



Все началось с мысли

Стас Нехорошев

18+

Стас Нехорошев

Все началось с мысли

«Автор»

2026

Нехорошев С.

Все началось с мысли / С. Нехорошев — «Автор», 2026

Это не мемуары. Не инструкция. Не исповедь. Это дневник человека, который почти умер от наркотиков, но вместо смерти выбрал жизнь. В книге нет морали. Есть правда о том, как петля на шее становится привычкой, как рэп становится молитвой, как комната, где ты кололся, превращается в мастерскую, и как простая мысль — «я хочу жить» — меняет всё. От первого собрания анонимных наркоманов до белой доски на стене, на которой написано: «Тебе нечего бояться». Эта книга — карта выхода из тупика. Не для всех. Но для того, кто ищет — она может стать дверью.

© Нехорошев С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1	6
Всё началось с мысли...	7
Глава 2	9
«Всё начинается с мысли».	10
Глава 3	12
«Только сегодня».	13
Глава 4	15
Страх никуда не делся. Он просто сел на заднее сиденье и наблюдал.	16
Глава 5	18
Всё начинается с мысли.	19
Глава 6	21
Глава 7	23
«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество — изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Стас Нехорошев

Все началось с мысли

Пролог

Я не знал, что пишу книгу. Я просто пытался не сдохнуть. А потом заметил, что на бумаге остаётся что-то, кроме боли. И решил: пусть останется. Вдруг кому-то пригодится.

Глава 1

Всё началось с мысли...

Не уверен, что эта мысль была рождена именно моим сознанием, но она стала такой родной, что я буквально чувствовал тепло, когда прокручивал её в голове. «А я всю жизнь видел этот мир по-другому, он мне знаком иным, и я в него влюблён». Я безоговорочно уверовал в это утверждение, настолько, что фанатично выискивал похожие реплики.

Так для меня раскрылась дверь к рэпу.

Он перестал быть просто музыкой, ритмом и набором каких-то слов. Он стал своеобразным складом мудрости. Для меня, обычного паренька с трудным детством, рэп стал — со всеми этими интересными фразами — зоной мечтаний. Я взялся и с неиссякаемым интересом слушал эти истории и представлял, что это мои истории. Я буквально прожевал и пропустил через себя каждую песню.

Это стало наваждением.

Я искал способы усилить внутренний импульс — и нашёл его.

Наркотики.

Они так стремительно ворвались в мою жизнь, что я совершенно не заметил, как пронеслись годы. Я повзрослел, вырос. Но мои интересы по-прежнему крутились вокруг употребления наркотиков и прослушивания песен. За прошедшие годы сформировался список любимых песен.

Сознание определяет бытие... бытие определяет сознание... Много воды утекло с того момента, когда всё началось. Но одно я понял наверняка: мысль является первопричиной, всё остальное — это следствие. Год за годом, слой за слоем формировалось моё мировоззрение, основываясь на прожитом опыте и интерпретации событий посредством отдельных фраз, взятых из рэпа. Попадая в любую ситуацию, я мог объяснить её через отдельные фразы из любимых песен.

«Но я всегда видел этот мир по-другому, он мне знаком иным, и я в него влюблён». Это строчка из песни Гуфа.

Я мечтал жить подобно Гуфу: писать, а затем и читать такие классные мысли, употреблять наркотики, выступать на сцене. Но самым сокровенным было желание, чтобы мои строчки пробудили подобные чувства в другом человеке.

Я обнаруживал похожие фразы в других песнях и у других исполнителей. Меня манила идея самовыражения. Но я продолжал больше слушать, чем делать самому. Пропуская через себя, я наслаждался процессом, усиливая чувства наркотиками, и не заметил, как попал в круговорот привычки слушать и употреблять. А она, подобная петле на шее, с каждым годом становилась всё туже и туже, перекрывая глотку свежего воздуха и возможность сотворить нечто своё.

Петля на шее — это не смерть. Это удушье себя прежнего. Я задыхался в собственном голосе, который так и не решался ничего записать.

