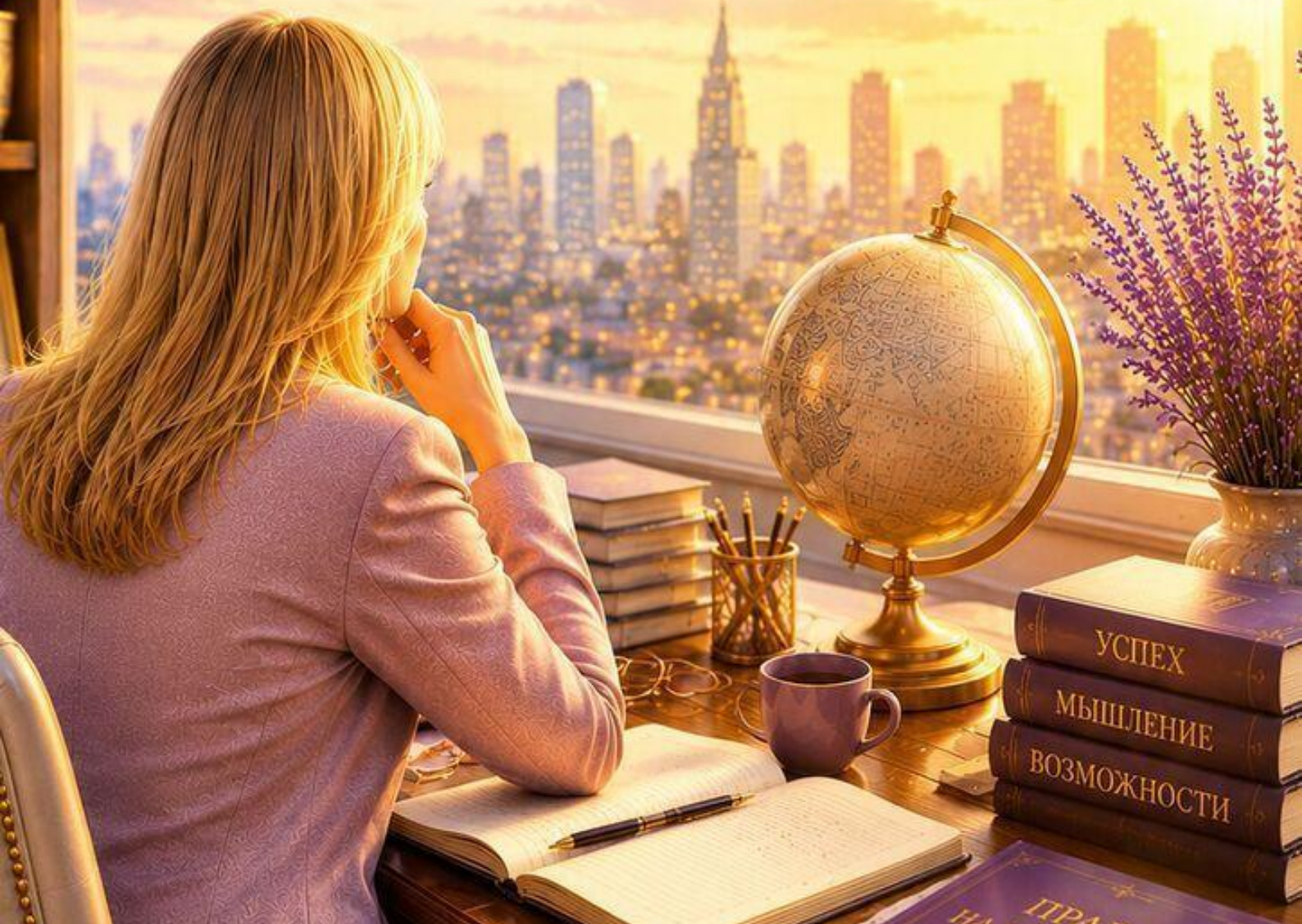


12+

СВЕТЛАНА РОЖКОВА

ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ

Как перестать жить по старому сценарию
и вернуть себе силу даже несмотря на возраст



Светлана Рожкова

**Жизнь начинается в голове.
Как перестать жить по старому
сценарию и вернуть себе силу
даже несмотря на возраст**

«Издательские решения»

Рожкова С.

Жизнь начинается в голове. Как перестать жить по старому сценарию и вернуть себе силу даже несмотря на возраст /
С. Рожкова — «Издательские решения»,

Эта книга о внутренней силе, праве начать заново и способности перестать жить по старому сценарию. Не идеально. Не без страха. Не без ошибок. Но уже иначе. Потому что новая жизнь часто начинается не с переезда, не с развода, не с новой работы и не с громкого решения. Она начинается с одной честной мысли: а что, если я могу иначе?

© Рожкова С.

© Издательские решения

Содержание

ЖИЗНЬ	6
2026	7
Жизнь, которая начинается внутри	8
ГЛАВА 1	10
Всё начинается в голове	10
ГЛАВА 2	16
ГЛАВА 3	20
ГЛАВА 4	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Жизнь начинается в голове
Как перестать жить по старому
сценарию и вернуть себе силу
даже несмотря на возраст**

Светлана Рожкова

© Светлана Рожкова, 2026

ISBN 978-5-0070-2091-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ

Как перестать жить по старому сценарию и вернуть себе силу — независимо от возраста

2026

Светлана Рожкова

Жизнь начинается в голове. Как перестать жить по старому сценарию и вернуть себе силу
— независимо от возраста.

© Светлана Рожкова, 2026

Авторская редакция. Текст является художественно-публицистическим авторским размышлением и не заменяет консультации профильных специалистов в ситуациях, связанных со здоровьем, правом, безопасностью или психологическим кризисом.

Жизнь, которая начинается внутри

Я долго не могла понять, случайность это или нет.

Почему у одних людей жизнь будто складывается, а у других снова и снова возвращается к одной и той же боли. Не в том смысле, что у одних всё идеально, а у других всё плохо. Так не бывает. У каждого человека есть свои потери, разочарования, неудачи, ошибки, болезни, усталость, сложные отношения, тяжёлые разговоры и периоды, когда кажется, что сил уже почти не осталось.

