

ГРЕГ ГРИМ

НЕ ХОЧУ БЫТЬ

КАК ВСЕ

КАК СОБРАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

ТОЧКА ОТКАЗА · КНИГА ПЕРВАЯ

Грег Грим

**Не хочу быть как все. Как
собрать себя через боль**

«Автор»

2026

Грег Грим

Не хочу быть как все. Как собрать себя через боль / Грег Грим —
«Автор», 2026

Эта книга не будет тебя утешать. Кирилл пятнадцать лет строил чужую империю — и за один вторник потерял должность, женщину и смысл. Осталось: ржавый турник за гаражами и денег на 12 дней жизни. Это не история везения. Это протокол: как из точки полного отказа — без связей, без «энергии потока», без волшебной таблетки — собрать себя заново. Тело. Деньги. Мышление. Шаг за шагом, с практикой в конце каждой главы. Если ищешь аффирмации и поглаживания — закрой книгу, сэкономишь время. Если устал казаться и готов стать Настоящим — погнали. Первый подход засчитывается, даже если ты не смог подтянуться ни разу. Первая книга серии «Точка отказа». Полностью бесплатна: её цена — твой честный отзыв.

© Грег Грим, 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДЕМОНТАЖ	8
ПРАКТИКА: АУДИТ «НУЛЕВОЙ ТОЧКИ»	11
НУЛЕВОЙ МЕРИДИАН	12
ГЛАВА 2. ЧЕРЕЗ БОЛЬ	13
ПРАКТИКА: ЗЕРКАЛО РЕАЛЬНОСТИ	15
ГЛАВА 3. АРИФМЕТИКА ПОТЕРЬ	16
ГЛАВА 5. ЛИКВИДАЦИЯ: ЦЕНА СТАТУСА	19
ГЛАВА 6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЕБЯ	21
ГЛАВА 7. ЛОВУШКА ДУХОВНОГО РОСТА	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Грег Грим
Не хочу быть как все. Как
собрать себя через боль

ГРЕГ ГРИМ
НЕ ХОЧУ БЫТЬ КАК ВСЕ
Как собрать себя через боль
Серия «Точка отказа». Книга первая

*Моим друзьям — тем, кто не ушёл, когда рушилось всё.
Вы знаете, кто вы.*

ОТ АВТОРА

Я не гуру. Не коуч. Не человек с обложки, который «познал успех» и теперь продаёт его по подписке.

Я человек, который однажды оказался в своей точке отказа. Без плана, без страховки, с полным ощущением, что прежняя жизнь удалена без возможности восстановления. Всё, что описано в этой книге, — протокол, по которому я собирал себя обратно. Кирилл — не я. Но каждая его боль оплачена настоящей.

В самые тёмные минуты рядом со мной были люди, которые не ушли. Не спасали, не жалели — просто стояли рядом, пока я учился держаться за перекладину. Эта книга посвящена им. И написана для тех, кому сейчас так же, как было мне.

Здесь не будет утешений. Будет работа.

— Грег Грим

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга — не для того, чтобы тебе стало легче.

Если ты ищешь очередную порцию «позитивного мышления», affirmаций на богатство или советов о том, как войти в «потокное состояние», лежа на диване — закрой её. Купи мороженое или сходи к психологу, который будет гладить тебя по голове за три тысячи рублей в час. Прямо сейчас. Не трать свои деньги и моё время. В мире и так слишком много «пластикового» счастья, упакованного в красивые обложки.

Эта книга — для тех, кто устал от собственного вранья.

Я здесь не для того, чтобы тебя утешать. Я здесь для того, чтобы довести тебя до точки отказа.

Вспомни турник. Ты подтягиваешься. Пятый раз, десятый... на пятнадцатом твои мышцы начинают гореть. На восемнадцатом они иступлённо кричат: «Хватит!». И вот здесь, в девятнадцатом повторении, когда руки разжимаются, а перед глазами плывут разноцветные пятна, начинается твой настоящий рост. Всё, что было до этого — просто разминка. Всё, что после — это и есть ты.

