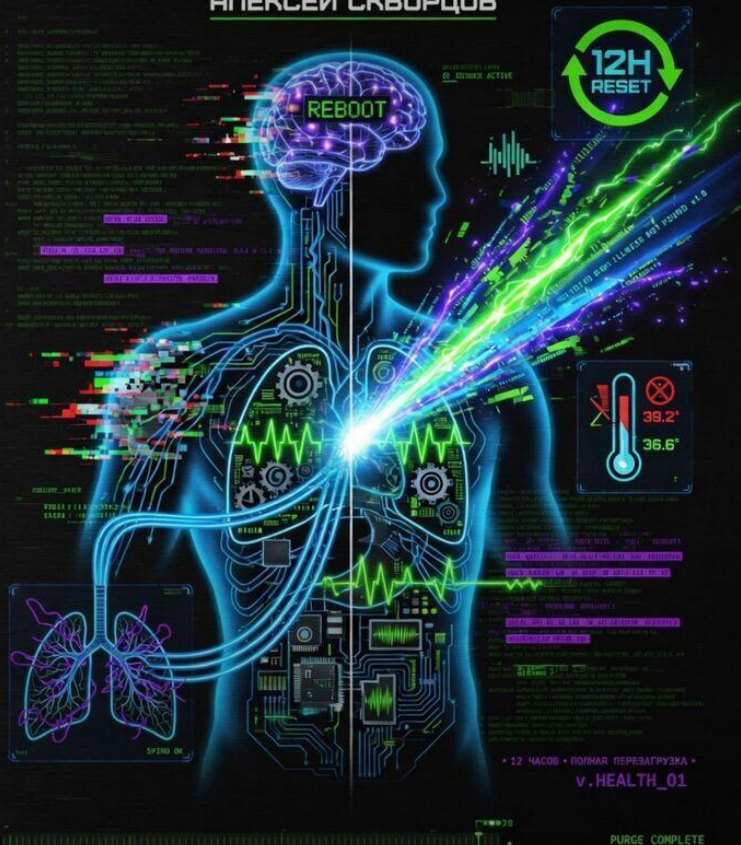


18+

«ВОЗВРАЩЕНИЕ ОТМЕНЯЕТСЯ»

ЭКСТРЕННАЯ ПЕРЕПРОШИВКА ЗА 12 ЧАСОВ

АЛЕКСЕЙ СКВОРЦОВ



Алексей Скворцов
Болезнь отменяется.
Экстренная
перепрошивка за 12 часов

<https://litres.ru/74290748>

ISBN 9785007078658

Аннотация

Забудь про таблетки и сиропы. Эта книга — хардкорный гайд по экстренной перепрошивке организма за 12 часов. Никакой нудятины: только работа со страхами, установками и подсознанием. Разбери свои кринжовые мифы, договорись с телом, сожги вторичную выгоду и выдохни кашель через «Взрыв». Ты не жертва вирусов — ты хозяин системы. Проснись огурцом без единого симптома. Реальность ждёт, бро. Погнали!

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ: ТЫ ПРОСНУЛСЯ, А ТЕЛО РЕШИЛО СЛИТЬСЯ	5
ЧАСТЬ 1. РАЗБОР ПОЛЁТОВ: Почему ты всё ещё кашляешь?	10
Глава 1. Мифы, в которые ты веришь (и это кринж)	11
Глава 2. Анатомия страха (или Почему горло перекрывает доступ к кислороду)	19
Глава 3. Тест на вшивость (Проверь свои установки)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Болезнь отменяется.
Экстренная
перепрошивка за 12 часов**

Алексей Скворцов

© Алексей Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0070-7865-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Болезнь отменяется: экстренная перепрошивка за
12 часов**

ВСТУПЛЕНИЕ: ТЫ ПРОСНУЛСЯ, А ТЕЛО РЕШИЛО СЛИТЬСЯ

Представь: будильник орёт, за окном серость, а в горле — будто кошка поскреблась и решила там заночевать. Ты делаешь вдох — и вместо воздуха выдаёшь хриплый кашель, от которого просыпаются соседи за три стены. Сердце ухает в пятки. Потому что завтра — ЭТО. Собеседование, экзамен, важная презентация, свидание с той самой, или просто день, когда ты обещал себе начать новую жизнь. А тут — ты, сопли и полный аутизм в горле.

И первая мысль, которая прилетает в твою голову: «Всё, я заболел. Я не успею. Я выпадаю из игры. Опять облом, опять я не справился». И ты уже мысленно выбираешь, как будешь отмазываться, как жалобно писать в чат «сорян, температура», как закопаешься под одеяло и будешь лить в себя чай с мёдом, надеясь, что это сработает.

ЛОЛ. Спойлер: не сработает. Ну, максимум чуть-чуть приглушит симптомы, но утром они вернутся с двойной силой, потому что ты сделал ровно то, что от тебя ожидал твой организм — сдался.

А теперь давай честно. Сколько раз ты так делал? Сколько раз ты пролежал три дня, выпил литры тёплого молока, посмотрел все сериалы, а на четвёртый день кашель стал ещё

глубже? А потом ты вышел и снова заболел через неделю? Это не вирусы, бро. Это твой мозг настолько въехал в роль «я бедный больной», что перестал даже пытаться выкруливаться. И знаешь, что в этом **кринжово**? Что ты сам даёшь ему этот приказ. Каждый раз, когда ты думаешь «ну вот, опять», твой иммунитет слышит это как «отбой, ребята, он выбрал страдать».

Эта книга — не про то, как пить таблетки. Их ты и сам знаешь. Эта книга — про то, как за 12 часов **перепрошить** систему, вырубить режим «жертва» и включить режим «терминатор». Без магии, без заговоров, без бабушкиных рецептов. Только хардкорная работа с тем, что у тебя между ушами. Потому что, если ты не въедешь в простую истину, никакой «Афлубин» тебе не поможет. Истина такая: **твоё тело — это всего лишь исполнитель приказов твоего мозга**. Мозг сказал «кашель» — тело закашляло. Мозг сказал «температура» — тело нагрелось. Мозг сказал «я здоров» — и тело, чтобы не выглядеть дураком, подчиняется.

