

18+

# Тройная жизнь

Как обрести полноту, живя в прошлом,  
настоящем и будущем одновременно



ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**Тройная жизнь. Как  
обрести полноту, живя  
в прошлом, настоящем  
и будущем одновременно**

«Издательские решения»

## **Авшарян Г.**

Тройная жизнь. Как обрести полноту, живя в прошлом, настоящем и будущем одновременно / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

Мы привыкли считать время стрелой. Но оно объёмно, как пространство. Жить только прошлым, только настоящим или только будущим — значит жить плоско. Эта книга — о том, как перестать быть заложником одной ловушки. Как стоять в настоящем, опираясь на мудрость прошлого и глядя в горизонт будущего. Вы найдёте конкретные ритуалы, якоря и 21-дневный практикум, который вернёт вашей жизни глубину. Берите от жизни всё — во всех трёх измерениях времени.

© Авшарян Г.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Кратко о книге                                         | 6  |
| еще раз ОБ АВТОРСКИХ ПРАВАХ                            | 7  |
| ОТ АВТОРА                                              | 8  |
| ВСТУПЛЕНИЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПЛОСКОСТИ                        | 9  |
| ЧАСТЬ 1. ДИАГНОСТИКА: В КАКОМ ИЗМЕРЕНИИ ТЫ<br>ЗАСТРЯЛ? | 11 |
| Глава 1. «Призраки вчерашнего дня» (Жизнь прошлым)     | 11 |
| Глава 2. «Синдром беличьего колеса» (Жизнь настоящим)  | 14 |
| Глава 3. «Бег на опережение» (Жизнь будущим)           | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 19 |

# **Тройная жизнь**

## **Как обрести полноту, живя в прошлом, настоящем и будущем одновременно**

**Герасим Авшарян**

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-9023-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

© Герасим Авшарян

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги — текстов, метафор, упражнений, концепций, методов и их частей — только с ссылкой на автора.

При цитировании, упоминании или использовании метода «Тройная жизнь», концепции номеномономенальной реальности, терапевтических методов ТИО, ЛТ, ОТ, а также любых других материалов, изложенных в этой книге, обязательна ссылка на автора:

Герасим Авшарян

Автор метода «Тройная жизнь»

Нарушение авторских прав влечёт за собой ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Для использования материалов, а также по вопросам сотрудничества, обращайтесь к автору.

## Кратко о книге

Мы привыкли считать время стрелой. Она летит из прошлого в будущее, и мы либо бежим за ней, либо пытаемся спрятаться в воспоминаниях, либо судорожно цепляемся за сиюминутные удовольствия. Но время, как и пространство, — объёмно. У него есть три измерения: прошлое, настоящее и будущее. Жить только в одном из них — значит жить плоско.

Эта книга — не про тайм-менеджмент. Она про то, как перестать быть заложником одной ловушки. Прошлое превращается в музей, настоящее — в беличье колесо, будущее — в тирана. Но есть и другой путь.

Автор предлагает философию «тройной жизни»: умение стоять в настоящем, опираясь на мудрость прошлого и глядя в горизонт будущего. Здесь вы найдёте не просто идеи, а конкретные ритуалы, якоря и 21-дневный практикум, который поможет вернуть жизни глубину и объём. Берите от жизни всё — во всех трёх измерениях времени.

## еще раз ОБ АВТОРСКИХ ПРАВАХ

### Метод «Тройная жизнь»

Настоящая книга представляет собой авторскую методологию, объединяющую философскую концепцию и практический инструментарий для работы с восприятием времени. Метод «Тройная жизнь» основан на идее объёмного времени — восприятия прошлого, настоящего и будущего как трёх равнозначных измерений человеческого существования.

Концепция включает в себя:

— диагностику трёх ловушек восприятия времени (жизнь прошлым, только настоящим, только будущим);

— технику масштабирования прошлого (недалёкое, далёкое, очень далёкое);

— принцип «золотого сечения» (20% — будущее, 80% — настоящее);

— ритуалы тройного дня (утро, день, вечер);

— систему якорей (три камня как символы трёх измерений);

— практику синхронизации трёх «Я» (прошлого, настоящего, будущего);

— 21-дневный чек-лист «Карта тройного дня».