Я был на грани суицида. В какой-то момент иллюзия выдуманного мира рухнула подобно карточному домику, и неотвратимая реальность причинила душевные страдания.

Карточный домик рухнул не от ветра. Не от внешних проявлений. Он рухнул от того, что внутри него наконец кто-то пошевелился. Это был я. Настоящий, без наркотиков. И я был голым, слабым и очень злым.

Что-то необходимо было менять, но я совершенно не понимал, что именно. Более того, я понятия не имел, как это делается. Наркотики имеют огромное влияние на человека, увлечённого потреблением.

И тогда впервые для меня остро встал вопрос о разнице между творцом, создателем и потребителем.

Потребитель берёт готовое и сгорает. Творец делает сам и сгорает тоже. Но у творца хотя бы остаётся что-то, кроме пепла. Строка. Песня. След на том, кто это прочитает.

Глава 2

«Всё начинается с мысли».

«У пацанов есть силы добиваться цели, чтобы жизнь не стала чередой мгновенных забвений» — Саша Казян.

Прокручивая в голове возможные сценарии, я совсем не радовался перспективам. Скорее наоборот — я всерьёз переживал за своё будущее. Картины, которые рисовало моё воображение, были ужасны. Наполнены болью и страданием, одиночеством и пустотой, тьмой, которая пожирала любое стремление к светлому будущему. Мне необходима была цель, смысл, который сохранил бы мне жизнь.

Но где его взять? С чего начать, от чего оттолкнуться?

Я был подавлен. Всё, что у меня было — это рэп. Я искал в нём точку опоры. Мир стал враждебен, и создавалось чувство, что в нём не осталось места для меня.

«Окружающая система давила и давит. Давит. Но мы добьёмся того, чего она не может представить» — Саша Казян.

«Кто-то обречён таять подобно свече и к концу остаться ни с чем. Я же предпочёл тлению до талого жечь, чем кирпичом в стене. Лучше щит и меч» — Баста.

Эти фразы вселяли надежду. Выступали в роли щита и меча против всепоглощающей тьмы.

Я понимал, что пришло время перемен. Я понял, что точка, с которой можно начать новую главу моей жизни, должна быть поставлена мной именно сейчас. Откладывать было некуда, да и незачем. Страх неизвестности, который раньше вгонял меня в ступор, стал мотивационным двигателем. Уж очень я испугался тех картин и сценариев, которые могли воплотиться в жизнь, не предприняв решительных шагов и оставляя всё как есть.

Я осознал, что общество, с которым я пришёл в эту точку событий, тут должно и остаться. Нет никакого смысла обсуждать мои мысли с теми, кто их не разделяет и не понимает. Пути расходятся, когда расходятся интересы. Моим же интересом стали перемены.

Я совершенно не представлял, как и каким образом всё будет происходить. Я стоял на пороге чего-то нового, ранее неведомого, и готов был окунуться с головой в то, что до этого момента отвергал. Трезвую жизнь.

Я задумался. Неужели спустя 2019 лет от рождения Христа я первый и единственный человек, попавший в такое положение вещей? Ответ был однозначен. Оставалось только найти их.

Мне очень повезло. Анализируя сейчас свою жизнь, я делаю вывод, что я вообще везунчик по жизни. Я живу в эру технологий и коммуникации, достигшей такого уровня, что я могу связаться с любым человеком, не выходя из дома. Интернет — всемирная паутина. Каждый из

нас, впутываясь в просторы интернета, использует его в различных целях. Для меня же в этот момент интернет стал спасательным кругом.

Я быстро смекнул, что мне нужна другая голова. На свою я не мог больше полагаться. Да и на головы тех, с кем общался обычно, — тоже. Именно путём такой коммуникации я и попал в ту точку событий, в которой наркотики взяли тотальное господство в моей жизни и полностью разрушили мой внутренний мир. Поэтому первым шагом было логично исключить возможность общения с уже устоявшимся кругом людей. Благо какой-то очень хороший человек придумал функцию «чёрный список». Я практически без разбора отправлял туда людей, с кем ещё несколько часов назад строил планы на завтра по уничтожению наших жизней. И бровью не повёл — всех лесом. «Я больше не с вами».