Счастье — это не отсутствие боли.

Счастье — это результат её преодоления.

Мы живем в эпоху тотальной лжи самим себе. Мы прячем свои долги за фильтрами в соцсетях, свою дряблость — за оверсайз-одеждой, а свою пустоту — за бесконечным потреблением. Мы боимся признать, что мы слабы, бедны или потеряны. Но именно здесь, в этой точке абсолютной честности, спрятан твой главный актив.

Мы живем в эпоху «казаться». Казаться успешным в соцсетях, казаться счастливым в офисе, казаться значимым, покупая вещи, на которые мы еще не заработали. Мы превратились в декорации к фильмам, которые никогда не будут сняты. Внутри — пустота, долги и физическая немощь, прикрытая фильтрами. **Я предлагаю тебе сделку.**

Мы сотрем твой фасад. Мы проведем ревизию твоего «железа» — твоего тела и твоих денег. Мы вскроем твой «софт» — твои страхи, оправдания и системные ошибки. Это будет больно. Это будет унижительно. Но это единственный способ стать **Настоящим**.

Настоящий — это человек, чей текст совпадает с реальностью.

Если он говорит «я профессионал», его счет подтверждает это цифрами.

Если он говорит «я силен», его тело подтверждает это на турнике.

Если он говорит «я свободен», у него нет хозяев, которым он боится возразить.

Система «Настоящий» — это не про успех. Это про **Автономию**. Про право быть архитектором своей жизни, а не винтиком в чужом механизме.

Добро пожаловать в реальность. Здесь нет магии. Здесь есть только Протокол и твое Усилие.

Готов к первому подходу? Тогда погнали.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДЕМОНТАЖ

ГЛАВА 1. КОГДА БРОНЯ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БУМАГУ

Пятнадцать лет он отдал этой Компании — и последние пять, уже в кресле зама, не просто работал: «служил». Так же яро и фанатично, как сектант верит в конец света. Серьёзные коммерческие амбиции и проекты, завязанные на государственный сектор, комплайнс, четкая иерархия, белые воротнички и обещания большого будущего. Все эти годы он инвестировал себя в стабильность: задерживался до глубокой полуночи, закрывал факапы высокого начальства, вылизывал отчёты, сам готовил презентации для зарубежных партнёров компании и свято верил в миф о меритократии — системе, где поощряют за заслуги.

Офисные клерки — от сереньких робких секретарш до грозных начальников отделов невольно вытягивались в стойке «смирно», стоило лишь приоткрыться стеклянной двери его кабинета, отделённого от всего опен спейса условной двухметровой дорожкой прохода.

Несчастные, кому выпала жестокая доля пересекать эту «границу», готовы были отправиться искать воду посреди Аравийской пустыни или инвентаризировать пингвинов в Антарктиде, нежели чем предстать перед серыми, холодными как полярная ночь, глазами молодого заместителя директора Департамента. Его тихий, спокойный голос, казалось не принадлежал человеку и вкрадчиво, но настойчиво проникал прямо в разум, сжимая его тисками своей воли.

Даже закаленные в корпоративных битвах руководители коммерческих секторов подчас обливались холодным потом, словно школьники на экзамене. Не важно, знаешь ты предмет или нет — тебе все равно не по себе. Все равно ты виноват. И наверняка что-то не знаешь, не учёл, не доглядел. И никому не нужны объяснения и оправдания.

Когда это было нужно Компании, Кирилл умел останавливать время. Совсем не так, как ты можешь подумать об этом, читатель — в этой книге нет места мистике и эзотерике. «Остановить время» — в терминологии Кирилла означало то, что весь личный состав работал без обеда, а конец рабочего дня наступал не согласно заблуждениям Трудового законодательства, а лишь после того как все необходимые задачи будут выполнены, проверены, перепроверены, согласованы, а результаты утверждены. Кириллом лично.

Он ждал своего «золотого билета», Золотого Руна, своей Пенелопы — должности Директора. Кирилл уже мысленно расставил мебель в новом кабинете и выбрал цвет папок, а заодно и платья новой секретарши. Момент истины наступил в прошлый вторник.

