

СЕРГЕЙ АНТОНОВ

ИГРА ПРОТИВ СЕБЯ

Перестаньте отдавать своей жизни
неверные приказы



Сергей Антонов

Игра против себя. Перестаньте отдавать своей жизни неверные приказы

<https://litres.ru/74308394>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек охотно обвиняет судьбу, людей, деньги, возраст и случай всё, кроме единственного противника, который сопровождает его безотлучно: самого себя. Мы годами повторяем «мне не дано», «у меня не выйдет», «я опять потеряю», а затем с важным видом называем последствия судьбой.

«Игра против себя» — книга о том, как перестать быть послушным слугой собственного страха. Не о сладких аффирмациях и дешёвой вере в чудо, а о дисциплине внутренней речи, воображения и поступка. Вы увидите, как человек заранее создаёт поражение, кормит обиду, цепляется за чужое, боится принять добро и проходит мимо собственного дела.

Если вам надоело быть палачом собственных возможностей, прочтите эту книгу. Возможно, мир не станет добрее. Но вы наконец перестанете помогать ему побеждать вас.

Содержание

Глава 1. Игра, в которую мы уже вошли	4
Глава 2. Слово, образ и первый ход	11
Глава 3. Данные, которые мы сами отдаем	28
Глава 4. Слово, которое строит дорогу	42
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Сергей Антонов

Игра против себя.

Перестаньте отдавать своей жизни неверные приказы

Глава 1. Игра, в которую мы уже вошли

Большинство людей живут так, будто жизнь поставила их у стены и требует ответа немедленно. Один думает о деньгах и заранее чувствует поражение. Другой думает о любви и уже приготовился к одиночеству. Третий хочет дела по душе, но вслух говорит, что хорошая работа достается не таким, как он. И все трое уверены, что говорят о фактах. На самом деле они часто говорят о приказах, которые сами отдают своей судьбе.

Я долго наблюдал одну простую вещь. Человек редко замечает, как он заранее соглашается на свою неудачу. Он еще не сделал шага, а уже сказал: у меня не выйдет. Он еще не встретил нужного человека, а уже решил: меня не выберут.

Он еще не попросил, а уже оправдал отказ. Потом событие происходит именно в таком виде, и человек вздыхает: я так и знал. Да, знал. Только это знание было не пророчеством, а посевом.

Старинные книги говорили об этом сурово: что человек сеет, то и пожнет. В быту эта фраза стала почти пословицей, ее произносят, когда хотят кого-нибудь пристыдить. Но смысл ее шире. Мы сеем не только поступками. Мы сеем словами, страхами, привычными картинками в голове, ожиданием беды и тайным удовольствием от жалоб. Иногда человек работает руками на одно, а воображением на совсем другое. Руками он строит дом, а воображением видит, как дом отнимают. Руками он ищет здоровье, а воображением каждый день примеряет болезнь. И потом удивляется, почему внутренний приказ оказался сильнее внешних усилий.

Эта книга не о том, как украсить жизнь красивыми словами. Красивые слова, произнесенные поверх паники, часто ничего не стоят. Она о другом: как перестать играть против себя. Жизнь можно назвать игрой не потому, что она легкая или несерьезная. Игра имеет правила. Тот, кто их не знает, злится на поле, на кости, на соседей за столом, на погоду за окном. Тот, кто начинает видеть правила, перестает тратить силы на лишнюю борьбу.

Первое правило просто, но принять его трудно: внутренний образ ищет выхода наружу. Не всякая случайная мысль становится событием. Но мысль, которую человек кормит

каждый день, греет страхом, повторяет вслух и подтверждает поступками, получает силу. Она становится как приказ для той части ума, которая не спорит и не шутит. Ей сказали: я всегда опаздываю. Она ищет способ устроить опоздание. Ей сказали: деньги у меня не держатся. Она послушно помогает им исчезать. Ей сказали: меня никто не любит. Она заставляет лицо, голос и поведение доказывать это каждому встречному.

Ум человека не одинаков во всех своих частях. Есть та часть, которой мы рассуждаем, считаем, спорим, оправдываемся. Она видит видимое и часто пугается его. Есть более глубокая часть, куда падают сильные чувства и повторенные слова. Она похожа на землю: что бросили, то и принимает. Она не спрашивает, полезно это или нет. Она не понимает шуток. Человек может сказать за ужином: я, наверное, скоро разорюсь, и всем станет смешно. Но внутри это может быть принято как указание.

Есть и высшая часть сознания, тихая и ясная. Иногда она говорит не фразами, а внезапным знанием. Не ходи туда. Позвони сейчас. Подожди. Согласись. Откажись. Купи билет. Оставь эту дверь закрытой. Когда человек шумит страхом, он почти не слышит этого голоса. Когда успокаивается, голос становится различимым. Его часто называют интуицией. Я буду говорить проще: это верное знание, которое приходит раньше доказательств.

Многие хотят, чтобы им дали быстрый прием. Скажи та-

кие-то слова, и завтра все изменится. Но слово действует не как заклинание, а как направление. Если человек утром говорит о доверии, днем жалуется, вечером проклинает, а ночью рисует в голове беду, то не стоит удивляться путанице. Он отправляет в жизнь сразу несколько приказов. Один зовет добро, другой его отталкивает, третий просит подтверждения старого страха.

Поэтому начало всякой перемены не в громкой фразе, а в наблюдении. Что я говорю о себе, когда меня никто не поправляет? Какие слова у меня готовы на случай денег, здоровья, любви, работы? Что я считаю слишком хорошим для себя? Где я заранее готовлюсь к отказу? Где я называю осторожностью самый обыкновенный страх? Такие вопросы неприятны. Зато они полезнее сотни торжественных обещаний.

Одна женщина рассказывала мне, что всю жизнь боялась остаться без поддержки. Она была трудолюбива, умна, не хуже других. Но стоило появиться возможности, как она начинала говорить: это не для меня, там нужны связи, меня быстро раскусят. Она называла это трезвостью. Вскоре люди действительно обходили ее стороной. Не потому, что она была слабой, а потому что сама держала дверь полузакрытой. Когда она впервые сказала не для красоты, а с внутренним согласием: мое место не может занять никто другой, у нее изменился голос. Через месяц ей предложили работу, которую раньше она бы сама оттолкнула.

Другой человек жаловался на долги. Он говорил о них так, будто долг был живым зверем и ходил за ним по комнатам. Каждое утро начиналось с подсчета опасности. Я спросил его, что он сделал бы, если бы был уверен, что выход уже готовится. Он ответил: привел бы бумаги в порядок и спокойно поговорил бы с теми, кому должен. Вот это и был его первый ход. Не мечта, не суета, а действие человека, который перестает поклоняться долгу. Через несколько дней разговоры прошли легче, чем он ожидал. Деньги пришли не чудом с неба, но через дело, которое он давно откладывал из-за страха.

Я не обещаю читателю, что он избежит всех трудностей. Такое обещание было бы пустым. Я говорю о другом. Трудность можно встретить как врага, а можно как место, где надо вспомнить правило. Если человек сопротивляется всему подряд, он тратит силы на борьбу с тенью. Если он благословляет обстоятельство, то есть перестает видеть в нем окончательный приговор, он освобождает ум для верного действия. Иногда после этого исчезает сама необходимость боя. Иногда открывается дверь, которую нельзя было увидеть сквозь раздражение.

