

18+

АЛЕКСЕЙ ТОЛСТОВ

ПОЗИТИВНЫЙ

[ЦЕНЗУРА]



ФИЛОСОФИЯ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

Алексей Толстов
Позитивный
[цензура]. Философия
внутренней свободы

<https://litres.ru/74340979>

ISBN 9785007097819

Аннотация

Что, если счастье — не цель, а следствие того, как ты смотришь на мир?

«Позитивный [цензура]» — это философия внутренней свободы, ответственности и осознанного выбора. Эта книга не обещает изменить твою жизнь. Она предлагает изменить человека, который её проживает. После неё ты не получишь готовых ответов. Но, возможно, впервые начнёшь задавать правильные вопросы.

Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

ПОЗИТИВНЫЙ ПОХ*ИЗМ	5
ПРОЛОГ	6
ГЛАВА 1	7
Начало конца...	7
Глава 2	12
Глава 3	14
Жизнь меняется не тогда, когда человек понял, а когда он выбрал потерять то, что удерживало его старую жизнь	14
Глава 4	19
О выборе, о котором почти не говорят	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Позитивный [цензура] Философия внутренней свободы

Алексей Толстов

Дизайнер обложки Алексей Сергеевич Толстов

© Алексей Толстов, 2026

© Алексей Сергеевич Толстов, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-9781-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОЗИТИВНЫЙ ПОХ*ИЗМ

Алексей Толстов

© Алексей Толстов, 2026

Все права защищены. Ни одна часть настоящего издания не может быть воспроизведена, сохранена в системе хранения данных или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без предварительного письменного разрешения автора или издателя.

Для получения разрешения на воспроизведение фрагментов, использование материалов, защищённых авторским правом, перевод или адаптацию данного произведения, пожалуйста, свяжитесь с автором или издателем.

ПРОЛОГ

«Этот текст родился не в кабинете. Он был записан на обрывках бумаги в иммиграционной тюрьме США, когда у меня отобрали всё: свободу, деньги и будущее. Но у меня не смогли отобрать право выбирать свою реакцию. Я тот, кто выбрал жизнь там, где её не было. Об этом — вся книга».

Позитивный пох*изм — это не отказ от жизни, а выбор не отдавать энергию тому, что не ведёт к твоему росту, и осознанно брать ответственность только за то, что ты выбрал. В рамках подхода «позитивный пох*изм» я использую следующее определение:

Позитивный пох*изм — это когда тебе не всё равно.

Это когда ты решил стать пилотом своей жизни.

«Позитивный пох*изм: книга, которая учит выбирать».

Я не психолог и не психиатр. Если у тебя есть диагноз, ты сидишь на антидепрессантах и твоя психика сломана — закрой книгу, она тебе не поможет. Мой метод — для здоровых людей, которые просто потерялись, живут на автопилоте, но хотят изменить жизнь. Если это ты — погнались.

Это книга-скальпель: читать её может быть дискомфортно, потому что она вскрывает вашу ложь самому себе, но именно этот дискомфорт является единственным лекарством от спячки.

ГЛАВА 1

Начало конца...

Это не был простой путь. Да у всех он непростой.

Первый настоящий переход произошёл около шести лет назад — когда я решил просто притворяться, что меняюсь. Всё началось с простой зарядки дома. Потом тренировка, потом тренер. Я изменил своё тело. Да, эти изменения произошли, потому что я уже имел желание вернуть себя. Но чтобы это случилось, мне нужно было не просто хотеть, а реально измениться внутри — предыдущий опыт ждал, когда к нему добавится действие.

Дальше я пошёл к психологу. Решил убрать тревогу и понять, кем я хочу стать, когда вырасту. Хотя на тот момент мне уже было 28 лет. Да, сеансы помогли. Но я ожидал большего.

Потом я стал затворником. Очистил круг общения. Посвятил этому целый год. За это время у меня появились задатки моего позитивного пох*изма, но тогда я ещё этого не знал.

