

ЖЁЛТАЯ ТАБЛЕТКА

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ



1กค
ภูเก็ต
2567

Арте́м Со́лнцев

Желтая Таблетка

«Автор»

2026

Солнцев А.

Желтая Таблетка / А. Солнцев — «Автор», 2026

Жёлтая таблетка — это не книга о Таиланде. И не путеводитель по экзотическим местам. Это история человека, который однажды понял: внешнего успеха недостаточно, если внутри исчезло чувство настоящей жизни. Оставив привычный мир, он отправляется на остров Пхукет, даже не подозревая, что главное путешествие будет происходить не вокруг него, а внутри. Новые страны, незнакомые люди, первые самостоятельные открытия, жизнь среди тропической природы, эксперименты со здоровьем, питанием и образом жизни постепенно меняют его взгляд на мир и на самого себя. Шаг за шагом автор показывает, как смена привычной среды помогает увидеть собственную жизнь под другим углом, избавиться от навязанных ограничений и заново почувствовать вкус свободы. «Жёлтая таблетка» — это искренний рассказ о путешествии, поиске себя, внутреннем пробуждении и смелости сделать первый шаг навстречу неизвестному. Возможно, после этой книги вы захотите отправиться не только в новое место, но и навстречу самому себе.

© Солнцев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПЕРВЫЙ ВДОХ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Желтая Таблетка

ВСТУПЛЕНИЕ

Иногда перемены начинаются вовсе не в тот день, когда покупаешь билет. Они приходят гораздо раньше - в тот момент, когда впервые ловишь себя на мысли, что внешне всё складывается именно так, как когда-то мечталось, а внутри всё чаще возникает ощущение, будто настоящее проходит где-то рядом. Это чувство трудно описать словами. Оно не похоже ни на отчаяние, ни на несчастье. Скорее, это едва заметная пустота, возникающая там, где, казалось бы, давно должно было поселиться удовлетворение.

Со стороны всё выглядело вполне благополучно. Я жил в Омске, учился, работал и постепенно строил собственное дело в интернете. Это было время, когда цифровые технологии только начинали стремительно менять мир. Многие ещё воспринимали интернет как нечто второстепенное, а я уже видел в нём возможность создавать собственные проекты и работать независимо.

Особенно меня увлекла разработка сайтов. Первые проекты, первые клиенты и первые продажи появились быстрее, чем я ожидал. Но за каждым успехом стояли бессонные ночи, постоянная практика и желание разобраться в том, что тогда для большинства оставалось почти неизвестной территорией, - продвижении сайтов в поисковых системах.

В те годы это казалось почти волшебством. Не покупать рекламу, а получать обращения от людей, которые сами находят тебя, просто вводя нужный запрос в Яндекс или Google. Сегодня подобные вещи воспринимаются как привычная часть бизнеса. Тогда же это было совершенно новым направлением, и мне повезло оказаться в самом начале его стремительного развития.

До этого всё было гораздо прозаичнее. Как и многие, я начинал с обычной работы. Стройка, автомойка, работа разнорабочим - всё это осталось частью моего пути. Параллельно я учился на заочном отделении университета и почти каждую свободную минуту посвящал своему будущему делу.

Иногда казалось, что двадцати четырёх часов в сутках катастрофически не хватает. Днём - работа. Вечером - работа с клиентами. В выходные дни - работа над наполнением сайта. Это был непростой период, но именно тогда я научился не ждать идеальных условий, а использовать любую свободную минуту, чтобы двигаться вперёд.

Со временем интернет-проекты стали приносить всё больший доход. Наступил момент, когда заработок оказался выше зарплаты на основной работе, и я понял, что могу полностью посвятить себя собственному делу. Вместе с этим пришла долгожданная свобода. Появились деньги. Исчезла необходимость жить по жёсткому расписанию. Я сам распоряжался своим временем. Даже обучение в университете постепенно потеряло смысл. Всё чаще я понимал, что знания, которые получаю там, почти никак не помогают мне в реальном бизнесе. Казалось, я достиг именно того, к чему стремился много лет.

Но вместе со свободой пришёл вопрос, к которому оказался совершенно не готов. Почему, получив всё, о чём когда-то мечтал, я не чувствую себя по-настоящему счастливым? Ответ не появился однажды утром. Он рос медленно и почти незаметно.

Каждая новая удачная сделка радовала всё меньше. Работа перестала быть мечтой и постепенно превратилась в привычный ежедневный процесс. Пожалуй, единственным, что действительно продолжало приносить удовольствие, оставалась возможность работать удалённо и самому выбирать, как проходит мой день.

Именно тогда мне начал сниться один и тот же сон. Я лечу в самолёте. Подо мной медленно исчезают знакомые города, дороги и дома. Всё, что составляло привычный мир, остаётся

далеко позади. А впереди появляется что-то совершенно другое: яркий солнечный свет, тёплый влажный воздух, лазурное море и густая тропическая зелень, которой я никогда прежде не видел.

Но сильнее всего запоминалось даже не это. Меня не покидало странное чувство, будто там меня уже давно ждут. Каждый раз сон обрывался ещё до посадки. Я просыпался с ощущением, которое невозможно было забыть. Тогда я ещё не понимал, что это был не просто красивый сон. Скорее, подсознание пыталось показать направление, в котором давно хотела двигаться моя жизнь.