Но всё равно есть люди, которые проходят через трудности и каким-то образом продолжают жить. Не притворяться, не изображать счастье, не делать вид, что им легко, а именно жить. Они падают, но не остаются лежать. Ошибаются, но не превращают ошибку в приговор. Теряют, но не начинают считать, что теперь вся жизнь закончена. Им тоже страшно, им тоже больно, они тоже сомневаются, но внутри у них есть что-то, что не даёт окончательно сдаться.

А есть другие. Очень умные, красивые, сильные, образованные, внешне вполне состоявшиеся люди, которые годами ходят по одному и тому же кругу. Меняются мужчины, работа, города, возраст, обстоятельства, но итог почему-то похожий: снова больно, снова не выбрали, снова использовали, снова не получилось, снова предали, снова «со мной всегда так».

И сначала кажется, что это просто невезение. Не тот человек попался. Не то время. Не та работа. Не та страна. Не те обстоятельства. Но когда ты много лет смотришь на человеческие истории, разговариваешь с разными людьми, видишь их выборы, страхи, оправдания, надежды и повторяющиеся ошибки, начинаешь замечать странную вещь: иногда человек меняет всё вокруг, но не меняет того, с чем он сам входит в жизнь. И тогда новая жизнь постепенно становится похожей на старую.

Я часто вижу женщин, которые каждый раз выбирали разных мужчин, но снова оказывались в одной и той же боли. Сначала надежда, потом тревога, потом ожидание, потом унижение, потом слёзы и фраза: «Почему мне всегда такие попадаются?» Я часто вижу людей, которые меняли работу, но на каждой новой работе снова чувствовали себя недооценёнными, обиженными, использованными. Я видела тех, кто мечтал о деньгах, свободе и развитии, но внутри настолько боялся денег, ответственности и перемен, что сам не замечал, как отталкивал возможности.

И в какой-то момент мне стало ясно: дело не всегда только в обстоятельствах. Иногда человек действительно попадает в тяжёлые ситуации, которые он не выбирал. Но иногда он годами воспроизводит не судьбу, а свой внутренний сценарий.

Эта книга не о том, что человек сам виноват во всём, что с ним случилось. Я не верю в такую жестокую простоту. Нельзя сказать человеку, которого предали, обманули, унизили, бросили или сломали: «Ты сам это создал». Это неправда. В жизни есть чужая подлость, несправедливость, болезни, потери, случайности, события, которые происходят не потому, что мы «не так подумали» или «не то излучали».

Но есть и другая правда, от которой тоже нельзя отворачиваться. Очень многое в нашей жизни действительно начинается внутри нас. Не магически, не мистически, не потому что Вселенная сидит и записывает каждую нашу мысль, а гораздо проще и страшнее: то, во что человек верит о себе, начинает влиять на его решения. Решения влияют на поступки. Поступки создают последствия. А последствия потом становятся доказательством старой веры.

Человек, который уверен, что его не выберут, часто ведёт себя так, будто уже не выбран. Женщина, которая внутри считает, что любовь надо заслужить, часто выбирает тех, перед кем приходится доказывать свою ценность. Мужчина, который уверен, что большие деньги «не для него», может всю жизнь работать много, но так и не разрешить себе выйти на другой уровень.

Человек, который ждёт предательства, иногда так долго живёт в подозрении, что сам разрушает то, что могло бы стать близостью.

И потом всё это называется судьбой.

Но иногда это не судьба. Иногда это старая внутренняя программа, которую человек не замечает, потому что живёт внутри неё слишком давно.

Первая книга была о жизни, которую мы откладываем. О том, как мы терпим, ждём, боимся, приспосабливаемся, живём не совсем своей жизнью и всё надеемся, что когда-нибудь начнётся настоящее. Эта книга — продолжение. Она о том, что происходит дальше, когда человек вдруг начинает понимать: я не могу управлять всем, но я могу перестать жить так, будто от меня вообще ничего не зависит.

Я могу увидеть, какие мысли управляют мной. Каких людей я выбираю. Какую боль считаю нормальной. Где я называю страх разумностью. Где выдаю привычку за судьбу. Где сам не разрешаю себе жить больше, свободнее, честнее.

Я не психолог. И не хочу писать книгу с видом человека, который знает ответы на всё. У меня нет таких ответов. Но у меня есть наблюдения. Есть истории. Есть разговоры, после которых я долго думала. Есть ситуации, в которых я узнавала других людей, а потом вдруг понимала, что в чём-то узнаю и себя.

Эта книга не про лёгкий успех. Не про позитивное мышление. Не про волшебную кнопку, после которой всё начнёт складываться. Она про более сложную и более взрослую вещь: про способность увидеть, как именно ты участвуешь в собственной жизни.

Потому что иногда самая важная перемена начинается не с переезда, не с развода, не с новой работы, не с большого решения, а с честной внутренней фразы:

«А что, если я давно живу не реальностью, а сценарием, в который когда-то поверила?»

И если это так, значит, этот сценарий можно начать переписывать.

ГЛАВА 1

Всё начинается в голове

Я долго думала, почему у одних людей жизнь всё-таки меняется, а у других будто ходит по кругу. Сначала мне казалось, что всё объясняется просто: не повезло. Вроде бы жизнь сама подкидывает человеку одни и те же испытания, а он только пытается как-то выжить внутри этого.

Но чем больше я смотрела на разные истории — свои, чужие, истории подруг, знакомых, клиентов, просто людей вокруг, — тем сильнее у меня появлялось ощущение, что дело не всегда только во внешнем мире. Иногда человек действительно попадает в тяжёлые обстоятельства не по своей вине. Бывают плохие люди, бывают предательства, болезни, события, которые невозможно было предугадать. Но есть и другая правда: иногда человек сам, не замечая этого, снова и снова входит в одну и ту же дверь, за которой его уже когда-то ждала боль.