Все материалы, тексты, метафоры, упражнения и структура книги являются интеллектуальной собственностью автора и защищены законодательством об авторских правах.

При использовании текста, упражнений, метафор или любой части методологии в любых целях (включая, но не ограничиваясь: публикации, выступления, тренинги, образовательные программы, социальные сети, личное и коммерческое использование) **обязательна ссылка на автора:**

**Автор метода «Тройная жизнь»**

*Герасим Авишарян*

Любое использование методологии без ссылки на автора является нарушением авторских прав.

Для коммерческого использования, включения методологии в образовательные или тренинговые программы, а также для перевода и публикации книги на других языках — обращайтесь к автору.

## ОТ АВТОРА

Эта идея родилась у меня много лет назад. Тогда, в тот самый момент, она пришла не как готовая философия, а как смутное ощущение: что-то в жизни устроено не так. Некоторые люди вокруг казались мне плоскими. Одни жили прошлым, другие — настоящим, третьи — будущим. И все они были чем-то недовольны. А те, кто казался счастливым, — они будто бы умели быть везде сразу.

Небольшое отступление: я много лет интересуюсь счастьем. Не как учёный с диссертацией (хотя так и есть на самом деле), не как психолог с дипломом (хотя и это соответствует реальности), а как человек, который хочет понять, что делает нас по-настоящему живыми. Я читал и слушал об этом, разговаривал с людьми, наблюдал за животными. И всё это время меня не отпускала одна мысль: счастье не в деньгах, не в достижениях, не в удовольствиях по отдельности.

Счастье — в полноте. В одновременности.

В том, чтобы чувствовать себя целым. В том, чтобы не отказываться ни от одного измерения своей жизни. Тройная жизнь напрямую связана со счастьем, потому что она позволяет брать от жизни всё. Все три дара, которые нам даны. Все три измерения времени, в которых нам дано жить.

Я начал наблюдать. Спрашивать. Проверять на себе. И однажды меня осенило. Самая счастливая жизнь — это тройная жизнь. Почему? Ответ оказался простым, почти детским.

Если тебе дали три, а ты взял только одно или два, — ты вряд ли будешь счастливее того, кто взял все три. Это же очевидно. «Бери от жизни всё» — по-настоящему, а не только как лозунг. Бери прошлое, настоящее и будущее. Все три. Тогда ты берёшь от жизни ещё больше. А когда берёшь больше — ты счастливее.

В тот момент я понял, что должен написать об этом книгу.

Чтобы учить других. Чтобы это стало открытием и благословением для тысяч читателей.

Чтобы продолжать углубляться в эту мудрость.

Чтобы зафиксировать это прозрение. Чтобы оно не ушло, как уходит большинство озарений, растворённых в суете будней.

И вот, спустя много лет, книга перед вами. Сбылась мечта и... Но что интересно: пока я писал, я сам учился еще лучше жить тройной жизнью. Каждая глава была для меня шагом. Каждый ритуал — проверкой. Каждый камень — напоминанием.

Я не знаю, кто вы, мой читатель, но я знаю, что вы здесь. И это значит, что вы тоже ищете объём. Глубину. Полноту. Счастье. И я хочу, чтобы вы нашли все это в моей книге.

К читателю я обращаюсь иногда на «вы», иногда на «ты».

Начнём.

## ВСТУПЛЕНИЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПЛОСКОСТИ

Представь, что ты смотришь на мир через замочную скважину.

Ты видишь кусочек коридора. Ты можешь описать цвет стен и понять, горит ли свет. Но ты не видишь, что находится справа, слева, над тобой и под тобой. Ты видишь мир, лишенный глубины.

Странно, но именно так большинство из нас смотрит на собственную жизнь. Мы привыкли думать, что время — это **стрела**. Оно летит из прошлого в будущее, пронзая настоящее, как игла ткацкого станка. Одна секунда сменяет другую. Линия. Прямая. Скука.

Но взглядишь в мир вокруг. Пространство, в котором мы живем, **тройное**. Оно имеет длину, ширину и высоту. Если мы уберем хотя бы одно измерение — например, высоту — мир превратится в картинку на бумаге. Плоскую. Мертвую. Там негде спрятаться, негде вернуться, нечем дышать.

