

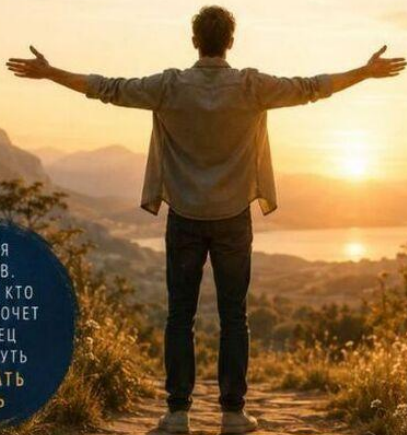
18+

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Я выбираю жизнь



Я ВЫБИРАЮ СЧАСТЬЕ



НЕ ДЛЯ
ГЕРОЕВ.
ДЛЯ ТЕХ, КТО
ПРОСТО ХОЧЕТ
НАКОНЕЦ
ВЫДОХНУТЬ
И НАЧАТЬ
ЖИТЬ

ЖИЗНЬ — ЭТО НЕ ДОЛГ
ЭТО ПОДАРОК
КОТОРЫЙ УЖЕ У ТЕБЯ В РУКАХ



Герасим Авшарян
Я выбираю жизнь.
Я выбираю счастье

<https://litres.ru/74225839>

ISBN 9785007041232

Аннотация

Мы устаем не от жизни, а от выживания. От бесконечного «мы должны», от автопилота, от чувства, что счастье где-то «потом». Эта книга — не марафон позитива. Это тихий разговор с тем, кто забыл, что у него есть выбор. Живые истории, бережные упражнения и челлендж «30 дней выбора» помогут читателю вернуть себе авторство собственной жизни. Для тех, кто хочет наконец выдохнуть и сказать: я выбираю жизнь.

Содержание

Введение. Тихая комната	5
Глава 1. Диагноз «автопилот»: как мы разучились выбирать	8
1.1. Почему фраза «я должен» опаснее ругани	8
1.2. Остановка в день, когда умерла мотивация	12
Упражнение. Карта автоматизмов	17
Глава 2. Жизнь — это глагол	23
2.1. Разница между «жить» и «выживать»	23
Практика. Инвентаризация «Живу или выживаю»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Я выбираю жизнь Я выбираю счастье

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-4123-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Тихая комната

Представь, что мы сидим в тихой комнате.

Я наливаю чай в две кружки. Ты можешь молчать столько, сколько захочешь. Здесь никто не требует от тебя улыбок, отчетов о делах или бодрого «всё отлично». Сейчас только ты, я и название на первой странице.

«Я выбираю жизнь. Я выбираю счастье».

Возможно, когда ты увидел эти слова, внутри кольнуло: «Слишком громко. Слишком пафосно. У меня нет на это сил».

Или, наоборот, что-то теплое шевельнулось и тут же замерло — испугалось привычного «а вдруг не получится».

Давай сразу договоримся. Эта книга — не марафон. Не чек-лист «12 шагов к вечной радости». И уж точно не манифест розовых пони, которые говорят «просто будь позитивным».

Я не буду учить тебя жизни. У каждого своя война, своя усталость и свои три часа ночи, когда кажется, что ничего уже не изменить.

Но я хочу рассказать тебе об одной тихой тайне, которую мы все забываем в суете.

Счастье и жизнь — это не приз, который выдают за отличное поведение. И не награда в конце пути.

Это **кнопка**. Которая всегда под твоим пальцем.

Даже сейчас. Даже когда ты уставший. Даже когда мир кажется серым и чужим.

Прямо в эту секунду ты можешь сказать себе мысленно: «Я выбираю...» — и дальше любое слово. Сделать выбор в пользу чая, а не мысленной жвачки. Выбрать почитать одну страницу, а не пролистывать ленту. Выбрать не закрываться от мира, а хотя бы чуть-чуть приоткрыть дверь.

Это звучит слишком просто, правда?

Именно поэтому мы в это не верим. Нам кажется, что счастье должно быть тяжелым, заслуженным, выстраданным. А тут — какой-то выбор. Разве можно выбрать то, чего не видишь?

Можно.

Эту книгу я пишу для того, кто в моменте бессилия хочет хотя бы одно доказательство. Доказательство того, что он ещё жив. Что он ещё хочет. Даже если это желание размером с маковое зернышко.