У меня есть много подруг и знакомых женщин, которые уходили из очень тяжёлых отношений. Кто-то жил с алкоголиком, кто-то с наркоманом, кто-то с вечным «неудачником», который всё обещал начать новую жизнь, но годами ничего не менял. Кто-то тянул на себе мужчину, быт, детей, долги, его проблемы, его настроение, его слабость. И когда такая женщина наконец уходила, все вокруг выдыхали: ну всё, теперь-то она точно выберет другого, нормального, взрослого, спокойного человека.

Но проходило время, появлялся новый мужчина, и сначала казалось, что он совсем другой. Другое лицо, другая работа, другие слова, другая манера говорить, другая биография. А потом постепенно выяснялось, что внутри история почти та же самая. Опять он не берёт ответственность. Опять она тянет всё на себе. Опять он обещает и не делает. Опять она ждёт, терпит, оправдывает, объясняет подругам, что «ну он просто сейчас в сложном периоде». Опять ночные разговоры, слёзы, надежда, что вот теперь-то он изменится, и опять то же самое ощущение: как будто жизнь повторилась, только с другим человеком.

Я долго не могла понять: где они их находят? Правда, где? Как будто человек выходит из одних тяжёлых отношений, уже всё понял, уже столько плакал, уже всем сказал: «Больше никогда», — а потом снова выбирает почти такого же человека, только в другой упаковке.

И это не только про женщин. Мужчины тоже часто так живут. Один мужчина жалуется, что ему всё время попадаются женщины, которые его используют, пилят, обесценивают, требуют денег, не дают спокойно жить. Но проходит время — и он снова выбирает очень похожую женщину. Снова та же боль, только с другим именем.

И в какой-то момент я начала думать: может быть, дело не только в том, что «такие попадают». Может быть, человек сам внутри устроен так, что снова и снова выбирает один и тот же сценарий. Не специально, не потому что он глупый, не потому что хочет страдать, а потому что внутри у него есть привычная модель любви, привычная модель отношений, привычная модель самого себя рядом с другим человеком.

Например, женщина с детства привыкла, что любовь нужно заслуживать. Что её должны сначала не замечать, а она должна стараться. Что мужчина может быть слабым, холодным, зависимым, безответственным, а она должна спасать, терпеть, ждать и верить. И тогда нормальный, спокойный мужчина рядом с ней может даже не задержаться в её внутреннем внимании. Он покажется ей скучным, слишком простым, слишком понятным. Там нет драмы, нет борьбы, нет ощущения, что надо победить и доказать свою ценность.

А вот тот, кто снова заставит её ждать, страдать, спасать, догадываться и заслуживать, покажется «родным». Потому что это знакомая боль.

Вот это и страшно. Человек иногда притягивает не то, что хочет, а то, что внутри считает привычным. Он может мечтать о хорошем, но выбирать знакомое. Мечтать о любви, но идти туда, где нужно снова доказывать, что его можно любить. Мечтать о спокойствии, но не узнавать его, потому что спокойствие для него не похоже на любовь.

То же самое бывает с работой. Я знаю людей, которые постоянно попадают к плохим работодателям. Они меняют место, но история повторяется. На одной работе их не ценят, на другой используют, на третьей обещают одно, а дают другое, на четвёртой снова начальник хамит, давит, обесценивает. Человек говорит: «Мне всегда попадаются такие работодатели».

А я уже начинаю думать: может быть, дело не только в работодателях? Может быть, человек сам приходит на работу с таким внутренним состоянием, что сразу соглашается на большее, чем должен. Молчит, когда нужно говорить. Боится попросить нормальную оплату. Терпит хамство. Делает чужую работу. Не уходит вовремя. И тогда работодатель быстро понимает: на этом человеке можно ехать.

Не потому что все работодатели плохие. А потому что человек сам не ставит границу. Он сам показывает: со мной так можно. Я потерплю. Я промолчу. Я сделаю. Я ещё раз войду в положение. Я не уйду, даже если мне плохо.

И так во многом. В отношениях. В деньгах. В работе. В дружбе. В отношении к себе.

Я всё больше убеждаюсь, что жизнь очень часто начинается именно в голове. Не в смысле, что ты просто подумал — и всё сбылось. Нет, я в такую простоту не верю. Нельзя сказать человеку: «Ты сам всё придумал, поэтому сам виноват». Это жестоко и неправда. В жизни бывают плохие люди, предательства, болезни, тяжёлые обстоятельства, чужая подлость, на которую человек никак не мог повлиять.

Но есть и другая правда: то, что живёт у нас в голове, очень сильно влияет на то, что мы выбираем, что терпим, куда возвращаемся и что считаем для себя нормальным.

Если женщина внутри уверена, что любовь надо заслужить, она будет снова и снова попадать туда, где ей придётся доказывать свою ценность. Если мужчина считает, что он не достоин нормального отношения, он будет терпеть там, где другой давно бы ушёл. Если человек думает: «Я всё равно не справлюсь», он даже не попробует. Если он уверен: «Большие деньги не для меня», он может много работать, но всё равно не разрешит себе выйти на другой уровень.

И самое страшное — человек часто даже не замечает этих мыслей. Он думает, что это просто жизнь такая. А на самом деле это его внутренний сценарий.

Я долго смотрела на разные ситуации, на подруг, знакомых, на себя, на людей вокруг и постепенно поняла: пока человек не меняет то, что у него внутри, он может менять мужчин, женщин, города, работы, страны, квартиры, окружение, но сценарий всё равно будет повторяться. Потому что он берёт себя с собой. Свои страхи, свою самооценку, свою привычку терпеть, свою потребность доказывать, свою боязнь быть одной, свой страх попросить больше, свою уверенность, что «лучшего всё равно не будет».

И потом удивляется, почему новая жизнь снова стала похожа на старую.

Наверное, именно поэтому мне так важна тема внутреннего устройства человека. Не умных терминов, не красивых психологических схем, а именно того, что живёт у человека в голове и как он сам себя ощущает.

Я часто думаю об этом, когда смотрю на своего младшего сына.

В первой книге я уже писала о его простом и почти философском «насрать» — не в грубом смысле, а в смысле внутренней свободы: не зависеть от чужого мнения настолько, чтобы оно останавливало тебя перед каждым шагом.

А в этой книге, наверное, появляется другая фраза. Тоже простая, грубоватая, не совсем книжная, но очень точная.

