

12+

Дмитрий Братчиков

УЕЗЖАТЬ или ОСТАТЬСЯ

Для тех, кто устал жить
в сомнениях
и хочет выбрать себя



Дмитрий Братчиков
Уезжать или остаться. Для тех,
кто устал жить в сомнениях
и хочет выбрать себя

<https://litres.ru/74147878>

ISBN 9785006995666

Аннотация

Эта книга не про эмиграцию. Она про момент, в котором вы застряли между «уехать» и «остаться». Про сомнения, перегруз, чужие мнения и внутренний шум, из-за которого сложно принять решение. Здесь нет советов «как правильно», но есть главное — работа с состоянием. Вы поймёте, почему одни срываются, а другие проходят этот путь спокойно, и получите инструменты, чтобы вернуть ясность, опору и начать жить из своего выбора.

Содержание

От автора	5
Для кого эта книга	8
Зачем эта книга	10
Глава 1. Ты выбираешь или убегаешь	12
Прежде чем идти дальше	14
Глава 2. Сомнения до решения и ловушки ума	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Уезжать или остаться
Для тех, кто устал
жить в сомнениях и
хочет выбрать себя**

**Дмитрий Александрович
Братчиков**

© Дмитрий Александрович Братчиков, 2026

ISBN 978-5-0069-9566-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Как и многие, я когда-то просто хотел пожить за границей. Без глобальных планов. Без стратегии. Просто было ощущение, что мне туда надо.

Но реальность складывалась иначе.

Сначала я был невыездной — десять лет после армии из-за ограничений по секретности. Потом появились другие причины: долги, судебные приставы, запреты на выезд. Всё это — следствие не самого аккуратного обращения с деньгами и ощущения, что «как-нибудь разрулю», которое часто приходит вместе с первыми успехами в бизнесе.

Когда ограничения закончились, я уехал.

И через месяц вернулся.

Потом уехал снова — и снова вернулся. И ещё раз. И ещё.

Каждый раз меня хватало максимум на три-четыре недели. Заканчивались деньги, появлялось чувство тотального одиночества, накапливалось напряжение, я не справлялся и возвращался обратно.

Возвращался с тяжёлым ощущением. С внутренней злостью на себя. С мыслями, что не получилось, не дотянул, не вывез.

Но саму идею не отпускал.

Между первым отъездом и тем, где я сейчас, прошло семь лет жизни.

За это время было многое: бизнесы, попытки выстроить стабильность, отношения, брак, развод. Жизнь не стояла на месте, но внутри этот вопрос не закрывался.

Сейчас я уже пятый месяц живу в новой для себя стране. И в этот раз всё по-другому.

Не потому что исчезли сложности. Впереди по-прежнему много неизвестного, местами даже пугающего. Но я с этим справляюсь.

Последний раз я уехал без денег.

Просто вышел из дома с пониманием, что больше не вернусь в прежнюю жизнь. Это было одновременно спонтанно и давно назревшим решением.

Через две недели я оказался в Африке.

Это отдельная история.

Эта книга — не про то, как красиво уехать.

И не про то, как «правильно» построить жизнь за границей.

Скорее, она про то, как делать не стоит — и как можно делать иначе, чтобы не разрушать себя в процессе.

Чтобы сохранять психическое и физическое состояние.

Чтобы не выгорать на каждом этапе.

Чтобы не возвращаться снова и снова в точку, где всё начинается заново.

Мне не нравятся книги, в которых много красивых слов и длинных историй, но до сути нужно добираться через сотни

страниц.

Поэтому здесь всё иначе.

Мало теории.

Мало размазанных рассуждений.

Больше практики, опыта и конкретных вещей, которые можно взять и применить.

Эта книга — не для того, чтобы просто прочитать.

Она для того, чтобы вы смогли сделать свой шаг.

Спокойно. Осознанно. И с опорой на себя.

Приятного чтения.

И, что важнее, — воплощения своих решений в реальность.

Для кого эта книга

Если ты держишь в голове вопрос «уезжать или остаться», значит внутри уже есть движение.

Это не случайная мысль. Обычно к этому приходят, когда старая жизнь перестает устраивать. Становится тесно, появляется ощущение, что ты живешь не свою жизнь, или просто накапливается усталость и внутреннее давление.

У кого-то это проявляется спокойно — как интерес по-пробовать что-то новое, пожить в другой стране, расширить свою жизнь. У кого-то жестко — как состояние «я больше не могу здесь находиться».

Внутри одновременно может быть желание двигаться и страх. Мысли скачут: «а вдруг не получится», «а если станет хуже», «может остаться», «может рискнуть».

Это нормальное состояние.

С тобой все в порядке.

Вопрос об отъезде не возникает просто так. Он появляется, когда внутри есть движение, которое уже нельзя игнорировать.