Но вопреки предрассудкам на душе становилось легче. Я интуитивно понимал, что делаю правильно.

Так начался новый виток в моей жизни. Тот поезд, на котором я колесил последние 11 лет моей жизни и на который я всегда боялся опоздать, уезжал на моих глазах куда-то дальше, оставляя меня тогда ещё одинокого на перроне. Я совсем не расстраивался случившемуся. Наоборот, я чувствовал себя в предвкушении. Тогда ещё эмоционально нестабильный и неуверенный в себе, я стоял на пустынном перроне — и был свободен. Не перед кем теперь красоваться и не на кого больше смотреть. Только я, ветер и полная свобода. И только мне выбирать, куда двигаться дальше.

Интернет. Я стал искать людей, попавших в подобную ситуацию. Слушал лекции на YouTube про то, что наркотики — это, мягко говоря, плохо, и был согласен всеми фибрами души с людьми, которых ещё вчера высмеивал. Пусть даже не открыто, а где-то внутри, но высмеивал. А сейчас я слушал — и у меня текли слёзы. На щеках появились солёные ручейки, и я совсем не хотел их останавливать. Пускай выходит всё наружу. Раз я это чувствую — зачем прятать внутри? Пусть текут, а вместе с ними утекает прошлое.

Что делать в сложившемся настоящем, я не знал. Но мне было приятно, что я не убегаю от себя. И в одном из видеороликов я услышал про «Анонимных наркоманов». До этого момента я думал, что это активно употребляющие наркоманы где-то в специальных местах. Но всё оказалось иначе, как и многое в этом мире. Моё представление о мироустройстве ожидала глобальная реконструкция. Оставалось только отыскать их.

Я не стал ходить долгими путями, окольными дворами. В поисковой строке так и написал: «Анонимные наркоманы Прокопьевск». Мне выдал всесильный интернет результат. Там был номер телефона. И я позвонил.

Так в моей жизни началось новое приключение под названием «выздоровление».

Глава 3

«Только сегодня».

Разум сразу крепко вцепился в эту мысль, начал крутить и вертеть её, точно она была кубиком Рубика. Но в отличие от кубика, у этой мысли не было правильной комбинации — только выбор.

Причиной такой заинтересованности стала интрига, которая образовалась в результате того, что мне было предложено «только сегодня» как лучшая альтернатива той идее, которую я сформировал самостоятельно.

Не зная, как жить и что делать, я придумал, что должен оставаться трезвым, к примеру, 2,5–3 года, и тогда разум оправится и найдёт выход из сложившегося положения. Мне нужно было хоть что-то, и я выдумал это.

Когда на собрании я озвучил эту свою идею, то не встретил ни критики, ни одобрения. Никаких обсуждений. Это было так необычно. Мне не предстояло отстаивать ценность своей идеи или испытывать гордость за неё. Напротив, в следующем рассказе другой человек озвучил историю своей жизни, в которой всё основывалось на идее «только сегодня».

Честно, я не сразу понял смысл этого убеждения. И уже после собрания, в другой, свободной атмосфере, я поинтересовался у этих людей:

— Объясните, — сказал я.

И вот что услышал в ответ.

Моя идея включает в себя путь из точки А (здесь и сейчас) в точку Б (спустя 3 года). Это очень долго. Брать на себя ответственность на такой срок — невыгодно и очень трудно. Это подобно грузу на шее, который будет давить, создавая сложности в движении по жизни. Как та самая петля, только теперь не горло сжимает, а спину гнёт.

«Только сегодня» — это то же самое убеждение, направленное на достижение той же цели: оставаться трезвым. Но намного проще в достижении. Мы не можем жить вчера — оно уже прошло. Мы не можем жить завтра — оно не существует. Мы живём «только сегодня».