В следующих главах не будет магии. Будут истории, похожие на твои. Будут упражнения, которые можно не делать — но если сделаешь, что-то сдвинется. Будут слова, которые страшно произносить вслух («нет», «хватит», «я устал»), и слова, которые хочется наконец услышать от себя («можно», «попробую», «и так сойдет»).

Перед тем как перевернуть страницу, задержи дыхание на три секунды. Сделай выбор остаться здесь. Не потому что «надо», а потому что где-то глубоко внутри ты уже устал убе-

гать от самого главного вопроса.

Вопроса, на который есть только один ответ.

Готовы?

Тогда начинаем.

— *Автор*

Глава 1. Диагноз «автопилот»: как мы разучились выбирать

1.1. Почему фраза «я должен» опаснее ругани

Давай проведём маленький эксперимент.

Прямо сейчас, не думая, закончи следующие предложения:

— «Я должен...»

— «Мне нужно...»

— «Я обязан...»

Что пришло в голову?

«Должен работать больше». «Нужно похудеть к лету». «Обязан позвонить матери». «Должен быть сильным/удобной/успешным».

Чувствуешь этот холод в груди? Это не мотивация. Это свинец.

Нас с детства приучили: слово «должен» — это ответственно, правильно, взросло. «Ты должен убирать игрушки». «Должен хорошо учиться». «Должен радовать родителей».

И вот мы выросли. А привычка осталась.

Теперь мы сами себе говорим: «Я должен вставать в 6

утра». «Должен ходить на нелюбимую работу». «Должен радоваться жизни (ведь у других хуже)». «Должен быть счастлив в отношениях».

И когда не получается — включается внутренний прокурор. Он не ругается матом. Он хуже. Он тихо, ледяным тоном выносит приговор:

«Ты опять не справился. Ты опять недостаточно старался. Ты никчёмный. Соберись, тряпка».

Это не дисциплина. Это **насилие над собой**.

Ирония в том, что фраза «я должен» звучит как забота о себе. Мол, вот я себя заставляю — значит, я ответственный человек. Но давай посмотрим правде в глаза.

«Я должен» убивает выбор.

Потому что если ты *должен* — у тебя нет альтернативы. Ты не можешь передумать. Не можешь захотеть по-другому. Не можешь сказать «нет, сегодня не так». Ты просто раб. А рабы не бывают счастливыми — они бывают только послушными или мятежными.

Скажи честно. Когда ты в последний раз делал что-то не потому что «надо», а потому что «хочется»?

И когда в последний раз ты разрешил себе не делать то, что «должен», — и мир не рухнул?

Скорее всего, прошло много времени.

Я не призываю бросить всё и лечь на диван навсегда. Но давай отделим зёрна от плевел. Есть вещи, которые действительно важны: здоровье, безопасность близких, обязатель-

ства, которые ты взял осознанно. Но 90% наших «должен» — это не более чем старые инструкции, записанные чужими голосами.

— «Я должен быть идеальным хозяином» → чей это голос? Мама, которая стыдила за беспорядок?

— «Я должен зарабатывать больше» → голос успешного дяди из соцсетей?

— «Я должен нравиться всем» → страх из детства, когда тебя наказывали молчанием?

Вот здесь и кроется главная опасность.

«Я должен» незаметно подменяет «я живу».

Человек на автопилоте просыпается — не потому что выспался и рад новому дню, а потому что «надо вставать». Он ест — не потому что голоден и хочет вкусного, а потому что «обед по расписанию». Он улыбается коллегам — не потому что рад их видеть, а потому что «так положено».

И однажды вечером, лёжа в кровати, он чувствует пустоту. Вроде всё сделал, всё «прополол». А счастья нет. И жизни нет. Был день, полный действий, — но ни одного выбора. ...и был вечер, и было утро. День очередной.

Это как быть зомби. Только зомби хотя бы знают, что они мёртвые. А мы думаем, что живём.

Переход от «я должен» к «я выбираю» — это не революция. Это маленькая тихая замена внутри головы.

Попробуй прямо сейчас:

Возьми любое «должен» из своей головы и скажи вместо

него:

«Я выбираю... потому что для меня важно...»

Пример:

— ~~«Я должен идти на эту скучную встречу»~~ → «Я выбираю пойти на встречу, потому что мне важно сохранить проект/не подвести коллег».

— ~~«Я должна приготовить ужин, хотя валюсь с ног»~~ → «Я выбираю упростить ужин или заказать доставку, потому что мне важно не сдохнуть к девяти вечера».