«Не ссы».

Я впервые по-настоящему услышала её уже от взрослого младшего сына. Не в момент каких-то драм, не в связи с прошлым, не в связи с моими взрослыми решениями, а просто в обычной жизни. Когда человек стоит перед шагом и начинает сам себя накручивать. Когда уже всё понятно, уже есть желание, уже есть возможность, уже есть направление, но внутри начинается: «А вдруг не получится? А вдруг откажут? А вдруг будет смешно? А вдруг я не справлюсь?»

И он говорит это очень просто:

«Да не ссы».

Не как хамство. Не как грубость. Не как призыв быть безрассудным. А как короткое возвращение человека к реальности.

Не накручивай себя раньше времени.

Не хорони себя до старта.

Не придумывай десять катастроф, которые ещё не случились.

Не отдавай страху право решать за тебя.

Мне кажется, в этой фразе есть то, чего часто не хватает взрослым людям. Мы слишком много думаем. Слишком много просчитываем. Слишком много заранее пугаем себя. Мы ещё ничего не сделали, но уже представили провал, осуждение, отказ, стыд, одиночество, разочарование. И потом называем это разумностью.

Но иногда это не разумность. Иногда это просто страх, который надел очки взрослого человека и начал говорить умным голосом.

Огромное количество людей живёт не плохо даже, а испуганно. Они боятся пробовать. Боятся ошибиться. Боятся выглядеть смешно. Боятся начать сначала. Боятся возраста. Боятся осуждения. Боятся написать первыми. Боятся попросить больше. Боятся уйти из несчастливых отношений. Боятся сказать: «Со мной так нельзя». Боятся признаться себе, чего они вообще хотят.

И иногда вся взрослая психология человека сводится к одной внутренней фразе:

«А вдруг нельзя?»

А жизнь сына для меня стала очень ярким примером того, как по-другому человек идёт в мир, если внутри у него нет постоянного запрета на себя.

Он отправляет портфолио кастинг-директорам, пишет европейским агентам, ходит на кастинги, пробует, общается, заявляет о себе. Не потому что ему кто-то гарантировал успех. Не потому что он наивно уверен, что мир обязан его выбрать. И не потому что ему никогда не бывает страшно. Бывает. Конечно, бывает.

Но у него нет этой тяжёлой взрослой привычки заранее решать: «Куда мне? Я не достоин. Это не для меня. Там нужны другие люди. Мне откажут. Я буду выглядеть смешно».

Иногда его знакомые смотрят на него и говорят: «А что, так можно было?» И вот эта фраза очень точная.

Многие люди действительно живут так, будто нельзя.

Нельзя написать первому.

Нельзя отправить заявку.

Нельзя просить больше.

Нельзя хотеть большой жизни.

Нельзя пробовать, пока ты не идеален.

Нельзя заявить о себе, пока кто-то важный не сказал: «Теперь можно».

А он просто делает.

Если не ответили — это не конец света. Если отказали — это не доказательство, что он плохой. Если не получилось — значит, можно попробовать ещё.

И я иногда думаю: может быть, здоровая самооценка именно так и выглядит. Не как наглость. Не как уверенность, что весь мир обязан тебя выбрать. А как спокойное ощущение: я имею право пробовать.

Мне кажется, многие взрослые люди всю жизнь пытаются вернуть себе то, что у ребёнка изначально есть, пока это не сломали: право хотеть, право ошибаться, право проявляться, право не быть идеальным, но всё равно идти.

Потому что ребёнок не рождается с мыслью: «Я недостоин». Этому его постепенно учат — страхами, запретами, сравнениями, критикой, постоянным «не высовывайся».

И потом уже взрослый человек годами пытается снова поверить, что ему можно.

Можно любить и быть любимым.

Можно зарабатывать больше.

Можно менять жизнь.

Можно ошибаться и не превращать ошибку в приговор.

Можно просить.

Можно уходить.

Можно не соглашаться на то, что разрушает.

Самое смешное, что сначала я воспринимала эту фразу «не ссы» просто по-человечески. Как будто сын говорит: «Не трясись, соберись и иди». Но однажды мне попала книга с очень похожим названием — «НИ СЫ» Джен Синсеро. Книга о том, как быть уверенным в своих силах и не позволять сомнениям мешать двигаться вперёд.

Я сначала даже улыбнулась. Думаю: ну ничего себе название для бестселлера. А потом начала читать и неожиданно поймала себя на мысли, что эта книга очень точно попала в то, о чём я сама давно думаю.

Там была простая мысль: большинство людей не идут к своим желаниям не потому, что они неспособные, а потому что слишком боятся. Боятся осуждения, отказа, ошибок, возраста, мнения других людей, боятся выглядеть смешно, боятся, что не получится. И пока они сидят в этом страхе, жизнь проходит. А потом человек говорит: «Ну значит не судьба».

И я помню очень странный момент после этой книги. Я сидела и буквально сказала себе вслух:

«Ну давай. Двигайся дальше. Не ссы».

Не в смысле «ничего не чувствуй». Нет. Мне как раз кажется, что смелые люди — это не те, кому не страшно. Смелые — это те, кто делает шаг, даже когда страшно. Просто в какой-то момент ты устаёшь жить так, будто страх имеет право принимать решения за тебя.

Мне кажется, огромная часть жизни человека ломается именно здесь. Не потому что нет таланта, красоты, способностей или возможностей. А потому что человек заранее сам себя останавливает. Он ещё ничего не сделал, но уже представил провал, решил, что недостаточно хорош, испугался осуждения, убедил себя, что поздно, придумал, почему «это не для него».

И вот это внутреннее «не лезь», «куда тебе», «не получится» часто оказывается сильнее любых реальных препятствий.

Я очень много раз видела это у людей вокруг. Женщина мечтает уйти с нелюбимой работы, но годами остаётся, потому что боится потерять стабильность. Мужчина хочет открыть своё дело, но всё откладывает, потому что боится провала. Кто-то хочет переехать, начать новую жизнь, попробовать себя в другом деле, написать книгу, выйти из тяжёлых отношений, но внутри всё время сидит это парализующее: «А вдруг?»