Мне ни к чему держать себя в трезвости три долгих года, чтобы впоследствии искать выход из трудной жизненной ситуации. Мне нужно оставаться трезвым «только сегодня». После этого я молодец, и, лёжа в постели перед сном, я понимал, что есть результат, а цель достигнута.

Физиология человеческого организма с потребностью во сне в данной ситуации колоссально упростила мне задачу. Любые желания употребить наркотики я мог смело выкидывать в завтра и тем самым разгружать свою психику. А потом я ложусь спать — просыпаюсь, и опять «сегодня».

Хитро. Очень хитро.

В данной концепции оставалось только включить эту идею в список непоколебимых принципов. С этого и началась переустановка сознания. Подобно тому, как переустанавливается система на компьютере, мне оставалось только не сопротивляться процессу, а выполнять необходимые действия в рамках сообщества. Старые файлы не удалялись — они просто перестали запускаться. Новые я устанавливал сам, по одному, каждый день.

В моей жизни появились три пункта:

1. Утром и вечером помолиться.
2. Сделать одно доброе дело в день.
3. Посещать собрание анонимных наркоманов.

Я стоял перед выбором: поступать так, как я поступал всегда, или поступить иначе. Суть в том, что, поступая как обычно, я обрекал себя на уже заранее известный результат. Поступая иначе, я обрекал себя на нечто новое.

Оставалось только понять, чего я хочу.

Но я принимал решение, отталкиваясь от того, чего я точно не хочу.

Всё остальное — вопросы тактики.

А не хотел я умирать.

Я хотел жить.

Глава 4

Страх никуда не делся. Он просто сел на заднее сиденье и наблюдал.

А что, если? А что, если получится? А что, если они правы? А что, если на самом деле я не прав?

Жизнь превратилась из пугающей, сложной, запутанной — в интересную. Мне становилось интересно жить. В материальном и физическом плане у меня ничего не изменилось, а вот духовно — да. Мир как будто ожил, он шёл навстречу, раскрывая свои объятия, а я улыбался ему.

Такая перемена не осталась незамеченной соседями.

Однажды я не знал, какое сегодня сделать доброе дело. Перебирал варианты в голове, пытаюсь спрогнозировать свой день. Было ещё утро, и я решил выйти на улицу.

Тогда я обнаружил, что всю ночь шёл снег, и дорогу занесло сугробом. Калитки соседей засыпаны снегом, только тропинка из следов, провалившихся почти по колено людей, шедших с раннего утра на работу.

Наверное, первый раз в своей жизни я так обрадовался снегопаду. А именно — тем забоям, которые он принёс для деревенского жителя.

Я вбежал в дом, начал переодеваться. Телефон, наушники — я никуда не выходил без музыки. Это был всё так же рэп, только уже тщательно подобранные 10–14 песен: ритм и смысл, направленные на описание красоты жизни, осознание уникальности жизни и отказ от обыденности во всех её проявлениях.

Раньше я слушал, чтобы понять боль. Теперь — чтобы запомнить, как бывает иначе.

Настроение было великолепным.

Я схватил лопату и быстро, на одном дыхании, вычистил снег из своей ограды, освобождая себе дорогу на улицу. Выбравшись на улицу, я оценил предполагаемый объём работы. Снега было много.

Я танцевал. Мне было так легко на душе, что я думал: я самый счастливый человек на земле. Наверное, в первый раз в жизни я не врал себе, когда это говорил.

И я ринулся махать лопатой — усердно, основательно. Я никогда до этого момента добровольно не делал ничего подобного. Я откидал снег сначала от своей калитки, потом расчищал дорогу вдоль своего забора. Я не замечал времени. А когда уставал — втыкал лопату в сугроб и просто танцевал.

Я понимал, что время раннее, часов в 8–9 утра, и все ещё спят. Но так же я понимал, что надо успеть до того момента, как соседи начнут выходить на улицу. Это придавало мне сил.