Чувствуешь разницу?

В первом случае — ты жертва обстоятельств.

Во втором — **взрослый человек, который принимает решение**. Даже если решение то же самое, твоё тело перестаёт сжиматься в комок. Потому что у тебя появилось «зачем». Появилась свобода не делать этого — и ты сознательно выбираешь сделать.

А это, друг мой, уже совсем другая жизнь.

Вопросы для остановки (можно ответить мысленно или записать):

— Какое «я должен» сейчас самое тяжёлое в твоей жизни?

— Чей это голос? Точно ли он твой?

— Что случится, если ты не сделаешь это прямо сегодня?

Мир рухнет или просто станет чуть неудобно?

— Как это «должен» можно переформулировать в «я выбираю... потому что...»?

1.2. Остановка в день, когда умерла мотивация

Давай прямо. Без сахарной ваты.

Бывают дни, когда ты просыпаешься — и внутри пусто. Не грусть, не боль, не злость. Именно пусто. Как будто кто-то взял и выключил рубильник.

Ничего не хочется. Не хочется вставать. Не хочется завтракать. Не хочется смотреть сериал — даже он кажется усилием. Не хочется видеть людей. И самое страшное — не хочется, чтобы хотелось.

Это не лень. Лень — это когда «хочется лежать, но знаю, что мог бы встать». А здесь: «Вставать бессмысленно. Всё бессмысленно».

Психологи называют это по-разному: апатия, депрессивный эпизод, выгорание, ангедония (когда перестаёт радовать то, что радовало раньше). Но слова эти — как медицинские термины на больничной палате. Они не греют.

Я назову это **«день, когда умерла мотивация»**.

И в этот день кто-то обязательно скажет тебе (или ты скажешь себе сам):

«Соберись, тряпка. Другим хуже. Просто начни — и всё пройдёт».

Это самое опасное, что можно услышать в такой день.

Почему? Потому что мотивация — это не мышца, кото-

рую можно накачать. И не батарейка, которую можно зарядить красивой цитатой из соцсетей.

Мотивация — это **симптом**.

Она появляется, когда три вещи в порядке:

— Ты выспался и поел (базовая биология).

— Твоя жизнь имеет смысл (даже маленький, даже зав-трашний).

— Ты не находишься в хроническом стрессе годами.

Если хоть один пункт сломан — мотивации не будет. Хоть тресни. Хоть наклей стикеры «Ты сможешь!» на всё зеркало.

В день, когда умерла мотивация, ты НЕ должен собираться. Ты не тряпка. Ты — человек, у которого сломался двигатель. А кричать «поехали!» на сломанный двигатель — это жестоко.

Так что же делать?

Я научу тебя одной вещи, которая звучит глупо, но работает. Она называется **«сдвиг на один сантиметр»**.

Правило «сдвига на один сантиметр»:

Ты не встаёшь. Ты не идёшь мыться. Ты не готовишь завтрак. Ты не «начинаешь новую жизнь».

Ты просто делаешь одно микроскопическое действие. Настолько маленькое, что твоя апатия даже не замечает его.

Примеры сдвига на один сантиметр:

— Не встать с кровати — а просто сесть. Опираясь на подушку.

— Не идти в душ — а просто спустить ноги на пол.

— Не готовить еду — а просто открыть холодильник и посмотреть.

— Не звонить другу — а просто отправить один смайлик.

— Не «взять себя в руки» — а просто сделать три медленных вдоха.

Почему это работает?

Потому что твой мозг в апатии — как замерзший компьютер. Если дать ему сложную задачу («стать счастливым», «найти работу», «начать бегать по утрам») — он просто зависнет. А если дать задачу «пошевели большим пальцем» — он скажет: «Ок, это я могу».

И после того, как ты пошевелил пальцем, ты можешь сделать ещё один микрошаг. Открыть глаза. Потянуться. Взять телефон, но не в соцсети, а просто посмотреть время.

Это не магия. Ты не будешь прыгать от счастья после этих действий. Но ты докажешь себе одну важную вещь:

Я ещё могу что-то выбирать. Даже в состоянии «ноль сил».

Когда мотивация умерла — не требуй от себя воскрешения мёртвых. Просто пообещай себе:

«Сегодня я ничего не должен. Но я могу сделать один микрошаг. Ради себя. Не потому что надо, а потому что я это выбираю — просто чтобы вспомнить, что я жив».