В этой книге будет много речи о слове. Не о болтовне, не о красивых формулах, а о слове как о решении. Будет речь о воображении, потому что человек встречается снаружи многое из того, что долго носил внутри. Будет речь о деньгах, любви, работе, здоровье, обидах и страхах. Все это разные

комнаты одного дома. В каждой комнате действует один порядок: что признано в сознании как неизбежное, то получает право приблизиться.

Не надо верить мне на слово. Лучше начать наблюдать. В течение одного дня послушайте себя, как слушали бы постороннего человека. Сколько раз вы заранее уменьшили свою долю? Сколько раз назвали хорошее невозможным? Сколько раз повторили старую беду, будто оплачиваете ей жилье в своем уме? После такого наблюдения человек уже не может говорить, что ничего не делает. Он делает много. Вопрос в том, на чью сторону он работает.

Игра жизни не требует от человека напряженного лица. Она требует ясности, верного слова, спокойного образа и действия по внутреннему указанию. Иногда это действие кажется малым: написать письмо, убрать стол, купить папку для будущих договоров, перестать пересказывать обиду, прийти вовремя, принять подарок без ложной скромности. Но малый ход, сделанный из нового состояния, сильнее большой суеты, рожденной страхом.

Начнем с самого близкого: со слова и образа. Человек может потерять годы, меняя внешние обстоятельства и оставляя прежние внутренние приказы. Он переезжает, но берет с собой страх. Меняет работу, но берет с собой ожидание унижения. Вступает в новые отношения, но несет старую картину предательства. Потом говорит, что мир повторяется. Нет, часто повторяется он сам. Когда меняется слово, образ и пер-

вый ход, игра перестает быть прежней.

Глава 2. Слово, образ и первый ход

Один человек говорил мне: я всегда прихожу как раз тогда, когда все уже решено. Он произносил это с улыбкой, как будто рассказывал безобидную особенность характера. Но в его делах эта фраза работала исправно. Он опаздывал на встречи, узнавал о возможностях после срока, начинал писать письма в последний день. Когда же кто-нибудь другой получал место, заказ или приглашение, он разводил руками: видите, опять без меня. Он не замечал, что много лет каждый день подписывал себе такое расписание.

Слово кажется легким, потому что после него не остается следа на столе. Бумагу можно порвать, чашку можно разбить, деньги можно пересчитать. А слово улетело. Но человек живет не только среди предметов. Он живет среди внутренних распоряжений. Одно слово поднимает его с постели. Другое прижимает к месту. Одно открывает лицо. Другое делает взгляд тяжелым. И если слово повторяется достаточно долго, оно перестает быть звуком и становится привычкой судьбы.

Надо различать пустой шум и слово, в которое вложено чувство. Человек может сто раз сказать: я богат, и при этом сжиматься от страха при виде счета. Внутри прозвучит не богатство, а страх. Другой скажет тихо: выход есть, я его увижу, и пойдет делать то, что давно должен был сделать. Его

фраза короче, но в ней больше силы. Слово получает вес от согласия всего человека. Не от громкости, не от красоты, не от того, сколько раз оно переписано в тетрадь.

Есть люди, которые постоянно заказывают себе неприятности и считают это осторожностью. Они говорят: только бы не заболеть, только бы не уволили, только бы он не ушел, только бы опять не случилось худшее. Внешне это похоже на заботу. Внутри это внимательное рассматривание беды. Воображение получает картину, чувство дает ей жар, слово повторяет приказ. Потом человек удивляется, что тревога не защищает его, а утомляет и толкает к ошибкам.

Осторожность нужна. Глупо переходить улицу с закрытыми глазами и называть это верой. Но осторожность видит верный шаг, а страх видит гибель. Осторожность проверяет замок и ложится спать. Страх проверяет замок пять раз, а потом всю ночь представляет вора. Осторожность откладывает деньги на нужное дело. Страх прячет деньги и живет так, будто мир уже обокрал его. Разница видна по внутреннему состоянию. После осторожности есть ясность. После страха остается усталость.

Первая работа человека состоит в том, чтобы перестать говорить против себя. Это звучит слишком просто, поэтому многие пропускают. Им хочется высокой тайны, особого приема, редкого знания. А между тем их день набит мелкими проклятиями: у меня ужасная память, я вечно все порчу, меня не слушают, мне никогда не везет, хорошие люди

мне не попадают, деньги уходят сквозь пальцы. Никто не заставляет произносить эти фразы. Человек сам кладет их в карман и носит как удостоверение личности.

Попробуйте отнять у него такую фразу, и он начнет защищаться. Но ведь это правда, скажет он. Да, сегодня это может быть похоже на правду. Только правда о нынешнем беспорядке не обязана становиться законом на завтра. Если в комнате грязно, разумный человек не говорит: у меня вечная грязь, такова моя доля. Он берет тряпку. С внутренней речью то же самое. Увидел мусор, убери. Не поклоняйся ему.

Я знал одного мастера, который мог починить почти любую вещь, но собственные дела держал в постоянной неисправности. Он смеялся: сапожник без сапог. В этой поговорке он жил как в доме. Ему предлагали открыть мастерскую, он отказывался. Предлагали взять помощника, он говорил, что помощники только обманывают. Предлагали поднять цену, он отвечал, что люди уйдут. В конце концов люди действительно уходили, потому что он работал устало и сердито. Когда он перестал повторять старую поговорку и сказал: мое дело кормит меня честно и вовремя, ему пришлось не только говорить, но и менять порядок. Он повесил расписание, разобрал долги, перестал брать срочные заказы из жалости. Через полгода он удивлялся, почему не сделал этого раньше.

Слово требует действия. Иначе оно остается вывеской на закрытой лавке. Если человек говорит о достатке, но живет в хаосе, где теряются счета, ключи, бумаги и обещания, его

слово натывается на беспорядок. Если он говорит о любви, но каждый разговор начинает с подозрения, его слово не доходит до сердца другого. Если он говорит о здоровье, но с наслаждением обсуждает симптомы, его воображение продолжает служить болезни. Новое слово должно получить место в вещах, в расписании, в жестах, в выборе собеседников.

В старой духовной науке говорили о подсознании как о верном слуге. Мне нравится эта простая мысль. Слуга не выбирает хозяину цель. Он исполняет указания, которые слышит чаще всего и с наибольшей силой. Если хозяин весь день кричит о бедности, а вечером шепчет о достатке, слуга поверит крику. Если хозяин при людях говорит о смелости, а наедине десять раз рисует позор, слуга начнет готовить позор. Поэтому нельзя надеяться обмануть самого себя торжественными словами. Нужно менять то, что повторяется в тишине.

Многие спрашивают: что же говорить? Говорить надо то, что открывает путь и не насилует душу. Не обязательно начинать с огромных заявлений, которым вы сами не верите. Человек, дрожащий от долгов, редко убедит себя фразой: я владею несметными богатствами. Но он может сказать честнее и сильнее: мой выход уже готовится, я вижу следующий правильный шаг и делаю его без страха. Потом он должен сделать шаг. Позвонить, договориться, привести числа в порядок, предложить услугу, попросить плату, от которой раньше стыдливо отказывался.