Возможно, ещё в детстве на меня повлияли книги Джека Лондона и Жюль Верна. Особенно сильное впечатление произвёл роман «Таинственный остров». Наверное, именно тогда во мне впервые появилась тяга к путешествиям, хотя сам я этого ещё не осознавал.

Я долго не придавал своим мыслям особого значения. Продолжал работать, развивать бизнес, строить планы. Но однажды понял удивительно простую вещь. У меня уже было почти всё, чего когда-то так хотелось добиться: любимое дело, свободный график, возможность хорошо зарабатывать и самостоятельно распоряжаться своим временем. Не хватало лишь одного. Смелости сделать шаг в неизвестность. Я не искал идеального маршрута и не пытался просчитать каждый риск. Мне хотелось только одного - оказаться как можно дальше от привычной жизни. Так в моей жизни появился Таиланд.

Тогда я ещё не понимал, что покупаю билет не просто в другую страну. На самом деле это был билет навстречу человеку, с которым мне только предстояло познакомиться. Самому себе. Позже я назову этот выбор «Жёлтой таблеткой». Потому что иногда самое важное путешествие начинается задолго до того, как самолёт отрывается от земли.

ГЛАВА 1. ПЕРВЫЙ ВДОХ



Самолёт отрывается от земли не сразу. Сначала кажется, что ничего не происходит. Он долго катится по взлётной полосе, всё быстрее и быстрее, словно собирается с силами. Потом появляется лёгкая дрожь, двигатели начинают гудеть громче, и ты понимаешь: назад уже нельзя. Есть только одно направление - вперёд.

Наверное, многие важные решения в жизни похожи на этот взлёт. Решение принимается за несколько секунд. Но настоящая точка невозврата наступает позже, когда остановиться уже невозможно.

Я сидел у иллюминатора и смотрел вниз. Омск медленно оставался позади. Сначала исчезли знакомые улицы, потом дома превратились в маленькие прямоугольники, дороги - в тонкие нити, а через несколько минут весь город стал частью огромного сибирского пейзажа.

Неожиданно я понял, что совсем не хочу прощаться. До этого мне казалось, что я просто лечу в отпуск. Но именно сейчас я осознал: впервые в жизни оказался так далеко от всего, что было привычным. Внизу оставались родители, друзья, воспоминания, первая любовь, места, где прошло детство, привычные маршруты, по которым я ходил тысячи раз. Всё это никуда не исчезало. Просто переставало быть центром моей жизни. Только уезжая далеко, начинаешь понимать, насколько глубоко в тебе живёт место, которое ты всегда считал обычным.

Полёт прошёл спокойно. Люди смотрели фильмы, кто-то спал, стюардессы разносили еду, дети смеялись, кто-то листал журнал авиакомпании. Жизнь вокруг шла своим чередом, словно мы не находились на высоте десяти километров над землёй.

Удивительно, как быстро человек привыкает даже к чудесам. Мы спокойно садимся в огромную металлическую машину весом в сотни тонн, которая за несколько часов переносит

нас через тысячи километров, и считаем это обыденностью. Лишь иногда приходит мысль, насколько невероятным всё это выглядело бы, если посмотреть на происходящее со стороны.

Когда самолёт коснулся посадочной полосы, внутри ничего не изменилось. Всё тот же салон, те же пассажиры, те же объявления экипажа. Настоящее путешествие началось несколькими минутами позже.



Я вышел из самолёта и сделал первый вдох. Именно тогда произошло то, к чему невозможно подготовиться. Воздух оказался совсем другим. Он был тёплым, влажным, густым, наполненным запахами, которых я никогда раньше не чувствовал. Казалось, вместе с каждым вдохом в лёгкие входит сама тропическая жизнь: нагретая солнцем земля, листья после дождя, солёный морской ветер и аромат цветущих растений.

Я остановился. Не потому, что устал. Мне хотелось вдохнуть ещё раз. Потом ещё. И ещё. Никогда раньше я не думал, что обычный воздух способен произвести такое впечатление. В Сибири дыхание всегда оставалось чем-то незаметным. Ты просто дышишь и не обращаешь на это внимания. Здесь же каждый вдох словно говорил: «Посмотри вокруг. Мир гораздо больше, чем ты привык думать».

Я шёл по аэропорту почти машинально. Люди спешили за багажом, кто-то встречал родственников, сотрудники аэропорта улыбались, вокруг звучала незнакомая речь. Всё было новым, но удивительным образом не пугало. Скорее наоборот. Во мне снова просыпалось детское любопытство - то самое чувство, которое с возрастом мы постепенно теряем.

Позже я часто вспоминал этот день и понял одну важную вещь. Меня изменил не сам Таиланд. Меня изменила встреча с неизвестным. В тот день я впервые почувствовал, насколько сильно человек привыкает к собственной жизни. Мы настолько привыкаем к знакомым запахам, улицам, погоде и людям, что перестаём замечать саму жизнь. Всё становится фоном. Иногда достаточно сделать всего один шаг за пределы этого фона, чтобы мир снова обрёл яркость.

Тогда я ещё не понимал, что самое большое путешествие начинается не после посадки самолёта. Оно начинается в тот момент, когда привычная картина мира перестаёт казаться единственно возможной.

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.