Звучит как бред? Ещё бы. Потому что нас с детства учили, что мы — это мясо, которое атакуют злые вирусы извне, и мы с ними воюем, как в компьютерной игре. Но в реальности, бро, твой главный враг — не микроб, а твоя же **установка**: «Я слабый», «Я не справлюсь», «Мне нужен отдых», «Если я сейчас не заболею, то заболею позже — и тогда будет хуже». Это не установки — это якоря, которые тянут тебя на дно.

Ты думаешь, кашель — это воспаление? Харош, это про-

сто способ твоего организма сказать тебе: «Эй, друг, ты забыл дышать! Ты зажался, ты боишься сказать что-то важное, ты проглотил обиду, и она застряла в горле». Или: «Ты так устал от этой рутины, что единственный легальный способ слить всё — это заболеть». А теперь представь, что утром тебе нужно быть на 100% в форме. У тебя нет права на слабость. И тут ты открываешь эту книгу.

ОСТОРОЖНО: Это не для всех. Если ты любишь ныть, если тебе нравится, когда тебя жалеют, если ты получаешь кайф от того, что мама приносит чай и гладит по головке — закрой книгу. Серьёзно. Ты не мой клиент. Потому что я буду ломать твои милые страхи, как спички. Я буду говорить тебе вещи, от которых твой внутренний «больной» начнёт биться в истерике. И если ты выдержишь — ты проснёшься завтра не просто без кашля, а с ощущением, что ты ВО-ОБЩЕ не болел. Как будто вчерашнее утро было сном. Как будто ты перезагрузился и стёр все сохранения с глюками.

Как это работает? Максимально изи. Мы не лечим симптомы — мы убираем причину. Причина — это **страх**. Страх провалиться, страх не успеть, страх, что тебя не поймут, страх, что ты недостаточно хорош. Эти страхи сидят в подсознании и командуют твоей вегетатикой. Горло сжимается — кашель. Нос закладывает — ты бессознательно хочешь «закрыться» от мира. Температура — твой внутренний пожар от невыраженных эмоций. Мы вытащим их на свет, посмеёмся над ними, переименуем, переформулируем, и твой

организм, не получив команды «боевая тревога», просто переключится в штатный режим «всё ок».

Но учти: эта книга — не волшебная палочка. Ты должен будешь **читать вслух**. Ты должен будешь **отвечать на вопросы**. Ты должен будешь **спорить со мной**, и в этом споре — родится твоя победа. Я не даю тебе гарантий в виде «выпей соду и всё пройдёт». Моя гарантия — это алгоритм действий, который работает, если ты его выполняешь без скидок на «ой, я так устал, сделаю завтра». Завтра уже поздно, бро. У нас есть только сегодняшний вечер и ночь.

Кстати, о ночи. Самое важное — это то, как ты заснёшь. Потому что во сне твой мозг не дремлет — он дошивает ту картину, которую ты ему нарисовал за день. Если ты заснёшь с мыслью «я болен и боюсь, что будет хуже», то утром ты проснёшься с тем же. Если ты заснёшь с мыслью «я уже здоров, я перезагрузился», то тело подтянется, даже если сейчас у тебя 37.2. Проверено на себе и на сотнях людей, которые тоже сначала смеялись, а потом говорили: «АААА, РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ».

Так что давай сразу договоримся: ты не читаешь эту книгу, ты **проживаешь** её. Каждая глава — уровень в игре. Ты не пропускаешь уровни. Ты не говоришь «это скучно» — ты врубаешься, что это твой шанс выйти из петли. И через 12 часов, когда ты откроешь глаза и сделаешь первый глубокий вдох, ты почувствуешь эту лёгкость. И даже если где-то в горле останется лёгкое першение — оно будет просто вос-

поминанием, а не симптомом. Ты ему скажешь: «Было, прошло, иди нафиг». И оно уйдёт.

Мы разберём все твои страхи по косточкам. Мы высмеем мифы, которые тебе внушали врачи, мамы и интернет. Мы превратим твой кашель из врага в дурацкий сигнал, на который тебе просто плевать. Ты поймёшь, что болезнь — это не состояние тела, это состояние ума. И если ты готов сменить состояние, ты выиграешь.

Готов? Тогда переворачивай страницу. Только предупреждаю: дальше будет жёстко, иногда обидно, иногда смешно до слёз. Но именно так и выглядит настоящая перепрошивка. Без боли — нет результата. Без ломки старых паттернов — нет новой реальности. И если ты сейчас закрываешь книгу — значит, ты выбрал остаться в старом. А если продолжаешь — значит, ты уже сделал первый шаг к тому, чтобы завтра сказать: «Лол, а я и не болел».

Погнали, бро. Время пошло.

ЧАСТЬ 1. РАЗБОР ПОЛЁТОВ: Почему ты всё ещё кашляешь?

Вступление к части:

Прежде чем мы нажмём кнопку «Перезагрузка», давай признаем одну неприятную штуку. Твой кашель — это не случайность. Это закономерность. Это результат твоих же убеждений, которые ты таскаешь за собой с детства, как рюкзак с кирпичами. Ты думал, что болеешь из-за сквозняка? Лол. Сквозняк — это просто воздух. Ты болеваешь из-за того, что твой мозг решает: «О, отличный повод слить всё и уйти в астрал на пару дней». В этой части мы не будем лечить нос или горло. Мы будем лечить твою **голову**. Без этого все сиропы — просто вкусная химия, которая создаёт иллюзию заботы. Готов рубить правду-матку? Тогда погнали разбирать главные мифы, в которые ты веришь, и это, прости, **кринж**.

Глава 1. Мифы, в которые ты веришь (и это кринж)

В этой главе мы устроим сеанс жесткой терапии. Я буду кидать в тебя фактами, а ты лови их и переваривай. Если тебе станет обидно — значит, я попал в точку. Если тебе станет смешно — значит, ты уже начинаешь освобождаться. Цель простая: выкинуть из головы весь этот хлам, который держит тебя в кровати, и заменить его на рабочую схему, где ты — главный, а не твой кашель.