Слово, обращенное к жизни, должно быть точным. Если человек просит работы, пусть просит не любую работу, а свое место, где он принесет пользу и получит достойную плату. Любая работа может прийти быстро, но потом он будет жаловаться, что опять попал в тесную клетку. Если человек просит денег, пусть просит, чтобы они пришли правильным путем, без чужой беды и без унижения. Иначе он может получить сумму через поломку, ссору или потерю, а потом решить, что сама просьба опасна. Опасна не просьба, опасна неясность.

Бывает, человек просит любви, а в воображении держит конкретное лицо, которое свободно или несвободно, подходит или не подходит, хочет или не хочет. Он старается притянуть именно этого человека, потому что боится пустоты. Но любовь, добытая страхом, быстро становится мучением. Правильнее сказать: если этот человек мой по праву внутренней гармонии, пусть путь откроется легко и чисто; если нет, пусть придет тот, кто действительно принадлежит моей жизни. В такой фразе меньше цепкости и больше достоинства. Она не унижает ни вас, ни другого.

Иногда после правильного слова приходит не исполнение, а освобождение от старого желания. Человек вдруг понимает, что хотел не своего. Ему становится странно, как он мог столько времени просить о двери, за которой ему было бы тесно. Это не неудача. Это милость ясности. Нельзя считать потерей то, что не принадлежало вашему пути. Много сил

уходит у людей на то, чтобы удержать чужое место, чужую роль, чужую любовь, чужой образ успеха. Потом они называют усталость судьбой.

Первый ход в игре часто состоит в подготовке места для желаемого. Не в театре, не в показной вере, а в простом подтверждении: я готов принять. Человек, ищущий работу, приводит в порядок документы и одежду для встречи. Человек, ожидающий денег, разбирает счета и перестает говорить о себе как о вечном должнике. Человек, желающий любви, освобождает дом и время от старых обид. Человек, мечтающий писать, каждый день садится за стол, а не только рассказывает друзьям, что когда-нибудь начнет.

Одна женщина хотела переехать в лучшую квартиру, но в ее шкафах лежали вещи, которые она не трогала десять лет. Она говорила: когда появится жилье, тогда разберу. Но в ее комнатах все говорило о неподвижности. Я предложил ей начать с одного ящика. Не для суеверия, не чтобы подкупить судьбу уборкой, а чтобы перестать жить как человек, которому некуда двигаться. Она разобрала ящик, потом второй, потом отдала лишнее. Через две недели знакомая сообщила о квартире, которую еще не выставили открыто. Переезд был не наградой за уборку. Уборка стала первым видимым согласием с переменой.

Другой пример проще. Молодой человек хотел выступать перед людьми, но повторял: у меня нет голоса. Голос у него был. Не было разрешения говорить. Он представлял, как по-

краснеет, забудет слова, услышит смешок. Я попросил его каждый день читать вслух десять минут, не для сцены, а для собственного слуха. И заменить фразу на другую: мой голос служит делу, когда я говорю спокойно. Через месяц он выступил на небольшой встрече. Не блестяще, не как знаменитый оратор, но ясно. Потом сказал: оказалось, я боялся не людей, а собственной картины провала.

Воображение называют детской способностью, но взрослые пользуются им каждую минуту. Разница только в том, что дети играют в царей и путешественников, а взрослые играют в банкротство, одиночество, болезнь и обиду. Ребенок надевает полотенце как плащ и верит в корону. Взрослый надевает старый страх и верит в приговор. Воображение не исчезает с возрастом. Оно либо становится помощником, либо работает без присмотра.

Нельзя оставлять его без дела. Если перед важной встречей ум рисует провал, надо не спорить с картиной весь день, а заменить ее. Увидеть себя входящим спокойно. Слышащим вопрос. Отвечающим по существу. Принимающим любой исход без унижения. Потом сделать все земные приготовления: выспаться, записать главное, прийти вовремя. Духовный закон не отменяет аккуратности. Наоборот, он требует от человека быть собранным, потому что вера без действия быстро превращается в мечтательность.

Слово лучше всего проверяется в мелочах. Человек, который говорит о доверии, но ругает каждую задержку трам-

вая, еще не доверяет. Человек, который говорит о достатке, но завидует чужой покупке, еще спорит с достатком. Человек, который говорит о любви, но мысленно судит каждого прохожего, еще держит сердце на замке. Не надо себя за это казнить. Надо заметить и поправить. Казнь снова ставит человека в центр беды. Поправка возвращает его к правилу.

Есть простая практика. Как только ловите себя на старом слове, не продолжайте из гордости. Остановитесь. Скажите: это старый приказ, я его отменяю. Затем дайте новый, короткий и ясный. Не надо устраивать представление. Не надо объяснять всем вокруг, что вы теперь мыслите иначе. Внутренняя работа любит тишину. Слова, сказанные без зрителей, часто действуют сильнее, потому что в них меньше тщеславия.

Некоторые боятся, что такое отношение сделает их виноватыми во всех бедах. Это неверный страх. Речь не о вине. Вина прижимает человека к прошлому и заставляет снова смотреть на ошибку. Речь об ответственности, а она открывает выход. Если я участвовал в создании своего беспорядка, значит, я могу участвовать в создании порядка. Если мои слова вредили мне, мои слова могут начать служить. Если мое воображение пугало меня, оно может показать дверь.

Надо также помнить: чужие слова получают власть только там, где внутри есть готовое согласие. Один человек услышит насмешку и стряхнет ее. Другой будет носить ее двадцать лет, потому что она попала в старую рану. Поэтому ра-

бота не в том, чтобы запретить миру говорить неприятное. Мир не станет молчать по нашему требованию. Работа в том, чтобы внутри не было места, куда всякая грубость падает как семя. Для этого полезно повторять: обо мне истинно только то, что согласно с моим лучшим назначением.

Назначение человека не всегда выглядит величественно. Для одного это книга. Для другого мастерская. Для третьего дом, где люди впервые за день успокаиваются. Для четвертого честная торговля. Для пятого умение учить детей без унижения. Внешняя величина дела не так важна, как точность. Нельзя мерить свой путь чужим шумом. Если человек на своем месте, у него появляется особая бодрость. Он устает телом, но не чувствует, что его жизнь украдена.

Правильное слово помогает найти это место. Не потому, что оно магически переносит человека на готовый трон, а потому что убирает внутренние отказы. Я принимаю свое дело. Я вижу свою дорогу. Я не пропущу нужный знак. Я действую вовремя. Такие фразы наводят порядок в внимании. Человек начинает замечать приглашения, книги, разговоры, случайные двери. Раньше они тоже могли появляться, но страх называл их невозможными.

Интуиция часто говорит тихо и буднично. Она не всегда похожа на молнию. Иногда это мысль: напиши этому человеку. Или: не отвечай сейчас, подожди до утра. Или: зайди в это место. Рассудок сразу начинает спорить: зачем, неудобно, глупо, поздно. Но если внутреннее указание спокойно

и не пахнет паникой, к нему стоит прислушаться. Многие удачные повороты начинались с малого послушания такой мысли.

Однажды человек искал покупателя на оборудование. Он злился на конкурента и мысленно спорил с ним весь день. Чем больше он спорил, тем хуже шли переговоры. Ему предложили простое: перестать проклинать соперника и пожелать, чтобы правильная вещь попала к правильному покупателю через правильного продавца. Ему это не понравилось. Он хотел победы, а не правды. Но он все-таки попробовал. На встрече выяснилось, что машина конкурента не подходит по условиям, а его собственная подходит. Сделка состоялась без той внутренней драки, которая раньше только портила лицо и голос.

