

A photograph of two women standing on a cobblestone street in front of a yellow car. Both women are wearing matching brown long-sleeved dresses and long brown coats. The woman on the left has long, wavy brown hair and is holding a large wicker basket filled with colorful tulips (orange, yellow, and purple). The woman on the right is bald and has her hands clasped in front of her. The background shows a city street with buildings and parked cars.

ОКЕАН ВНУТРИ

**или Как рак забрал мои волосы,
но подарил мне себя...**

Автор: Ильвира
Мухамадуллина

Ильвира Мухамадуллина

**Океан внутри, или Как рак забрал
мои волосы, но подарил мне себя**

«Автор»

2026

Мухамадуллина И. Р.

Океан внутри, или Как рак забрал мои волосы, но подарил мне себя
/ И. Р. Мухамадуллина — «Автор», 2026

О ЧЕМ ЭТА КНИГА? «Океан внутри» — это не просто биография. Это исповедь женщины, которая прошла через развод после 15 лет брака, взлеты в автосалоне (от менеджера до международного коуча), а затем — через онкологию 3 стадии. Это история о том, как:

- Из пепла построить любимое дело (свой салон красоты)
- Найти любовь там, где уже не ждешь
- Победить рак и понять: болезнь была не наказанием, а точкой отсчета новой жизни
- Простить старые обиды и начать дышать полной грудью

Сегодня Ильвира — топ-специалист, преподаватель и счастливая женщина, которая купила квартиру, завела собаку мечты и готовится плыть с китами в океане. Для кого эта книга:— Для тех, кто потерял себя в отношениях или работе— Для тех, кто столкнулся с болезнью и ищет силы жить— Для тех, кто мечтает сменить профессию, но боится— Для каждого, кто хочет доказать: жизнь возможна даже после «точки невозврата»

© Мухамадуллина И. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ильвира Мухамадуллина **Океан внутри, или Как рак забрал** **мои волосы, но подарил мне себя**

Глава 1

ОКЕАН ВНУТРИ

*или как рак забрал мои волосы, но
подарил мне себя*



Часть 1. Тонущая

Глава 1. Пролог: Когда море ушло из-под ног

Я пишу эти строки, сидя на балконе своей новой квартиры в Краснодаре. В руках — остывший кофе, на коленях — собака моей мечты, за спиной — тишина. Дети в школе. Александр на работе. Ремиссия.

Каждое утро я просыпаюсь и смотрю на свои руки. Те самые руки, которые когда-то держали микрофон бизнес-тренера, проводили коуч-сессии для миллионеров, собирали чемодан в неизвестность, а потом — лысые, ослабевшие — вцеплялись в поручни больничной койки.

Сегодня этими руками я творю магию. Я трогаю волосы людей. Я лечу их кожи головы. Я учу других женщин зарабатывать на красоте.

Но так было не всегда.

Был период, когда я ненавидела свое тело. Оно меня предало. Оно покрылось шрамами, потеряло волосы и чуть не убило меня. Я злилась на него, пока не поняла одну простую вещь: оно не убивало меня. Оно кричало.

Кричало о том, что я живу не свою жизнь. Что я уже 15 лет варюсь в кислоте обид и самопожирания. Что я настолько хочу быть хорошей для всех, что забыла спросить себя: а чего хочу я?

Мою историю можно назвать драмой. Можно — триллером. Можно — пособием «Как выжить, когда рухнул мир». Но я хочу, чтобы ты, открывшая эту книгу, увидела в ней другое: инструкцию по сборке себя заново.

И да, в конце я научу тебя, как монетизировать свою боль и стать топ-экспертом. Потому что, если справилась я, справится каждая.

Я Ильвира. Мне 36. И я только начала жить.

Глава 2. 15 лет в пустыне: Брак, самопожирание и попытка быть удобной

До 2021 года у меня была совсем другая жизнь. Внешне — картинка. Муж, двое детей, дом, стабильность. Внутри — выжженная земля.

Я вышла замуж очень рано. И 15 лет я пыталась допрыгнуть до чужой планки. Я была удобной. Я проглатывала обиды. Я молчала, когда хотелось кричать. Я терпела, когда хотелось бежать.

Знаете это состояние, когда вечером ты ложишься в кровать и не чувствуешь своего тела? Потому что оно за день так сжалось от невысказанных слов, что мышцы превратились в камень. Это называется «самопожирание». Я жрала себя эмоционально. Каждый день. 15 лет подряд.

Я расстраивалась каждый день. Я копила претензии. Я думала, что если буду молчать и терпеть, то сохраню мир в семье. Но мира не было. Была война, на которой не было убитых, только потому что обе стороны уже были мертвы внутри.

Почему я не ушла раньше? Страх. Знакомый до боли, женский страх: «А как я одна? А дети без отца? А что скажут люди?».

Люди скажут что угодно. Дети будут в порядке. А одна ты справишься, если рядом есть ты. Но тогда я этого не знала.

Глава 3. Автосалон как школа жизни: От менеджера до международного коуча

Чтобы не сойти с ума в этом болоте, я ныряла в работу. Автосалон стал моей отдушиной, моей йогой, моим психотерапевтом.

Я пришла туда обычным менеджером. Просто чтобы был свой угол, своя территория, где я что-то значу. Где мои решения что-то меняют.

Через 10 лет я была руководителем, бизнес-тренером и международным коучем. Я учила предпринимателей продавать, управлять, масштабироваться. Я смотрела на мужчин в дорогих костюмах и видела в них тех же запуганных детей, которые боятся прогореть. Я проводила коуч-сессии и помогала им удваивать доходы.

Я умела растить чужие деньги. Я умела растить чужие компании. Но я совершенно не умела растить собственное счастье.

Автосалон дал мне броню. Он научил меня дисциплине, структуре, переговорам. Но он не научил меня главному — слышать свое тело. Оно уже тогда подавало сигналы. Усталость, апатия, бесконечное плохое самочувствие. Я глушила их пирожками и планами продаж.

Ирония судьбы: коуч, который помогает другим найти себя, сам потерян окончательно и бесповоротно.

Глава 4. Мама на взводе: Рубин и Риана. Двое на борту тонущего корабля

В этом аду у меня было два ангела. И два повода не лечь и не умереть прямо сейчас.

Рубин. Сыну 16, но когда я смотрю в его глаза, я вижу мужчину. Он рассудительный, спокойный, надежный. Ему рано пришлось повзрослеть. Пока я разбиралась с мужем, пока орала на него от бессилия, пока плакала в ванной, он просто был рядом.

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.