И вот тут происходит самое интересное.

В день, когда умерла мотивация, умирает и тиран «я должен». Потому что ты уже не можешь. И это страшно — но

это и освобождает.

Ведь когда нет сил на «должен», впервые появляется место для вопроса:

«А чего я хочу? Прямо сейчас. Маленького. Не для галочки. А по-настоящему?»

Хочу встать и выпить воды, потому что горло пересохло.

Хочу накрыться пледом, потому что холодно.

Хочу не врать себе, что «всё нормально», а просто полежать в тишине.

Это и есть **выбор жизни** в её простейшей форме. Не подвиг. Не марафон. А момент, когда ты говоришь апатии: «Ты здесь, я тебя вижу. Но я всё равно выбираю — дышать. Хотя бы раз. Хотя бы сейчас».

Упражнение «Один сантиметр»

(Это можно сделать прямо здесь. Не откладывая.)

— Какое самое маленькое действие ты можешь сделать в ближайшую минуту? Напиши его одним словом. (Например: *вдохнуть, сесть прямо, поморгать, потянуться*).

— Сделай это. Прямо сейчас.

— После того как сделал — спроси себя: «Могу ли я добавить ещё один сантиметр?»

— Если да — сделай. Если нет — остановись. Ты уже выбрал движение. Этого достаточно на сегодня.

Важно: Если у тебя нет сил даже на «один сантиметр» уже несколько недель — это не провал. Это сигнал, что тебе нужна помощь. Не героическая изоляция, а живой человек

рядом, а может, и врач. Выбрать жизнь иногда означает выбрать «позвонить специалисту». Это тоже действие. И одно из самых смелых.

Упражнение. Карта автоматизмов

Время выполнения: 15—20 минут (можно с чаем, можно под грустную музыку, можно лёжа на диване).

Что это такое.

Карта автоматизмов — это честный срез одного обычного дня. Ты не будешь ничего менять. Ты просто посмотришь на свою жизнь как учёный, который изучает поведение животного (только животное — это ты, и учёный — это тоже ты).

Задача: обнаружить зоны, где ты действуешь как робот по чужой программе. И увидеть первые щели, куда можно вставить слово «я выбираю».

Инструкция.

Возьми лист бумаги (или открой заметки в телефоне). Нарисуй или представь линию времени — от пробуждения до отхода ко сну. Разбей день на 5—7 крупных блоков.

Например:

- Утро (подъём, умывание, завтрак, дорога)
- Работа/учеба (первая половина)
- Обед и перерыв
- Работа/учеба (вторая половина)
- Дорога домой
- Вечер (ужин, быт, отдых)
- Ночь (ритуалы перед сном, сон)

А теперь главное.

Напротив каждого блока ответь на четыре вопроса. Пиши коротко, не редактируй себя, не стыдись.

Вопрос

Как ответить

1. Что я делаю в этом блоке «автоматически»?

Перечисли действия, которые ты делаешь без сознательного выбора (например: «тупо листаю ленту», «жму на кнопку кофемашины», «говорю "нормально" на вопрос "как дела"»).

2. Голосом кого я при этом говорю?

Кто был бы доволен, что ты это делаешь? Мама? Начальник? Общество? Блогер-эксперт? Или это действительно твой голос?

3. Что я чувствую (телом и эмоциями) во время этого автоматизма?

Сжатие в челюсти? Пустота? Тяжесть? Или наоборот, облегчение от того, что не надо думать?

4. Если бы у меня была волшебная палочка — я бы оставил это действие, убрал его или изменил?

(Оставить / убрать / изменить)

Пример заполнения (чтобы было понятнее).

Блок: Утро

— **Автоматизм:** Просыпаюсь за 5 минут до будильника, сразу беру телефон, проверяю мессенджеры, чувствую тревогу из-за рабочих чатов.

— **Чей голос:** Голос внутреннего «будь наготове, а то опоздаешь или пропустишь важное». Папин, наверное. Он всегда требовал быть первым.

— **Чувства:** Ком в горле, пульс учащённый. Глаза слипаются, но мозг уже бежит.

— **Изменить:** Убрать телефон из спальни. Первые 15 минут без экрана.

Блок: Работа, первая половина

— **Автоматизм:** Сразу лезу в почту и отвечаю на все письма по очереди, даже на спам. Потом часами сижу в тупых созвонах.