Слово благословения часто понимают слабо, как вежливую доброту. На деле это отказ кормить в себе врага. Пока человек мысленно ругает другого, он связан с ним крепче, чем хотел бы. Он носит его в голове, спорит с ним в ванной, за столом, в трамвае. Благословить, значит отпустить человека из внутреннего суда и признать, что порядок жизни больше моей обиды. Это не значит позволить себя обманывать. Можно закрыть дверь, прекратить дело, потребовать долг. Но делать это без яда внутри.

Яд портит прежде всего сосуд, в котором стоит. Обида часто кажется доказательством правоты. Человек говорит: если я перестану злиться, значит, его поступок станет допусти-

мым. Нет. Поступок остается тем, чем был. Меняется только ваше положение. Вы выходите из роли сторожа при чужой вине. С этого момента у вас появляется сила заниматься своим делом. Старое слово обвинения заменяется новым словом свободы: я отдаю этот случай закону правды и иду дальше.

В игре жизни нельзя выиграть, если все время смотреть на чужие фигуры и забывать свои. Кто-то богаче, кто-то красивее, кто-то уже получил то, чего вы ждете. Зависть говорит: у меня отняли. Здравый смысл говорит: передо мной показали возможность. Чужое добро не уменьшает моего, если я не делаю из него повод для самоунижения. Лучше сказать: благословляю его достаток и принимаю свой. В этой фразе нет раболепия. В ней есть прекращение внутренней войны с изобилием.

Деньги особенно быстро обнаруживают скрытые слова. Один презирает деньги и жалуется, что они к нему не идут. Другой боится денег и теряет их. Третий любит деньги как идола и становится их сторожем, а не хозяином. Деньги должны быть в движении, в честном обмене, в полезном деле, в радостном принятии и разумной отдаче. Слова о деньгах должны быть чистыми. Не надо говорить: грязные деньги, проклятые счета, вечно не хватает. Лучше: деньги приходят ко мне за честную пользу, я принимаю их спокойно и направляю разумно.

Принятие для многих труднее отдачи. Человек может по-

могать всем, а когда помощь идет к нему, отмахивается: не надо, я сам. Иногда за этим стоит гордость, иногда страх быть обязанным, иногда привычка считать себя недостойным. Но если вы закрываете дверь перед подарком, вы учитесь жизнь обходить ваш дом. Принимать надо так же честно, как отдавать. Без жадности, без унижения, с благодарностью. Дар может прийти через человека, но источник шире человека.

То же относится к похвале, возможности, любви. Сколько людей отталкивают добро, потому что оно пришло не в той упаковке. Ждали торжественного приглашения, а получили короткий звонок. Ждали идеального признания, а человек сказал неловко. Ждали большой суммы, а пришел малый заказ, который открывал дорогу к большому. Нельзя презирать первые знаки. Моряк радуется птице не потому, что птица и есть земля, а потому что земля близко.

Когда новое слово начинает работать, старый страх часто поднимается сильнее. Это не знак поражения. Это знак, что внутри тронули залежавшийся слой. Человек решил жить в достатке, и вдруг его пугает каждый счет. Решил говорить правду, и вдруг особенно хочется спрятаться. Решил простить, и старая обида начинает доказывать свою необходимость. В такие дни надо не отступать, а спокойно повторять выбранное слово и делать ближайшее верное дело. Рассвет редко спрашивает у ночи разрешения.

Но нельзя путать упорство с напряженной хваткой. Если

человек сказал слово и потом каждую минуту проверяет, не исполнилось ли оно, он похож на садовника, который посадил семя и каждые пять минут выкапывает его посмотреть. Сказал, подготовил место, сделал шаг, дальше держи внимание на порядке, а не на тревожной проверке. Верное ожидание спокойно. Оно не лениво, оно работает. Но работает без судороги.

Есть фраза, которую полезно держать близко: я не пропущу своего. Она снимает лишнюю охоту хватать чужое. Свое не значит случайное желание, которое сегодня горит, а завтра стыдно вспомнить. Свое значит согласное с вашим путем, с пользой, с внутренним миром, с достоинством других людей. Свое приходит так, что после него человек становится яснее, а не мельче. Даже если путь труден, в нем нет унижения души.

Первый ход начинается сегодня. Не когда появятся деньги, не когда кто-то извинится, не когда настроение станет удобным. Сегодня можно отменить одну старую фразу. Сегодня можно перестать рассказывать любимую историю поражения. Сегодня можно подготовить место для нового дела. Сегодня можно благословить человека, которого устали носить в своей злости. Сегодня можно произнести точное слово и подтвердить его маленьким поступком.

Пусть слово будет простым. Мой путь открыт. Я вижу верный шаг. Мое добро приходит ко мне правильным путем. Я отдаю страх и принимаю ясность. Я делаю свое дело вовремя.

мя. Я не спорю с прошлым, я строю порядок сейчас. Выберите то, чему можете поверить хотя бы на один честный шаг. Потом сделайте этот шаг. Игра меняется не от желания выиграть, а от того, что человек наконец перестает ходить за противника.

Нельзя требовать от себя полной веры в первый день. Достаточно перестать помогать неверию. Это уже много. Когда старая мысль говорит: поздно, можно ответить: я делаю свой шаг сейчас. Когда она говорит: никто не поможет, можно ответить: нужная помощь найдет верный путь. Когда она говорит: я опять все испорчу, можно ответить: я учусь действовать иначе. Эти ответы не должны быть громкими. Они должны быть постоянными.

Постоянство не выглядит торжественно. Оно похоже на человека, который каждый день открывает лавку, даже если вчера покупателей было мало. Он подметает пол, раскладывает товар, зажигает свет. Не потому, что уверен в каждом прохожем, а потому что признает свое дело живым. Так и внутренний порядок требует ежедневного открытия. Утром надо не бросаться к старым страхам, а первым словом поставить направление дня.

Скажите при пробуждении: этот день служит моему добру, я служу добру этого дня. Потом вставайте и не отменяйте сказанное первым же раздражением. Если разлили чай, это не знак несчастья. Если пришло неприятное письмо, это не приговор. Если кто-то ответил сухо, это не доказательство

вашей ненужности. День проверяет, насколько быстро вы отдаете власть мелочам. Не отдавайте слишком дешево.

Слово должно быть связано с благодарностью. Не с притворной радостью, когда внутри кипит страх, а с признанием, что добро уже возможно. Благодарность заранее не покупает событие. Она приводит человека в состояние принятия. Тот, кто благодарит только после получения, часто стоит у закрытой двери и спорит с замком. Тот, кто благодарит за открывающийся путь, уже перестает давить на ручку с отчаянием.

Есть люди, которые боятся благодарить заранее, будто жизнь услышит и нарочно отнимет. Это старое суеверие страха. Оно говорит: не радуйся, сглазишь. Не жди хорошего, будет больнее. Не называй добро, потеряешь. Такой человек пытается защититься серостью. Но серость не защищает. Она только делает глаза неспособными увидеть подарок. Лучше учиться тихой благодарности, без хвастовства и без вызова миру.

Когда слово, образ и действие соединяются, человек становится собранным. Он меньше суетится, меньше жалуется, быстрее замечает нужное. Не потому, что над ним разверзлись небеса с фанфарами, а потому что он перестал рвать собственные сети. Раньше он просил и тут же отрицал. Хотел и тут же пугался. Видел дверь и называл ее стеной. Теперь он хотя бы не мешает добру подойти ближе.