МИФ №1: «Чтобы выздороветь, надо лежать и потеть»

О, это мой любимый. Это классика жанра. Ты чувствуешь первые признаки простуды, и твой внутренний голос, голос твоей бабушки и голос всех блогеров-нутрициологов в один миг орут: «ЛОЖИСЬ В КРОВАТЬ! УКРЫЙСЯ ТРЁМЯ ОДЕЯЛАМИ! ПОТЕЙ! ТЕПЛО ВЫГОНЯЕТ БОЛЕЗНЬ!».

А теперь реальность, от которой у тебя взорвётся шаблон. Лежание — это сигнал мозгу «КРАСНАЯ АВАРИЯ». Когда ты принимает горизонтальное положение с мыслью «я тяжело болен», твой гипоталамус (это такой диспетчер в голове) отправляет сигнал тревоги в надпочечники. И те, бодрые такие, начинают лить в кровь **кортизол** — гор-

мон стресса. Вот тут и начинается магия, только не хорош, а максимальный кринж: кортизол тормозит работу иммунитета. Да-да, ты не ослышался. Лежа, **ТЫ СОБСТВЕННОРУЧНО ДАВИШЬ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ КЛЕТКИ**. Ты лежишь и буквально говоришь своему организму: «Всё, пацаны, мы в осаде, враг сильный, давайте просто переждём». А он вместо того, чтобы бороться, переходит в режим экономии энергии — и твой кашель становится глубже, сопли текут рекой, а температура ползёт вверх просто для того, чтобы оправдать твой режим «лежачего камня».

Теперь разберём термин «потеть». Ты накрываешься тремя одеялами, пьёшь горячий чай, и через час ты мокрый как мышь. Ты думаешь: «О, токсины выходят». Бро, это называется **перегрев**. Твой мозг пытается охладить тело, открывает поры, выгоняет влагу, и ты теряешь электролиты. Вместо того чтобы выгнать вирус (которого, спойлер, в этом количестве и нет), ты просто обезвоживаешь организм. Кровь сгущается, ей тяжело бежать к клеткам, кислород хуже доставляется к мозгу. Итог: ты встаёшь с кровати разбитым, с гудящей головой, и думаешь: «Я же так старался, почему хуже?». Потому что ты старался **ЗАБОЛЕТЬ**, а не выздороветь. Улови разницу.

Что делать вместо этого? Двигаться. Даже если сил нет. Сесть на кровати, сделать наклоны головы, размять плечи, пройтись по комнате. Это даёт сигнал мозгу: «Босс в порядке, он шевелится, значит, мы выживаем, отбой тревоги».

Уровень кортизола падает, и организм начинает чинить себя САМ, без твоей паники. Но об этом позже. Сейчас просто запомни: лежать — это залежать себе могилу (в переносном смысле, лол). Лежать — кринж. Двигаться — хорошо.

МИФ №2: «Кашель надо лечить сиропами»

О, тут я готов аплодировать стоя маркетологам фармы. Они гении. Они убедили тебя, что сладкая, цветная жидкость в красивой бутылочке — это панацея. Ты идёшь в аптеку, берёшь сироп с красивым названием, где написано «от кашля», и начинаешь пить его по столовой ложке. Ты чувствуешь, как сладкое тепло разливается по горлу, становится немного легче, и ты думаешь: «Работает! Я на верном пути!».

Спойлер для тех, кто в танке: 90% этих сиропов — это просто сахарный раствор с микродозой активного вещества, которое либо снимает спазм (временно), либо разжижает мокроту (заставляя её течь ещё больше). Но главный эффект от них — **психологический**. Ты пьёшь сироп, и твой мозг получает сигнал: «О! Нас ЛЕЧАТ! Мы официально больные! Мы заслужили эту сладкую награду!». И ты замыкаешь эту петлю: сладкое = лечение = состояние больного.

Теперь смотри глубже. Сахар в сиропе — это быстрый инсулиновый всплеск. Твой организм начинает тратить энергию на переработку глюкозы, а не на иммунную защиту. По сути, ты кормишь свой кашель конфеткой. А когда сладкий

эффект заканчивается (через 30—40 минут), наступает откат — горло начинает драть ещё сильнее, потому что сладкая среда — идеальное место для размножения бактерий. Ты создал рай для гадости внутри себя и заплатил за это деньги.

Самое страшное тут даже не сахар. Самое страшное — это ритуал. Ты каждый день в одно и то же время берёшь ложку, отмеряешь сироп, глотаешь и говоришь себе: «Я лечусь». Твой мозг запоминает этот паттерн. И через пару дней ты уже не можешь выздороветь, потому что ты ПРИВЫК БЫТЬ В РОЛИ БОЛЬНОГО. Это твой «безопасный слот» в расписании. Ты пьёшь сироп, чтобы оправдать своё ничегонеделание. Ты пьёшь сироп, потому что боишься взять ответственность за своё состояние на себя. Легче выпить сладкую жижу и ждать чуда, чем сделать дыхательное упражнение или выйти на балкон подышать.

Изи-решение: Заменить сироп на тёплую воду с солью. Она нейтральна. Она не даёт мозгу сигнала «мы больны», она даёт сигнал «мы просто поддерживаем водный баланс». Но это не главное. Главное — перестать кормить свой страх сладким. Осознай: кашель не лечится сиропом. Кашель лечится твоим решением больше не кашлять. И да, звучит улётно, но работает. Потому что, когда ты перестаёшь поить свой кашель, он теряет смысл существования.

МИФ №3: «Болезнь приходит извне (вирус)»

Вот он, главный король всех отмазок. Самый живучий

миф на планете. Ты сидишь в офисе, рядом чихнул Вася, через два дня у тебя сопли. Ты думаешь: «Ну всё, Вася-зараза, подхватил от него». И идёшь в интернет читать про «сезон ОРВИ». И все вокруг тебя тоже болеют, и ты чувствуешь себя частью «эпидемии», солидарность, блин.