— **Чей голос:** «Хороший работник не откладывает». Голос корпоративной культуры.

— **Чувства:** Скука, зевота, но при этом страх — а вдруг я что-то пропущу?

— **Изменить:** Смотреть почту 2 раза в день, а не 20. На созвоны приходить только с чёткой повесткой.

Блок: Вечер

— **Автоматизм:** Прихожу, падаю на диван, листаю TikTok часа полтора. Не потому что хочется, а потому что сил нет ни на что другое.

— **Чей голос:** «Ты заслужил отдохнуть, побудь растением». Мой собственный — но ленивый.

— **Чувства:** Опустошение. После листания ещё хуже, чем до. Но в моменте — наркотическое залипание.

— **Изменить:** Таймер 20 минут на соцсети, потом хотя бы просто полежать в тишине или послушать музыку без экрана.

Твоя очередь.

Заполни карту для одного дня. Не надо придумывать идеальный день. Возьми вчерашний или позавчерашний — обычный, серый, где ты был на автопилоте.

Если трудно писать про все блоки — напиши хотя бы про три.

Вот тебе пустой шаблон (скопируй или перепиши):

Блок 1: _____

— Автоматизмы:

— Чей голос:

— Чувства:

— Оставить/убрать/изменить:

Блок 2: _____

— Автоматизмы:

— Чей голос:

— Чувства:

— Оставить/убрать/изменить:

Блок 3: _____

- Автоматизмы:
- Чей голос:
- Чувства:
- Оставить/убрать/изменить:

Что делать с картой дальше (после заполнения).

— **Посмотри на колонку «Чувства».** Где больше всего тяжести, сжатия, пустоты? Туда и пойдёшь в первую очередь.

— **Выбери один автоматизм** (самый маленький и лёгкий) и попробуй завтра вместо него сделать что-то другое. Или ничего не делать. Например: вместо того чтобы хватать телефон с утра — просто полежать 2 минуты с закрытыми глазами.

— **Запомни главное:** Автоматизмы — не враги. Мозг делает их, чтобы сэкономить твои силы. Проблема не в них. Проблема в том, что **ты перестал замечать, что это выбор.** Верни себе наблюдение — и половина «должен» рассыплется сама.

Бонус (для смелых):

Поставь эту карту на видное место на неделю. Каждый вечер перечитывай и спрашивай: «Где сегодня я проснулся и сделал выбор, а не просто исполнил скрипт?»

Если таких мест не было — ничего страшного. Ты хотя бы заметил. А заметить — уже первый сантиметр свободы.

Глава 2. Жизнь — это глагол

2.1. Разница между «ЖИТЬ» И «ВЫЖИВАТЬ»

Давай снова вернёмся к тем двум словам из названия книги. «Я выбираю жизнь». Звучит красиво. Но что это вообще значит на практике?

Потому что жить — мы вроде бы и так живём. Сердце бьётся. Лёгкие дышат. Мы ходим на работу, едим, спим, иногда смеёмся. По всем биологическим параметрам — жизнь. Так зачем уточнять?

А вот зачем.

Есть огромная разница между «жить» и «выживать». И обычно мы даже не замечаем, в какой из этих двух режимов зависли на годы.

Выживание — это реакция.

Ты что-то делаешь, потому что иначе будет больно, стыдно или страшно. Ты встаёшь, потому что иначе выгонят с работы. Ты ешь, потому что иначе заболит желудок. Ты молчишь, потому что иначе поругаешься. Ты улыбаешься, потому что иначе подумают, что ты грубиян.

В режиме выживания всё крутится вокруг угрозы. Даже

если угроза не реальная, а придуманная («а вдруг?»). Твой мозг постоянно сканирует горизонт: не летит ли копьё? не осудят ли? не провалюсь ли?

Выживание — это бесконечное затыкание дыр. Потушили один пожар — сразу вспыхивает другой. И нет сил радоваться, нет сил смотреть по сторонам, нет сил замечать, какого цвета небо сегодня.

Выживание отвечает на вопрос: «Как бы не стало хуже?»

А жизнь — это выбор.

Не героический. Не громкий. А тихий и устойчивый. Когда ты делаешь что-то не потому, что страшно последствий, а потому что тебе это важно. Потому что это созвучно тебе. Потому что даже если будет трудно — это твоя трудность, а не навязанная.

