

*Бор1*

# ПРЕВРАЩАРИУМ



АВТОР:  
БОРОДИН ИЛЬЯ ДМИТРИЕВИЧ



# Илья Бородин

# Превращариум

*<https://litres.ru/74296898>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

«Превращариум» — это книга-учебник о том, как научиться меняться, не бояться нового и превращать трудности в источник силы. Она подходит читателям от 6 до 108 лет и написана как увлекательный квест: 27 глав с практиками, медитациями и игровыми техниками.

Внутри вы найдёте «Режиссёрский дневник» для наблюдений за людьми, дневник «Возвращение в Себя» для снятия ролей, «Академию Теней» с искусством маскировки и чтения языка тела, а также главу по технике безопасности. Никакой магии — только работающие психологические приёмы, помогающие стать режиссёром собственной жизни и собрать внутреннюю труппу помощников. Превращариум уже открыт — станьте тем, кем захотите быть сейчас.

# Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ. ПРИГЛАШЕНИЕ В<br>ПРЕВРАЩАРИУМ                            | 4  |
| Кодекс Перевоплощающегося                                          | 7  |
| ЧАСТЬ I. СНИМАЕМ СТАРУЮ КОЖУ: КАК<br>ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПРОШЛЫХ «Я»   | 8  |
| Глава 2. Гардеробная Личностей: перепись своих<br>ролей            | 10 |
| Глава 3. Как снять костюм, который жмёт:<br>практика «Растворение» | 11 |
| ЧАСТЬ II. ВХОД В НЕИЗВЕСТНОСТЬ:<br>ИСКУССТВО НЕ БОЯТЬСЯ НОВОГО     | 13 |
| Глава 5. Зелье Смелости: рецепт                                    | 14 |
| Глава 6. Прыжок веры: как включить «режим<br>исследователя»        | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 16 |

# Илья Бородин

## Превращариум

### ВВЕДЕНИЕ. ПРИГЛАШЕНИЕ В ПРЕВРАЩАРИУМ

Дорогой друг,

Знаешь ли ты, что в тебе дремлют сотни, а может быть, тысячи существ? Ты одновременно и маг, и воин, и художник, и ребёнок, и мудрый старец. Просто тебя забыли научить, как переключаться между этими «я». Эта книга — ключ. Она откроет тебе главный секрет счастливой жизни: **ты можешь меняться так же легко, как вода принимает форму сосуда**. Исчезнет страх перед новым, а трудности превратятся в увлекательные квесты. Мы вместе создадим твою уникальную коллекцию личностей, которые помогут тебе в любой ситуации. Готов? Тогда переверни страницу. Превращариум открывается.

Чтобы ты сразу почувствовал, что всё это не сказки, вот три настоящие истории людей, которые шли тем же путём. Имена изменены, но опыт подлинный.

**1. Тим, 12 лет. От школьного изгоя до рассказчика**

Тим боялся выходить к доске. Голос срывался, одноклассники хихикали. Он думал: «Я — тихоня, которому нечего сказать». По совету старшей сестры он начал с «Уровней Новичка». Сначала рассказывал стихи своему хомяку, потом записывал голос. Через три недели он применил заклинание «Я — это...» перед уроком литературы, представив себя скальдом из древних саг. Учительница была поражена перемене. Тим не стал душой компании за один день, но понял: «Тихоня» — лишь одна из его фигурок. Теперь он записался в школьный театр.

## **2. Анна, 34 года. Менеджер, которая научилась быть невидимой для токсичного босса**

Анна страдала от придирок начальника, впадала в ступор. Она использовала технику «Хамелеон» и создала аватар «Серый Кардинал» — спокойный, незаметный, но очень эффективный. Она не спорила, а мягко уходила из фокуса, одновременно фиксируя свои победы в дневнике. Через два месяца босс перестал её атаковать, потому что не получал эмоциональной реакции. Анна не уволилась — она превратила поле боя в скучную равнину для агрессора, а сама тайно развивала новый проект.

## **3. Георгий Иванович, 72 года. Пенсионер, открывший в себе художника**

После выхода на пенсию Георгию Ивановичу казалось,

что жизнь кончилась. Он был «инженером» сорок лет. Внук показал ему упражнение «Гардеробная Личностей». Старик с трудом, но выписал роли: «Мастер на все руки», «Ворчун», «Дедушка». И вдруг нарисовал на полях смешную карикатуру. Это стало искрой. Он создал аватар «Художник-самоучка», используя старую шляпу как якорь. Теперь его акварели висят в местной библиотеке, а он говорит: «Оказывается, на пенсии я только начал жить — теперь у меня целая труппа в душе».

# Кодекс Перевоплощающегося

Прежде чем идти дальше, положи руку на сердце и прочитай эти пять законов. Они как клятва, которую ты даёшь самому себе.