С пространством мы это интуитивно понимаем. Нам тесно в однушке, нам хочется высоты потолков и глубины комнат. Но со временем мы поступаем как варвары: мы отсекаем у него измерения.

**Мы живем в одномерном времени.**

Одни решают, что прошлого нет, и живут только «здесь и сейчас» — как мотыльки, сгорающие в одной секунде.

Другие выбирают прошлое и превращаются в музеи собственных обид, где все экспонаты покрыты пылью.

Третьи убегают в будущее так быстро, что настоящее для них — лишь мутные стекла вокзального окна.

Но время, черт возьми, устроено сложнее! Оно такое же объемное, как комната, в которой ты сейчас сидишь.

Прошлое — это **пол** под твоими ногами. Он есть. На нем можно стоять. От него можно оттолкнуться. Даже если в полу есть трещины — это часть фактуры. Но если ты будешь смотреть только в пол, ты не увидишь стен.

Настоящее — это **стены** вокруг. Теплые или холодные, гладкие или шершавые. Это то, что ты можешь потрогать прямо сейчас. Но если ты упрешься носом в стену, принимая ее за всю вселенную, ты забудешь, что есть выход.

Будущее — это **потолок** и окна. Это свет, который падает сверху, и горизонт, который маячит вдали. Но если ты будешь смотреть только вверх, ты споткнешься о пол и расшибешься о стены.

**А теперь самая главная провокация этой книги.**

Я хочу, чтобы ты честно ответил себе на один вопрос. Не торопись. Позволь этому вопросу повисеть в воздухе несколько секунд.

*Когда ты был по-настоящему счастлив последний раз?*

Не «доволен», не «спокоен», а именно **счастлив** — до мурашек, до комка в горле, до желания обнять весь мир?

А теперь разбери этот миг на составляющие.

— Это было **воспоминание** о том, что уже случилось? («Боже, как же здорово мы тогда сидели у костра...»)

— Это было **ощущение** того, что происходит прямо сейчас? («Какое теплое солнце на лице, какой вкусный кофе...»)

— Или это было **предвкушение** того, что случится через минуту или через год? («Сейчас я ей позвоню и скажу...», «Через месяц я буду лежать на этом пляже...»)

Ты удивишься, но скорее всего, в тот самый миг счастья работали **все три механизма** одновременно.

Вот как это выглядит на самом деле:

Ты сидишь за столом в компании друзей. Ты *слышишь* их голоса прямо сейчас (настоящее). Ты *вспоминаешь*, как вы познакомились десять лет назад, и улыбаешься этому (прошлое). И ты *знаешь*, что через час вы поедете купаться на рассвете, и это наполняет тебя энергией (будущее).

Все три измерения схлопнулись в одну точку. Прошлое перестало быть «там», будущее перестало быть «потом», настоящее перестало быть мимолетным. Они стали **объемом**. И именно этот объем ты назвал словом «счастье».

Поэтому мы и назвали эту книгу **«Тройная жизнь»**.

Потому что:

— **Одномерная жизнь** — это выживание. Ты либо помнишь (но не чувствуешь), либо чувствуешь (но не планируешь), либо планируешь (но не помнишь ошибок).

— **Двумерная жизнь** — уже лучше, но все еще плоскость. Можно жить прошлым и настоящим, но тогда будущее настигает тебя врасплох. Или жить будущим и настоящим, но тогда ты вечно повторяешь чужие ошибки.

— **Тройная жизнь** — это дом, в котором есть все комнаты. Это когда ты стоишь обеими ногами на опыте, чувствуешь кожей ветер текущего момента и видишь впереди дорогу, по которой тебе *интересно* идти.

**Чего мы не будем делать в этой книге.**

Мы не будем учить тебя «отпускать прошлое». Это глупость. Как можно отпустить пол под ногами? Мы научим тебя *перестать в нем копать* и *начать на нем стоять*.

Мы не будем учить тебя «жить моментом» в стиле восточных монахов. Мы научим тебя *насыщать момент смыслом*, чтобы он не был пустым пережевыванием пищи.