После понял, что нужно двигаться дальше, и уехал из страны. Это было нелегко, но я чётко понимал, что должен что-то изменить. На новом месте, как я думал, всё пойдёт

легче. Но было не так. Потому что в новое место я привёз себя — со всеми заморочками и проблемами.

Я начал вести блог, делиться с людьми темами, которые считал важными и которые помогают лично мне. Я наконец сформулировал свой метод. Но не получил особого отклика от аудитории, и это сильно повлияло на мою мотивацию. Плюс в моей голове всегда была одна мысль: да кому я нужен со своими 500 подписчиками? Итог — я оставил это дело.

Так сложились обстоятельства, что я снова переехал в другую страну, прожил там четыре месяца. И дальше произошло то, что действительно изменило меня. Я попал в иммиграционную тюрьму в США. И провёл там больше года.

Именно там я написал черновик этой книги. Это было как во сне: я писал около двух недель, как только была возможность. Поток мыслей, которые я даже не оценивал — просто записывал как сумасшедший. Никакой структуры, никакого плана. Просто слова, которые давно искали выход.

Что же так сильно повлияло на меня? Наверное — принятие.

Вокруг были сумасшедшие люди, даже обычные дела — душ, нормальный сон — были борьбой. День сурка без знания, когда это закончится. Меня кинул адвокат, на нового денег уже не было. И всё это накапливалось.

После армии я был стрессоустойчив. Но тут что-то сломалось — или, правильнее сказать, встало на место внутри меня. Осознание конца старого меня и зарождение нового.

Осознание того, как устроен этот мир и что действительно важно.

Это не было безысходностью. Скорее просветлением.

Я решил: сейчас моя жизнь такая. И это тоже жизнь. Я не могу позволить себе потратить её на сожаления, нервы и депрессию. Да, я в тюрьме. А это действительно была тюрьма. Со своим распорядком, законами и ограничениями. Но это тоже жизнь, и я не хочу тратить её на самобичевание и жалость к себе.

В этот момент происходит настоящее изменение.

Иногда я удивлялся: неужели я действительно так реагирую? Могу ли я быть таким в действительности? И что меня на самом деле поражало, так это то, что я сам давал себе силы, чтобы не сдаться. Шли дни, месяцы, и не было конкретной даты, когда я смогу выйти. Через 6 месяцев заключения я выиграл суд, но на меня подали апелляцию, и всё продолжилось. Меня перевели в другую тюрьму, и всё началось заново. Всё, кроме одного. Я уже был другой. Мои мысли изменились. Раньше я говорил: «За что мне это, я же ничего не сделал». Но теперь в моей голове было: «Вы не сможете меня сломить, я живу свою лучшую жизнь даже здесь».

Я стал другим внутри. Хотя многие просто ломались там, переходили на антидепрессанты, так как не могли справиться с тяжестью, которая на них навалилась. Спустя ещё 6 месяцев я наконец вышел. И тут первый раз понял, что внутреннее действительно меняет внешнее.

Я вышел с семью долларами в кармане, но меня это несколько не расстраивало, ведь я понимал, что смогу добиться всего, чего захочу. Да, меня расстраивало, что моя жена ещё находилась в тюрьме и когда она выйдет — непонятно, но я должен быть сильным и двигаться дальше, а не паниковать и жалеть нас обоих.

Я начал уже полноценно писать эту книгу и параллельно вести блог во всех соцсетях и Telegram. Да, сначала было трудно. Но теперь была большая разница между тем, как я делал до этого, и сейчас. Мой подход был таким: у меня не ноль подписчиков, а миллион. Я доносил информацию в книге и блоге так, как будто транслирую её на весь мир. Я понимал, что то, что я делаю, важно и может помочь людям.

В процессе я чётко сформулировал, кто я такой. Да, я не психолог, у меня нет диплома специалиста. Я философ. К психологу приходят пациенты — ко мне собеседники. Психолог работает с расстройствами и болезнями — я меняю призму, через которую человек смотрит на этот мир. Очень важно понимать границы, в которых ты можешь помочь людям и не сделать хуже. Многим не хватает этого понимания, и различные коучи и недопсихологи ломают жизни людей или просто обманывают их. Я по себе знаю, что этот метод работает. И теперь могу сделать так, чтобы он помог другим.

