

КАК ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ИСПЫТАНИЯ,
ПАДЕНИЯ И ПОТЕРИ
И СТАНОВИТЬСЯ СИЛЬНЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПОБЕЖДАЮЩИЙ

СТРАХ
ДОЛГИ
ПОТЕРИ
НЕУДАЧИ
БОЛЬ
СОМНЕНИЯ
ПРОШЛОЕ

ТВОЯ
ИСТОРИЯ
ЕЩЕ НЕ
ЗАКОНЧЕНА

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ДУМАЕШЬ.
ТЫ СОЗДАН ДЛЯ ПОБЕДЫ

ПАВЕЛ СЕМЧУК

Павел Семчук

Побеждающий

<https://litres.ru/74334459>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Побеждающий» - книга не о жизни без поражений. Она о человеке, который продолжает идти, даже когда многое пошло не по плану.

Потери, ошибки, разочарования, страх, финансовые трудности, закрытые двери и моменты, когда хочется всё бросить, могут стать частью пути каждого человека. Но падение ещё не означает поражение.

Эта книга о внутренней силе, которая рождается не тогда, когда всё легко, а тогда, когда ты принимаешь решение подняться ещё раз. О вере, надежде, ответственности и способности строить свою жизнь даже посреди неопределённости.

Здесь нет обещания быстрого успеха. Есть нечто важнее - понимание, что твоя история ещё не закончена.

Побеждающий - не тот, кто никогда не падал. Побеждающий - тот, кто после каждого падения снова выбирает путь вперёд.

****Пока ты продолжаешь - ты не проиграл.****

Содержание

ГЛАВА 1 Кто такой побеждающий?	4
ГЛАВА 2 Победа начинается внутри	13
Глава 3 «Тревога всегда преувеличивает»	23
Глава 4 «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Павел Семчук

Побеждающий

ГЛАВА 1 Кто такой побеждающий?

Побеждающий - это не тот, кто никогда не падал

Когда-то мне казалось, что побеждающие люди выглядят иначе. Я представлял их уверенными, сильными, успешными. Мне казалось, что победитель - это тот, кто всегда знает, куда идет, редко ошибается и почти никогда не терпит поражений. Я смотрел на истории успеха, читал книги, слушал выступления и думал, что однажды тоже доберусь до той вершины, где наконец смогу назвать себя победителем.

Но годы шли, жизнь учила меня совсем другим урокам, и однажды я начал замечать то, чего раньше не видел.

Самые удивительные победители редко стоят на сцене под светом софитов. Чаще всего они живут рядом с нами. Обычно это женщина, которая уже много лет борется за своего ребенка и продолжает верить, когда другие давно перестали верить. Обычно это мужчина, который открывает свой маленький магазин ранним утром, переживает из-за счетов, из-за продаж, из-за будущего семьи, но каждый день снова поднимает роллеты и начинает работу. Обычно это тот, кто ведет борьбу, о которой вообще никто не знает, потому что его

сражение происходит глубоко внутри его сердца.

Мне вспоминается один образ.

Поздний вечер. Маленький киоск на рынке уже закрыт. Его хозяин пересчитывает выручку. Денег меньше, чем хотелось бы. Впереди счета. Нужно платить поставщикам. Нужно думать о семье. Нужно решать десятки вопросов, о которых никто даже не подозревает. Мир никогда не назовет его великим победителем. О нем не напишут книги. Его фотография не появится на обложке журнала.

Но разве его битва менее важна?

Разве его ответственность менее ценна?

Разве его верность ничего не значит?

Чем больше я размышляю об этом, тем сильнее понимаю, что мы слишком часто смотрим на победу глазами мира и слишком редко смотрим на нее глазами Бога.

Мир показывает нам людей, которые уже пришли к финишу. Бог же видит того, кто продолжает идти по дороге, даже когда устал. Мир восхищается вершинами. Бог смотрит на сердце. Мир замечает триумф. Бог замечает верность.