А теперь вскрываем анатомию этого мифа. Вирусы живут в твоём организме постоянно. Прямо сейчас, пока ты читаешь эту книгу, в твоём носу сидит куча условно-патогенной микрофлоры. Иммуитет держит их под контролем, как строгий охранник в клубе. Но стоит тебе перенервничать, не выспаться, испугаться важного события — и твой иммунитет получает команду: «Расслабить хватку, босс устал». И вирусы, которые дремали, внезапно просыпаются и начинают размножаться. Вася здесь вообще ни при чём. Он просто чихнул в тот момент, когда твой уровень защиты был на нуле из-за **твоих же мыслей**.

Какой мысли? А вот самые популярные:

— **«Я устал и хочу отдыха»** — твой мозг решает: «О, отличный повод легально уйти в аутинг. Создам-ка я телу воспаление, чтобы никто не дёргал».

— **«Я боюсь провала на завтра»** — ты боишься экзамена, собеседования или важного разговора. Твой подсознательный глюк говорит: «А если я заболею, то я буду выглядеть не глупо, а просто больно. Все поймут, простят, перенесут». И включается твой личный «рофл-режим» — ты создаёшь симптомы, чтобы избежать ответственности.

— **«Я недостойн успеха»** — звучит пафосно, но работает. Ты подсознательно считаешь, что если у тебя всё хорошо, то скоро должно случиться что-то плохое. И чтобы уравновесить удачу, ты притягиваешь болезнь. Это называется «самосбывающееся пророчество».

Теперь смотри, как это работает на физике. Страх запускает выброс адреналина. Адреналин сужает сосуды слизистой горла и носа. Кровь приливает меньше, клетки защиты получают меньше питания. Вирусы, которые сидели мирно, чувствуют слабость и начинают жрать. Появляется отёк. Отёк раздражает нервные окончания. Кашель. Вуаля — ты «заболел» из-за того, что накрутил себя из-за Васи. Вася был просто триггером, кнопкой «пуск». Но запустил кнопку ТЫ.

Кринж в том, что люди верят во внешнего врага, чтобы не признавать своего внутреннего. Проще сказать «все вокруг болеют, вирус мутировал», чем признаться: «Я боюсь завтрашнего дня и не хочу идти на эту встречу». Как только ты перестанешь искать вирус на дверных ручках и начнёшь искать страхи в своей голове — ты перестанешь болеть. Серьёзно. Многие мои знакомые, как только перестали бояться провала, перестали хватать простуды перед важными событиями. И это не магия, бро. Это нейробиология.

БОНУС: СКРЫТЫЙ МИФ (или «Почему ты держишься за свою болезнь»)

Я знаю, сейчас ты думаешь: «Ну ладно, допустим, я сам

запускаю. Но я правда плохо себя чувствую, я же не при-
творяюсь». Я верю тебе. Ты чувствуешь всё по-настоящему.
Но это **реальный физический отклик на ВООБРАЖА-**
ЕМУЮ угрозу. Это как если бы ты смотрел фильм ужасов и
у тебя заколотилось сердце. Ты же понимаешь, что это про-
сто картинка, но тело реагирует. Здесь то же самое. Твоя тре-
вога — это фильм ужасов, который ты крутишь в голове. А
твои сопли — это испуганное тело.

Есть у этой системы один **жирный плюс**, который ты не
замечаешь. Болезнь даёт тебе «вторичную выгоду»: тебя жа-
леют, тебе приносят чай, ты можешь отмазаться от скучных
дел, ты чувствуешь себя важным (ну, пока болеющий — всё
внимание тебе). И если ты не готов отказаться от этой вы-
годы, ты будешь болеть снова и снова. Запомни: **пока тебе**
нравится роль жертвы, ты будешь носить маску боль-
ного. И это, дружище, самый большой кринж. Не быть боль-
ным, а **хотеть** быть больным, чтобы тебя любили.

Итог по главе (чё в итоге?):

— Лежать и потеть — загонять себя в яму. Движение =
жизнь, даже с температурой.

— Сиропы — плацебо с сахаром. Они лечат твой страх,
а не горло.

— Вирусы — твои внутренние жилы. Ты их запускаешь
паникой и страхом перед будущим.

Теперь, когда мы это разружили, твоя голова стала чуть

чище. Ты видишь систему. И теперь, когда ты снова чихнёшь, ты не скажешь «ну вот, Вася», ты скажешь: «Стоп, что я сейчас чувствую? Я боюсь? Я устал? Я не хочу что-то делать?». И как только ты поймаешь эту мысль — ты её обезвредишь. И кашель схлопнется как мыльный пузырь, потому что его причина исчезла.

Мы продолжим ломать эту тему в следующих главах. А пока — осознай: ты не жертва обстоятельств. Ты автор своего состояния. И если ты это понял — считай, полдела уже сделано. Харош, бро! Погнали дальше.

Глава 2. Анатомия страха (или Почему горло перекрывает доступ к кислороду)

Ты думаешь, кашель — это про бронхи? Ха-ха, нет, бро. Кашель — это про **голос**. Буквально. Твой организм — это не просто набор органов, это такая сложная система коммуникации, где каждая болячка — это крик о помощи. Но не той помощи, где «пожалей меня», а той, где «услышь меня». И сейчас мы вскроем эту банку с пауками, которых ты туда засунул.

Вспомни, как начинается твой кашель. Не как он проявляется, а как он **ЗАРОЖДАЕТСЯ**. Сначала — чувство першения, комок в горле, как будто кто-то сжал тебе шею невидимой рукой. Это не вирус, это **подавленная эмоция**. Конкретно — подавленное слово. Ты хотел что-то сказать, но не сказал. Ты проглотил обиду, ты смолчал там, где надо было рывкнуть, ты сказал «да» когда хотел сказать «нет». И твой мозг, который не умеет просто так выбрасывать энергию, говорит: «Ладно, раз ты не хочешь говорить ртом, я заставлю говорить твоё горло». И оно начинает «говорить» кашлем. Это такой сбой системы, когда внутренний конфликт вылезает наружу через самый узкий проход — гортань.