И иногда хочется просто взять человека за плечи и сказать:

«Да господи, не ссы ты так. Попробуй хотя бы».

Потому что очень часто люди проигрывают не в жизни. Они проигрывают у себя в голове ещё до того, как сделали первый шаг.

Мне вообще кажется, что страх и интуицию люди часто путают. Это очень тонкая вещь. Иногда человек говорит: «Я чувствую, что не надо», а на самом деле это не интуиция, а просто страх изменений. Потому что всё новое страшно. Новая работа страшна. Новые отношения страшны. Новая жизнь страшна. Даже счастье иногда страшно, если человек привык к боли.

Но интуиция ощущается иначе. Она спокойнее. Тише. Она не орёт внутри истерически: «Не иди, всё пропало». Она просто даёт ощущение: твоё или не твоё. И чем старше я становлюсь, тем больше понимаю, как важно научиться слушать это внутреннее чувство.

У меня были ситуации, когда головой всё выглядело идеально. Правильный человек. Правильное решение. Правильная работа. Всё логично, красиво, разумно. Но внутри было ощущение тяжести. Как будто душа уже знает то, что мозг ещё пытается себе объяснить. И потом жизнь показывала: внутреннее чувство не ошиблось.

Но были и другие моменты. Когда страшно было настолько, что хотелось отказаться сразу. Не потому что «не моё», а потому что просто страшно. И вот тут мне очень помогала эта внутренняя фраза:

«Не ссы».

Не жди, пока станешь идеальной.

Не жди полной уверенности.

Не жди разрешения от мира.

Не жди момента, когда перестанет быть страшно.

Иногда жизнь меняется только потому, что человек однажды всё-таки делает шаг дрожащими ногами.

И вот здесь я снова возвращаюсь к названию этой главы.

Всё начинается в голове.

Не потому что достаточно подумать о хорошем, и всё само случится. Нет. Жизнь сложнее. Но именно в голове человек часто сначала либо разрешает себе шаг, либо запрещает его.

И если в голове живёт сценарий боли, человек часто будет искать эту боль даже там, где можно было выбрать спокойствие. Если внутри живёт вечное «куда мне», человек не пойдёт даже туда, где у него был шанс. Если внутри живёт страх быть отвергнутым, он может всю жизнь просить у мира разрешения быть собой.

А если внутри постепенно появляется другое — пусть не громкое, пусть не идеальное, но живое: «Я попробую», — тогда жизнь начинает двигаться.

Может быть, не сразу.

Может быть, не так, как хотелось.

Может быть, через ошибки, отказы, разочарования и новые попытки.

Но она начинает двигаться.

Потому что человек перестаёт быть заложником собственной головы и начинает использовать её не как тюрьму, а как точку старта.

Наверное, именно с этого и начинается новая жизнь.

Она начинает двигаться иначе. Не идеально. Не без страха. Не без ошибок. Но иначе.

Первый шаг, наверное, в том, чтобы честно увидеть, во что ты на самом деле веришь о себе. Не что говоришь вслух, а что живёт глубоко внутри.

Ты правда веришь, что достоин нормальной любви? Правда веришь, что можешь жить лучше? Правда веришь, что можешь начать заново? Правда веришь, что тебе не поздно? Правда веришь, что чужой отказ не отменяет твою ценность?

Если ответ пока «нет», это не приговор. Это просто место, с которого начинается работа с собой. Потому что убеждение — это не камень. Это мысль, которая слишком долго повторялась и слишком много раз получила подтверждение. А значит, её можно начать проверять и менять.

Не красивыми фразами перед зеркалом и не искусственным позитивом, а маленькими действиями. Один раз не согласиться на плохое отношение. Один раз назвать свою цену. Один раз не вернуться туда, где было больно. Один раз не просить любви у того, кто не хочет её давать. Один раз не сделать из чужого отказа доказательство собственной ненужности. Один раз выбрать себя не на словах, а в реальной жизни.

И вот тогда внутри появляется совсем маленькое, но очень важное ощущение: «А может быть, я правда могу иначе?»

ГЛАВА 2

Во что ты веришь — тем ты и становишься

Есть вещи, которые люди обычно не хотят признавать, потому что они звучат слишком просто и слишком неприятно одновременно. Нам легче думать, что мы просто живём, реагируем на обстоятельства, встречаем разных людей, сталкиваемся с удачей или неудачей. Нам легче сказать: «Так получилось», «мне не повезло», «время было не то», «люди попались не те», чем увидеть более глубокую закономерность.

Но если долго наблюдать за человеческими историями, становится видно: очень часто человек живёт строго внутри того, во что он верит о себе.

Не в красивом теоретическом смысле. Не так, что он утром написал аффирмацию и к вечеру стал другим человеком. Нет. Всё гораздо тише и глубже. Человек верит во что-то о себе — и эта вера начинает определять его выборы. Он не замечает этого, потому что ему кажется, что он просто «такой». Но на самом деле он часто не такой. Он просто давно живёт внутри одной и той же внутренней версии.

У меня есть знакомая А., очень умная, образованная, красивая женщина. Если посмотреть со стороны, у неё было всё, чтобы расти, зарабатывать больше, занимать своё место увереннее. Но каждый раз, когда появлялась возможность выйти на новый уровень, она произносила одну и ту же фразу: «Ну это не мой уровень».

Сначала эта фраза звучала почти скромно. Как будто человек не зазнаётся, трезво оценивает себя, не пытается прыгнуть выше головы. Но потом я стала замечать, как эта фраза управляет всей её жизнью. Ей предлагали нормальные варианты — не фантастические, не какие-то невозможные, а вполне реальные. Она сначала соглашалась подумать, потом начинала сомневаться, потом находила причины отказаться, а если всё-таки шла, то вела себя так, будто заранее извинялась за своё присутствие.

И потом, конечно, часто не получалось. Её не выбирали, ей не повышали оплату, её не воспринимали достаточно серьёзно. И она говорила: «Ну вот, я же знала. Это не мой уровень».

Но если смотреть честно, жизнь не доказала ей эту мысль. Она сама снова и снова входила в жизнь так, чтобы эта мысль подтвердилась.

