
АЛЕКСАНДР
БАЛУКОВ

СТРАХ, КОТОРОГО НЕТ

ПОЧЕМУ МЫ
ОТКЛАДЫВАЕМ МЕЧТЫ
И КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ
СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

САМЫЕ БОЛЬШИЕ
ОГРАНИЧЕНИЯ –
НЕ СНАРУЖИ.
ОНИ ВНУТРИ НАС.

ТВОЯ ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ОДНОГО
РЕШЕНИЯ

ПРЕОДОЛЕЙ
СТРАХ.
ПОВЕРЬ В СЕБЯ.
НАЙДИ СВОЙ
ПУТЬ.

Александр Балуков

Страх, которого нет

«Автор»

2026

Балуков А.

Страх, которого нет / А. Балуков — «Автор», 2026

Почему мы откладываем свои мечты? Почему боимся сделать шаг, даже когда внутри знаем, чего хотим? Страх часто становится невидимой преградой между нами и той жизнью, о которой мы мечтаем. Мы боимся ошибок, чужого мнения и неизвестности, а иногда сдаёмся ещё до первой попытки. Книга «Страх, которого нет» — это размышление о внутренних ограничениях, сомнениях и силе первого шага. Она поможет взглянуть на страх иначе и понять: смелость — это не отсутствие страха, а способность двигаться вперёд несмотря на него. Возможно, после этой книги ты задашь себе главный вопрос: «А что, если я действительно могу?»

© Балуков А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Балуков

Страх, которого нет

Глава 1

Страх рождается в голове

С самого детства нас учат быть осторожными.
Нас предупреждают:
«Не лезь — упадёшь».
«Не говори лишнего».
«Не рискуй».
«А что подумают люди?»
Сначала эти слова кажутся обычными советами.
Они звучат как забота.
Родители хотят защитить нас от ошибок.
Близкие хотят уберечь нас от боли.
Общество хочет показать нам безопасный путь.
Но постепенно происходит кое-что интересное.
Эти слова перестают быть просто советами.
Они становятся частью нашего мышления.
Мы начинаем смотреть на мир через призму осторожности.
Начинаем избегать всего неизвестного.
Начинаем выбирать не то, чего действительно хотим, а то, что кажется менее опасным.
И однажды можем обнаружить, что многие решения в нашей жизни были приняты не из желания.

А из страха.

Страх — одна из самых сильных эмоций человека.
Он появился не просто так.
Тысячи лет назад страх помогал людям выживать.
Он заставлял человека быть внимательным к опасности.
Он помогал убежать от угрозы.
Он заставлял остановиться там, где нужно было подумать.
Страх действительно может быть полезным.
Проблема начинается тогда, когда он выходит за пределы своей задачи.
Когда он перестает защищать нас от реальной опасности и начинает удерживать нас от возможностей.
Когда он не спасает нашу жизнь, а ограничивает её.

Сколько людей так и не открыли своё дело, потому что боялись потерять деньги?
Сколько талантливых музыкантов никогда не показали миру свои песни?
Сколько людей написали прекрасные тексты, но так и не решились их опубликовать?
Сколько людей хотели изменить свою жизнь, но каждый раз находили причину подождать?
Сколько людей не сказали важные слова тому, кого любили?

Не потому, что не хотели.
Не потому, что не могли.
А потому, что испугались.

Самое удивительное в страхе заключается в том, что он часто появляется не из реальных событий.

Он появляется из наших мыслей о возможных событиях.
Мы боимся того, что ещё не произошло.
Мы представляем разговоры, которых ещё не было.
Мы переживаем ошибки, которых ещё не совершили.
Мы заранее проигрываем самые плохие сценарии.
И иногда настолько сильно верим в них, что отказываемся действовать.
Получается странная ситуация.
Человек проигрывает битву, которая даже не началась.
Он закрывает дверь, потому что ему показалось, что за ней может быть опасность.
Но он никогда не узнает, что могло находиться по ту сторону.