И тут начинается самое весёлое. Ты начинаешь лечить

горло. Полощешь, пьёшь таблетки, мажешь маслом. А оно не проходит. Почему? Потому что ты заклеиваешь динамик, а песня всё равно играет внутри. И пока ты не вытащишь наружу ту мысль, которую ты туда засунул, кашель будет возвращаться. Это как если бы у тебя горел предохранитель, а ты вместо того, чтобы починить проводку, просто вставлял новую лампочку. Бесполезно.

Теперь давай разберём трёх главных «монстров», которые сидят в этом коме в горле. Это не просто страхи — это твои личные менеджеры по провалам.

СТРАХ №1: «Я НЕ УСПЕЮ ПОДГОТОВИТЬСЯ»

О, это классика. У тебя завтра важное событие: экзамен, презентация, сдача проекта, свидание, разговор с начальником, выступление на сцене. Ты чувствуешь, что времени мало, что ты не всё выучил, не всё продумал, не всё доделал. Груз ответственности давит на плечи. И тут — бац! — где-то в горле начинает свербеть. Сначала легонько, потом сильнее. Ты начинаешь кашлять, и тут же появляется мысль: «О! У меня есть легальный повод слиться! Я ведь болею, меня никто не осудит, если я не приду или не сдам. Все скажут: „Ааа, бедненький, он так старался, но организм подвёл“».

Вот тут момент истины, от которого у тебя сейчас челюсть упадёт. Твой организм не «подвёл». Он, наоборот, сработал идеально. Он прочитал твой страх «я не успеваю» и сказал: «Окей, босс, ты хочешь избежать этого испытания?

Держи отмазку. Я выдам тебе кашель, который будет звучать достаточно убедительно, чтобы все поверили». Ты сам, без всякой магии, запустил процесс. Ты испугался НЕУСПЕХА настолько сильно, что твой мозг предпочёл БОЛЕЗНЬ, потому что болезнь — это социально одобряемая причина. А провал — нет. Провал — это стыдно, это больно, это удар по самооценке. А болезнь — это «ой, как жаль, давай в следующий раз».

Теперь смотри, как это работает на уровне химии. Когда ты думаешь «я не успею», твой мозг включает панику. Выбрасывается адреналин, учащается пульс. Адреналин сужает сосуды в слизистой горла. Слизистая становится сухой, раздражённой. Появляется першение. И тут ты начинаешь кашлять. То есть, твоя собственная паника создала физический раздражитель, чтобы ты мог на него сослаться. Гениально, правда? Организм — такой «бро», который всегда подставит плечо, даже если подставляет он тебе подножку.

Но самое смешное (и кринжовое) в этом всё — что ты начинаешь болеть ЗАРАНЕЕ. Ты ещё не провалился, но уже заболел. Ты ещё не опоздал, но уже кашляешь. Ты как бы «отменяешь» событие до того, как оно случилось, потому что боишься, что не справишься. Но вот вопрос: а что, если бы ты просто перестал думать о завтра и начал делать то, что можешь сделать СЕЙЧАС? Кашель бы исчез. Потому что ему бы не на что было опереться. Ему нужен твой страх «неуспеха» как топливо. Забери топливо — и кашель скис-

нет.

Лайфхак из этой книги для этого конкретного страха: В тот момент, когда ты чувствуешь, что начинаешь кашлять перед важным днём, скажи себе вслух: «Я боюсь не успеть. Но я всё равно сделаю то, что могу. Я не сбегаю». И выдохни с силой. Как только ты ПРИЗНАЛ страх и назвал его по имени, он теряет силу. Он как призрак в детской игре: пока ты его не боишься, он просто шум.

СТРАХ №2: «Я БОЮСЬ ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛУПО»

Этот страх — просто отец всех кашлей. Ты находишься в компании, тебя спрашивают что-то, или ты должен высказать своё мнение, или произнести тост, или ответить у доски. И внутри тебя включается режим «а вдруг я ляпну чушь? А вдруг я запнусь? А вдруг они посмеются? А вдруг я скажу правду, и она им не понравится?».

И в этот самый момент твой организм не ждёт, пока ты решишься. Он берёт инициативу в свои руки. Горло сжимается — это спазм. Ты начинаешь кашлять. И все вокруг смотрят на тебя с сочувствием: «Ой, бедненький, горло болит». А ты внутренне выдыхаешь с облегчением: ты НЕ СКАЗАЛ ТО, ЧТО ХОТЕЛ. Ты избежал риска. Мозг зафиксировал: «Кашель работает! Он спас меня от позора!». И теперь эта схема закрепляется, как рефлекс у собаки Павлова. Каждый раз, когда ты боишься быть уязвимым или сказать правду, твой голосовой аппарат блокируется, и ты выдаёшь серию сухих,

навязчивых «кхе-кхе».

А теперь представь, какой это кринж. Ты настолько боишься, что кто-то подумает о тебе плохо, что готов задыхаться. Ты готов пожертвовать кислородом ради чужого мнения. Ты позволяешь своему воображаемому зрителю (которому на самом деле плевать) управлять твоим дыханием. Ты сам перекрываешь себе доступ к воздуху, чтобы не ляпнуть лишнего. Но что ты теряешь? Свою силу. Свой голос. Свою личность.

Посмотри на это с другого ракурса. Когда ты кашляешь, ты не можешь говорить нормально. Ты запинаешься, делаешь паузы, твой голос дрожит. И это только **УСИЛИВАЕТ** твой страх выглядеть глупо, потому что ты и правда выглядишь неуверенно. Замкнутый круг. Единственный способ разорвать его — перестать бояться правды. Прямо здесь и сейчас. Если тебе страшно сказать то, что ты думаешь, скажи это **шепотом** или **шёпотом с хрипом**. Или скажи это медленно, по слогам. Это ломает паттерн, потому что ты всё равно **ГОВОРИШЬ**, а не кашляешь. И в этот момент твой мозг получает сигнал: «О, мы выжили и без кашля. Мы сказали, и нас не убили». И в следующий раз ему не нужно будет включать спазм, чтобы защитить тебя.