Важно понять одну вещь: хотеть уехать — нормально.

Это не слабость. Это не ошибка.

Но есть разница, из какого места это желание возникает.

Можно хотеть уехать из интереса, из роста, из желания расширить жизнь.

А можно — из давления, усталости и попытки убежать от того, что сейчас внутри.

Снаружи это выглядит одинаково. Но внутри это разные процессы.

Эта книга для тебя, если ты устал думать и хочешь разобраться честно. Неважно, есть у тебя деньги или ты рассматриваешь вариант уехать почти в никуда.

Задача — не дать тебе «правильный ответ».

Задача — помочь тебе увидеть, в каком состоянии ты находишься, и принять свое решение.

Зачем эта книга

Когда человек думает об эмиграции, он почти всегда смотрит наружу: где жить, как зарабатывать, сколько стоит, как устроиться.

И почти не смотрит внутрь: в каком состоянии он принимает это решение.

В итоге получается так, что решение принимается из тревоги, давления или страха. Человек либо резко уезжает, либо годами не может решиться.

И в том, и в другом случае внутри остается тот же хаос.

Я это прожил.

Я уезжал три раза и три раза возвращался. Не потому что не получилось, а потому что внутри не было готовности выдержать то, что происходило.

Решение тогда принималось из состояния «надо срочно что-то менять», а не из ясности. В четвертый раз я уже пошел иначе — с внутренним решением пройти через все, что будет, без отступления. Когда я это сделал и потом спокойно разобрал весь путь, стало понятно, как можно было пройти его по-другому: без лишнего надрыва, без потери энергии и без постоянного внутреннего давления.

Эта книга не про то, как уехать. Она про то, как принять решение так, чтобы не разваливаться внутри, не метаться между «надо» и «страшно», а держаться за себя и спокойно

двигаться дальше, что бы ни происходило.

Глава 1. Ты выбираешь или убегаешь

Есть два состояния, из которых человек принимает решение об отъезде.

Снаружи это выглядит одинаково. Человек собирается уехать.

Но внутри разница огромная.

В первом случае это побег. Внутри есть напряжение, давление, ощущение, что нужно срочно что-то менять. Появляются мысли «я больше не могу здесь», «надо уезжать», «там будет легче».

Решение принимается резко, с надеждой, что смена места автоматически изменит жизнь. Человек не столько понимает, куда идет, сколько хочет не быть там, где он сейчас.

Во втором случае это выбор. Внутри есть контакт с собой, понимание, что будет непросто, и отсутствие иллюзий, что переезд все решит.

Решение принимается спокойно. Человек видит риски и все равно выбирает идти.

Важно понимать: побег сам по себе не ошибка. Иногда действительно нужно просто уехать.

Но у побега есть цена. Это стресс, хаос и внутренняя зажатость, что невозможно вздохнуть полной грудью..

Выбор не гарантирует легкости. Но дает устойчивость. Человек проходит через сложности, не разваливаясь внутри.

Есть простой способ проверить себя. Ответь письменно на три вопроса: от чего ты хочешь уйти, к чему ты хочешь прийти и останется ли желание уехать, если внутри ничего не изменится.

Если на второй вопрос нет ответа, скорее всего речь идет не о выборе, а о реакции.

Есть известная фраза: можно девушку увезти из Рязани, но Рязань из девушки нельзя.

Смысл в том, что ты можешь сменить страну, но не можешь автоматически изменить себя. Если внутри есть страх, неуверенность или привычка избегать, это поедет вместе с тобой.

И это не плохо. Это просто реальность, которую важно учитывать.

Прежде чем идти дальше

На этом месте важно остановиться и сделать паузу. Потому что дальше ты можешь пойти двумя путями.

Первый — продолжить читать, разбираться и постепенно наводить ясность.

Второй — сократить этот путь.

Если ты чувствуешь, что у тебя уже накопилось слишком много напряжения и нет ресурса долго вникать в то, о чем пишу, ты можешь прийти ко мне на консультацию.

Мы разберем твою ситуацию и ты выйдешь с понятным направлением и решением.

Если тебе важно не просто принять решение, а пройти этот этап спокойно и без срывов, можно пойти в сопровождение. В этом формате я рядом не только в момент выбора, но и в процессе, когда накрывает, когда появляются сомнения и когда хочется откатить все назад.

Чтобы понимать, как это работает, приведу пример.

Ко мне обратился мужчина после развода и зависимых отношений. Он находился в состоянии внутренней нестабильности и при этом собирался переезжать в незнакомый город, без опоры и привычной среды.

Сначала он говорил, что каждая копейка на счету и сопровождение для него дорого. Но при этом он чувствовал, что

сам не справляется.

Мы начали работать.

Два месяца. Раз в неделю встречались, и я был на связи в процессе его переезда и после.