**Я — режиссёр, а не маска.** Я играю роли, но ни одна роль не играет меня.

**Я превращаюсь ради роста, а не для бегства.** Мои новые «я» помогают мне становиться полнее, а не прятаться от жизни.

**Я уважаю свои прежние роли.** Даже те, что жали, чему-то меня научили.

**Я помню: под всеми костюмами есть свет.** В центре всех превращений — моя истинная суть, которую не нужно менять.

**Я делюсь искусством превращений.** Научившись сам, я помогаю другим увидеть их многогранность.

# ЧАСТЬ I. СНИМАЕМ СТАРУЮ КОЖУ: КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПРОШЛЫХ «Я»

## Глава 1. Первый аватар: кто ты сейчас?

Представь, что ты — герой компьютерной игры. У тебя есть базовый персонаж, но за долгое время ты нацепил на себя кучу брони, которую не всегда выбирал сам. Пора провести инвентаризацию.

### **Упражнение «Зеркало Истины»**

Возьми лист бумаги и в центре нарисуй силуэт человека — это ты. Вокруг силуэта напиши (можно цветными карандашами) ответы на вопросы:

*Какие роли я играю?* (Сын, дочь, ученик, друг, зануда, весельчак, тихоня...)

*Что говорят обо мне другие?* (Напиши те качества, которые тебе приписывают: «ты такой стеснительный», «ты у нас умный», «ты неуклюжий»).

*Что из этого мне нравится, а что жмёт?* (Отметь галочкой то, что хочешь оставить, и крестиком то, от чего мечтаешь избавиться.)

Посмотри на свой рисунок. Это не приговор, это старто-



вое меню. Ты не «стеснительный», ты *используешь аватар* «Стеснительный» в некоторых ситуациях. Но у тебя в гардеробе есть и другие костюмы. Просто ты о них забыл.

## **Глава 2. Гардеробная Личностей: перепись своих ролей**

Представь бесконечную гардеробную. На вешалках висят не вещи, а сияющие образы: «Отличник», «Клоун», «Заботливая мать», «Вечный ребёнок», «Боец», «Тихий наблюдатель». Твоя задача — составить список всех ролей, которые ты когда-либо играл. Не забудь заглянуть в пыльные углы: может, там спрятан забытый «Художник» или «Исследователь». Запиши их все, не оценивая. Просто перепись.

## **Глава 3. Как снять костюм, который жмёт: практика «Растворение»**

Старые роли похожи на прилипшую одежду. Чтобы её снять, не всегда нужно резко срывать — иногда лучше аккуратно растворить нити.

### **Медитация «Волшебная ванна»**

Сядь удобно, закрой глаза. Представь, что ты стоишь под тёплым водопадом света. Этот свет начинает мягко окутывать ту часть тебя, которая называется «Я — неудачник» (или «Я должен быть идеальным», или любую другую мешающую роль). Почувствуй, как этот свет проникает в твою кожу, в каждую клетку, и старая роль начинает светиться, становится прозрачной и растворяется, как кусочек сахара в чае. На её месте остаётся чистый, сияющий силуэт, готовый принять любую форму. Повторяй мысленно: «Я свободен выбирать, кем быть сейчас. Я не моя прошлая роль. Я — актёр, а не маска».

### **Практикум «Создай свой Алтарь Превращений»**

Выдели в своей комнате маленькое место: подоконник, уголок стола, полку. Поставь туда символические предметы

— свечу, камешек, перо, зеркальце. Это будет твой физический якорь, место входа в практику. Перед каждой главой или упражнением зажигай свечу (или просто прикасайся к алтарю), чтобы настроиться.

# **ЧАСТЬ II. ВХОД В НЕИЗВЕСТНОСТЬ: ИСКУССТВО НЕ БОЯТЬСЯ НОВОГО**

## **Глава 4. Внутренние Драконы и откуда они берутся**

Страх нового — это не враг, а дракон, который охраняет границу твоей зоны комфорта. У него есть имена: Дракон Стыда, Дракон Провала, Дракон «А что скажут люди?». У каждого свои повадки. Дракон Стыда сжимает горло, Дракон Провала делает ноги ватными, Дракон «А что скажут люди?» рисует в воображении насмешливые лица. Твоя задача — узнать их в лицо, а не сражаться насмерть. Просто скажи: «А, это ты, старый знакомый. Я тебя знаю». Названный дракон теряет половину своей силы.

# Глава 5. Зелье Смелости: рецепт

Смелость — это не отсутствие страха. Это зелье, которое ты варишь прямо внутри себя. Его ингредиенты просты и доступны каждому.

**Ингредиенты на одну порцию «Зелья Смелости»:**

**Щепотка Любопытства** (вместо «Аааа, страшно!» спроси: «Интересно, а что там будет дальше?»).

**Капля Телесной Свободы** (попрыгай, встряхни руками, сделай смешную рожицу — страх живёт в зажатых мышцах, выпусти его).

**Ложка Воспоминания о Победах** (вспомни 3 случая, когда ты уже делал что-то впервые и справился. Даже если просто первый раз сам завязал шнурки).

**Загуститель «Право на Ошибку»** (скажи вслух: «Я имею полное право попробовать и сделать это неидеально. Ошибка — это часть зелья!»).

Смешай всё в своём воображении, представь, как выпиваешь светящийся напиток, и иди делать то новое, что планировал. Действует 30 минут. При необходимости приготовь вторую порцию.

## **Глава 6. Прыжок веры: как включить «режим исследователя»**

# 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.