Даже сейчас я продолжаю меняться. Трансформация помогает мне улучшить себя и вернуть меня истинного. Да, может, этот новый я — или истинный я — не всем будет нра-

виться и не будет таким «крутым», каким многие хотят его видеть. Но зато это буду я. И позитивный пох*изм помогает мне в этом.

Жизнь одна. И я хочу в конце своей сказать себе спасибо — за то, что когда-то тот старый я решил пройти этот путь несмотря ни на что, не побоялся этой неизвестности и шагнул в неё.

Вся эта книга лишь напоминание: каждый может вернуть себя. Нужно лишь сделать осознанный выбор.

Выбор за вами.

Глава 2

Кто я?

Привет. Прежде чем ты перевернёшь эту страницу, ответь честно: кто такой «я»? Кажется, что ответ очевиден. Я — это тело, которое ходит, бежит, ест, работает, занимается сексом и спит. Это сознание, которое осмысливает всё, что происходит вокруг.

Но всё ли так просто? Ты — это внешняя оболочка? Или голос внутри этой оболочки? А может, ты — тот, кто этот голос слушает?

Когда-то я решил разобраться в этих вопросах не из любопытства, а из необходимости. Мне нужно было понять себя. Понять, почему люди живут настолько разными жизнями, даже находясь в похожих условиях. Мне всегда нравилось наблюдать за людьми — за их поведением, мимикой, жестами, манерой общения.

Это был не анализ поступков с точки зрения «хорошо» или «плохо». Меня интересовало другое — что именно человек выбирает, часто даже не осознавая этого. Почему в одинаковых условиях люди живут настолько разные жизни. Я стал наблюдать. Не оценивал поступки, а просто ловил момент выбора. Часто неосознанного. Иногда хватало пяти минут общения, чтобы увидеть человека. Не потому, что я экс-

трасенс — просто большинство не замечают, как и почему они выбирают.

Со временем я понял одну закономерность: людей объединяет не характер, не обстоятельства и не судьба. Их объединяет выбор, который они делают, или отказ от него.

Я проштудировал сотни книг по психологии и саморазвитию. Везде выбор упоминался, но всегда как что-то второстепенное. Как будто авторы боялись сказать прямо: ВСЁ начинается с выбора. А я не боюсь.

Так появился мой подход, который я назвал «позитивный пох*изм». И да, по-другому его не назвать — именно эти слова точнее всего передают суть. Это не маска вечного оптимизма и не про забивание на всё вокруг. Это про осознанный выбор, ответственность за него и умение не тратить свою жизнь на то, что этому выбору не соответствует.

Эта книга — не инструкция и не сборник готовых ответов. Это путь человека, который однажды сделал выбор жить свою жизнь. Не лучшую, не идеальную — СВОЮ.

А дальше — решать тебе. Потому что, как ты уже, возможно, начинаешь чувствовать, даже не выбирать — это тоже выбор. Спроси себя сейчас: ты уже выбираешь? Или только собираешься? Разница между этими понятиями — вся эта книга.

Глава 3

Жизнь меняется не тогда, когда человек понял, а когда он выбрал потерять то, что удерживало его старую жизнь

Я не хочу делать интригу и рассказывать о своём методе только в конце книги. Наоборот — я расскажу о нём уже в начале, а дальше буду показывать, как все практики, мантры и визуализации работают именно благодаря ему.

В основе всей нашей жизни лежит выбор. Что есть, что носить, с кем общаться, кого любить, где работать и как выглядеть. Да, на нас влияют социальные факторы: семейное воспитание, окружение, генетическая предрасположенность. Но, несмотря на это, выбор мы делаем всегда, начиная с самого рождения.

Выбор может быть осознанным и неосознанным. В моём методе акцент сделан именно на осознанном выборе, но мы не игнорируем и подсознание — ведь очень часто именно оно выбирает за нас.