Именно поэтому настоящая победа начинается не в тот день, когда вручают награду. Она начинается гораздо раньше - в тот момент, когда после очередного падения он находит в себе силы подняться.

Давид стал великим царем не в тот день, когда сел на трон. Его путь проходил через одиночество, непонимание и долгие годы ожидания. Иосиф стал правителем Египта не в тот

день, когда на его голову возложили власть. До этого были предательство, рабство и темница. Каждый из них побеждал задолго до того, как увидел результат своей победы.

Они побеждали, когда не сдавались.

И, возможно, именно здесь скрыта одна из самых важных истин этой книги.

Побеждающий - это не человек, который никогда не пал. Побеждающий - это человек, который не позволил падению стать последней страницей своей истории.

Бывают дни, когда кажется, что сил больше нет. Бывают периоды, когда обстоятельства становятся тяжелее, чем мы ожидали. Бывают моменты, когда все внутри шепчет: «Остановись. Хватит. Ты уже достаточно прошел».

Но именно в такие моменты рождается настоящий побеждающий.

Не на сцене.

Не под аплодисменты.

Не среди восторженных взглядов.

А в тишине обычной жизни, где принимается решение прожить еще один день с верой, сделать еще один шаг вперед и снова подняться после очередного удара.

Возможно, ты читаешь эти строки именно в такой период своей жизни.

Если это так, я хочу, чтобы ты запомнил простую мысль. Твоя сегодняшняя борьба не делает тебя проигравшим. Твоя готовность продолжать путь делает тебя побеждаю-

щим.

И пока ты продолжаешь идти, твоя история еще не закончена.

Бог ищет не совершенных, а верных

Когда люди говорят о героях Библии, они чаще всего вспоминают их победы. Мы видим Давида, стоящего над поверженным Голиафом. Видим Моисея, который вывел народ из Египта. Видим Иосифа, ставшего правителем великой страны. Видим Петра, проповедующего тысячам людей.

Но редко задумываемся о том, какими они были в начале своего пути.

Обычно мне кажется, что если бы мы встретили многих из них до того, как они стали известны, то просто прошли бы мимо.

Давид был обычным пастухом. Не воином, не царем, не знаменитостью. Когда пророк Самуил пришел в дом его отца, чтобы помазать будущего царя Израиля, о Давиде даже не вспомнили. Он остался среди овец, далеко от дома, словно самый незаметный в собственной семье.

Геден прятался от врагов и был убежден, что ничего великого из него не получится. Когда ангел назвал его сильным мужем, эти слова звучали почти как насмешка. Он видел в себе страх, слабость и неуверенность. Бог видел в нем будущего победителя.

Моисей жил в пустыне, скрываясь после своих ошибок. Когда Бог призвал его, он начал искать причины отказаться.

Он говорил, что недостаточно способен, недостаточно красноречив и недостаточно силен для такой задачи.

Петр был простым рыбаком. Горячим, импульсивным, часто ошибающимся. Он искренне любил Иисуса, но именно он позже трижды скажет, что не знает Его.

Если внимательно читать Писание, становится очевидно удивительное обстоятельство: Бог никогда не строил Свою историю через идеальных людей.

Он строил её через людей, которые соглашались идти дальше.

Через людей, которые ошибались, но поднимались.

Через людей, которые боялись, но делали следующий шаг.

Через людей, которые падали, но не позволяли падению стать концом своей истории.

Наверное, именно поэтому истории Библии продолжают трогать сердца спустя тысячи лет. Они рассказывают не о сверхлюдях. Они рассказывают о людях, похожих на нас.

О людях, которые задавали вопросы Богу.

О людях, которые плакали.

О людях, которые переживали одиночество.

О людях, которые не понимали происходящего.

О людях, которые обычно теряли надежду.

Но среди всего этого они сохраняли самое важное - верность.

Не идеальность.

Не безошибочность.

Не совершенство.

Верность.

