

...

Сегодня. Ты. Сейчас.

*Как перестать жить «потом»
и начать жить сейчас*

ВАЛЕНТИНА ПОЛЯКОВА

Валентина Полякова

Сегодня. Ты. Сейчас

«Автор»

2026

Полякова В.

Сегодня. Ты. Сейчас / В. Полякова — «Автор», 2026

Вы замечала, что все время чего-то ждёте? Вот закончится этот тяжелый период, вот появятся деньги, вот наступит подходящий момент- и тогда заживёте по-настоящему. Он не наступит, Не потому что вам не везёт, а потому что жизнь происходит только сейчас- в этой самой секунде, пока вы её откладываете. Эта книга - тихий , честный разговор о том, как перестать ждать и начать жить, Без сказок про мгновенное преобразование. По одному маленькому шагу, Начиная с сегодня. Дорогие читатели, книга в процессе написания.

© Полякова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть первая. Ты - архитектор своей жизни.	5
1. Четыре сгоревших абонемент	6
2. Кто это решил? Инвентаризация одного дня	9
3. Слова-предатели	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сегодня. Ты. Сейчас

Часть первая. Ты - архитектор своей жизни.

1. Четыре сгоревших абонементов

Дмитрий покупает абонемент в бассейн каждый январь. Хороший, безлимитный; бассейн — через дорогу от работы, идти четыре минуты. В первую неделю он ходит дважды. Потом на складе начинается инвентаризация.

Сейчас у него в ящике стола четыре сгоревших абонементов. Он их почему-то не выбрасывает.

Я не смеюсь над Дмитрием. Я и есть Дмитрий — и вы, скорее всего, тоже, абонементы у всех разные. У кого-то это ежедневник с записью «с понедельника — новая жизнь», заполненный до двадцатой страницы. У кого-то — папка «Начать бизнес» на рабочем столе компьютера, куда страшно заглядывать. У Дмитрия, кроме абонементов, есть ещё спиннинг — хороший, дорогой, купленный три года назад под поездку с отцом на Дон. Этикетку с него так и не сняли.

Удобнее всего думать, что жизнь просто так сложилась. Начальник такой. Город такой. Время такое. Это удобная мысль, я её тоже люблю — она снимает с тебя всё, как мокрое пальто. Но вместе с ответственностью она снимает и власть.

Давайте я расскажу про вторник Дмитрия, а вы посчитаете, сколько раз в нём звучит слово «надо».

Будильник в 6:10. Дмитрий встаёт сразу — он вообще дисциплинированный, с этим у него полный порядок. В 7:40 он первым открывает офис при складе, берёт кофе из автомата и до девяти, пока никого нет, разгребает почту. Это его любимые часы — и если вдуматься, это многое говорит о его жизни: любимые часы дня — те, когда его никто не трогает. Дальше день сливается в одно: погрузки, претензии, «Дмитрий Николаич, тут вопрос». Обедает за монитором, что-то из кулинарии, не глядя, — так уже лет двенадцать. После шести офис пустеет, а Дмитрий остаётся: «в тишине лучше работается». Домой приходит к десяти. В квартире, где после развода так и не доклеены обои, разогревает ужин и ест под ютуб — смотрит, как чужие люди ловят рыбу на чужих реках. Засыпает с телефоном на груди. В субботу, скорее всего, снова выйдет на склад — не потому что заставляют. Сам. На работе он нужен. Дома его никто не ждёт, а на работе без него «всё встанет».

Жена, уходя три года назад, сказала фразу, которую он старается не вспоминать: «Ты мне не изменял, я знаю. Ты просто женат на складе».

«Без меня всё встанет» — это он повторяет двенадцать лет подряд.

Вопрос, который я хочу задать, звучит грубее, чем мне бы хотелось, но мягче не получается: а кто всё это решил?

Кто решил, что обед — у монитора? Кто решил, что суббота — рабочая? Кто выстроил жизнь, в которой единственное тихое место — пустой офис в семь сорок утра? Дмитрий уверен, что так сложилось: склад, график, люди, которые без него не справятся. Спросите его — он вам целую лекцию прочтёт о том, почему иначе никак.

Формально — обстоятельства. Фактически — Дмитрий. Только очень давно, по частям и не глядя.

Вот в чём фокус, который мы почти никогда не замечаем: жизнь редко строится большими решениями. Она строится маленькими, почти невидимыми, — и чаще всего решением по умолчанию. Не выбрать — это тоже выбор, он сделан за нас нашей же усталостью. Остаться — выбор. Промолчать — выбор. Отложить — выбор, и, пожалуй, самый популярный из всех.

Психологи называют это «выбором по умолчанию», и на нём, между прочим, построена половина мировой экономики. В странах, где согласие на донорство органов стоит в анкете галочкой по умолчанию, доноров — под девяносто процентов. Там, где галочку надо поставить самому, — около пятнадцати. Люди не становятся добрее или равнодушнее от границы к границе. Люди не трогают галочку.