В этом и состоит первый урок игры. Не надо начинать с

победы над всем миром. Начните с победы над одной фразой, которую вы слишком долго считали собой. Замените ее. Подтвердите делом. Дайте новому слову прожить день без вашей измены. Завтра сделайте то же самое. Так незаметно меняется не только речь, но и походка человека, его выбор, его встречи, его способность принимать свое.

И когда в следующий раз захочется сказать: у меня всегда так, остановитесь. Эта фраза слишком дорого стоит. Скажите лучше: старое кончилось там, где я перестал его повторять. Скажите спокойно. Потом сделайте ближайшее правильное дело. Игра услышит не только звук, но и ход.

Не ждите, что все близкие сразу обрадуются вашей новой речи. Люди привыкли к старому вашему голосу. Одним было удобно, что вы жалуетесь. Другим было спокойно, что вы не просите своего. Третьи считали вашу робость частью порядка. Когда человек меняет слово, вокруг часто поднимается легкое недовольство. Не спорьте с ним. Просто продолжайте говорить и действовать из нового места.

Новый порядок сначала хрупок. Его легко разбить бесконечными объяснениями. Поэтому не надо доказывать каждому, что вы теперь другой. Доказывайте это расписанию, счетам, работе, телу, письмам, молчанию, тем малым решениям, где раньше побеждала старая привычка. Через некоторое время люди сами услышат перемену. А если не услышат, это не отменит ее силы.

Самая опасная минута наступает после первого успеха.

Человек получил ответ, деньги, приглашение, примирение и тут же возвращается к старой беспечности. Он думает, что урок окончен. Но игра продолжается. Слово надо хранить и после удачи. Благодарить, не хвастаться. Принимать, не хватать. Действовать, не засыпать. Тогда успех не будет случайной вспышкой, а станет началом нового обычая.

Пусть этот первый ход будет скромным, но настоящим. Запишите одно старое слово, которое чаще всего возвращало вас к поражению. Рядом напишите новое, короткое, ясное. Потом спросите себя: какое дело сегодня подтвердит новое слово? Не большое дело, не красивый жест для публики, а точный поступок. Сделайте его до вечера. Так начинается власть над собственной игрой.

Глава 3. Данные, которые мы сами отдаем

Когда человек слышит слово «данные», он часто представляет что-то скучное. Таблицы, цифры, отчеты, строки в программе, которыми занимаются люди из технического отдела. Слово холодное, канцелярское. Оно будто не имеет отношения к обычной жизни. Но стоит открыть телефон, заказать такси, написать сообщение, посмотреть карту, оплатить покупку, записаться к врачу, поставить лайк или просто задержаться на чужой фотографии на пару секунд дольше обычного, и становится видно: данные давно перестали быть делом специалистов. Они стали следом, который мы оставляем почти везде.

Раньше человек мог выйти из дома и исчезнуть для большинства людей. Он шел по улице, заходил в магазин, разговаривал с продавцом, встречал знакомого, возвращался домой. У этих действий не было длинной цифровой памяти. Кто-то мог вспомнить разговор, кассир мог узнать лицо, сосед мог заметить, во сколько человек вернулся. Но это были обрывки. Теперь даже самые мелкие движения складываются в довольно точную картину. Телефон знает маршрут. Сервис доставки знает, что человек ест вечером. Банк видит, где он платит и сколько тратит. Поисковик помнит вопросы, ко-

которые человеку иногда неловко задать врачу, другу или самому себе.

И тут начинается неприятная часть. Мы привыкли думать, что ценность имеет только то, что можно потрогать: деньги в кошельке, документы в ящике, ключи от квартиры, машина у подъезда. Но в цифровой среде ценность часто выглядит иначе. Адрес электронной почты, номер телефона, пароль, история покупок, дата рождения, список контактов, медицинская запись, фотография паспорта, ответы на контрольные вопросы банка. Всё это кажется мелочами, пока не попадает к человеку, который умеет собирать мелочи в рабочую схему.

Данные похожи на нефть не потому, что это красивая фраза. Нефть сама по себе тоже не была бензином, пластиком и дорогой логистикой. Ее нужно было добыть, очистить, переработать и встроить в производство. С данными происходит похожая история. Один факт может почти ничего не значить. Но когда факты соединяют, чистят, сравнивают, сортируют и прогоняют через алгоритмы, из них получается товар. Иногда полезный. Иногда опасный. Всё зависит от того, кто держит эту сырьевую базу и что собирается с ней делать.

Например, карта в телефоне помогает выбрать дорогу без пробок. Это удобно, и спорить с этим странно. Но чтобы подсказать путь, сервису нужно получать информацию о движении тысяч людей. Где они едут, как быстро, где стоят, где сворачивают, где резко замедляются. Один водитель видит

только маршрут, а система видит город как живой поток. Пользователь получает подсказку. Компания получает массив сведений о поведении людей. Обмен вроде честный, пока человек понимает, чем платит.

Проблема в том, что чаще всего он не понимает. Он нажимает «принять», потому что иначе приложение не откроется. Он разрешает доступ к контактам, потому что так быстрее найти друзей. Он включает геолокацию, потому что без нее сервис неудобен. Он вводит дату рождения, потому что форма не пропускает дальше. Он привязывает карту, потому что не хочет каждый раз доставать кошелек. По отдельности это выглядит невинно. Вместе это превращается в подробное досье, которое сам человек помог составить.

Большие компании не просто собирают сведения из любопытства. У любопытства в бизнесе слабая экономика. Данные нужны для прогноза. Что человек купит. На что нажмет. Какую рекламу выдержит. Какую новость прочитает. Сколько секунд будет смотреть ролик. Когда устанет. Когда испугается. Когда поверит. Когда сделает покупку, которую вчера еще не планировал. Это не магия. Это статистика, умноженная на огромный объем наблюдений.

Здесь легко уйти в страшилки и сказать, что все сервисы плохие, а любой сбор сведений похож на слежку. Это слишком просто и потому неправда. Данные помогают лечить болезни, строить маршруты, улучшать доставку, находить мошенников, управлять нагрузкой в сетях, делать услуги быст-

рее. Без них современная цифровая среда стала бы медленной и слепой. Но польза не отменяет риска. Нож нужен на кухне, но никто не оставляет его в детской комнате и не говорит: «Ну он же полезный».

Вопрос не в том, есть ли данные. Они есть. Вопрос в том, кто к ним имеет доступ, как долго их хранит, зачем использует и что делает, когда происходит утечка. Вот тут начинается настоящая информационная безопасность, а не плакаты с замком на синем фоне.

Безопасность информации держится на трех простых вещах. Первая: чужой не должен читать то, что ему не предназначено. Вторая: данные не должны незаметно портиться или подменяться. Третья: нужные сведения и системы должны быть доступны тогда, когда они требуются. На языке специалистов это называют конфиденциальностью, целостностью и доступностью. Слова сухие, но смысл у них бытовой.

Конфиденциальность легко понять на примере обычной квартиры. Документы лежат не на лестничной площадке, а в шкафу. Деньги не держат на скамейке у подъезда. Разговор с врачом не ведут через громкую связь в автобусе. В цифровой жизни почему-то многие ведут себя иначе. Пароль записан в заметках без защиты. Скрин паспорта отправлен в мессенджер и там же забыт. Рабочий документ переслан на личную почту, потому что «так удобнее». Файл с клиентами лежит в облаке по ссылке, доступной всем, у кого эта ссылка есть.