Мы не будем учить тебя визуализировать желания на 20 лет вперед. Мы научим тебя *дружить с будущим*, чтобы оно звало тебя, а не дразнило.

Эта книга — не про отказ. Она про **присоединение**.

Как в пространстве мы можем двигаться в любом направлении (вперед, назад, вверх, вниз), так и во времени мы можем черпать энергию из любого измерения — прошлого, настоящего и будущего — в любой момент.

И наша задача — превратить твою жизнь из плоской картинки, нарисованной на песке, в **полноценный, живой куб**, в котором есть где спрятаться от дождя, где развернуться для танца и куда падает свет из высокого окна.

Мы начинаем. Переверни страницу.

**Вопрос для размышления (в конце вступления):**

Возьми лист бумаги и нарисуй прямую линию. Это твое привычное время. А теперь нарисуй рядом треугольник или куб. Представь, что углы этого куба — это твои вчера, сегодня и завтра. Подержи этот образ. А теперь честно запиши: *в каком угле этого куба я провожу 80% своего времени?*

Запомни ответ. Первые главы книги будут посвящены именно тому, как этот угол перестал быть для тебя всей вселенной.

## ЧАСТЬ 1. ДИАГНОСТИКА: В КАКОМ ИЗМЕРЕНИИ ТЫ ЗАСТРЯЛ?

### Глава 1. «Призраки вчерашнего дня» (Жизнь прошлым)

#### Почему мы туда сбегает?

Представь, что ты идешь по темной улице. Фонари горчат через один, и ты не знаешь, что ждет за следующим поворотом. Сердце колотится, ладони потеют. И вдруг ты замечаешь дверь. Ты открываешь её, заходишь внутрь — и оказываешься в комнате, где всё тебе знакомо до последней пылинки. Здесь тепло. Здесь мягкий диван. Здесь пахнет детством. И здесь есть ответы на все вопросы, потому что все вопросы уже были заданы раньше.

Ты выдыхаешь. Ты в безопасности.

#### Это и есть прошлое.

Мы бежим в него не потому, что мы сентиментальны или слабы. Мы бежим в него, потому что **оно предсказуемо**. Настоящее всегда требует решений. Будущее всегда требует смелости. А прошлое... прошлое уже написано. С ним не надо спорить. Его можно пересматривать, перематывать, ставить на паузу. Ты здесь — режиссер, монтажер и зритель в одном лице.

Никто тебя не прервет. Никто не скажет неожиданность. Никто не ударит сильнее, чем уже ударил.

Вот почему мы цепляемся за прошлое. Это **инстинктивная самозащита** от хаоса. Но, как любая защита, доведенная до абсурда, она превращается в тюрьму.

#### Ловушка, которую мы не замечаем

Обычно мы думаем о «жизни прошлым» как о чем-то монументальном. Ну, знаешь: старушки с альбомами черно-белых фотографий. Бывшие мужья, которые звонят в три часа ночи и плачут в трубку. Ностальгические фильмы про 90-е.

Это всё — **декорации**. Настоящая ловушка гораздо мельче, незаметнее и потому — страшнее.

#### Мы живем прошлым каждую минуту, даже не замечая этого.

Вот три простых примера. Узнаешь себя?

#### Пример №1. Обида десятиминутной давности.

Тебе сказали что-то колкое. Слово пролетело, человек уже забыл, переключился на погоду или новости. А ты всё еще там. Ты прокручиваешь эту сцену в голове в сотый раз. Ты придумываешь, как надо было ответить. Ты добавляешь детали: «А если бы я сказал так, а он бы посмотрел на меня вот так...».

Но всё уже случилось. Собеседник пьет чай и читает ленту. А тебя нет рядом с ним. Ты застрял в том коридоре, где прозвучали слова. Ты в прошлом. Ты *оставил* настоящее ради призрака.

#### Пример №2. Вчерашний разговор на повторе.

Тебе кажется, что ты «анализируешь» прошедший день. Но на самом деле, ты просто пережевываешь ту же жвачку. «Правильно ли я ответил?», «Понял ли он мою мысль?», «Не обиделся ли я тогда зря?».