Запомни, бро: Кашель — это не защита, это тюрьма. Ты не защищаешь себя от насмешек, ты просто лишаешь себя возможности быть услышанным. А когда тебя не слышат — ты умираешь внутри. Поэтому, когда ты чувствуешь, что

горло сжимается — спроси себя: «Что я пытаюсь сказать, но боюсь?». Найди эту мысль — и кашель схлопнется, как воздушный шарик, потому что ему станет нечем питаться.

СТРАХ №3: «ЕСЛИ Я НЕ ПОБОЛЕЮ СЕЙЧАС, ТО ЗАБОЛЕЮ ПОТОМ В 10 РАЗ СИЛЬНЕЕ»

Этот страх — мой фаворит. Он настолько тупой и одновременно живучий, что я просто **лол** с него каждый раз. Потому что он маскируется под «заботу о себе». Ты думаешь, что ты такой умный: «Дай-ка я сейчас позволю себе нормально отболеть, чтобы потом не мучиться». И ты начинаешь культивировать в себе болезнь. Ты не просто кашляешь, ты как бы даёшь себе разрешение на болезнь. Ты думаешь: «Вот сейчас я три дня полежу, пропотею, попыю сиропов, и на год уйду в ремиссию».

А теперь реальность, от которой у тебя волосы встанут дыбом. Болезнь — это НЕ накопительная система скидок. Это не бонусная карта в супермаркете, где «чем больше болеешь сейчас, тем меньше болеешь потом». Наоборот. Каждый раз, когда ты поддаёшься болезни, ты тренируешь свой мозг быть больным. Ты укрепляешь нейронные связи, которые отвечают за режим «жертва». Ты как бы говоришь своему телу: «Мы умеем болеть, это наш привычный способ справляться со стрессом». И в следующий раз, когда случится даже маленький стресс, твой организм скажет: «О, я знаю, что делать! Я не буду решать проблему, я

просто заболею! Я ж хороший, я же делал это много раз».

То есть, если ты сейчас решаешь «поболеть впрок», ты на самом деле **РАЗВИВАЕШЬ** в себе хроническую привычку к болезни. Ты делаешь её своей второй натурой. И через месяц ты снова заболеешь, потому что ты прошел в подсознании эту программу. А если ты решишь выздороветь за 12 часов и больше не болеть, ты покажешь своему мозгу: «Есть и другой путь. Мы можем справляться без этого дурацкого кашля». И мозг перестроится. Новые нейронные связи станут сильнее, и в следующий раз он будет искать решение, а не болезнь.

Это как с тренировками. Если ты каждый раз, когда тебе лень идти в зал, говоришь «я устал, заболею», то твоя лень превращается в болезнь. Если ты говоришь «я пойду в зал, даже если устал», то усталость проходит, потому что организм переключается на активность. Здесь то же самое. Ты выбираешь, что укреплять: свою слабость или свою силу. Это же **изи**, бро! Просто реши: я не буду болеть никогда впрок. Я буду жить в моменте. И если сегодня я здоров — значит, я здоров. Завтра будет завтра. Но сегодня я не позволяю страху о будущем украсть моё настоящее.

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД ГЛАВЫ (ЧТОБЫ ТЫ НЕ ЗАБЫЛ):

— Кашель — это крик твоего подавленного голоса. Ты молчал там, где надо было сказать.

— Страх «не успеть» — это твоя попытка избежать про-

вала через болезнь. Перестань бояться — кашель уйдёт.

— Страх «выглядеть глупо» сжимает твоё горло, чтобы ты не высказывался. Но молчание — это настоящая глупость.

— Страх «заболеть потом сильнее» — это просто отмазка, чтобы не брать ответственность сейчас. Болезнь не работает на опережение, ты работаешь на себя.

Твоя задача после этой главы — поймать себя на кашле и спросить: «Что я не говорю? Чего я боюсь?». Как только ты ответишь честно, кашель потеряет власть. Потому что страх, вытянутый на свет, перестаёт быть страхом. Он становится просто мыслью. А мысли ты управляешь. Ты — босс.

И да, если ты сейчас перечитаешь этот текст и почувствуешь, как горло расслабляется — считай, что система перепрошивается. Если нет — значит, ты НЕ ДО КОНЦА ЧЕ-СТЕН с собой. Вернись к страхам, которые я перечислил, и найди свой. Это будет твоя точка входа. Твой ключ.

Теперь мы знаем врага в лицо. Дальше будем учиться с ним договариваться. А пока — отличная работа, бро. Ты только что снял с себя часть брони, которая душила тебя годами. Это мощно. Это **хорош**. Погнали дальше, там ещё веселее.

Глава 3. Тест на вшивость (Проверь свои установки)

До этого момента мы были как бы вежливыми. Мы разоблачали мифы, разбирали страхи — но делали это с тобой за компанию, почти по-дружески. Теперь заканчивается время «лояльности». Начинается время **честности**. Причём честности не со мной, а с самим собой. Потому что я не вижу твоего лица, когда ты читаешь эту главу. А ты видишь. И если ты сейчас начнёшь врать себе — ты просто сольёшь всю книгу в унитаз. И завтра проснёшься с тем же кашлем, тем же комом в горле и той же мыслью: «Ну, я попробовал, не помогло».

Спойлер: помогает. Но только если ты готов заглянуть в ту тёмную комнату в своей голове, которую ты закрывал на ключ. Потому что именно там сидит твоя реальная причина болезни. И она не в вирусах, не в сиропах и даже не в сквозняках. Она в том, **что тебе даёт эта болезнь**.

Мы сейчас проведём тест. Без вариантов «всё вместе» или «немножко того, немножко другого». Только один честный ответ. Ты выбираешь тот пункт, который отзывается в твоей груди теплом, даже если этот пункт звучит максимально кринжово и стыдно. Помни: стыд — это тоже топливо для болезни. Как только ты признаешь стыд — он перестанет быть твоим поводом.