Я представил, как им будет приятно выйти на улицу и обнаружить, что при таком обильном ночном снегопаде у них чисто.

Это было новое не только для меня в жизни, но и для всей улицы в целом. Мысль о том, что я делаю это искренне, придавала мне огромное количество сил.

В какой-то момент я почувствовал на себе чей-то взгляд. Я осмотрелся.

С калитки, которая была следующей на очереди, на меня смотрел Андрюха — мужик на пять лет старше меня. Он работал на шахте и был очень крепкого телосложения. Он смотрел, улыбаясь, и крутил пальцем у виска, как бы говоря: «совсем с ума сошёл».

Мне передалось его изумление. Я громко крикнул ему, чтобы он не вытаскивал лопату из своей углярки. Что это моя движуха сегодня. Чем вызвал бурный смех у него.

Тогда, в тот момент, я отчётливо понял: я всю жизнь вижу этот мир по-другому. Он мне знаком иным, и я в него влюблён.

Свершилось.

Это было сильное вдохновение. И не было в тот момент никакой разницы, сам ли я придумал эту фразу или кто-то другой. Она была частью моей жизни. Она очень точно описывала то, что происходило тогда на нашей улице.

Андрюха не стал со мной спорить и просто ушёл домой.

Я не обиделся. Я бы и сам себе покрутил у виска ещё месяц назад.

Я очистил снег от калиток всех соседей. Никогда ещё я не кидал столько снега бесплатно, по собственной инициативе.

Это был чудесный день. Я был счастлив. Я чувствовал себя участником движения под названием «жизнь». Я чувствовал себя человеком.

Не потребитель. Не творец. Просто человек. И этого достаточно.

Глава 5

Всё начинается с мысли.

Давай сделаем это? А почему нет? Давай сделаем это!

Как-то Амир предложил сделать зеркало для визажистов своими руками. Я ответил ему: «Давай сделаем это». В тот момент я не думал о сложностях и заморочках, я даже не имел представления, какие действия необходимы. Внутренне просто чувствовал, что это задача, которую мы способны решить. Так почему нет? Давай сделаем это. Я был готов.

С чего начинать?

Первой задачей, которую необходимо было решить, — это вопрос с местом, где мы будем делать это зеркало. Недолго думая (при условии, что на улице зима, а я живу один), я сказал, что делать мы будем у меня дома. Один вопрос решал сразу несколько задач: нам нужна была мастерская, а не разовое место. Мастерская открывала перспективы.

Моя комната, в которой я обычно употреблял наркотики, подходила наилучшим образом. Я перестал прятаться в ней от мира — я начал в ней что-то делать для мира. Я избавлялся от каждодневного напоминания о прошлом, плюс получал рабочее место прямо в доме. Мне не нужно было никуда идти, а потом откуда-то возвращаться. И ничто не могло пройти мимо меня — ни один калым, ха. Раньше я бы сказал «давай» не думая. Теперь я думаю, прежде чем сказать «давай».

Как удивителен мир.

Оставалось только это сделать. Освободить комнату от всего ненужного в любое удобное для меня время. Но зачем откладывать?

Я выгребал всё из комнаты на улицу — подобно тому, как вычистил список контактов в телефонной книжке и список друзей в соцсетях. Без сожаления избавлялся от ненужного хлама. В моей жизни нужна была пустая комната. В итоге в ней осталась только стиральная машинка, да голые стены.

Я протёр пыль, вымыл пол. С гордостью и нескрываемым восхищением презентовал мастерскую Амиру.

Тадам.

Как удивителен мир. Ответь я ему тогда что-то в духе «ну не знаю» или «мне это не интересно» — ничего подобного не произошло бы. Когда жизнь делает к тебе шаг навстречу, даже если ты не знаешь, что от тебя требуется, — ответь ей взаимностью.

Так у меня в жизни появилось новое движение.

Создание зеркал по вашим размерам и предпочтениям. ВКонтакте появился паблик «GlasArt». А в доме появилось место, где мы с Амиром могли творить. И мир, а вместе с ним и жизнь, разворачивались для меня новой интересной стороной.