Это не анализ. Это **психологическая жвачка**. Ты не извлекаешь урок, ты просто пытаешься прожить вчера заново, чтобы получить кайф, которого не получил в реальном времени. Ты стал наркоманом собственных воспоминаний.

### **Пример №3. Сравнение нового со старым.**

Ты встретил нового человека. Он интересный, красивый, внимательный. Но в твоей голове тихо, как мышка, шевелится голос: «А вот мой бывший...» или «А вот моя прошлая работа была лучше...».

Ты не даешь настоящему шанса, потому что ты приносишь его в жертву прошлому. Ты требуешь, чтобы настоящее *повторило* прошлое. А оно не обязано. Оно — другое. И поэтому оно тебя разочаровывает. Ты разочаровываешься не в настоящем, а в своем отражении в зеркале прошлого.

### **Дилемма: кладовая или музей?**

Давай договоримся прямо сейчас.

Прошлое — **не враг**. Это было бы слишком просто. Враг — это то, что надо победить и выбросить. Но прошлое нельзя выбросить, потому что оно — часть тебя. Это твои кости. Твои шрамы. Твои победы.

Поэтому мы стоим перед выбором. Только от нас зависит, чем станет прошлое в нашей жизни:

#### **Вариант А. Кладовая.**

Это сундук в подвале твоего дома. Ты спускаешься туда, когда тебе нужно что-то важное: старый конспект для вдохновения, папин инструмент для починки, бабушкино кольцо для удачи. Ты берешь *нужное* — и поднимаешься обратно, в свет, к жизни. Ты не живешь в подвале. Ты просто *пользуешься* его содержимым.

#### **Вариант Б. Музей.**

Это парадный зал с табличкой «Не трогать!». Здесь всё покрыто лаком. Здесь твои ошибки превращены в экспонаты, к которым ты подходишь с экскурсоводом — своим внутренним голосом — и вздыхаешь: «Ах, вот тогда я был счастлив», «Вот тогда я всё испортил», «Вот тот самый день, который изменил всё».

Ты не пользуешься прошлым. Ты его **демонстрируешь**. Самому себе. Каждый день. И ты боишься, что если уберешь хоть один экспонат, ты потеряешь лицо. Потеряешь себя.

**Музейный экспонат не живет. Его задача — стоять на месте и не разрушаться. Его задача — отражать свет, но не излучать его.**

### **Тест на «музейность»**

Честно ответь себе на три вопроса. Не вслух, а вот так — по-настоящему, наедине с бумагой или с пустотой комнаты:

— **Я вспоминаю прошлое, чтобы чувствовать себя сильнее — или чтобы чувствовать себя *правым*?** (Если ты ищешь подтверждение, что ты жертва, а мир несправедлив — ты в музее. Если ты ищешь ресурс для нового шага — ты в кладовой.)

— **Я могу вспомнить тяжелый момент из прошлого и не испытать той же боли?** Или каждый раз, когда я туда захожу, я переживаю это заново? (Повторная боль — это петля. Это не память, это гипноз.)

— **Есть ли у меня «любимая обида»?** Та, которую я достаю и показываю друзьям за рюмкой чая, как коллекционный альбом? (Если да — поздравляю, у тебя есть главный экспонат твоего музея. Пора сдать его в архив и закрыть зал.)

**Что мы будем делать с этим в книге?**

Мы не будем призывать тебя «забыть» или «простить». Забывать — глупо. Прощать — сложно и иногда нечестно по отношению к себе.

Мы научимся **переклассифицировать** прошлое.

Перестать называть «травмой» то, что было просто трудным опытом. Перестать называть «потерей» то, что было просто переходом. Перестать цепляться за детали вчерашнего дня, которые уже не имеют значения.

В следующих главах мы разберем, как **вытащить ресурс** из самого темного подвала. Как найти в прошлом не боль, а **инструкцию по сборке самого себя**.

Но первый шаг сделан: ты увидел дверь в музей. Теперь просто осознай, как часто ты в нее заходишь.

Не закрывай её на замок. Просто перестань в ней жить.

**Практика к главе:**

На сегодня — одно упражнение. Оно называется «**Стоп-таймер**».