Они продолжали идти, когда было трудно.

Продолжали верить, когда обстоятельства говорили обратное.

Продолжали ждать, когда обещания казались слишком далекими.

И чем дольше я размышляю над их историями, тем больше понимаю одну простую истину: Бог ищет не совершенных людей. Совершенных людей не существует. Бог ищет сердца, которые готовы продолжать путь вместе с Ним.

Возможно, сегодня ты смотришь на свою жизнь и видишь только ошибки, упущенные возможности или незавершенные битвы. Возможно, тебе кажется, что ты слишком далек от образа героя, о котором можно написать книгу.

Но именно так когда-то могли думать Давид, Моисей, Гедеон и Петр.

И если Бог смог написать удивительные истории через их жизнь, то, возможно, Он еще не закончил писать историю твоей жизни.

Потому что для Бога главным всегда было не то, сколько раз он падал, а то, готов ли он снова подняться и продолжить путь.

Именно так рождаются настоящие побеждающие.

Побеждающий - это образ жизни

Когда мы слышим слово «победа», нам часто представ-

ляется какой-то особенный момент. День, когда достигнута цель. День, когда исполняется мечта. День, когда долгожданный результат становится реальностью. Нам кажется, что победа живет где-то впереди, за горизонтом, и однажды мы обязательно до нее доберемся.

Но чем больше я наблюдаю за жизнью, тем больше понимаю, что настоящая победа выглядит совсем иначе.

Она редко приходит с фанфарами.

Она редко сопровождается аплодисментами.

Она редко становится новостью для окружающих.

Настоящая победа чаще всего происходит в тишине обычного дня.

Она происходит ранним утром, когда кто-то встает с постели, хотя внутри нет ни сил, ни желания. Она происходит, когда мать после бессонной ночи снова заботится о своих детях. Она происходит, когда предприниматель открывает двери своего магазина, несмотря на переживания о будущем. Она происходит, когда тот, кто переживает тревогу, страх или боль, делает еще один шаг вперед, хотя ему кажется, что сил больше не осталось.

Именно тогда рождается побеждающий.

Не в день триумфа.

А в день выбора.

Потому что побеждающий - это не звание, которое получают однажды. Это образ жизни. Это решение, которое принимается снова и снова. Обычно каждый день. Обычно каж-

дый час. Обычно даже каждую минуту.

Однажды я понял простую вещь. Большинство людей, которых мы считаем победителями, не стали ими в один момент. Их победа складывалась из тысяч маленьких решений не останавливаться. Никто не видит этих решений. Никто не замечает этих внутренних битв. Но именно из них строится судьба.

Каждый день жизнь задает нам один и тот же вопрос:

«Что ты выберешь сегодня?»

Сдаться или продолжать?

Жаловаться или искать решение?

Жить прошлым или строить будущее?

Позволить страху управлять собой или сделать следующий шаг несмотря на него?

Именно в ответах на эти вопросы рождается настоящий характер.

Я все больше убеждаюсь, что побеждающий - это не тот, кто живет без трудностей. Побеждающий - это тот, кто научился идти вместе со своими трудностями, не позволяя им остановить его путь.

Возможно, сегодня ты еще не видишь больших результатов. Возможно, ты все еще находишься в процессе. Возможно, твоя история выглядит далеко не так красиво, как тебе хотелось бы. Но если ты продолжаешь идти вперед, если продолжаешь верить, если продолжаешь подниматься после падений, значит, в твоей жизни уже происходит победа.

Не когда-нибудь потом.

Не через десять лет.

Не после достижения всех целей.

А сегодня.

Потому что побеждающий - это не конечная точка пути.

Побеждающий - это движение вперед, ставшее образом жизни.

И пока ты продолжаешь идти, пока выбираешь верность вместо отчаяния, надежду вместо безразличия и движение вместо остановки, ты уже становишься тем, кого Бог называет побеждающим.

Твоя история еще не закончена.