«Давай сделаем это» — именно так я сказал сам себе, когда уловил в голове мысль: «А не написать бы мне что-нибудь интересное?»

Ни когда я только начинал эту тетрадь, ни сейчас — я не имею ни малейшего представления, что буду писать завтра или чем закончу сегодня. Все эти строчки пишутся сами, произвольно. Я не знаю, хорошо это или не очень, но всё приходит с опытом.

Хочется сказать ещё, что, наверное, всё-таки важно осознавать, когда говорить «нет».

Ведь если бы мне поступило предложение от Серёги: «Давай возьмём грамм наркотиков и под любимую музыку выкинем пару суток своей жизни на помойку», — мне не стоило бы отвечать ему «давай сделаем это». Хотя я тысячу раз ему так отвечал. Более того, я сам выдвигал ему такое предложение.

Серёга, наверное, до сих пор там. В том поезде, который я бросил на перроне.

К чему это нас привело? Перспектива заключалась в разрушении жизни. Следовательно, «давай сделаем это» несёт в себе как созидающий, так и разрушающий характер.

Одно и то же слово. Разный вес. Всё зависит от того, куда смотрит твоя голова.

Поэтому мысль является отправной точкой в физическом мире.

Вопрос только — какая мысль придёт к тебе первой. И согласишься ли ты на неё.

И всё начинается с мысли.

Глава 6

Спонсор.

А ведь я не могу просто так попрощаться со своим прошлым — оно всегда будет оставаться моим и никуда не денется, но вот изменить своё отношение к нему мне вполне под силу.

С приходом в сообщество «Анонимные наркоманы» мой взгляд на прошлое претерпел кардинальную перестройку. Большую часть своей жизни в употреблении я считал, что это моё проклятие, и оно было таковым, пока было настоящим, но как только я из употребляющего наркотики стал выздоравливающим, всё перевернулось с ног на голову — моё проклятие превратилось в проходной билет в новую жизнь. Нужно было просто перестать от него убегать и начать его использовать.

Как-то в один момент я осознал, что то движение и те эмоции, которые я получал от общения с участниками сообщества, недоступны, скажем так, «нормальным людям», вроде Андрюхи, ведь у них не было тех проблем, которые были у меня. В сообществе нас — практически не знакомых друг с другом людей — связывали два сильнейших фактора: наркотики, тотально разрушившие наши жизни, и инстинктивное желание выжить. Мы все в той или иной степени стали добровольными участниками девиза «выжил сам — помоги другому».

Основой для нас была 12-шаговая программа, и каждый из нас был на разном уровне прохождения этого квеста. Раньше я проходил квест «день сурка»: найти — взять — сломаться. Этот квест был сложнее, но из него хотя бы был выход. Наркоман, привыкший решать бесконечную головоломку «найти деньги — употребить наркотики», не может в один миг избавиться от укоренившейся привычки достигать свои цели, но вот сделать подмену и перенаправить свою цепкость он может, если ему правильно в этом помочь.

А участники, которые выполнили все 12 шагов и остались трезвыми на протяжении 7–9–12 лет, вдохновляли начинающих. «Это возможно», — говорил мой внутренний голос. «Если он смог, значит, и у меня это может получиться».

Так в моей жизни появился спонсор. Спонсор — это впереди идущий человек, написавший все 12 шагов и продолжающий оставаться трезвым как минимум один год.

В моём же случае это был человек по имени Саша. Трезвым он был последние 9 лет. Не намного старше меня — года на 3–4. Он ещё в те годы, когда у меня всё было в самом разгаре, уже кончился как наркоман и был готов умереть. Он не учил меня жизни. Он просто показывал свою. А я решал — брать или нет. Это состояние, когда заканчиваются духовные ресурсы. Пока его сверстники вприпрыжку бежали за очередной дозой героина, он был отправлен в реабилитационный центр (чему, кстати, он не был рад — ему было всё равно). Потом — программа 12 шагов, и по выходу из центра — рекомендация посещать собрания анонимных наркоманов.