*Каждый раз, когда ты поймаешь себя на том, что прокручиваешь в голове ситуацию, которой уже нет (разговор, обиду, сцену), — скажи себе вслух (или мысленно, но лучше вслух):*

**«Стоп. Это было там. Я сейчас здесь».**

Не оценивай. Не борись с мыслью. Просто констатируй факт. Как будто ты ставишь пометку на карте: «Здесь я перешел в прошлое».

За день таких пометок может быть 20, 30, 100. Не пугайся. Чем больше ты их заметишь, тем быстрее они начнут исчезать.

Прошлое любит тишину и бессознательность. Ему страшно, когда его видят. А ты теперь — видишь.

## Глава 2. «Синдром беличьего колеса» (Жизнь настоящим)

### Великий обман «здесь и сейчас»

Если прошлое — это музей, то настоящее — оно как **наркотик**. Самый легальный, самый разрекламированный и самый опасный.

Посмотри вокруг. Книжки по саморазвитию кричат с обложек: «Живи настоящим!», «Будь здесь и сейчас!», «Остановись и вдохни!». Коучи учат нас медитировать, психологи призывают «не уходить в прошлое», а инфлюенсеры показывают, как прекрасен момент, когда ты пьешь смузи на Бали (или в Бали, поправьте меня).

И в этом есть доля правды. Огромная доля. Спору нет: быть здесь и сейчас — важнейший навык. Но когда его превращают в абсолют, в единственную истину, он превращается в **западню**.

Представь белку в колесе. Она бежит. Быстро. Ей кажется, что она движется. Ветер в ушах, лапки мелькают. Колесо крутится. Но если присмотреться — она стоит на месте. Она никогда не сдвинется ни на миллиметр. И самое страшное — она не может остановиться, потому что без движения колесо не имеет смысла.

**Человек, живущий только настоящим, — это белка в колесе.** Он постоянно здесь. Он постоянно сейчас. Он постоянно «проживает момент». Но эти моменты не складываются в историю, не растут в будущее и не углубляются в прошлое. Они просто **сгорают**, как спички. Ярko, быстро и без следа.

### Как это выглядит в жизни?

Скажи честно. Ты когда-нибудь листал ленту социальных сетей и через час понимал, что не помнишь НИ ОДНОГО поста? Ты был «здесь и сейчас» каждую секунду. Твой палец скроллил, глаз цеплялся за картинку, мозг получал микро-дозу дофамина. Ты был в настоящем. Но это настоящее было пустым.

Это и есть **синдром беличьего колеса**.

Вот еще несколько примеров. Узнаешь себя?

### Пример №1. Гедонистическая гонка.

Ты ешь дорогой стейк в ресторане. Ты полностью «в моменте» — чувствуешь вкус, аромат, текстуру мяса. Но как только тарелка пустеет, наступает... пустота. Ничего не осталось. Ни воспоминания, ни мысли, ни плана. Ты сжевал сегодняшний день, как этот стейк. Завтра будет новый. Так и живешь: череда ярких, но бессвязных картинок.

Ты не живешь жизнью — ты **потребляешь моменты**.

### Пример №2. Эмоциональный наркоман.

Ты постоянно ищешь острых ощущений. Новые знакомства, новые впечатления, новые города, новые вещи. Ты боишься тишины, потому что в тишине нет «настоящего» — там надо думать, вспоминать, планировать. Ты подсаживаешься на гормоны счастья, которые вырабатываются только в момент *новизны*. Но новизна проходит — и ты снова бежишь за дозой.

Ты — раб текущего мгновения.

### Пример №3. Реактивная жизнь.

Ты просыпаешься и реагируешь на то, что случилось. Письмо пришло — ответил. Звонок — взял. Ребенок упал — успокоил. Коллега пошутил — улыбнулся. Ты существуешь как **система быстрого реагирования**. Ты успешен в моменте, ты собран, ты ловок. Но когда

день заканчивается, ты не можешь ответить на вопрос: «Что я создал сегодня?». Ты просто *отреагировал* на мир. А мир наутро принесет новые сигналы — и ты снова побежишь за ними.

### **Почему это так привлекательно?**

Потому что жизнь «здесь и сейчас» — это **гарантия отсутствия боли**.