Но сейчас Кирилл стоял в отделанном под искусственный камень туалете бизнес-центра, вцепившись скрюченными пальцами в края фаянсовой раковины. Так мог бы цепляться сорвавшийся со страховки скалолаз за случайный выступ скалы. Его тошнило. Внутри него что-то беззвучно лопнуло, как предохранитель в подстанции, когда на неё подали сверхток. И это не было пищевым отравлением, хотя половина бутылки Macallan Sherry уже перекечевала в его желудок — это была реакция организма на десятилетие системной лжи.

Десять минут назад мир, стерильный, понятный, выстроенный по линейке, который он бережно, трепетно и кропотливо выстраивал, схлопнулся. Начальник — человек, которому Кирилл писал речи и за которого доделывал отчеты последние пять лет — даже не предложил ему сесть.

— Понимаешь, Кирюх, — сказал шеф, не поднимая глаз от полированного стола, и его голос звучал как шелест старой бумаги, — времена сложные. Нам нужна «свежая кровь». Артем — парень толковый, МГИМО за плечами, самые серьезные связи в министерстве... В общем, он займет твое место зама. Но мы своих не бросаем! А ты же свой! А тебе мы предлагаем легкий даунгейд — позицию «ведущего специалиста». Знаю-знаю, что ты скажешь — шеф

примирительно выставил перед собой руки, вроде как пытаюсь успокоить Кирилла и одновременно пресекая всяческие попытки того перейти в наступление. — Знаю, что ты сейчас мне скажешь. Мол, зарплата на сорок процентов ниже. А я тебе отвечу — зато ответственности меньше. Это же хорошо, подумай. Ты же понимаешь, ипотеки у всех, но... бизнес есть бизнес. Это жестокий мир, Кирюх. А не кружок благотворительности.

Упомянутая «Свежая кровь», Артем, был любимым племянником акционера. Если только можно применить человеческую терминологию к тем бездушным существам, которые заседают в самых высоких кабинетах и носят Brioni, словно вторую кожу. Ему было двадцать четыре, он пах дорогим парфюмом, пафосом столичных ресторанов и не знал разницы между дебиторкой и кредиторкой. Он не знал, как сводить баланс, но он знал, как правильно улыбаться нужным людям и фамилию своего дяди-акционера, которую произносил на французский манер, картавя «р», и находя это весьма забавным. И именно это теперь забирало кабинет Кирилла. Артем в это время уже вальяжно рассаживался в кресле, небрежно одним пальцем отодвинув в сторону любимую кружку экс-хозяина кабинета. Брезгливо. Как старую ветошь.

В тот момент, когда начальник объявлял имя «преемника», мозг Кирилла сработал как предохранитель при коротком замыкании. Он улыбался. Он даже крепко пожал руку этому самодовольному щенку в костюме за три тысячи евро. Сознание Кирилла выставило блоки: «Это происходит не со мной», «Это ошибка», «Это временно», «Я что-нибудь придумаю».

Сразу после этой мизансцены Кирилл вышел в туалет, плеснул в лицо ледяной водой и взглядом затравленного зверя посмотрел на себя в зеркало стоимостью в полмиллиона рублей. Оно безжалостно транслировало правду: красные белки глаз, поплывший овал лица и ту самую покорность в складке губ, которую он раньше видел только у подчиненных при увольнении.

Изящный итальянский костюм-тройка за три зарплаты, который должен был служить броней, теперь казался дешевым карнавальным нарядом и ощущался как мокрый картон.

Галстук душил, словно сзади стоял невидимый линчеватель и медленно и неотвратимо затягивал на шее Кирилла петлю. Ткань рубашки пропиталась липким холодным потом страха. Он внезапно осознал, что всё его «величие» было арендованным. Кабинет, секретарша, уважение коллег — всё это принадлежало Компании. У него самого не было ничего. Даже собственного тела — забывшего про фитнес-клубы, уже заплывшего, дряблого, не способного подняться по пролёту лестницы без одышки. Единственная лестница, которая была ему по нраву — это карьерная. Но именно сейчас она превратилась в пыль. У Золушки из сказки вместо кареты оказалась тыква, а у Кирилла — лишь бессилие и разочарование.