Сначала ничего не происходит. И это обманывает. Человек думает: раз вчера не украли, значит и завтра не украдут. Но безопасность не работает по принципу удачного вчерашнего дня. Замок на двери нужен не потому, что квартиру грабят каждый вечер, а потому, что одного раза достаточно.

Целостность еще коварнее. Если данные украли, это хоть как-то можно заметить: пришло сообщение от банка, аккаунт начал рассылать странные письма, в почте появились входы из другого города. Но если данные подменили аккуратно, ущерб может долго выглядеть как обычная ошибка. В отчете изменили одну цифру. В платежных реквизитах заменили одну строку. В медицинской записи исправили дозировку. В базе клиентов поменяли адрес. Человек может спорить с последствиями, даже не понимая, что причина не в нем, а в чужом вмешательстве.

Доступность кажется самой скучной частью, пока система не падает в момент, когда она нужна. Интернет-банк не открывается в день платежей. Сервер с заказами недоступен утром распродажи. Больница не может получить доступ к электронным картам пациентов. Компания не может работать, потому что зашифрованы файлы. В такой момент уже никого не волнует, насколько красивой была политика безопасности. Людям нужно, чтобы система работала.

Пандемия показала это особенно резко. Пока офисы закрывались, люди переносили работу домой. Вчера сотрудник сидел за корпоративным компьютером в сети, которую

настраивали специалисты. Сегодня он работает с кухонного стола, рядом зарядка, детские тетради, домашний роутер и личный ноутбук, которым пользовались все члены семьи. Документы переехали в облако, встречи в видеосвязь, обсуждения в мессенджеры, согласования в почту. Организация вроде продолжила жить, но ее границы размазались по квартирам сотрудников.

Для бизнеса это было спасением. Для злоумышленников тоже подарком. Чем больше людей работает вне привычной защищенной среды, тем больше случайных дыр. Где-то слабый пароль на домашнем Wi-Fi. Где-то старый компьютер без обновлений. Где-то сотрудник спешит и открывает вложение, потому что письмо пришло якобы от руководителя. Где-то бухгалтер подтверждает платеж из дома и не может быстро спросить коллегу за соседним столом. В офисе многие решения держались не только на технологиях, но и на живой проверке: окликнуть, уточнить, показать письмо другому человеку. На удаленке эта привычная страховка часто пропадает.

Данные в такой ситуации становятся не просто активом, а приманкой. Чем больше компания хранит, тем интереснее она для атаки. База клиентов, договоры, счета, переписка, персональные сведения сотрудников, финансовые документы, внутренние инструкции, доступы к сервисам. Для владельца бизнеса это рабочая память. Для преступника это набор способов заработать.

Он может продать данные. Может шантажировать компанию публикацией. Может использовать адреса и имена для точных фишинговых писем. Может зайти в один сервис и через него добраться до другого. Может найти в старой переписке договор, счет, образец подписи и на его основе сделать письмо, которое будет выглядеть почти родным. Чем больше настоящих деталей, тем меньше у жертвы подозрений.

Именно поэтому привычка использовать один и тот же пароль на разных сайтах так опасна. Человек рассуждает просто: «Я ничего важного там не храню». Но преступнику не всегда нужен именно тот сайт. Ему нужен пароль как ключ, который можно попробовать в других дверях. Утек пароль от старого форума, где пользователь не был десять лет. Логин совпадает с почтой. Пароль совпадает с тем, который стоит в магазине, почтовом ящике или рабочем сервисе. Дальше начинается перебор, только не вручную, а быстро и без лишней романтики.

Еще одна ошибка: считать, что злоумышленникам интересны только богатые люди или крупные компании. На практике массовые атаки не выбирают жертву как вор в кино, который изучает план дома миллионера. Часто система просто рассылает приманки тысячам людей. Кто клюнул, тот и цель. Маленькая фирма может быть удобнее большой, потому что у нее меньше защиты. Обычный человек может быть полезен как вход в рабочую почту, семейные финансы или список знакомых. Никто не обязан быть известным, чтобы стать

выгодным.

Отдельная неприятность в том, что люди сами охотно помогают составлять против себя карту. В социальных сетях они публикуют место работы, имена родственников, фотографии документов на фоне стола, поздравления с датами, маршруты поездок, имена животных, любимые команды, школы, университеты. Потом эти же слова становятся ответами на секретные вопросы или подсказками для подбора пароля. Человек смеется над старыми фильмами, где ключ лежит под ковриком, и при этом сам раскладывает цифровые ключи в открытом профиле.

Конечно, нельзя жить так, будто за каждым сообщением сидит преступник. Это быстро превращает жизнь в нервный тик. Но можно выработать простую трезвость. Не отправлять лишнее. Не хранить важное где попало. Не верить письму только потому, что в нем стоит знакомый логотип. Не считать просьбу срочной только потому, что в ней написали «срочно». Не передавать код из SMS человеку, который представился сотрудником банка. Не ставить один пароль везде, где сайт просит придумать пароль.

У организаций те же правила, только цена ошибки выше. Если компания собирает данные клиентов, она берет на себя не красивую обязанность из политики конфиденциальности, а реальный долг. Сведения надо собирать по делу. Хранить столько, сколько нужно. Ограничивать доступ. Логировать действия. Делать резервные копии. Проверять подрядчиков.

Учить сотрудников. Поднимать систему после сбоя не героическими ночами, а по заранее продуманному плану.

План непрерывности работы многие вспоминают только тогда, когда он уже нужен. Это похоже на аптечку, которую покупают после травмы. В спокойное время кажется, что можно обойтись. Все работают, письма ходят, база открывается, клиенты платят. Но кризис не спрашивает, готов ли отдел. Он просто приходит. Пожар, сбой, атака, эпидемия, отключение связи, ошибка администратора, вредоносное письмо, которое открыл уставший сотрудник вечером. И сразу видно, была ли у компании настоящая подготовка или только папка с документом, который никто не читал.

Нормальная подготовка начинается с неприятных вопросов. Что будет, если завтра недоступна почта? Кто принимает решение? Где лежат резервные копии? Кто проверял, что они восстанавливаются? Как связаться с сотрудниками, если основной мессенджер не работает? Какие данные критичны, а какие можно восстановить позже? Как быстро компания поймет, что произошла утечка? Кому сообщать? Как остановить распространение вреда? Ответы на эти вопросы не делают бизнес бессмертным, но сильно уменьшают хаос.

Резервная копия, которую никто не пробовал восстановить, похожа на зонт с биркой в шкафу: вроде есть, но откроется ли под дождем, неизвестно. Многие узнают это слишком поздно. Файлы зашифрованы, серверы лежат, клиенты ждут, а копия либо устарела, либо хранится там же, где лежат

ли зараженные данные, либо требует пароля, который знал уволенный сотрудник. На бумаге защита была. В жизни ее не оказалось.

С законами похожая история. Разные страны вводят правила обработки персональных сведений, говорят о согласии, праве на удаление, ограничении целей, ответственности компаний. Эти правила нужны, потому что без внешнего давления бизнес часто собирает больше, чем требуется. Собрать легко. Удалить сложнее. Защитить еще сложнее. А объяснить клиенту после утечки, почему его паспорт, адрес и телефон оказались на чужом сервере, совсем неприятно.