Вспомни: когда ты в моменте, ты не думаешь о завтрашнем экзамене. Ты не вспоминаешь о вчерашней ссоре. Есть только кофе, только запах, только звук. Это анестезия. Это идеальный способ **не встречаться с большой жизнью**, а только с её обрывками.

Кроме того, современное общество награждает «живущих настоящим». Их называют «спонтанными», «легкими на подъем», «креативными». Им завидуют в соцсетях. Но никто не видит оборотную сторону:

— У таких людей нет **корней**. Они не помнят, кто они и откуда. Их личность — как паутинка: сегодня одна, завтра другая.

— У таких людей нет **вертикали**. Они не растут. Потому что для роста нужно прошлое (уроки) и будущее (цели). Без них развитие — это просто смена декораций.

— У таких людей нет **глубины**. Они веселы, но с ними не о чем говорить после полуночи. Их душа — как мелкий бассейн, в котором можно поплескаться, но нельзя нырнуть.

### **Миф о «безусловном счастье»**

Нам внушили, что счастье — это когда ты абсолютно свободен от прошлого и будущего. Когда ты как ребенок: играешь, не помня обиду, и не знаешь, что будет завтра.

Но ребенок счастлив потому, что за него думают родители. Ему не надо платить за квартиру, выбирать профессию, беречь здоровье. Взрослый человек, который живет «как ребенок» — это **инфантильный взрослый**. Он не счастлив, он просто безответственен.

Настоящее, отрезанное от прошлого и будущего, — это **мгновенное удовольствие**. Но не счастье.

Счастье — это когда ты видишь, как твой сегодняшний труд становится частью вчерашних побед и завтрашних надежд. Счастье — это **объем**, а не точка.

### **Как выглядит одномерное настоящее?**

Я называю это «**плоским настоящим**». Это как смотреть на мир через соломинку для коктейля — ты видишь только то, что прямо перед носом.

### **Признаки того, что ты застрял в «здесь и сейчас»:**

— Ты не помнишь, что было вчера в это же время — потому что вчера ты не фиксировал, ты просто «проживал».

— Ты не планируешь даже завтрашний день — потому что «планы убивают спонтанность».

— Ты часто говоришь: «Я живу одним днем» — и говоришь это с гордостью.

— Ты боишься тишины — потому что в тишине ты не можешь *делать*, а без дела ты пуст.

— Твои отношения длятся недолго — потому что когда страсть уходит (а она всегда уходит в долгосрочных отношениях), ты теряешь интерес. Ведь там, где нет остроты, нет и «настоящего».

### **Дилемма: момент или путь?**

Здесь мы снова сталкиваемся с выбором, который определяет всё.

### **Вариант А. Момент.**

Это точка. Она яркая, взрывная, живая. Но у неё нет размера. Ты можешь бесконечно ставить точки, но они никогда не соединятся в линию. Твоя жизнь — это пунктир. Иногда пунктир почти сливается в сплошную линию — но присмотришься: между точками всегда есть пропасть.

### **Вариант Б. Путь.**

Это поток. У него есть начало (прошлое), середина (настоящее) и направление (будущее). Ты находишься в настоящем — но ты видишь, откуда ты пришел и куда держишь путь. Ты не боишься настоящего, потому что оно не самоценно — оно *осмысленно*.

### **Тройное настоящее**

Вот ключевая мысль этой главы, которая перевернёт твой взгляд:

**Самое глубокое и насыщенное настоящее — это то, которое содержит в себе прошлое и будущее.**

Когда ты пьешь чай, вкус — это настоящее. Но если ты помнишь, как бабушка заваривала такой же чай (прошлое), и представляешь, что через год научишь этому своего ребенка (будущее) — этот глоток становится **глубоким**. Он перестает быть просто глотком. Он становится событием.

Когда ты обнимаешь любимого человека — это настоящее. Но если в этом объятии есть благодарность за то, что вы уже пережили (прошлое), и обещание тому, кем вы станете завтра (будущее) — это объятие становится **объемным**. Оно не сгорит, как спичка. Оно встраивается в твою жизнь.