АНКЕТА: «ЧТО ТЕБЕ ДАЁТ БОЛЕЗНЬ?»

Представь, что ты заболел. Ты лежишь, температура, кашель, всё по классике. Ты не идёшь на работу/учёбу, отменил встречи, лежишь под одеялом. И в этой позиции ты чувствуешь... **что?**

А) Возможность быть жертвой, чтобы пожалели

Б) Снятие ответственности («я же больной, что с меня взять»)

В) Реальный отдых (но ты не умеешь отдыхать иначе)

ВНИМАНИЕ: Это не вопрос про то, «что правильно». Это вопрос про то, «что реально». Вдохни. Забудь про социально одобряемые ответы. Забудь про то, что подумают другие, если они узнают твой выбор. Выбери то, от чего у тебя внутри происходит **выдох облегчения**. Даже если это неприятно осознавать.

Выбрал? Теперь закрепи это в голове. А мы разберём каждый вариант до косточек, чтобы ты понял, что за зверь сидит в твоём подсознании.

ВАРИАНТ А: «БЫТЬ ЖЕРТВОЙ, ЧТОБЫ ПОЖАЛЕЛИ»

О, это классика. Это та самая базовая программа, которую нам вшили с детства. Ты падаешь — тебя жалеют. Ты болеешь — тебя жалеют. Тебе приносят чай, гладят по голове, говорят «бедненький», освобождают от домашних дел.

И твой маленький мозг, который ещё не умеет отличать любовь от жалости, говорит: «О! Жалость — это хорошо! Это значит, меня любят!».

И ты вырастаешь, а программа остаётся. Теперь, когда ты чувствуешь себя одиноким, недооценённым или просто уставшим от того, что ты всё время «сильный», твой организм включает аварийную схему: **«Заболеть, чтобы привлечь внимание».**

И вот тут начинается самый дикий кринж. Ты начинаешь **нуждаться** в болезни. Ты ждёшь, что кто-то заметит твой кашель. Ты даже можешь подсознательно кашлять громче, когда кто-то входит в комнату. Ты выкладываешь сторис с градусником, чтобы получить лайки и комментарии «поправляйся». Тебе нравится эта роль — центр вселенной, временно хрупкий, слабый, требующий заботы.

Но вот где подвох, бро. Жалость — это не любовь. Жалость — это энергия, которая тебя опускает. Когда тебя жалуют, тебя ставят ниже. Ты — бедненький, несчастненький, а они — сильные, добрые, которые тебя спасают. Ты становишься объектом, а не субъектом. Ты не получаешь силу — ты получаешь поглаживание по больному месту. И эта игра затягивает. Ты привыкаешь к этому состоянию и начинаешь болеть по расписанию: когда скучно, когда грустно, когда обидно, когда кажется, что тебя не ценят.

Самое страшное: если ты выберешь выздороветь, ты лишишься этой порции жалости. И твой мозг, которому эта жа-

лость нужна как наркотик, начнёт саботировать твоё выздоровление. Он будет держать температуру, усиливать кашель, потому что он знает: пока ты болеешь — ты в центре внимания. Перестанешь болеть — и все снова забудут про тебя, уйдут в свои дела.

Лекарство от этого: научиться получать внимание **не через слабость**. Как? Спроси себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы чувствовать себя ценным без температуры?». Может, написать пост о своих достижениях? Может, позвонить другу и спросить, КАК У НЕГО дела, а не ждать, что он спросит про твои? Переключи фокус с «получения жалости» на «обмен энергией». И ты увидишь, что болезнь тебе больше не нужна, чтобы чувствовать себя живым.

ВАРИАНТ Б: «СНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ»

А вот это — король всех отмазок. Это выбор продвинутого уровня, потому что он маскируется под «здравый смысл». Ты выбираешь этот вариант, когда в голове звучит: «Ну, я же больной, какой с меня спрос? Я же не могу сейчас работать/учиться/решать проблемы/принимать решения. Пусть всё подождёт, я же не железный».

Звучит логично? Лол, нет. Звучит как **удобный щит**, за который ты прячешься от жизни. Ты берёшь болезнь как официальное разрешение быть слабым. И это разрешение снимает с тебя всю ответственность за свои действия, за своё будущее, за свои слова. Ты превращаешься в такой «персо-

наж вне игры». Ты как бы есть, но тебя как бы нет. И если у тебя что-то не получается, если ты пропустил дедлайн, если ты накосячил в отношениях — у тебя есть железное алиби: «Я болел, я не мог».

Смотри, куда это заводит. Ты начинаешь бояться **здоровых дней**, потому что в здоровые дни у тебя нет оправданий. Ты должен быть продуктивным, ты должен отвечать за слова, ты должен принимать сложные решения. А это страшно. Гораздо проще сказать: «Я заболел, отстаньте» — и лежать, глядя в потолок, чем сделать тот звонок, который ты откладываешь месяц.

Это называется вторичная выгода. Ты получаешь выгоду (отсутствие ответственности) через потерю (здоровье). Но здесь есть одна деталь, которую ты не учиываешь. Ответственность не исчезает, когда ты болеешь. Она просто накапливается. Ты отодвигаешь проблемы в долгий ящик, а они там копят, как снежный ком. И когда ты выздоравливаешь — на тебя вываливается куча дел, и ты снова хочешь заболеть, чтобы от них сбежать. Это бесконечная петля, бро. Болезнь становится твоим личным «якорьком» для прокрастинации.

И самое обидное: ты не дурак. Ты понимаешь, что это отмазка. Но ты даёшь себе разрешение потому, что боишься не справиться. Ты боишься провала. И выбираешь «безопасный» вариант — ничего не делать, прикрываясь градусником.

Чтобы вылезти из этого, тебе нужно принять одну жёсткую мысль: Болезнь не освобождает тебя от жизни. Она просто крадёт у тебя время. Пока ты лежишь и кашляешь, проблемы никуда не уходят. Они ждут. И чем дольше ты их ждёшь, тем страшнее они становятся. Единственный способ разорвать этот круг — сказать себе: «Я болею, но я всё равно беру ответственность за то, что могу сделать прямо сейчас. Даже маленький шаг. Я не прячусь за температуру». Как только ты перестанешь использовать болезнь как убежище — она потеряет смысл и начнёт уходить. Это и есть та самая перепрошивка, бро.