В этом и есть опасность внутренних убеждений. Они не лежат отдельно где-то в голове. Они становятся поведением. А поведение становится судьбой.

Если человек верит, что он «не из таких», он не будет просить так, как просят те, кто считает себя достойным. Он не будет держать спину так, как держат те, кто не сомневается в своём праве быть в комнате. Он не будет называть цену спокойно. Не будет занимать место уверенно. Не будет выбирать лучшее без чувства вины. И дело будет не в том, что он слабый. Дело будет в том, что внутри он уже заранее поставил себе потолок.

Есть у меня знакомый С., который много лет собирался открыть своё дело. Он мог часами говорить о бизнесе, о возможностях, о том, как всё устроено, что можно было бы сделать, где есть перспективы. Слушаешь его — и кажется, что человек почти готов. У него есть идеи, понимание, связи, опыт. Но каждый раз, когда дело доходило до конкретного шага, всё останавливалось.

Сначала надо ещё изучить. Потом надо подождать подходящего момента. Потом надо посмотреть, что будет с рынком. Потом надо накопить побольше. Потом нужно найти правильного партнёра. Потом ещё чуть-чуть подумать.

Так проходили месяцы, потом годы. И однажды я спросила его не о стратегии, не о деньгах, не о рынке, а просто: «Если честно, ты веришь, что у тебя получится?»

Он сначала начал отвечать привычно: что надо оценить риски, что сейчас непростое время, что всё не так однозначно. А потом вдруг замолчал и сказал: «Нет. Наверное, не верю».

И в этот момент стало понятно почти всё. Ему не нужен был ещё один бизнес-план. Ему не помог бы очередной совет. Проблема была не в отсутствии информации. Проблема была в том, что внутри он уже вынес решение: «Я не справлюсь». Всё остальное было только способом красиво растянуть время до очередного «не получилось».

Вот так очень часто и происходит. Человек думает, что ему не хватает возможностей, знаний, денег, связей, времени. А иногда ему не хватает совсем другого — внутреннего разрешения считать, что это возможно для него.

Очень много людей хотят другой жизни только на уровне слов. Они говорят: «Я хочу больше зарабатывать», «я хочу нормальные отношения», «я хочу переехать», «я хочу начать своё дело», «я хочу быть свободнее». Но если прислушаться глубже, внутри у них звучит совсем другое: «Я не такой», «мне поздно», «у меня не получится», «меня не выберут», «со мной всё равно будет плохо».

И жизнь чаще подчиняется не тому, что человек говорит, а тому, во что он по-настоящему верит.

Моя подруга Р. много лет повторяла: «Мне всегда попадаются не те мужчины». И действительно, если смотреть на её истории, казалось, что судьба как будто специально подбирает ей один и тот же тип людей. Холодные, нестабильные, эмоционально недоступные, то приближаются, то исчезают, то обещают, то отступают. Каждый раз она начинала с надеждой, каждый раз говорила: «Нет, этот другой», и каждый раз через какое-то время приходила к той же боли.

Сначала мне было её жалко. Потом я злилась за неё. Потом уже почти заранее понимала, чем закончится очередная история. А потом однажды стала видеть не только мужчин, которых она выбирала, но и то состояние, из которого она выбирала.

Она не искала любовь как спокойную близость. Она искала подтверждение своей ценности. Ей нужно было, чтобы именно сложный, холодный, недоступный человек вдруг выбрал её. Тогда это казалось бы доказательством: «Значит, я всё-таки особенная. Значит, меня можно любить. Значит, я победила».

И вот здесь очень тонкая вещь. Она говорила, что хочет спокойных отношений, но внутри верила в другое: любовь надо заслужить. Любовь надо выстрадать. Любовь — это когда сначала больно, а потом, может быть, тебя наконец выберут.

И пока эта вера жила внутри, спокойный мужчина казался ей скучным, а нестабильный — «настоящим». Потому что он включал знакомый сценарий.

Так человек получает не то, чего хочет, а то, что считает для себя нормой.

То же самое происходит с деньгами. Один человек может мечтать о достатке, но внутри считать, что деньги — это опасно, стыдно, тяжело, что за них обязательно придётся расплачиваться, что «большие деньги честно не зарабатываются», что если у тебя станет больше, тебя осудят, используют или отнимут. И тогда он может много работать, уставать, стараться, но в ключевые моменты всё равно будет отступать. Не назовёт цену. Не попросит повышение. Не примет возможность. Согласится на меньшее. Потратит больше, чем может. Выберет тревожное решение.

А потом скажет: «У меня просто с деньгами не складывается».

Но иногда деньги не складываются не потому, что человек не умеет работать. А потому что внутри у него нет спокойного права иметь больше.

Я всё чаще думаю, что у каждого человека есть невидимый потолок. Не внешний, а внутренний. Снаружи он может выглядеть как обстоятельства: нет возможностей, нет людей, нет времени, нет поддержки. Но если присмотреться, часто этот потолок стоит внутри. Человек сам не допускает, что может быть иначе. Сам не представляет себя в другой жизни. Сам заранее возвращает себя на привычный уровень.

И самое страшное — этот потолок кажется реальностью.

Женщина, которая привыкла к обесцениванию, может не поверить в уважительное отношение. Человек, которого долго не ценили, может не узнать место, где его действительно ценят. Тот, кто привык жить в нехватке, может испугаться изобилия. Тот, кто всю жизнь был удобным, может чувствовать вину, когда впервые выбирает себя.

Мы часто думаем, что хотим перемен, но на самом деле перемены требуют от нас не только новых действий. Они требуют новой внутренней идентичности. Нужно не просто получить больше. Нужно стать человеком, который считает это «больше» возможным для себя.

А это иногда страшнее, чем кажется.

Потому что старая вера привычна. Даже если она болезненная. Даже если она делает жизнь меньше. Даже если она давно мешает. Она всё равно знакомая. А новое состояние требует выйти из старой роли.