А значит, впереди еще много страниц, которые только предстоит написать.

ГЛАВА 2 Победа начинается внутри

Самые большие битвы происходят в сердце

Когда мы слышим слово «битва», наше воображение обычно рисует внешние обстоятельства. Мы думаем о трудностях, проблемах, потерях, людях, которые причиняют нам боль, или ситуациях, которые требуют от нас мужества и стойкости. Нам кажется, что главные враги находятся где-то вокруг нас, и именно с ними приходится вести борьбу.

Но чем дольше я живу, тем больше понимаю одну простую истину: самые тяжелые сражения происходят не вокруг нас, а внутри.

Есть битвы, которые никто не видит.

О них не рассказывают друзьям.

Их невозможно показать на фотографии.

Их не заметят прохожие на улице.

Можно улыбаться, работать, общаться с людьми и выглядеть совершенно спокойным, в то время как внутри будет происходить настоящая война.

Война между страхом и верой.

Между надеждой и отчаянием.

Между желанием двигаться вперед и желанием все бросить.

Обычно такая война длится несколько дней. Обычно месяцы. А обычно её ведут годами, пока окружающие даже не подозревают о том, через что приходится проходить.

Наверное, именно поэтому внутренние битвы бывают намного тяжелее внешних.

От внешних проблем можно уйти. Можно сменить работу. Можно переехать в другой город. Можно закрыть дверь и перестать видеть того, кто причиняет боль.

Но куда бы ты ни поехал, ты всегда берешь с собой собственное сердце.

Он берет с собой свои мысли.

Свои страхи.

Свои воспоминания.

Свои сомнения.

Свои вопросы.

И если внутри нет мира, то никакие внешние перемены не способны дать настоящего покоя.

Я думаю, каждый хотя бы раз переживал момент, когда внешне ничего катастрофического не происходило, но внутри было ощущение, будто рушится целый мир.

Сердце начинало рисовать страшные картины будущего.

Разум снова и снова возвращался к одним и тем же тревожным мыслям.

Ночью приходили вопросы, на которые не находилось ответов.

А утром приходилось вставать и продолжать жить так,

словно все в порядке.

Именно в такие моменты становится понятно, насколько сильным может быть влияние внутреннего мира.

Потому что очень часто обстоятельства оказываются не такими страшными, как мысли о них.

Проблема еще не наступила, а мы уже прожили ее десятки раз в своем воображении.

Трудность еще не произошла, а сердце уже ощущает боль поражения.

Будущее еще не наступило, а страх уже убедил нас, что ничего хорошего впереди нет.

Так начинаются многие внутренние войны.

Тихо.

Незаметно.

Без громких событий.

Они начинаются с одной мысли, которой позволяют поселиться в своем сердце.

Потом эта мысль становится убеждением.

Убеждение начинает влиять на решения.

А решения постепенно начинают влиять на всю жизнь.

Именно поэтому победа всегда начинается внутри.

Задолго до того, как ее увидят другие люди.

Задолго до того, как изменятся обстоятельства.

Задолго до того, как придет долгожданный результат.

Она начинается в тот момент, когда среди тревоги рождается вера.

Когда среди разочарования появляется надежда.

Когда среди внутренней темноты принимается решение не останавливаться.

Мир обычно замечает победителей только, когда они стоят на вершине.

Но настоящая победа рождается намного раньше.

В тишине сердца.

В тех невидимых битвах, о которых знает только Бог.

Именно там, где никто не аплодирует.

Именно там, где никто не видит.

Именно там ты становишься побеждающим задолго до того, как увидишь плоды своей победы.

Ты становишься тем, о чем постоянно думаешь

Есть вещи, которые меняют жизнь незаметно.

Они не приходят громко. Не предупреждают о своем появлении. Не требуют мгновенных решений. Они входят в жизнь тихо, словно капли дождя, которые одна за другой падают на землю. Кажется, что ничего не происходит. Кажется, что одна капля ничего не может изменить. Но проходят месяцы, годы, и даже самый твердый камень начинает менять свою форму.