Итальянский трикотаж был его броней. Она выглядела солидно, пока в нее не ударил первый настоящий снаряд. И этот снаряд прошил ее насквозь

Дверь туалета бесшумно открылась. Вошел Вадим. Его зеркальное отражение, его коллега, его «друг» по курилке. Вадим всегда знал, как прогнуться так, чтобы не сломать позвоночник. Он был Bugatti корпоративного мира, мира клерков.

Вадим был идеальным продуктом системы «Казаться». Он не создавал ценности, он создавал видимость. Его **Hardware** было гнилым, он жил в долг, у него пошаливало сердце от постоянных пьянок с нужными людьми, полными лже-морали и лже-весельем но он был заточен на выживание любой ценой через ложь и манипуляции.

Взглянув мутными глазами на Вадима, Кирилл впервые почувствовал не зависть, а непритворную тошноту. Он понял, что образ Вадима — это он сам, только доведенный до абсолюта. Человек-функция. Человек-галлюцинация. Обертка, а не человек.

— Ну что, Кирюха, добро пожаловать в реальный мир? — Вадим криво ухмыльнулся, поправляя уложенные волосы. — Я же говорил тебе: не будь таким принципиальным. Артемка — парень непростой, с ним надо было сразу «вась-вась». А ты всё в цифры свои упирался. Кому нужны твои отчеты, если ты не умеешь вовремя подлить коньяка? Вадим подошел ближе, и от него пахнуло дорогим табаком и конформизмом.

— Послушай моего совета, Кир: прими это. Сглотни. Пойди, сходи к Артему, извинись за «недопонимание», предложи помощь. Артемке рост нужен, он тут не засидится. Через год-два, глядишь, и вернешься уже на свое место. Жизнь — это не про правду, Кирюх. Жизнь — это про то, как уютно устроиться в тени сильного. Будь как я: гибким, незаметным, полезным. И не будет этого... всего... что с тобой. Ну, ты понял.

Кирилл бессмысленным взглядом смотрел на эту свою возможную будущую версию. Корпоративный «друг», Вадим предлагал ему «анестезию». Лёгкий способ не чувствовать позора, подменить его спасительной ложью. Способ продолжать быть текстовым файлом в чужой папке «Корзина».

Мы привыкли считать боль злом. Нас учили: если болит — выпей таблетку. Если страшно — отвлекись. Если стыдно — найди оправдание.

В системе «Настоящий» мы говорим обратное: Боль — это единственный честный индикатор реальности. Когда ты делаешь подход на турнике и твои мышцы начинают гореть — это не значит, что ты умираешь. Это значит, что ты наконец-то достиг границы своей текущей формы. Это «позитивный отказ».

Настоящая точка отказа накрыла Кирилла через три часа, в пустой лифтовой кабине парковки. Тишина и запах холодного бетона пробили его защиту.

ПРАКТИКА: АУДИТ «НУЛЕВОЙ ТОЧКИ»

Возьми лист бумаги. А лучше тетрадь в клетку. Девяносто шесть листов твоей истории. Прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки. Если её нет под рукой — иди и купи её. Тетрадь должна быть дешевой, не элитный молескин, в котором стыдно писать «грязные мысли», а обычная рабочая тетрадь, которую не жалко испачкать или порвать. Прямо сейчас. Это твой вклад, твой первый шаг. Представь, что всё, что ты о себе думал — твоя должность, твое уважение в обществе, твои «связи» — это текстовый файл, который только что удалили без возможности восстановления.

Запиши в тетрадь сегодняшнюю дату и ответы на 3 вопроса:

Если завтра исчезнет твоя визитка, кто ты такой для рынка? Что у > тебя нельзя отнять?

На сколько секунд/минут/часов хватит твоей воли, если тебе придется > делать то, что тебе по-настоящему неприятно?