В режиме жизни ты перестаёшь быть пожарным и становишься садовником. Ты не тушишь, а поливаешь то, что хочешь вырастить. Ты не бегаешь с ведром воды, а садишься на скамейку и смотришь, как растёт трава.

Жизнь отвечает на вопрос: «А что я хочу создать сегодня?»

Слышишь разницу? В одном вопросе — страх. В другом — интерес.

Но вот в чём подвох. Мы привыкли путать эти два состояния. Нам кажется, что если мы очень много делаем, если мы устаём как лошади, если мы постоянно в движении — значит, мы живём полной жизнью. Нет. Чаще всего это про-

сто активное выживание. Белка в колесе тоже очень много бегают. Но счастливее от этого не становится.

Попробуй провести маленький мысленный эксперимент.

Вспомни свой обычный день. Прямо сейчас прокрути его в голове. Сколько действий ты сделал, потому что «иначе будет плохо»? И сколько — потому что «хочется, нравится, интересно»?

Не спеши с ответом. Второй вариант обычно прячется в мелочах. Выбрал не ту дорогу домой, а другую — потому что хотелось пройти мимо цветущих кустов. Сварил кофе не потому что «надо взбодриться», а потому что любишь запах свежемолотых зёрен. Написал другу не «как дела?» по привычке, а потому что вдруг захотелось услышать его голос.

В режиме выживания эти микро-выборы исчезают. Человек ест — и не чувствует вкуса. Идёт по улице — и не видит ничего, кроме своих мыслей. Говорит с близкими — и не слышит их, потому что голова занята отчётами и дедлайнами.

Это и есть главная разница.

Выживание — это когда ты проходишь сквозь жизнь, как сквозь туннель. Ты видишь только свет в конце (и то не факт, что он есть). Всё остальное — серая стена.

А жизнь — это когда ты выходишь из туннеля и понимаешь, что вокруг поле. И небо. И ветер. И можно идти в любую сторону. Не потому что надо, а потому что интересно — что там, за поворотом?

Конечно, никто не живёт в режиме «чистой жизни» 24/7. Выживание — это базовая программа, которая досталась нам от предков. Если на тебя рычит тигр — не до выбора, надо бежать. Проблема современного мира в том, что рычащих тигров нет, а программа выживания включена на полную катушку. Тигры превратились в дедлайны, кредиты, чужие оценки, бесконечную ленту новостей.

И вот тут появляется тот самый выбор, о котором говорит название книги.

Перестать быть жертвой обстоятельств. Перестать бежать, потому что «так надо». Перестать ждать, что кто-то придёт и переключит твой рубильник с «выжить» на «жить».

Никто не придёт.

Это переключение можешь сделать только ты. И не за один день. И не раз и навсегда. А каждое утро. Каждый час. Каждый раз, когда ловишь себя на автоматическом «я должна», «я обязан», «мне страшно не сделать».

Ты можешь задать себе один короткий вопрос. Всего четыре слова. Я предлагаю выучить его наизусть и носить с собой как талисман.

«Я это делаю или это делается со мной?»

Если это делаешь ты — у тебя есть «зачем». Даже если действие трудное, оно твоё. Оно имеет вкус, цвет и смысл.

Если это делается с тобой — ты просто деталь механизма. Ты есть, а тебя нет. Ты выживаешь, но не живёшь.

Стать живым — не значит делать что-то героическое. Это

значит вернуть себе авторство над собственными пальцами, ногами, словами и утром.

Просто начать замечать: вот сейчас я выбираю. А вот сейчас — нет. Вот сейчас я в поле. А вот сейчас снова в туннеле.

И в этом замечании уже есть дыхание. Уже есть возвращение домой.

Вопрос, который остаётся с тобой после этой главы (не для ответа мне, а для себя):

Когда в последний раз ты делал что-то просто потому, что это было приятно само по себе, без всякой «пользы»? Без цели, без результата, без одобрения?

Если не помнишь — может, сегодня подходящий день, чтобы вспомнить. Хотя бы на пять минут. Хотя бы выйти на балкон и посмотреть на небо не как на «погоду», а как на чудо, которого никогда раньше не было и больше не будет.

Это и будет первый глагол в твоей новой фразе. «Я живу».

Практика. Инвентаризация

«Живу или выживаю»

Время выполнения: 20—30 минут. Лучше с ручкой и бумагой. Или в заметках телефона — но без спешки.

Перед тем как начать.

Эта практика не про то, чтобы себя поругать. Не про «я плохой, потому что всё время выживаю». И не про «я должен немедленно перестать бояться и начать радоваться каждый день».