Так бывает с людьми, которые годами жаловались, что их не ценят, но когда их наконец начинали ценить, не знали, как с этим обращаться. Им становилось неловко. Они начинали оправдываться, снижать свою значимость, делать больше, чем нужно, будто должны срочно отработать хорошее отношение. Потому что внутри они привыкли к другому. Они привыкли заслуживать.

Похожее происходит с женщинами, которые мечтали о спокойствии, но когда рядом появлялось спокойствие, сами начинали искать тревогу: проверять, сомневаться, провоцировать, ждать подвоха. Потому что спокойная любовь для них не была знакомой. Знакомой была любовь, где надо ждать, терпеть, доказывать и бояться потерять.

И то же самое видно в историях людей, которые получали шанс, о котором давно мечтали, а потом сами его разрушали. Не потому что не хотели, а потому что внутри не выдерживали перехода на другой уровень.

Вот почему фраза «во что ты веришь — тем ты и становишься» не про красивые слова. Она про то, что человек постепенно становится похожим на свои самые устойчивые внутренние убеждения. Если он годами верит, что он слабый, он начинает выбирать как слабый. Если верит, что его нельзя любить спокойно, он начинает жить так, будто любовь всегда должна болеть. Если верит, что ему поздно, он перестаёт пробовать. Если верит, что мир к нему враждебен, он всё время идёт по жизни в обороне.

Но здесь есть важная опора: внутренняя вера не обязана оставаться прежней. Она может казаться правдой только потому, что человек слишком долго жил так, будто у него нет других вариантов.

А значит, её можно начать проверять не словами, а жизнью.

Не ломать себя через колено. Не вставать утром перед зеркалом и повторять фразы, в которые не веришь. Не делать вид, что ты внезапно стал другим человеком. А честно замечать: где я живу из старой веры? Где я заранее ставлю себе предел? Где я называю «реализмом» свой страх? Где я снова выбираю знакомую боль, потому что другая жизнь кажется непривычной?

И потом делать маленькие действия, которые не совпадают со старой верой.

Если раньше ты всегда соглашался на меньшее — один раз не согласиться сразу. Если раньше молчал — один раз сказать. Если раньше думал «это не мой уровень» — хотя бы проверить, а правда ли это. Если раньше выбирал тех, кто не выбирает тебя, — остановиться раньше, чем снова войдёшь в боль.

Новая вера в себя редко появляется из размышлений. Чаще она появляется из опыта. Человек делает маленький шаг, получает новый результат, видит, что мир не рухнул, и внутри появляется осторожное: «А может, я правда могу иначе?»

С этого и начинается изменение.

Не с громкого обещания себе. Не с красивой фразы. Не с резкого поворота всей жизни.

А с момента, когда старая вера впервые перестаёт быть единственной возможной правдой.

И, наверное, одна из самых важных мыслей этой главы в том, что человек становится не тем, кем мечтает быть, а тем, кем внутренне разрешает себе стать.

Поэтому иногда главный вопрос не в том, чего ты хочешь.

А в том, во что ты по-настоящему веришь о себе.

ГЛАВА 3

Ты создаёшь сценарий своей жизни

Есть момент, который наступает не сразу. Сначала кажется, что в жизни просто происходят похожие ситуации. Потом начинаешь замечать, что они слишком похожи. А потом вдруг приходит неприятная мысль: а что если это не случайность? Что если это повторяется не потому, что «так складывается», а потому что внутри человека уже есть определённый сценарий, по которому он снова и снова проживает свою жизнь?

Это очень странное ощущение — увидеть собственный повтор. Как будто меняются люди, города, обстоятельства, возраст, уровень жизни, но итог всё равно почему-то приводит к одной и той же точке. Другие декорации, другие лица, другие слова, но боль узнаваемая. И тогда человек сам себе говорит: «Ну почему опять так? Почему я снова здесь? Почему всё снова закончилось одинаково?»

Очень часто в этот момент хочется обвинить жизнь, бывших партнёров, начальников, родственников, время и обстоятельства. Иногда для этого действительно есть причины. Люди бывают жестокими, обстоятельства бывают тяжёлыми, чужие поступки действительно могут разрушать. Но если одна и та же ситуация повторяется слишком много раз, в какой-то момент всё равно приходится задать себе другой вопрос: что в этом повторе идёт от меня?

Это не вопрос вины. Это вопрос выхода. Пока человек думает только «почему они со мной так?», он остаётся внутри старой истории. Но когда появляется вопрос «почему я снова оказываюсь именно здесь?», начинается возможность что-то увидеть.

Я знаю женщин, которые выходили из тяжёлых отношений и искренне говорили: «Всё, больше никогда». Они плакали, собирали себя по частям, рассказывали, как теперь всё поняли, как больше не позволят с собой так обращаться. И в тот момент я им верила. Они тоже себе верили. Проходило время, появлялся новый мужчина, сначала всё было иначе, но потом постепенно начиналось знакомое: тревога, ожидание сообщения, ощущение, что она снова больше вкладывается, чем получает, оправдания, слёзы, внутренний торг и боль, которую она уже где-то знала.

Вот это и есть сценарий. Не потому что женщина хочет страдать, не потому что она глупая и ничего не понимает. Наоборот, часто такие женщины очень умные, сильные, образованные, читающие, умеющие красиво рассуждать о границах, самооценности и здоровых отношениях. Но понимание головой не всегда ломает внутренний сценарий, потому что сценарий живёт глубже логики — в ощущении нормы.

Если внутри любовь много лет была связана с тревогой, борьбой, ожиданием и доказательством своей ценности, спокойная любовь может показаться странной. Она может даже не узнать её. Ей будет казаться, что нет огня, нет сильных эмоций, нет той самой «химии». А на самом деле нет привычного разрушения.

У меня есть знакомая С., которая несколько раз отказывалась от спокойных, нормальных мужчин. Они не были идеальными, конечно, идеальных людей вообще нет, но были понятными, надёжными, внимательными. Они звонили, когда обещали, не исчезали на три дня, не заставляли её угадывать настроение. И каждый раз она говорила одну и ту же фразу: «Ну не цепляет». А цепляли её как раз те, с кем потом приходилось страдать.