Метод, о котором пойдёт речь, как вы уже поняли, я не

придумывал. Его мне показала жизнь. Я старался по возможности применять его сам, но долгое время не мог чётко сформулировать его основную идею. В какой-то момент вспомнил опыт из КВН. Много лет я играл в «Клубе Весёлых и Находчивых», и один редактор Высшей лиги постоянно повторял: «Вы должны уметь описать свою команду и её концепт двумя словами — тогда вы будете понятны зрителю».

Я решил применить этот принцип и к своему методу. Начал думать, как можно описать его концепцию буквально в двух словах. В итоге получилось так: **позитивный пох*изм — это осознанный выбор быть счастливым.**

Да, это больше, чем два слова. Но это не главное. Главное — что эта формулировка очень точно передаёт суть того, что я хочу донести. У меня не было такого подробного гайда, как эта книга, чтобы менять себя не по лестнице, а воспользоваться лифтом. А у вас такая возможность есть. Так что, как сказала одна многоуважаемая женщина из Санкт-Петербурга, стартуем.

Первое, что может прийти вам в голову при прочтении названия этой книги, — что это что-то вроде позитивного мышления и полного игнорирования всего вокруг. И да, и нет. Основная идея метода, как вы уже поняли, — осознанный выбор. А пох*изм появляется после выбора, а не до него. Это очень важная деталь. И конечно, всё это происходит под соусом позитивного мышления. Как ни крути, без

него никуда.

В нашей жизни постоянно происходит куча событий. Я специально использую слово «куча», чтобы подчеркнуть: эти события далеко не всегда со знаком «плюс». Они заполняют наш внутренний эфир, перетягивают на себя внимание, концентрацию и энергию. Жизнь становится рутиной, и в какой-то момент мы просто забываем, кто мы есть на самом деле и чего хотим. Знакомо?

Основной принцип позитивного пох*изма как раз и помогает выбраться из этой ловушки. Вы делаете осознанный выбор изменить свою жизнь. И это совсем не значит, что вы обязаны срочно начать правильно питаться, заниматься спортом, бросить курить и стать мегапродуктивным, как учат миллионы страниц в социальных сетях. Но вы должны нести ответственность за то, что делаете. Вы можете выбрать не бегать по утрам с понедельника. И это нормально. Но это должен быть ваш осознанный и ответственный выбор, а не оправдание ленью, погодой, усталостью или обстоятельствами. Эта деталь очень важна.

Ответственный выбор — как действие, так и бездействие — со временем меняет ваше мировосприятие. А вместе с ним меняется и жизнь. Которая, кстати, у вас одна. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: как вы хотите прожить эту единственную жизнь? Если нет — задайте его прямо сейчас. Дальнейшее развитие событий уже будет зависеть от того, какой выбор вы сделаете.

Напоминает фильм «Матрица», правда? Там Нео тоже стоял перед выбором, который мог изменить его жизнь — или оставить всё как есть. После того как вы сделали осознанный выбор, приходит одно из самых приятных состояний — наслаждение своим выбором. А если вы выбрали счастливую жизнь, значит — наслаждение жизнью.

Вы перестаёте переживать о том, правильно ли вы поступили, потому что выбор был сделан осознанно. Вы начинаете замечать светлое в темноте, наполнять свой мозг позитивом и, что самое важное, освобождаете место внутри себя — то самое место, которое годами гудело и горело от тревог за прошлое, настоящее и будущее.

Два принципа — выбор и позитивное мышление — часто упоминаются в различной литературе. Особенно позитивное мышление. Но почти никто не делает акцент именно на выборе и не ставит его во главу всего. А ведь именно он является ключом к изменениям. Ну и уж точно никто не применял эту последовательность:

*Выбор → Позитив → Псих*изм.*

Осознание этого меняет всё. Ваша задача — научиться чувствовать удовольствие от того, что вы делаете осознанный выбор. Со временем вы даже можете полюбить поражения и неудачи. Приведу пример из шахмат. Вы выбираете стратегию, делаете ходы — и в итоге проигрываете, получив мат. Вы можете выбрать огорчиться, обвинять соперника, обстоятельства или плохое настроение. А можете уви-

деть в этом позитив — получить опыт, знания и прокачать характер.