Теперь честно: сколько галочек в вашей жизни стоят там, где их поставили не вы?

Работа, на которую вы однажды устроились «пока, на время». Город, в котором остались после учёбы, потому что так вышло. Круг общения, который сложился сам. Воскресенья, которые проходят одинаково уже который год. Это всё галочки по умолчанию. Их можно трогать. Про это, собственно, вся книга — но давайте не будем забегать.

Сначала надо разобраться с одной очень живучей идеей. Она звучит так: «от меня ничего не зависит».

Идея эта не глупая. У неё есть причины, и причины серьёзные — о них будет отдельный разговор, потому что отмахиваться от них нечестно. Но у неё есть и цена. Человек, который верит, что от него ничего не зависит, перестаёт пробовать. Не потому, что слабый. А потому, что зачем.

И тогда происходит самое обидное: пророчество сбывается. От него действительно перестаёт зависеть — потому что он больше не участвует. Мир не то чтобы против него. Мир перестаёт получать от него заявки.

Дмитрий не подавал заявок двенадцать лет. Не на другую работу — вообще. Ни на нормальный отпуск (накопилось пятьдесят с лишним дней, кадровичка уже умоляет), ни на ту рыбалку, ни на честный разговор с самим собой о том, как он умудрился стать человеком, которому дома хуже, чем на складе. В его картине мира жизнью занимаются какие-то другие люди — у которых меньше ответственности. Ему туда нельзя, у него склад.

Когда я говорю «Дмитрий — архитектор своей жизни», я не имею в виду, что он виноват. Слово «архитектор» вообще не про вину. Оно про то, что здание, в котором он живёт, строилось по чертежам — и чертежи эти лежат у него, а не у директора, не у склада и не у обстоятельств. Здание можно перестраивать. Медленно, по комнате. Не сносить до фундамента — перестраивать.

Но для начала надо признать неприятное: я это построила. Из того, что было, в тех условиях, что были, с теми силами, что были, — но я.

Это признание — самое трудное место всей книги, поэтому оно стоит в самом начале. Дальше будет легче, обещаю. А пока побудьте немного в этой мысли, даже если она колется. Не «я во всём виновата» — это другая мысль, вредная, мы её ещё разберём и выбросим. А вот эта: «это строила я — значит, я умею строить».

Чувствуете разницу? Первая мысль прижимает к земле. Вторая, если присмотреться, — про силу.

У отложенной жизни, кстати, есть материальные памятники, и стоят они почти в каждом доме. Пройдитесь — найдёте.

Сервиз «для гостей», который не достают, потому что жалко, — гости едят с обычных тарелок, а парадный стоит за стеклом уже лет двадцать, как экспонат музея несостоявшихся праздников. Платье «на выход», которое ни разу не вышло. Духи «на особый случай» — они выдыхаются, духи вообще живут года три-четыре, но мы держим их для случая, который всё не наступает достаточно особым. Постельное «для лучших времён». Свечи, которые жалко жечь. У моей знакомой десять лет лежала плитка дорогого шоколада «под настроение» — нашлась при переезде, белая от старости.

Вот закономерность: мы бережём лучшее от себя. Не для себя — от себя. Как будто в собственной жизни мы недостаточно дорогие гости, чтобы подать нам парадный сервиз. Как будто где-то в прихожей ждёт другая, настоящая хозяйка жизни, вот она придёт — ей и духи, и платье, и шоколад.

Она не придёт. Она — это вы, и она уже здесь.

Тамара Николаевна, про нее я расскажу попозже подробнее, когда я рассказывала ей про сервизы, засмеялась и созналась: у неё после смерти мужа остались три новые «парадные» скатерти. Теперь одна из них — тряпка для протирания мебели, вторая на столе каждый день, а

третью она торжественно постелила, когда к ней приходили пить чай две девочки из изостудии. Говорит, муж бы не одобрил. Говорит это, между прочим, с улыбкой.

2. Кто это решил? Инвентаризация одного дня

Есть упражнение, которое я предлагаю попробовать первым, потому что оно ничего не требует. Ни силы воли, ни времени, ни пятого абонемент в бассейн. Только внимание.

Один день — любой, хоть завтрашний — проживите как аудитор. Ничего не меняйте, упаси боже. Просто на каждой развилке дня мысленно ставьте штампик: «моё решение» или «решение по умолчанию». Проснулись и потянулись к телефону — штампик. Позавтракали стоя — штампик. Согласились на лишнюю задачу — штампик. Включили вечером то, что включилось само, — штампик.

Люди, которые честно делают это упражнение, обычно приходят с одним и тем же лицом. У Марка оно было именно такое.

Марк — двадцать девять лет, разработчик, умный, ироничный, зарплата такая, что маме страшно называть. Марк живёт от релиза до релиза. «Вот выкатим версию — и займусь спортом. Вот закроем спринт — и выплусь. Вот пройдёт перформанс-ревью — и поеду наконец к океану, я сёрфинг хочу попробовать лет с двадцати».