Так же происходит и с мыслями.

Многие люди недооценивают их силу. Они считают, что мысли - это всего лишь мысли. Что они не имеют значения до тех пор, пока не превращаются в поступки. Но правда заключается в том, что каждый поступок когда-то был мыслью.

Каждое решение однажды родилось в сердце. Каждая победа и каждое поражение сначала появились во внутреннем мире, а уже потом стали частью реальности.

Живёшь так, как научился думать.

Если день за днем он убеждает себя, что ничего не получится, однажды он перестает даже пытаться. Если постоянно смотрит на свое прошлое как на доказательство будущих неудач, то начинает видеть поражение еще до того, как битва началась. Если позволяет страху поселиться в своем сердце, то вскоре замечает, что многие решения принимает уже не он, а его страх.

Самое удивительное заключается в том, что обстоятельства часто меняются намного медленнее, чем мысли. Именно поэтому многие люди, даже оказавшись в хорошей ситуации, продолжают жить так, словно вокруг них по-прежнему опасность. Они уже вышли из темной комнаты, но продолжают жить так, будто свет никогда не включался.

Наш внутренний мир способен создавать реальность раньше, чем она появляется вокруг нас.

Я думаю, каждый хотя бы раз сталкивался с этим. Одна тревожная мысль приходила вечером и не давала уснуть. Потом к ней присоединялась вторая. Затем третья. Через несколько часов в голове уже возникала целая история будущих поражений, хотя в действительности еще ничего не произошло.

Страх умеет рисовать картины намного быстрее, чем ре-

альность.

Он берет временную трудность и превращает ее в вечную проблему.

Он берет один плохой день и убеждает нас, что вся жизнь идет под откос.

Он берет неопределенность и называет ее катастрофой.

И если долго слушать этот голос, то постепенно начинаешь жить внутри мира, который существует только в воображении.

Но точно так же работает и надежда.

Она тоже начинается с мысли.

С маленькой, почти незаметной мысли о том, что история еще не закончена.

О том, что сегодняшний день не определяет всю жизнь.

О том, что поражение не обязано становиться судьбой.

О том, что Бог все еще способен вести нас вперед даже, когда мы сами не видим дороги.

Именно с таких мыслей начинается мышление победителя.

Не с самоуверенности.

Не с громких заявлений.

Не с убеждения, что трудностей больше не будет.

Мышление победителя начинается с решения не соглашаться с поражением внутри себя.

Пока мы продолжаем верить, что впереди есть путь, мы ищем возможности.

Пока продолжает надеяться, он делает шаги.

Пока продолжает смотреть вперед, он движется.

Именно поэтому победа всегда начинается раньше, чем ее увидят другие люди.

Она начинается в тот момент, когда внутри рождается новая мысль.

Мысль о том, что он может подняться.

Мысль о том, что он может продолжать идти.

Мысль о том, что его жизнь не закончилась на этой трудности.

Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь в простой истине: мы редко становимся тем, кем мечтаем стать. Но очень часто мы становимся тем, о чем постоянно думаем.

Поэтому одна из самых важных битв в жизни происходит не на работе, не в бизнесе и не в обстоятельствах.

Она происходит в сердце.

Потому что именно там решается, какой истории позволят расти внутри себя - истории поражения или истории надежды.

И однажды эта внутренняя история обязательно станет его жизнью.

Сначала побеждают мысли, потом обстоятельства

Одна из самых больших ошибок, которую совершают люди, заключается в том, что они ждут изменений снаружи, прежде чем позволить чему-то измениться внутри.

Мы говорим себе:

«Когда ситуация улучшится, тогда я успокоюсь».

«Когда исчезнут проблемы, тогда появится надежда».

«Когда придет успех, тогда я поверю в себя».

Но жизнь снова и снова показывает обратное.

Настоящие перемены почти всегда начинаются внутри задолго до того, как становятся заметны окружающим.

