой уже традиционный утренний стакан теплой воды включает в себя чайную ложку семян чиа и столько же натурального меда. Иногда я добавляю дольку лимона. Добавление семян чиа и меда превращает обычную воду в настоящий «эликсир выживания» для нервной системы. Это уже не просто гидратация, а функциональная поддержка организма, который истощен длительным стрессом.

Семена чиа (Защита мозга): Это мощный источник жирных кислот Омега-3. Наш мозг на 60% состоит из жиров, и при хроническом стрессе клетки мозга буквально «воспаляются». Омега-3 помогает восстанавливать нейронные связи и снижает уровень тревожности на физическом уровне. Семена впитывают воду, превращаясь в гель. Это замедляет всасывание сахаров. В итоге вы не получаете «скачков» энергии, которые обычно сменяются упадком сил, а чувствуете ровную бодрость в течение утра.

Натуральный мед (Топливо для психики): Мозг потребляет около 20% всей энергии организма. В состоянии кризиса мозг «горит» и требует подпитки. Глюкоза и фруктоза из меда — это самый быстрый и мягкий способ дать мозгу ресурс, чтобы он просто начал думать, а не только бояться.

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.