Но закон не заменяет здравый смысл. Можно подписать согласие и все равно не понимать, на что согласился. Можно иметь длинную политику на сайте и плохую практику внутри компании. Можно соответствовать формальным требованиям и оставлять сотрудникам доступ к данным, которые им не нужны для работы. Можно поставить дорогую систему защиты и проиграть из-за письма, написанного от имени знакомого поставщика.

Утечки редко выглядят как громкая сцена из фильма. Чаще это тихая цепочка обычных действий. Кто-то получил письмо. Кто-то открыл файл. Кто-то ввел пароль на похожем сайте. Кто-то подтвердил вход. Кто-то не заметил уведомление. Кто-то отложил обновление. Кто-то решил, что странная активность не его дело. И только через время компания узнает, что данные уже ушли, а преступники давно разбира-

ют их по папкам.

Данные, которые утекли, почти невозможно вернуть обратно. Можно сменить пароль. Можно перевыпустить карту. Можно закрыть доступ. Но нельзя заставить забыть копию файла, если она уже разошлась. В этом отличие цифрового ущерба от разбитого окна. Окно вставили, осколки убрали, сквозняк закончился. С данными иначе. Они могут всплыть через месяц, через год, в другой атаке, в другом контексте. Сегодня утек адрес. Завтра к нему добавят телефон. Потом пароль из старой базы. Потом письмо с настоящим именем начальника. Из кусочков соберут достаточно убедительную ложь.

Часто человек говорит: «Мне нечего скрывать». Обычно это произносится с гордостью, будто приватность нужна только тому, кто делает что-то плохое. Но приватность нужна не для преступлений. Она нужна для нормальной жизни. У человека есть медицинские сведения, семейные разговоры, финансовые решения, рабочие документы, слабости, ошибки, планы. Он не обязан выкладывать их на стол перед каждым, кто умеет нажимать кнопки. Закрытая дверь в квартире не означает, что внутри происходит что-то незаконное. Она означает, что это не чужое дело.

В цифровой среде эту мысль приходится повторять чаще, потому что сама среда построена на удобстве. Удобство просит меньше сопротивляться. Не вводи пароль, мы тебя запомним. Не думай, мы сами подберем. Не проверяй, ссылка

уже здесь. Не звони, нажми кнопку. Не читай условия, просто согласись. Каждая такая мелочь экономит секунды. Иногда эти секунды потом стоят слишком дорого.

Что делать обычному человеку? Начать не с паники, а с уборки. Посмотреть, где включена двухфакторная проверка, а где нет. Заменить повторяющиеся пароли. Удалить лишние приложения, которым больше не доверяешь или которыми не пользуешься. Проверить разрешения: кому выдан доступ к контактам, камере, микрофону, геолокации. Не хранить фотографии документов в общей галерее без защиты. Не отправлять важное через случайные каналы. Не кормить соцсети сведениями, которые потом могут сыграть против тебя.

Что делать компании? Перестать считать пользователя слабым звеном и одновременно ничего с этим не делать. Если человек ошибается, значит система должна помогать ему ошибаться реже. Обучение не должно быть скучной галочкой раз в год. Проверки не должны превращаться в охоту на виноватых. Нужны понятные правила, короткие инструкции, рабочие каналы для вопросов, право остановиться и проверить странную просьбу без страха выглядеть глупо. Лучше пять лишних уточнений, чем один перевод денег мошеннику.

Еще нужна честность по отношению к данным. Если сведения не нужны, их не надо собирать. Если они больше не нужны, их надо удалять. Если доступ не нужен сотруднику,

его надо закрыть. Если подрядчик получает данные, его надо проверять. Если система изменилась, надо снова смотреть риски. Без этого разговоры о безопасности превращаются в декорацию.

Информационная безопасность часто проигрывает не хакеру, а привычке откладывать. Обновление потом. Резервная копия потом. Проверка доступов потом. Обучение потом. Разбор инцидента потом. Но злоумышленник не ждет удобного квартала и свободного окна в календаре. Он пользуется тем, что люди заняты, устали, торопятся, экономят внимание. На этом и построена большая часть атак.

Данные стали новой ценностью не где-то в отчетах крупных корпораций, а в нашей повседневной жизни. Они двигаются вместе с нами. Они рассказывают, где мы были, что покупали, с кем говорили, чего боялись, чему верили, на что соглашались. Часть этих сведений помогает жить проще. Часть лежит без дела. Часть уже стала чьим-то товаром. И чем раньше человек признает это, тем меньше будет удивляться, когда из обычной цифровой мелочи вырастет настоящая проблема.

Нельзя полностью выйти из этого обмена, если живешь в современном мире. Но можно перестать быть беспечным поставщиком сырья. Можно хотя бы иногда задавать себе прямой вопрос: зачем этому сервису мои сведения, что он будет с ними делать и что случится, если они окажутся не там? Вопрос простой. Ответ на него часто неприятный. Зато именно

с такого неприятного ответа начинается взрослая цифровая привычка.

Глава 4. Слово, которое строит дорогу

Человек каждый день произносит приговоры и редко замечает, что сам стоит перед собственным судом. Он говорит о себе, о деле, о деньгах, о здоровье, о людях рядом. Говорит на ходу, за столом, в письмах, в телефонном разговоре, в очереди, перед зеркалом. И думает, что это просто воздух, вышедший изо рта. Но воздух этот несёт приказ.

Я знал людей, которые никогда не писали завещания, но каждый день завещали себе неудачу. Один говорил: «Стоит мне взяться за что-нибудь, обязательно всё испортится». Другой смеялся: «Я создан для задержек». Третий, человек умный и работающий, перед каждой встречей повторял: «Меня всё равно не выберут». Потом удивлялся, что его не выбирали. Он приходил на встречу уже со следом отказа на лице. Слова шли впереди него и занимали место раньше, чем он успевал сесть на стул.

Слово не обязано быть громким. Иногда человек разрушает себе путь шёпотом. Иногда даже молча, потому что внутренняя речь тоже речь. Но произнесённое слово особенно сильно. В нём есть вес. Оно как подпись под документом. Мы можем забыть, что подписали, а жизнь потом предъявляет бумагу к исполнению.

Однажды ко мне пришёл мужчина, который хотел переменить работу. Он был образован, держался прямо, говорил ясно. При первом взгляде казалось, что такого человека с радостью возьмут туда, куда он захочет. Но в разговоре обнаружилось другое. Каждую третью фразу он начинал с отказа от самого себя. «В моём возрасте поздно». «В этой сфере все места заняты». «Я не умею себя продавать». «У меня нет нужных знакомств». Он выложил передо мной целую коллекцию замков и сам же держал ключи в кармане.

Я сказал ему: «Вы ищете должность, а каждый день занимаете себя на место человека без выхода». Он поморщился. Никому не приятно слышать, что беда не только снаружи. Проще обвинять время, начальников, город, семью, прошлые ошибки. Всё это может иметь значение, но слово человека решает, будет ли он проходить через эти обстоятельства или жить в них как в окончательном приговоре.