Релизы у Марка каждые полтора месяца. Уже четыре года. Посчитайте сами, сколько раз наступало «вот выкатим».

Так вот, Марк сделал инвентаризацию своего дня и насчитал за день два — два! — решения, которые он принял осознанно, потому что хотел. Первое: заказал на обед том-ям вместо привычного бизнес-ланча. Второе: вечером позвонил бабушке. Всё. Остальные сто с чем-то развилок прошли на автопилоте. «Я думал, я свою жизнь живу, — сказал он мне. — А я её, получается, обслуживаю».

Обслуживать жизнь и жить её — разные профессии. Внешне похожи, изнутри — нет.

Автопилот, справедливости ради, не враг. Он великое изобретение психики: если бы мы осознанно решали, какой ногой шагнуть и как держать ложку, мы бы сошли с ума к обеду. Мозг экономит энергию на повторяющемся, чтобы хватило на важное. Проблема начинается тогда, когда на автопилот незаметно переезжает и самое важное. Когда по накатанной идут уже не бытовые мелочи, а отношения, работа, воскресенья, годы.

Как понять, что важное уехало на автопилот? Есть простой признак: время начинает исчезать. Не тянуться — исчезать. Оглядываешься: как, уже март? как, уже пятница? как, уже тридцать восемь? Дни, прожитые на автомате, мозг почти не записывает — ему незачем, там не было ничего нового. Поэтому год, в котором ничего не выбирал, в памяти занимает три фотографии и один корпоратив. Жизнь при этом честно шла. Просто без вас.

Теперь хорошая новость, и она по-настоящему хорошая.

Чтобы вернуть себе руль, не нужно менять жизнь. Слышите? Не нужно увольняться, разводиться, уезжать на Бали и вставать в пять утра. Вся эта героиня из мотивационных пабликов чаще ломает людей, чем чинит: человек замахивается на «новую жизнь с понедельника», надывается за две недели и получает ещё одно подтверждение, что «у меня никогда не получается». Четыре сгоревших абонемент в ящике стола — это же не про лень. Это про слишком большой замах.

Руль возвращается иначе — через мелочь, которую вы решаете сами. Одну. В день.

Звучит несерьёзно, я знаю. Какая разница мирозданию, выбрали вы том-ям или бизнес-ланч? Мирозданию — никакой. А вот вашей психике — огромная. Потому что каждый осознанный выбор, даже крошечный, — это сигнал самому себе: я здесь есть. Я участвую. Мои заявки принимаются.

Из таких сигналов складывается штука поважнее мотивации — идентичность. «Я человек, который выбирает». С этой фразы, а не с абонемент в зал, начинаются все настоящие перемены. Сначала меняется не расписание — меняется тот, кто его составляет.

У Дмитрия первым осознанным выбором стал обед. Не смейтесь. Он двенадцать лет ел за монитором, не чувствуя вкуса, — а тут взял контейнер и вышел на лавочку за складом, где тополя и солнце. Двадцать минут. Телефон нарочно оставил в кабинете, чтобы не сорваться. Он потом рассказывал об этом с таким лицом, будто прогулял урок: «Сижу, ем, смотрю, как кладовщики курят и ржут над чем-то. И думаю — а что, так можно было?»

Так можно было. Всегда было можно. В этом и весь ужас, и вся надежда.

3. Слова-предатели

Прежде чем идти дальше, придётся заглянуть туда, где чертежи нашей жизни хранятся в самом неожиданном виде, — в речь. В обычные слова, которые мы говорим по сто раз на дню, не слыша их.

Проведём быстрый тест. Прочитайте четыре фразы и заметьте, что в них общего.

«Так сложилось». «Пришлось согласиться». «У меня нет времени». «Жизнь заставила».

Общее в них — подлежащее. Точнее, его отсутствие. В каждой фразе действует кто угодно: жизнь, обстоятельства, время, безличное «сложилось». Нет только одного действующего лица — говорящего. Грамматика русского языка вообще щедра на такие конструкции: у нас можно полжизни прожить в страдательном залоге и безличных предложениях. «Мне не повезло». «Не получилось». «Так вышло». Красиво, обтекаемо — и в каждой фразе я отсутствую как деятель.

Я не к тому, что язык виноват. Язык — зеркало: он показывает, где мы себя из собственной жизни уже вычеркнули. Но у зеркала есть коварное свойство — в него смотрятся. Каждый раз, говоря «пришлось», мы не только описываем беспомощность, мы её репетируем.

Марк, наш разработчик, после той инвентаризации дня устроил себе эксперимент, который я с тех пор советую всем. Неделю он ловил себя на слове «надо» и вслух — благо работает из дома — переформулировал честно. Не позитивно. Честно.

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.