Сначала меняется взгляд.

Потом меняются решения.

Потом меняются действия.

И только потом начинают меняться обстоятельства.

Именно поэтому многие люди смотрят на чью-то победу и видят только результат, не замечая того пути, который привел к этому результату. Они видят вершину, но не видят тысячи мыслей, решений и внутренних сражений, которые происходили задолго до того, как появился видимый успех.

В книге Притч записаны удивительно глубокие слова:

«Каковы мысли в душе его, таков и он».

Эти слова были написаны тысячи лет назад, но сегодня они звучат так же актуально, как и тогда.

Потому что мы действительно постепенно становимся тем, чему позволяем жить внутри своего сердца.

Если он постоянно размышляет о поражении, то начинает жить как проигравший еще до того, как битва закончилась.

Если день за днем кормит свои страхи, то однажды страх начинает управлять его решениями.

Если постоянно смотрит на себя через призму прошлых

ошибок, то начинает видеть свое будущее через ту же самую призму.

Но точно так же работает и другая сторона.

Когда мы начинаем верить, что наша история еще не закончена, мы начинаем замечать возможности там, где раньше видели только тупик.

Когда начинает смотреть на трудности как на часть пути, а не как на конец пути, у него появляются силы идти дальше.

Когда перестает соглашаться с поражением внутри себя, то однажды замечает, что и обстоятельства начинают меняться.

Это происходит не мгновенно.

Не за один день.

Не за одну ночь.

Но именно так рождаются настоящие перемены.

Сначала побеждают мысли.

Потом побеждают решения.

Потом побеждают действия.

А уже вслед за ними начинают меняться обстоятельства.

Я все больше убеждаюсь в том, что величайшие победы начинаются в тех местах, которые никто не видит. Они рождаются в сердце, когда принимается решение верить вместо того, чтобы отчаиваться, надеяться вместо того, чтобы сдаваться, двигаться вперед вместо того, чтобы остановиться.

Возможно, сегодня твои обстоятельства еще не изменились.

Возможно, ты все еще находишься посреди своей битвы.

Но если внутри тебя уже появилась мысль о том, что Бог не оставил тебя, что твоя история продолжается и что следующий шаг все еще возможен, значит победа уже начала свой путь.

Потому что настоящие победители сначала побеждают внутри себя.

И только потом мир начинает замечать перемены вокруг них.

Именно поэтому каждая большая победа начинается с маленького внутреннего выбора.

Выбора верить.

Выбора надеяться.

Выбора идти дальше.

Именно с этого выбора начинается путь побеждающего.

Глава 3 «Тревога всегда преувеличивает»

Если внимательно посмотреть назад на свою жизнь, то, скорее всего, вы сможете вспомнить немало ситуаций, о которых когда-то сильно переживали, но которые в итоге так и не произошли.

Возможно, вы боялись потерять работу, но продолжали работать ещё долгие годы.

Возможно, переживали из-за болезни, которая оказалась не такой страшной, как рисовало воображение.

Возможно, были уверены, что не справитесь с трудностями, но каким-то образом прошли через них и сегодня даже удивляетесь тому, насколько сильнее оказались, чем думали тогда.

Так происходит потому, что тревога редко показывает нам реальность такой, какая она есть.

Она почти всегда преувеличивает.

Небольшую проблему она превращает в катастрофу.

Временную неопределённость - в неизбежное поражение.

Один трудный день - в ощущение, будто так будет всегда.

Один финансовый спад - в мысль, что всё рушится.

Одну ошибку - в уверенность, что теперь ничего не полу-

чится.

Тревога обладает удивительной способностью брать маленькое зерно беспокойства и выращивать из него огромный лес страхов.

Самое интересное, что в этот момент нам кажется, будто мы просто смотрим на жизнь реалистично. Но на самом деле мы смотрим на неё через увеличительное стекло тревоги.

Именно поэтому тревога нередко заставляет страдать дважды.