Я дал ему простую работу. Не искать новые объявления три дня. Не жаловаться жене. Не объяснять друзьям, почему ничего не выйдет. Три дня говорить только одно: «Моё правильное место открывается для меня, и я узнаю его без сомнения». Он сначала рассмеялся. Ему казалось, что я предлагаю детскую игру. Но через три дня он позвонил другим голосом. Не потому, что за это время на него свалилось богатство. Нет. Просто он перестал носить на себе доску с надписью: «Откажите мне». И в тот же день написал человеку, которому давно собирался написать, но всё откладывал. Че-

рез неделю состоялся разговор. Через месяц он работал там, где раньше считал себя лишним.

Слова открывают и закрывают двери. Не сами по себе, как заклинание фокусника. Слово приводит в порядок силы внутри человека. Оно собирает внимание, направляет воображение, меняет выражение лица, осанку, решение, время выхода из дома, тон письма, выбор ответа. А вслед за этим меняется и внешнее. Люди называют это случайностью, когда не видят невидимой подготовки.

Есть слова, которыми человек делает себе бедность. Не только «я беден». Гораздо чаще бедность делается аккуратнее: «не для нас», «куда уж мне», «всё дорого», «надо потерпеть», «лучше не мечтать», «как-нибудь перебьёмся». Эти слова похожи на скромность, но часто это не скромность, а страх, переодетый в приличие.

Скромность не унижает Божий дар в человеке. Скромный человек может принять хорошее без суеты и без жадности. А человек, привыкший к недостатку, даже подарок берёт так, будто извиняется за своё существование. Ему дают возможность, он отвечает: «Я, наверное, не справлюсь». Ему предлагают помощь, он говорит: «Не надо, мне много не нужно». Потом он остаётся с пустыми руками и называет это судьбой.

Судьба многое терпит, но она не любит, когда её обвиняют в нашей привычке отказываться.

Женщина, которую я хорошо помнил, годами повторяла: «У меня всегда всё в последний момент». У неё действитель-

но всё случилось в последний момент. Билеты покупались накануне, деньги находились перед самым сроком, документы подписывались после трёх бессонных ночей. Она считала это особенностью своей жизни. Я сказал ей: «Вы не описываете жизнь. Вы её назначаете». Она удивилась. Ей казалось, что она просто рассказывает факты. Но факт, повторённый с уверенностью, становится семенем такого же факта.

Я попросил её заменить эту старую фразу другой: «Моё дело устраивается вовремя, спокойно и полностью». Первые дни она спотыкалась. Старое слово просилось на язык. Особенно когда что-нибудь задерживалось. Но она ловила себя и не давала прежней фразе выйти наружу. Через несколько недель она заметила странную вещь: стала раньше отвечать на письма, раньше проверять бумаги, раньше спрашивать то, что раньше боялась уточнить. Мир будто стал любезнее, хотя на самом деле она перестала приходить к нему запыхавшейся и виноватой.

Слово меняет не только обстоятельства. Оно меняет того, кто говорит. И это первое чудо, без которого остальные чудеса не держатся.

Многие хотят сильную фразу, как ключ от сейфа. Им кажется, что надо найти особые слова, редкую формулу, тайную молитву. Но сила не в редкости. Сила в согласии. Слова должны быть такими, чтобы человек мог сказать их вслух и не почувствовать внутри насмешку. Если бедный человек говорит: «Я миллионер», а сам весь сжимается от неловко-

сти, он не утверждает достаток. Он спорит с собой. Лучше сказать: «Мой достаток растёт, и нужные деньги приходят правильным путём». Это уже можно принять. А принятое слово идёт глубже.

Нужно различать пустую похвальбу и духовное распоряжение. Похвальба кричит, чтобы заглушить страх. Распоряжение говорит спокойно, потому что не нуждается в свидетелях. Когда человек говорит: «Я получаю своё по праву», он не отнимает чужого. Он снимает руку с горла собственной жизни.

Один торговец жаловался, что покупатели уходят к другим. Он говорил об этом с горечью, и в его лавке действительно стоял воздух обиды. Он встречал каждого вошедшего так, будто тот уже собирается предать его кошелёк. Покупатель брал вещь, спрашивал цену, а хозяин заранее напрягался. Внутри него звучало: «Опять не купит». Часто так и происходило.

Я посоветовал ему утром, прежде чем открыть дверь, сказать: «Правильные люди приходят сегодня. Я служу честно, и моя работа получает честную оплату». Не выклянчивает, не заманивает, не суетится. Служит и получает. Через несколько дней он признался, что начал разговаривать с людьми иначе. Не липко, не испуганно, не раздражённо. Через месяц дело выровнялось. Он хотел назвать это совпадением, но сам смеялся, потому что совпадение слишком точно повторяло новую внутреннюю команду.

Слова имеют вкус. Человек, который постоянно ругает деньги, не должен удивляться, что деньги не любят задерживаться у него. Он говорит: «Деньги портят людей», а потом просит денег. Он говорит: «Богатые все нечестные», а потом хочет быть богатым и честным одновременно. Подсознание слышит противоречие и выбирает безопасность. Лучше не иметь того, что сам назвал опасным.

Если человек хочет достатка, ему надо примириться с самой мыслью о достатке. Деньги не святы и не прокляты. Это средство, движение, возможность оплатить труд, помочь близкому, построить дело, купить хлеб, книгу, билет, время для работы. В плохих руках они служат плохому, в ясных руках служат ясному. Нож режет хлеб и ранит человека. Разве виноват нож?

Поэтому полезно иногда проверить свою речь о деньгах. Не перед публикой, а дома, когда никто не слушает. Что я говорю, увидев счёт? Что говорю, получив оплату? Что говорю о людях, у которых больше? Что говорю о себе, когда хочу хорошую вещь? Там, в этих мелких фразах, спрятан настоящий договор с достатком.

Есть и другая опасность. Человек может говорить правильные слова, но после них тут же бросать следом старый яд. «Дело решится хорошо», а через минуту: «Хотя у меня никогда ничего нормально не решается». Это всё равно что посадить дерево и сразу выдернуть росток, чтобы посмотреть, есть ли корни. Нельзя каждый час раскапывать свою

веру.

Вера не всегда звучит торжественно. Иногда это простая дисциплина языка. Не сказать лишнего. Не поддержать разговор о беде, когда все вокруг с удовольствием расписывают беду. Не поддакивать человеку, который пришёл укрепить вашу слабость. Есть дружба, которая утешает, а есть дружба, которая каждый раз подсыпает пепел в огонь. После такой беседы человек чувствует себя правым, но обессиленным.

Одна женщина любила рассказывать о своих болезнях. Она знала названия, симптомы, мнения врачей, случаи у знакомых. Её рассказы были почти художественными. Слушатели ахали, она оживлялась, и болезнь получала новое питание. Я спросил её: «Что вы будете рассказывать, когда выздоровеете?» Она растерялась. Ей оказалось нечем заменить старую тему. Тогда я понял, что часть её держится за болезнь как за единственный способ быть замеченной.

Мы начали не с тела, а с языка. Она перестала говорить: «моя болезнь». Стала говорить: «это состояние проходит». Перестала читать всем подробности. Когда спрашивали, отвечала коротко: «Я поправляюсь». Сначала ей казалось, что она врёт. Потом заметила, что новый ответ бережёт силы. Через время у неё появились другие разговоры, другие дела, другой интерес к дню. Тело тоже откликнулось. Я не говорю, что всякая болезнь уходит от одной фразы. Но часто фраза перестаёт удерживать человека на месте.

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.