Однажды она сама сказала: «Я понимаю, что нормальный мужчина рядом со мной есть, но мне с ним как будто нечего делать. Мне спокойно, а я почему-то воспринимаю это как пустоту». В этой фразе очень много правды. Иногда человек настолько привык к боли, что спокойствие кажется ему отсутствием любви. Если в его внутреннем сценарии любовь всегда была связана с тревогой, он будет искать не близость, а напряжение. Не партнёра, а доказательство. Не отношения, а драму, в которой снова можно попытаться победить старую боль.

Сценарии бывают не только в отношениях. Есть люди, которые всю жизнь живут в сценарии «меня не ценят». Они приходят на новую работу, сначала надеются, что здесь будет иначе, потом сами очень быстро занимают привычную роль: берут лишнее, соглашаются там, где можно было отказаться, молчат, когда нужно обозначить границы, делают больше, чем просили, но не говорят об этом прямо. А когда их не замечают, обижаются и получают очередное подтверждение: «Меня никогда не ценят».

Есть у меня знакомая Т., которая на каждой работе через несколько месяцев оказывалась в одной и той же ситуации. Сначала она приходила вдохновлённая, хотела показать себя, брала задачи, помогала коллегам. Потом её начинали просить всё чаще. Потом она уже оставалась после работы. Потом делала чужое. Потом устала, раздражалась, плакала дома и говорила: «Ну почему на мне всегда ездят?» Однажды я спросила её: «А ты хоть раз сказала, что не можешь это взять?» Она ответила: «Нет. Мне неудобно». Вот и весь сценарий.

Есть люди, которые живут в сценарии нехватки. Сколько бы они ни зарабатывали, им всё равно тревожно. Деньги приходят — и почти сразу уходят: срочные расходы, странные решения, долги, помощь всем вокруг, покупки не от радости, а от внутренней пустоты. Потом снова напряжение, снова страх, снова мысль: «Денег всегда мало». И если посмотреть глубже, дело не всегда в сумме. Иногда внутри человека живёт не экономик, а состояние бедности.

Сценарий — это не наказание и не мистическая программа, которую невозможно изменить. Это просто повторяющийся способ жить: выбирать, реагировать, терпеть, бояться, объяснять, отступать. И пока человек его не видит, он действительно кажется судьбой. Но как только он увидел повтор, появляется шанс, потому что увидеть сценарий — значит впервые выйти из него хотя бы на шаг.

Иногда это очень болезненно. Человеку приходится признать: да, меня ранили, но я ещё и сама много лет выбирала тех, кто продолжал ранить; да, меня использовали, но я сама не умела остановить людей на границе; да, мне было тяжело, но я слишком долго называла привычную боль любовью, долгом, ответственностью или судьбой. Это неприятная правда, но в ней есть сила. Если всё только из-за других, то ты ничего не можешь изменить. А если в этом есть часть твоего сценария, значит, с этой частью можно начать работать.

Моя знакомая Е. много лет принимала обратно мужчину, который уходил, возвращался, просил прощения, снова становился холодным и снова исчезал. Когда я спросила, что именно возвращает её в эту историю, она долго говорила про любовь, привычку и общее прошлое. А потом вдруг сказала совсем тихо: «Когда он возвращается, мне кажется, что я всё-таки чего-то стою». Эта фраза показала весь сценарий. Она ждала не его. Она ждала подтверждения своей ценности.

Вот главный вопрос этой главы: что в твоей жизни повторяется? Какая боль возвращается под разными именами? Какая роль снова оказывается твоей? Где ты опять терпишь, опять доказываешь, опять ждёшь, что кто-то изменится, опять выбираешь меньше, чем хочешь? Этот вопрос может быть неприятным, но он очень честный.

Сценарий не переписывается одним решением. Нельзя просто сказать: «Всё, теперь я другая» — и на следующий день перестать реагировать привычно. В момент боли почти всегда включится автомат. Но однажды между привычным импульсом и старым действием появляется маленькая пауза. Именно в этой паузе начинается новая жизнь.

Ты уже хочешь ответить как раньше, но вдруг останавливаешься. Уже хочешь согласиться, но слышишь внутри: «Нет, мне это не подходит». Уже хочешь написать человеку, который снова исчез, но впервые не пишешь. Уже хочешь назвать это судьбой, но вдруг понимаешь: нет, это мой старый сценарий. И в этот момент он впервые даёт сбой.

Наверное, одна из самых взрослых вещей, которые можно сделать для себя, — это перестать называть судьбой то, что давно стало привычкой. Не для того, чтобы себя обвинить, а для того, чтобы вернуть себе возможность выбирать иначе.

ГЛАВА 4

Внутренний сигнал: что ты несёшь в мир

Есть вещи, которые невозможно до конца объяснить логикой, но почти каждый человек хотя бы раз в жизни их чувствовал. Заходит кто-то в комнату — и будто воздух меняется. Человек ещё ничего не сказал, ничего не сделал, даже не успел проявить себя, а ты уже ощущаешь: рядом с ним стало напряжённее или, наоборот, спокойнее. Как будто от него идёт внутренний фон, который считывается быстрее слов.

Мы часто делаем вид, что люди общаются только фразами, поступками и решениями. Но это не так. Мы чувствуем друг друга гораздо глубже: тревогу, даже если человек улыбается; внутреннюю силу, даже если он говорит тихо; обиду, даже если она красиво замаскирована; напряжение, холод, нуждаемость, уверенность, уважение к себе или его отсутствие.

В черновике этой главы стояло слово «энергия». Оно хорошее, но с ним надо быть осторожнее, потому что люди часто слышат в нём что-то поверхностное, почти эзотерическое: как будто достаточно «излучать успех», и всё само придёт. Я не об этом. И точно не о том, что нужно делать вид, будто всё прекрасно, когда внутри всё болит.

Я говорю о другом — о внутреннем состоянии, с которым человек входит в мир. О том, что он несёт в разговоры, отношения, работу, дом, семью, деньги, новые возможности. Человек может говорить правильные слова, но если внутри у него страх, недоверие, обида, вечная претензия или ощущение собственной ненужности, это всё равно будет проявляться: в голосе, взгляде, интонации, выборе, реакции, паузах и даже в том, как он молчит.

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.