### **Упражнение «Расширение момента»**

Давай попробуем прямо сейчас перестать быть белкой в колесе.

Сделай три глубоких вдоха.

А теперь посмотри на любой предмет вокруг себя — ручку, кружку, окно, дерево за окном, неважно.

**Шаг 1. Остановись.** Просто смотри на этот предмет 30 секунд. Не отвлекайся. Ты в настоящем.

**Шаг 2. Добавь прошлое.** Спроси себя: *«Откуда этот предмет взялся в моей жизни? Кто его сделал? Кто мне его подарил? Как он выглядел раньше?»* Ты добавляешь глубину. Предмет перестает быть просто «объектом».

**Шаг 3. Добавь будущее.** Спроси себя: *«Куда этот предмет отправится после меня? Что он будет значить завтра? Если я сейчас его отремонтирую/выброшу/переставлю — что изменится?»* Ты добавляешь направление.

Теперь посмотри на этот предмет снова. Он уже не плоский. Он стал **объемным**. С ним связано время.

Вот как выглядит *тройное настоящее*. Это не отказ от момента. Это его **расширение** до размеров всей твоей жизни.

### **Итог главы**

Жить только настоящим — это не свобода. Это **диктатура текущего мгновения**. Ты не управляешь своей жизнью, ты просто плывешь по течению момента, хватая ртом воздух, как рыба, выброшенная на берег.

Настоящее — прекрасный инструмент. Но он опасен, когда становится единственным.

В этой книге мы научимся использовать настоящее как **точку сборки**. Ты стоишь здесь, но твои руки держат опыт прошлого, а глаза смотрят в горизонт будущего. Ты — не белка в колесе. Ты — капитан на мостике. Ты видишь и курс, и карту, и волны под ногами.

**Практика к главе:**

Сегодня — упражнение «**Одноминутная глубина**».

Раз в час (поставь напоминание на телефоне) останавливайся на одну минуту. В эту минуту задай себе один вопрос:

*«Что я делаю сейчас — и ПОЧЕМУ это важно для моего вчера и моего завтра?»*

Если ответа нет — значит, ты просто проедаешь своё время. Это нормально, не вини себя. Просто зафиксируй это. К концу дня ты заметишь, что 70% твоих «настоящих» действий не имеют глубины.

А завтра ты начнешь это менять.

### Глава 3. «Бег на опережение» (Жизнь будущим)

#### Самый одобряемый способ быть несчастным

Если ты живешь прошлым — тебя называют «застрявшим». Если ты живешь только настоящим — тебя называют «поверхностным». Но если ты живешь будущим... о, тебя называют **целеустремленным**. Амбициозным. Ответственным. Таким, у которого «всё впереди».

Общество аплодирует тебе. Родители гордятся. Начальник в восторге. Ты — идеальный герой современного мира. Ты знаешь, чего хочешь. Ты строишь карьеру. Ты ставишь цели на 5, 10, 20 лет вперед. Ты видишь горизонт.

#### **И ты абсолютно несчастен.**

Потому что ты продал настоящее в рассрочку за будущее, которое никогда не наступает.

#### Синдром отложенной жизни

У этого синдрома есть сотни лиц. Но суть одна: **ты веришь, что настоящая жизнь начнется потом.**

Вот как это звучит в головах миллионов людей:

*«Вот закончу университет — тогда заживу»*

*«Вот найду нормальную работу — тогда выдохну»*

*«Вот куплю квартиру — тогда обставлю её и буду приглашать гостей»*

*«Вот выйду на пенсию — тогда начну путешествовать/рисовать/писать книгу»*

*«Вот дети вырастут — тогда у нас с женой снова будет романтика»*

*«Вот сброшу 10 килограмм — тогда куплю то платье и пойду на свидание»*

Знакомо? Конечно знакомо. Это самый распространенный способ существования в современном мире. Мы живем не жизнью, а **подготовкой к жизни**.

Мы не едим, мы «подкрепляемся».

Мы не отдыхаем, мы «восстанавливаем силы для работы».

Мы не любим, мы «строим отношения для будущего брака».

Мы не растим детей, мы «инвестируем в их будущее».

**Настоящее перестает быть жизнью. Оно становится черновиком.**

## **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.