Страх редко приходит громко.
Он не всегда говорит:
«Откажись от своей мечты».
Чаще всего он говорит намного спокойнее.
«Может быть, позже».
«Сейчас не самое подходящее время».
«Нужно ещё немного подготовиться».
«Сначала стань лучше».
«Сначала накопи денег».
«Сначала получи больше опыта».
И самое опасное — в этом есть доля правды.
Конечно, нужно учиться.
Конечно, нужно развиваться.
Конечно, нужно думать о последствиях.
Но иногда подготовка превращается в способ никогда не начинать.
Человек говорит себе, что он просто ждёт подходящего момента.
Но на самом деле он ждёт момента, когда исчезнет страх.
А такого момента может никогда не наступить.

Мы часто думаем, что нас останавливают внешние обстоятельства.
Нет денег.
Нет времени.
Нет связей.
Нет опыта.
Иногда эти причины действительно существуют.
Но если быть честным с собой, многие люди получили бы шанс изменить свою жизнь, если бы просто начали делать первый шаг.
Потому что главный барьер часто находится не снаружи.
Он находится внутри.
В наших мыслях.
В наших убеждениях.
В тех фразах, которые мы повторяем себе каждый день.

«У меня не получится».
«Я недостаточно хороший».
«У других получится, а у меня нет».
«Я уже слишком поздно начал».
Эти мысли становятся невидимыми стенами.
И самое сложное заключается в том, что человек сам построил эти стены.

Можно находиться в свободном мире и всё равно чувствовать себя заключённым.
Не потому, что закрыты двери.
А потому, что внутри есть ограничения.
Эта клетка построена из сомнений.
Её стены сделаны из страха.
А её замок держится на чужих мнениях.
Но есть важная вещь.
Если клетка создана в голове, значит, ключ тоже находится там.

Представь, что однажды тебе точно сказали:
Через пять лет ты обязательно добьёшься своей мечты.
Ты точно знаешь, что всё получится.
Без вариантов.
Стал бы ты бояться сделать первый шаг сегодня?
Скорее всего, нет.
Ты бы начал действовать.
Ты бы не переживал так сильно из-за ошибок.
Ты бы не думал постоянно о том, что скажут другие.
Почему?
Потому что ты уже знал бы результат.
Значит, проблема не всегда в самом действии.
Проблема в неизвестности.
Мы боимся не дороги.
Мы боимся того, что не знаем, куда она приведёт.

Но есть одна простая истина.
Никто не знает своего будущего.
Ни один человек не получает гарантию перед началом нового пути.
Даже люди, которыми сегодня восхищаются миллионы, когда-то стояли в самом начале.
Они тоже сомневались.
Они тоже ошибались.
Они тоже боялись, что ничего не получится.
Разница лишь в одном.
Они сделали шаг, несмотря на страх.

Первый шаг всегда кажется самым сложным.
Потому что перед ним существует только неизвестность.
Но после первого шага появляется опыт.
После второй попытки появляется понимание.
После нескольких попыток появляется уверенность.
И человек вдруг понимает:
То, чего он так боялся, было не таким страшным, как казалось.

Очень часто страх уменьшается не до действия.
А после действия.
Мы ждём уверенности, чтобы начать.
Но чаще всего уверенность приходит именно потому, что мы начали.

Эта книга не обещает избавить тебя от страха.
Потому что страх — это часть человеческой жизни.
Он будет появляться перед важными решениями.
Перед новым этапом.
Перед изменениями.
Но страх не должен управлять твоей жизнью.
Ты можешь чувствовать страх и всё равно двигаться вперёд.
Ты можешь сомневаться и всё равно пробовать.
Ты можешь не видеть весь путь и всё равно сделать следующий шаг.
Потому что смелость — это не отсутствие страха.
Смелость — это решение идти дальше, даже когда страх идёт рядом.
Возможно, сегодня ты стоишь перед своим первым шагом.
Возможно, у тебя есть мечта, которую ты долго откладывал.
Возможно, ты ждёшь момента, когда станешь готов.
Но помни:
Готовность не всегда приходит до начала.
Иногда она появляется только после того, как ты решился.
И возможно, однажды ты оглянешься назад и поймёшь:
Самым важным был не тот день, когда ты достиг цели.
Самым важным был тот день, когда ты перестал позволять страху решать за тебя.
Именно тогда всё начало меняться.

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.