Сначала в своих мыслях.

А потом уже от самой ситуации.

Хотя очень часто оказывается, что первая часть страданий была напрасной.

Однажды я понял важную вещь.

Тревога не говорит:

«Сейчас есть временные трудности».

Она говорит:

«Всё рушится».

Она не говорит:

«Есть неопределённость».

Она говорит:

«Ты всё потеряешь».

Она не говорит:

«Сегодня тяжёлый день».

Она говорит:

«Так будет всю жизнь».

Но реальность обычно оказывается совсем другой.

Проходят дни, недели или месяцы, и вдруг обнаруживается, что большинство страшных сценариев так и остались только в голове.

Именно поэтому один из первых шагов на пути к победе - умение отличать факты от страхов.

Побеждающий не игнорирует трудности.

Он просто не позволяет тревоге превращать их в катастрофу.

Он учится смотреть на ситуацию честно, спокойно и помнить, что не каждая тревожная мысль является правдой.

Очень часто тревога рассказывает историю, которая никогда не произойдёт.

А Бог продолжает писать совсем другую историю.

«Не всё, что ты чувствуешь, является правдой»

Одна из самых больших ошибок, которую совершают люди во время тревоги, заключается в том, что они начинают принимать свои чувства за реальность.

Если страх ощущается сильно, кажется, что опасность действительно велика.

Если тревога не отпускает несколько дней, начинает казаться, что впереди обязательно случится что-то плохое.

Если внутри появляется чувство безысходности, начинает казаться, что выхода действительно нет.

Но чувства и факты - это не одно и то же.

Чувства реальны.

Они существуют.

Они могут быть очень сильными.

Но это ещё не означает, что они говорят правду о происходящем.

Представьте, что вы проснулись ночью от тревоги. Сердце бьётся быстрее обычного, мысли рисуют страшные картины будущего, внутри появляется ощущение надвигающейся беды.

Что является фактом?

Факт в том, что тревога есть.

А что является страхом?

Страх говорит, что обязательно случится что-то ужасное.

Это уже не факт.

Это предположение.

Факт может звучать так:

«Продажи снизились на несколько дней».

Страх говорит:

«Бизнес рушится».

Факт говорит:

«Я пока не знаю, как решится эта ситуация».

Страх говорит:

«Всё закончится плохо».

Факт говорит:

«Он не ответил на моё сообщение».

Страх говорит:

«Он плохо ко мне относится».

Факт говорит:

«Сегодня тяжёлый день».

Страх говорит:

«Теперь так будет всегда».

Именно здесь многие люди попадают в ловушку тревоги. Они перестают различать факты и предположения. Реальность смешивается со страхом, и они начинают жить внутри сценариев, которые ещё даже не произошли.

Однажды я понял очень важную мысль.

Страх почти всегда пытается предсказать будущее.

Факт говорит о настоящем.

Страх рассказывает о том, чего ещё нет.

Факт говорит о том, что есть сейчас.

И чем сильнее тревога, тем важнее возвращаться к реальности и задавать себе простой вопрос:

«Что является фактом, а что является моим страхом?»

Очень часто оказывается, что проблема намного меньше, чем тот сценарий, который успела построить тревога.

Именно поэтому побеждающий учится не верить каждой тревожной мысли только потому, что она звучит убедительно.

Он учится смотреть на жизнь через факты, а не через страхи.

Потому что не всё, что мы чувствуем, является правдой.

А многие битвы выигрываются именно в тот момент, когда начинаешь видеть разницу между реальностью и трево-

гой.

«Мир приходит не, когда исчезают проблемы»

Многие люди всю жизнь ждут момента, когда наконец исчезнут все трудности. Им кажется, что мир придёт, когда будут решены финансовые вопросы, когда наладятся отношения, когда исчезнет неопределённость, когда жизнь станет предсказуемой и безопасной.

Но реальность показывает совсем другое.