Всё зависит от того, как вы реагируете. Так происходит во всём, что есть в жизни. Сами по себе события нейтральны. Это мы раскрашиваем их своими эмоциями в чёрное или белое. Как сказал один рэп-исполнитель: «Твоя судьба — раскраска. Цвет выбирай сам».

Начните делать осознанный выбор, концентрируйтесь на позитиве, отпускайте лишнее — и позитивный пох*изм *начнёт менять вашу жизнь*.

*Выбор → Позитив → Пох*изм.*

Но, как всегда, выбор за вами.

Глава 4

О выборе, о котором почти не говорят

Этой главы не должно было быть в изначальном варианте. Но в процессе общения с людьми и обсуждения этой книги я понял одну вещь: мы говорим о выборе, но почти никогда не имеем в виду одно и то же. Каждый понимает выбор по-своему. Кто-то видит в нём только механическое принятие решений. Что съесть. Что надеть. Куда пойти. Как поступить. И тогда мне говорят:

Твоя идея понятна. Мы и так каждый день делаем выбор. Зачем об этом писать?

Но здесь происходит подмена. Потому что механическое решение — это ещё не выбор. Есть обстоятельства. Есть событие. Есть автоматическая реакция тела и эмоций. Есть импульс — страх, злость, обида, желание, напряжение. И всё это возникает само. Ты не выбираешь первую эмоцию. Ты не выбираешь первую мысль. Ты не выбираешь реакцию организма. Это просто происходит.

Но выбор появляется позже. Между тем, что с тобой произошло, и тем, как ты решил на это ответить. И именно это-

го места большинство людей не видит. Многие считают, что выбор — это действие. Но действие — это уже следствие. Выбор происходит раньше. Ты не выбираешь страх. Ты выбираешь — прятаться или идти дальше. Ты не выбираешь злость. Ты выбираешь — разрушать или держать границу. Ты не выбираешь боль. Ты выбираешь — застрять в ней или пройти через неё. Вот о чём эта книга.

Дальше мне часто говорят:

На меня влияет среда. Детство. ДНК. Бэкграунд. И мой выбор — это просто результат всего этого.

И здесь я соглашусь. Но только наполовину. Да, всё это влияет. Формирует тебя. Формирует диапазон реакций. Делает одни выборы труднее, другие — привычнее. Но влияние — не равно приговор. Выбор — это не реакция и не действие.

Выбор — это позиция, которую ты занимаешь по отношению к своей реакции. Есть обстоятельства. Есть автоматическая реакция тела и эмоций. И есть момент, где ты решаешь, кем быть дальше. Даже если это решение даётся тяжело. Даже если тебя никогда не учили выбирать. Даже если проще было бы сказать: «Это не я. Это жизнь. Это обстоятельства».

Ты не выбираешь, откуда ты вышел. Но ты выбираешь, кем остаться. И вот здесь появляется ответственность. Не как наказание. А как возвращение авторства. Потому что, когда ты говоришь: «Я просто так реагирую» — ты отдаёшь свою жизнь на автопилот. А когда ты признаёшь: «Да, во мне

это возникло. Но дальше решаю я», — ты возвращаешь себе право выбирать.

Выбор — это не всегда красиво. Не всегда удобно. И почти никогда не комфортно. Но именно в этот момент ты перестаёшь быть результатом обстоятельств и начинаешь быть причиной своей жизни. Ты можешь продолжать объяснять себя детством, средой и ДНК. Это тоже выбор. Просто не тот, который что-то меняет.

И здесь важно сказать ещё одну вещь. Неприятную, но честную. Отказ признавать выбор — это тоже выбор. Когда ты говоришь: «Я такой из-за детства», «У меня такой характер», «У меня нет другого варианта» — ты не ошибаешься. Ты просто останавливаешься раньше. Потому что дальше начинается ответственность. А она пугает сильнее любых обстоятельств. Проще верить, что ты — результат. Сложнее принять, что ты — причина.

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.