ВАРИАНТ В: «РЕАЛЬНЫЙ ОТДЫХ»

А вот этот вариант — самый хитрый. Он похож на правильный. Ты выбираешь его, когда внутри звучит: «Я просто устал. Я работаю как лошадь, у меня нет выходных, я хочу спать, я хочу, чтобы меня никто не трогал. И болезнь — это единственный способ легально отдохнуть».

И тут я скажу тебе жёсткую вещь. **Ты прав.** Болезнь действительно часто становится твоим единственным «законным» отпуском. Но вот в чём прикол: **ты не умеешь отдыхать иначе.** И это не вина твоего начальника или твоей семьи. Это твой личный косяк. Ты настолько приучил себя быть «всегда включённым», что забыл, как отключаться без причины.

Ты думаешь: «Если я просто возьму выходной и буду ле-

жать, то я ленивый. Это не одобряется обществом. А если я заболел — то это уважительная причина, все поймут». И ты ждёшь, когда организм скажет «стоп» в виде температуры, потому что сам ты не умеешь говорить себе «стоп».

И вот тут начинается самый большой кринж. Ты настолько не уважаешь свои потребности, что тебе нужен вирус, чтобы дать себе отдых. Ты идёшь на сделку со своим телом: «Давай, полежим дня три, зато потом у нас будет совесть чиста». Но это обман. Потому что болезненный отдых — это не отдых. Это истощение. Ты лежишь с температурой, у тебя ломит тело, ты не можешь нормально есть, ты чувствуешь себя разбитым. Ты не восстанавливаешься — ты просто выживаешь.

А настоящий отдых — это когда ты добровольно, с чувством собственного достоинства, говоришь: «Сегодня я буду делать только то, что хочу. Я выключаю телефон, я смотрю фильм, я сплю до обеда, я не решаю чужие проблемы». И тебе НЕ НУЖНО болеть для этого.

Выход из этой ловушки: научиться давать себе паузы до того, как организм вырубится в принудительном порядке. Введи правило «воскресенье — мой день». Или «каждый день — 1 час тишины». Сделай это легальным. Запиши в календарь. И когда ты почувствуешь, что устал — не жди кашля, а просто скажи: «Стоп, я беру паузу». Чем чаще ты будешь давать себе маленькие легальные передышки, тем реже тебе понадобится большая нелегальная передышка в виде

пневмонии.

ВЫВОД: ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ?

А теперь самое главное, ради чего мы проходили этот тест.

Если ты честно выбрал **А** (жалость) или **Б** (снятие ответственности) — **поздравляю, ты не хочешь выздоравливать.**

Я знаю, это звучит как оскорбление. Ты сейчас можешь возмутиться: «Как это не хочу?! Я же книгу читаю, я же хочу! Я же сопلي вытираю!». Но давай без эмоций. Ты хочешь не выздороветь. Ты хочешь **избавиться от дискомфорта**, но при этом **сохранить выгоды**, которые даёт болезнь. Ты хочешь, чтобы всё прошло, но чтобы тебя продолжали жалеть. Или чтобы у тебя была причина ничего не делать. Это как хотеть и съесть торт, и сохранить фигуру. Так не бывает.

Твой мозг сейчас в состоянии двойной игры. Он говорит тебе: «О, мы читаем книжку, мы стараемся, мы молодцы». А подсознание шепчет: «Только, чур, не выздоравливай полностью, а то мы останемся без заботы и без отмазок». И пока эта игра продолжается, ты будешь ходить по кругу: читать мотивационные посты, пить сиропы, валяться в кровати — но выздоравливать на 100% ты не будешь. Потому что на 100% выздороветь = потерять контроль над вниманием окружающих и потерять щит от ответственности.

И если ты выбрал А или Б — у меня к тебе только один вопрос: ты готов отказаться от этого сейчас? Прямо

здесь, в этой главе? Ты готов сказать: «Мне больше не нужна жалость. Мне больше не нужна отмазка. Я готов быть здоровым и отвечать за себя даже, если это страшно»? Если да — переверни страницу, мы пошли перепрограммировать твою башку. Если нет — отложи книгу, полежи ещё пару дней, подумай. Но знай: ты сам выбрал быть в этом состоянии. И это не вина вирусов. Это твой личный, осознанный (хоть и не очень) выбор.

А ЧТО ЕСЛИ Я ВЫБРАЛ В (ОТДЫХ)?

Если ты выбрал В — ты самый адекватный из нас. Ты просто устал. И это нормально. Твоя болезнь — это крик о том, что ты забыл, как дышать и тормозить. Здесь лечение простое: начать отдыхать **до** того, как упадёшь. Но это не значит, что твой выбор — безопасный. Он тоже может стать ловушкой. Если ты будешь воспринимать болезнь как единственный разрешённый способ отдыха, ты тоже попадёшь в петлю, просто более «благородную». Поэтому даже с вариантом В нам нужно работать и учиться давать себе паузы без кашля.

ЗАКРЕПЛЯЕМ ЧЕСТНОСТЬ

После этой главы сделай то, что будет для тебя максимально неудобно: **возьми телефон и напиши кому-то одному честное сообщение**. Например: «Знаешь, я тут понял, что болею, потому что мне хочется внимания/потому что я боюсь работы/потому что я не умею отдыхать». Не жди ответа. Просто отправь. Это действие разорвёт шаблон. Пока твой

«секрет» сидит в голове — он питает болезнь. Как только ты вытащил его наружу — он теряет силу. Это как разминировать бомбу, просто сказав вслух, где она лежит.

Иди, делай. А я жду тебя в следующей главе, где мы начнём реальную работу с установками. Ты прошёл первый уровень честности — теперь можно лететь дальше. Хорошо, бро. Ты реально сильный. Даже если сейчас не веришь в это.

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.