Если бы внутренний мир зависел только от обстоятельств, то самые обеспеченные люди никогда бы не тревожились, самые успешные никогда бы не переживали, а самые сильные никогда бы не испытывали страха. Но жизнь снова и снова доказывает, что внешнее благополучие ещё не гарантирует внутреннего покоя.

Настоящий мир рождается в другом месте.

Он рождается не, когда вокруг становится тихо.

Он рождается, когда внутри появляется опора сильнее шторма.

Именно поэтому Иисус сказал удивительные слова: «Мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам». Это мир, который не зависит от обстоятельств. Мир, который способен оставаться в сердце даже, когда мы проходим через непростой период своей жизни.

Чем больше я размышляю над этим, тем больше понимаю, что тревога почти всегда начинает свою работу с мыслей.

Сначала появляется мысль.

Потом появляется страх.

Потом рождаются тревожные сценарии.

А затем начинаешь жить внутри этих сценариев так, словно они уже стали реальностью.

Именно поэтому меня всегда особенно трогали слова апостола Павла:

«И мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Когда-то я обращал внимание только на первую часть этого стиха. Но однажды заметил вторую.

Не только сердца ваши.

Но и помышления ваши.

Как будто Бог знает, где чаще всего начинается наша внутренняя битва.

Не снаружи.

Не в обстоятельствах.

А внутри мыслей.

Именно там тревога пытается рисовать катастрофы.

Именно там страх пытается убедить нас, что всё потеряно.

Именно там рождаются самые тяжёлые сценарии будущего.

Но Божий мир способен охранять не только сердце, но и разум.

Способен возвращать ясность туда, где был хаос.

Способен приносить надежду туда, где поселился страх.

Способен напоминать нам о том, что Бог по-прежнему

остаётся рядом даже, когда мы не понимаем всего происходящего.

Побеждающий - это не человек, у которого никогда не бывает тревожных мыслей.

Это человек, который научился приносить свои мысли к Богу и позволять Его миру становиться сильнее своих страхов.

И тогда происходит удивительная вещь.

Шторм может ещё продолжаться.

Вопросы могут ещё оставаться без ответов.

Обстоятельства могут ещё не измениться.

Но внутри постепенно появляется мир.

Не потому, что исчезли проблемы.

А потому, что рядом с ним оказался Бог, Который больше любой проблемы.

И обычно именно это становится самой большой победой над тревогой.

Глава 4 «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.»

(2 Тимофею 1:7)

Есть страх, который приходит не из-за того, что произошло сегодня.

Он приходит из-за того, что может произойти завтра.

Кто-то просыпается утром, и внешне всё выглядит как обычно. Он идёт на работу, занимается своими делами, разговаривает с близкими, строит планы. Но где-то глубоко внутри уже начинается невидимый разговор.

Что будет дальше?

А если всё изменится?

А если я не справлюсь?

А если потеряю то, что так долго строил?

Страх будущего редко приходит громко. Чаще всего он появляется тихо, словно тень, которая незаметно следует за нами день за днём. Он садится рядом во время работы, сопровождает по дороге домой, ложится рядом вечером и встречает утром раньше первых лучей солнца.

Постепенно мы начинаем жить не сегодняшним днём, а

бесконечными мыслями о том, чего ещё нет.

Он пытается заглянуть за горизонт, который пока скрыт от его глаз.

Пытается получить ответы на вопросы, на которые ещё не пришло время отвечать.

Пытается удержать под контролем то, что никогда не находилось в его власти.

И в этом заключается одна из самых больших ловушек страха.

Будущее ещё не наступило, но мы уже переживаем его поражения.

Проблемы ещё не пришли, но он уже несёт их тяжесть.

Трудности ещё не возникли, но он уже чувствует себя уставшим.

Страх словно крадёт сегодняшний день и обменивает его на тревожные картины завтрашнего.

Он лишает нас мира не потому, что произошло что-то страшное, а потому, что постоянно рисует то, что может произойти.

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.