Эта практика про **честность**. Просто посмотреть на свою жизнь как на карту, где отмечены две зоны: зона страха и зона интереса. И увидеть, где ты проводишь больше всего времени.

Ничего менять прямо сейчас не надо. Сначала — просто увидеть.

Шаг 1. Раздели лист пополам.

Слева напиши: «Это я делаю, потому что иначе будет плохо / страшно / стыдно»

Справа напиши: «Это я делаю, потому что мне это нравится / интересно / важно само по себе»

Не спеши. Побудь с каждым пунктом.

Шаг 2. Заполни левую колонку (выживание).

Вспомни свой обычный день или вчерашний. Всё подряд не пиши — только то, что реально тяготит или идёт через «не хочу, но надо». Вот примеры того, что может там оказаться:

— Рано вставать, потому что иначе опоздаю и будут проблемы.

— Отвечать на сообщения от людей, которые меня раздражают, — потому что «неудобно молчать».

— Ходить в спортзал, потому что «надо быть в форме» (а не потому что хочется двигаться).

— Улыбаться и говорить «всё хорошо», когда внутри пусто, — чтобы не спрашивали лишнего.

— Работать сверхурочно, потому что страшно, что уволят.

— Проверять телефон сто раз на дню — потому что «а вдруг важное пропущу».

Твои пункты могут быть совсем другими. Главное — почувствуй, как звучит каждый пункт. Если внутри появляется лёгкое сжатие, тяжесть, усталость ещё до того, как ты это сделал, — это из левой колонки.

Шаг 3. Заполни правую колонку (жизнь).

Это может быть сложнее. Особенно если ты давно не спрашивал себя, что тебе нравится. Не пиши «правильные» вещи. Не пиши то, что «надо бы любить». Пиши честно.

Примеры:

— Вкус кофе по утрам. Не для бодрости — а сам процесс,

пар, чашка в руках.

— Идти пешком, а не на транспорте, потому что нравится смотреть на витрины или на небо.

— Гладить кота (даже если это всего три минуты).

— Слушать одну песню на повторе и ничего при этом не делать.

— Помочь человеку не потому что «надо быть хорошим», а потому что захотелось.

— Читать книгу, которая не приносит пользы, а просто интересно.

Если тебе трудно написать хотя бы три пункта — это важный сигнал. Не ругай себя. Просто отметить: «Ого. Я так давно живу в режиме выживания, что забыл, чего хочу на самом деле».

Три пункта — уже отлично. Один пункт — тоже отлично.

Шаг 4. Поставь рядом с каждым пунктом из левой колонки вопрос.

Возьми любое «выживательное» действие из левой части и спроси себя:

«А что случится, если я не сделаю это прямо сегодня?»

Ответ максимально конкретно. Не «мир рухнет», а по факту.

Пример:

— Я должен ответить на раздражающее сообщение. А что случится, если я не отвечу сегодня? Человек подождёт до

завтра. Никто не умрёт. Максимум — он немного поворчит.
— Я должна погладить одежду. А что случится, если я не поглажу? Я выйду в чуть помятой футболке. Мир не остановится.

Сделай это для 2—3 самых тяжёлых пунктов. И заметь, обычно последствия гораздо мягче, чем рисует твой страх. Страх любит гиперболу. А реальность — почти всегда проще.

Шаг 5. Выбери один микро-эксперимент.

Из правой колонки (или просто из головы) возьми одно маленькое действие, которое тебе реально приятно, но ты его всё время откладываешь. Почему откладываешь? «Нет времени», «несерьёзно», «сначала дела, потом радость».

Завтра (или сегодня, если есть 10 минут) сделай это действие первым. Не после того как «закрою все долги». А просто так. Без цели. Только потому что это — жизнь.

Примеры микро-экспериментов:

— Послушать любимую песню с закрытыми глазами, не листая ленту.

— Выпить чашку чая, не глядя в экран.

— Выйти на улицу и пройти ровно три минуты в ту сторону, куда глаза глядят, без маршрута.

— Написать одному человеку «ты классный» просто так, без повода.

— Ничего не делать пять минут. Лежать и смотреть в по-

ТОЛОК.

После того как сделаешь — просто отметь своё состояние. Не оценивай («мало», «глупо»). Просто скажи себе: «Я только что выбрал жизнь. Один раз. Сегодня».

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.