Я очень благодарен этому человеку. Он взял надо мной шефство и уделял мне столько времени, сколько мне было необходимо — по 4–5 часов общения по телефону ежедневно на интересующие меня темы.

Он поведал мне, что означает термин «сложное». Я часто отступал перед какими-либо задачами, объясняя себе, что это слишком сложно, а оказывается — то самое сложное — это несколько простых, сложенных вместе. Оказывается, это так просто. Я всего лишь оправдывал свою примитивность мышления. Оказывается, за словом «сложно» часто прячется «лень» или «страшно». Но не «невозможно».

Первый шаг — это когда я признаюсь себе и другому человеку в том, что у меня есть проблема. Оказывается, не стрёмно решать свои проблемы. Стрёмно оставаться с ними. Или в них. У себя в голове я могу летать, а на деле, в реальности, оставаться грязным наркоманом, обманывающим окружающих, близких, а главное — самого себя.

Признание — это первый шаг не только в реабилитации. Это принцип: признаваться себе самому честно в своих чувствах и не бояться их. Будь то страх или смущение, гордость или обида, гнев или лукавство — с этого начинается здравомыслие. Можно врать всем вокруг. Но если врёшь себе — игра закончена, ты проиграл, даже не начав.

О том, как важно быть честным перед самим собой, написано много книжек и снято много фильмов, но важно научиться делать это в своей жизни. Другими словами — необходим собственный опыт.

Так вот, спонсор, когда я сталкиваюсь в своей жизни с какой-либо задачей и честно признаюсь ему в этом, делится со мной своим опытом — как в подобных ситуациях действовал он. Он предлагал мне сценарий, я же оставался перед выбором, хотя в моём случае он был очевиден. Я не доверял своей голове.

Я говорю ему о том, что плохо засыпаю, тревожность у меня какая-то и тому подобное. Он отвечает мне: «Делай что-то доброе для других людей, не ожидая ничего взамен». Оказалось, что лечить тревожность можно не таблетками и не дозой, а лопатой и соседями.

В тот день, когда я кидал снег на всей улице, я спал как убитый. И во все последующие дни тоже. Тревожность прошла. А я получил свой собственный успешный опыт по решению проблемы с тревожностью.

Глава 7

«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество — изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Эта молитва стала для меня маяком. Подобно тому, как маленький ребёнок ищет глазами маму, когда делает первые шаги, спотыкается и падает, — так и я всегда стал направлять свой внутренний навигатор на эту молитву, когда со мной происходили разные неприятности или сложности, выбивающие меня из равновесия. Я не стал религиозным. Я стал практичным. Мне нужен был якорь, а не догма.

Впервые услышав её на своём первом собрании анонимных наркоманов, я ещё не подозревал о чудесной силе этих слов. Мне потребовалось несколько дней, чтобы выучить их. Один из пунктов в моей новой жизни гласил: помолиться утром и перед сном.

На первый взгляд — ничего сложного. Сейчас я не могу представить свою жизнь без этого ритуала, но тогда, в самом начале пути, я столкнулся со сложностью, которой не мог подозревать. Я просто-напросто забывал это делать. Проще было с моментом, когда я ложился спать, а истинная сложность таилась утром, когда я просыпался и начинался новый день. Я вспоминал о молитве в районе обеда, и это всегда сопровождалось неприятным ощущением: я опять забыл.

Мне было непонятно, как реагировать. Логично было отругать себя — что я, собственно, и делал. Я привык быть себе прокурором. Адвоката у меня не было. Мне в голову не приходил другой вариант развития событий. А когда я ругал себя, говоря: «Ты болван, ты опять забыл это сделать, ты не серьёзен, или это шутки по-твоему? И как ты намерен идти дальше, если не можешь выполнить элементарные действия?» — на душе оставался неприятный осадок, который вскоре начал скапливаться, превращаясь в груз, который я носил с собой и от которого не мог избавиться.

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.