Кто в твоём окружении — «Вадим», который тянет тебя в болото > «казаться»?

ТЕРМИНЫ ГЛАВЫ

Железо (Hardware) — то в твоей жизни, что можно измерить: тело и деньги. Мышцы, сон, пульс, счёт, долги.

Система «Казаться» — жизнь ради видимости: статус напоказ при пустоте внутри.

Точка отказа — момент, когда старая конструкция не выдерживает нагрузку. Здесь заканчивается разминка и начинается рост.

НУЛЕВОЙ МЕРИДИАН

Эта глава — фундаментальная. Не «важнейшая», не «одна из ключевых» — именно фундаментальная. Любому зданию — от каркасного домика для бабушки-огородницы до трёхсотметровой башни, чья стоимость равна годовому бюджету небольшой страны, — нужен фундамент. Под каждую цель — свой.

Но прежде чем заливать бетон, нужно понять не конечную цель — она ещё не раз изменится, — а стартовую точку. Нулевой меридиан. Место, откуда мы выходим.

Здесь нет ни капли мистики. Всё прозрачно: чтобы трезво оценивать себя и мир, мы с тобой договариваемся на берегу — быть кристально честными с собой. Нет смысла обманывать этого прекрасного человека — тебя. Кто ты? Что ты умеешь? Где ты находишься? Готов ли ты менять свою жизнь — и на что именно? Много вопросов, верно. Но самый важный шаг ты уже сделал: ты признал, что существует отправная точка. Дальше — самое интересное. Погнали.

ГЛАВА 2. ЧЕРЕЗ БОЛЬ

Пятнадцать лет. Пять с половиной тысяч дней он строил этот карточный домик, и сейчас один щелчок чужих пальцев превратил его жизнь в груды строительного мусора. Кирилл почувствовал, как в груди разверзлась черная бездна, его собственный Тартар, по сравнению с которым Марианская впадина казалась мелкой лужей. И в эту бездну со свистом и скрежетом затягивало всю: его гордость, его планы на люкс в Эмиратах, его уверенность в завтрашнем дне. Как только подпись на приказе высохла, Кирилл перестал существовать для системы. Его социальные мышцы, накачанные стероидами иллюзорной стабильности, лопнули. Вадим предлагал ему морфий — ложь. Но путь к себе начинается там, где ты отказываешься от обезболивающего. Где ты выплевываешь таблетку. Иногда — в лицо санитару. Невзирая на последствия.

Поиск себя через боль — это не мазохизм. Это хирургия. Ревизия. Тебе нужно разрезать свои оправдания, чтобы увидеть опухоль страха. Тебе нужно прочувствовать всё унижение своей зависимости от «дяди», чтобы захотеть автономии.

Если тебе сейчас больно — поздравляю. Ты наконец-то проснулся. Твоя броня превратилась даже не в бумагу, а в макулатуру, и теперь ледяной ветер реальности касается твоей кожи. Это лучший момент, чтобы начать строить настоящую защиту.

Когда происходит катастрофа, мозг запускает скрипт самозащиты: «Это не я плохой, это мир несправедлив», «Начальник — козел», «У меня просто не было связей». Этот вирус блокирует возможность роста, переводя тебя в режим «Жертвы».

Домой он шел пешком, как на казнь. Сев за руль машины, он стал бы преступником — он не смог бы удержать свои руки от того, чтобы не вывернуть на полосу встречного движения или не проверить на прочность один из столбов, которые во множестве охраняют обочины столичных дорог. Поэтому Кирилл брел, загребая носками дорожных туфель несуществующую пыль тротуара, мечтая, чтобы это странствие продлилось вечно или же нашлась тысяча причин не идти в пункт назначения, где его ждало аутодафе.

Кнопка лифта не поддавалась. В этот день всё и вся были против Кирилла.