За это время он снял квартиру, перевез вещи, нашел спортзал, сохранил свою онлайн-работу, вышел из созависимости, познакомился с женщиной и начал строить отношения. Он перестал выпивать, бросил курить, вернул себе нормальное состояние и интерес к жизни.

Через два месяца это был другой человек.

И здесь важный момент.

Это произошло не потому, что он просто переехал.

А потому что он не оставался во внутреннем раздразе.

Через те же изменения можно пройти по-другому: в напряжении, в хаосе, в страхе и постоянных откатах. И потом еще долго выбираться из этого состояния.

Я не пугаю. Я сам через это проходил.

Был период, когда я думал: «пойду в самый ад, чтобы пройти и переродиться».

А потом собирал себя по частям, выстраивал опору, заново накапливал энергию и ресурсы, которые растратил.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что такие героизма слишком энергозатратны. Особенно если хочется жить, а не выживать.

Мне всегда было мало того, что есть, и я проходил через разные эксперименты над собой. Это мой способ получать

опыт, который потом можно передавать другим. Если я это прожил — я могу об этом говорить. Если нет — не имею права.

В итоге я пришел к тому, что сейчас помогаю людям проходить сложные этапы быстрее и спокойнее.

Если тебе откликается, ты можешь написать мне, и мы разберем твою ситуацию.

Если нет — продолжай читать.

Дальше мы рассмотрим, как вернуть ясность и не принимать решение из тревоги.

Глава 2. Сомнения до решения и ловушки ума

Перед принятием решения почти у всех начинается одно и то же состояние — сомнения. Это не просто «подумал и отпустил», это когда тебя начинает крутить. Сегодня ты хочешь уехать, завтра думаешь, что, возможно, не стоит, потом снова накрывает ощущение, что нужно срочно что-то менять. И так по кругу.

Это происходит потому, что ум пытается найти опору там, где ее в принципе нет. Он хочет гарантий, хочет понять, как все сложится, пытается просчитать будущее. Но в этой точке будущее не просчитывается, и тогда ум начинает цепляться за любые внешние ориентиры.

В ход идет все подряд: мнения знакомых, советы «экспертов», ролики в интернете, чужие истории. Часто это случайные люди, которых ты даже не знаешь. Важно не то, насколько они компетентны, а то, что за их слова можно зацепиться. В таком состоянии человек начинает верить даже в нелогичные вещи, потому что ему нужна не истина, а хоть какая-то опора.

Здесь возникает первая ловушка. Ты начинаешь собирать чужие мнения, сравнивать, анализировать, искать «правильный» вариант. Но чем больше информации ты со-

бираешь, тем сильнее запутываешься. Чужие ответы не решают твой вопрос, потому что они не про тебя.

Вторая ловушка — поиск идеального решения. Возникает ожидание, что можно найти вариант, в котором все получится, не будет ошибок, не будет боли и все будет понятно заранее. Такой точки не существует. Пока ты ее ищешь, ты не двигаешься.

Третья ловушка — откладывание. Мысли вроде «надо еще подумать», «нужно подготовиться», «сейчас не время» звучат разумно, но по факту это способ не принимать решение. Это не про подготовку, это про избегание.

Важно понять: сами сомнения — не проблема. Проблема в том, что человек начинает принимать решения из этого состояния. Когда внутри хаос, решение либо резкое, либо откладывается на неопределенный срок. И то и другое — реакция, а не выбор.

Допустим, ты все-таки принимаешь решение и уезжаешь. Сначала появляется энергия: новая среда, новые впечатления, ощущение движения. Но как только возникает минимальный комфорт, начинают возвращаться старые привычки и способы реагирования. Ты обнаруживаешь, что внутри осталось то же самое.

И тогда начинается второй круг. Снова приходится собирать себя, вытаскивать из апатии или тревоги, снова «превозмогать». Потому что новая внешняя среда сама по себе не меняет внутреннее состояние. Ты просто оказываешься в

другой стране с теми же внутренними настройками.

Зона комфорта, в которую ты попадаешь, оказывается не той жизнью, которую ты хотел. Это всего лишь новая версия старого состояния. И если ничего не менять внутри, сценарий повторяется.

Здесь встает выбор. Можно продолжать двигаться через срывы, напряжение и постоянное «собираение себя заново». А можно научиться действовать из другого состояния.

Речь не о том, чтобы ждать идеальной уверенности. Речь о том, чтобы сначала вернуть себе ясность, затем принять решение и начать действовать, корректируя путь по ходу. Без иллюзии, что будет легко, но с пониманием, что ты не теряешь себя в процессе.

Итак, ты уже видишь, как работает твой ум. Это важный шаг.

Но просто увидеть — недостаточно. Двигаемся дальше.

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.