Елена ждала его, как всегда, идеальная. Она была его «главным активом» в глазах общества — красивая, статусная, дорогая. Трофей, подтверждающий успех. Членский билет высшей лиги. Эксклюзив, с Birkin на плече. Но когда Кирилл произнес слова «меня понизили», в её глазах не отразилось сочувствие. Там отразился бытовой калькулятор. Без логарифмов, матриц, интегралов и какой-либо эмпатии. Просто арифметика. Плюс-минус-равно. Арифметика потерь.

— Кирилл, мы же планировали отпуск в Шардже. И у меня запись в клинику на следующей неделе. Ты понимаешь, что это значит? Ты вообще хоть что-нибудь понимаешь? — её голос был ровным и холодным, как лезвие скальпеля. Слово «дорогой», которое было неотъемлемой частью её обращения к Кириллу, казалось бы, было за секунду удалено из её памяти.

— Лена, солнце, я найду выход. Это временно...

— «Временно» — это не про безопасность, Кирилл. Ты всегда говорил, что у тебя всё под контролем. Я не подписывалась на роль утешительницы, а тем более — жены «ведущего специалиста». И вообще, о какой семье мы можем говорить? Ты себя-то сможешь прокормить?

Этот разговор не заменил боль от потери работы — он её усилил, а если быть кристально честным — легализовал. Кирилл внезапно осознал: его отношения были такой же частью системы «Казаться», как и его должность. Они не были опорой. Не были фундаментом, базой. Они были ношей, дополнительным грузом, поклажей, которая теперь тянула его на дно болота, которым оказалось озеро его жизни. Елена была «софтом», который работал только на мощных компьютерах. Иномаркой, в которую можно заливать лишь 100 октановое горючее. Как только его подпитку — деньги и статус, отключили, она выдала ошибку доступа. Access Denied.

Лена развернулась и ушла в комнату, возмущенно цокая по паркету каблуками высоких туфель и уверенно набирая тонким изящным пальцем сообщение на телефоне. Кирилл не мог находиться рядом с ней в момент, когда атмосфера могла воспламениться от еще одной лишь фразы и поспешил на улицу. Сто метров, двести, триста — ноги сами привели его на старую площадку за гаражами. Там стоял он — боль и радость его детства — ржавый, кривой, беспощадный турник. Единственный предмет в мире, которому наплевать на прошлое.

Кирилл подошел к нему. Ржавые опоры стояли твёрдо, как древние северные воители. Сняв пиджак, Кирилл не раздумывая бросил его прямо в пыль. Ему это было нужно. Ему было плевать на химчистку. Это был знак отрицания. Прощания. Он схватился за металлическую перекладину. Холод металла обжег ладони, ржавчина впилась в кожу как наждак. Но это была опора. Надежная и непоколебимая. Честная и непредвзятая.

Кирилл рванулся вверх. Один раз. Всей волей, всем отчаянием. Хотя бы один. Он задержался, как марионетка с перерезанными нитями. Мышцы спины вспыхнули болью, дыхание перехватило. Но тело, размякшее от офисных кресел и Macallan весило как тонна свинца. Он не смог поднять подбородок даже на сантиметр.

— Я — никто, — прошептал он, извиваясь.

Он не смог подтянуться ни разу. Он просто висел, дергаясь, как сорванная марионетка. Это была его истинная цена. Без должности, без зама, без костюма.

Руки беспомощно разжались, признавая победу плоти над духом и Кирилл рухнул в сухую пыль под турником. Он лежал на земле, глядя в темное мутное небо. У него болело всё: связки, зубы, спина, руки, уязвленное самолюбие. Голос Елены всё еще звучал в ушах, смешиваясь с издевательским смехом Вадима. Кириллу хотелось, чтобы земля разверзлась и поглотила его вместе с его ипотекой, кредитами, акциями и этим позором. В этот момент ему было не просто плохо. Ему было невыносимо. Он чувствовал себя пустым местом, ошибкой в коде Вселенной

Большинство авторов книг по саморазвитию совершают преступление против логики. Они говорят тебе: «Измени мышление, и мир изменится». Это ложь.

Попробуй изменить мышление, когда у тебя трещит голова от недосыпа или когда коллекторы обрывают телефон. Твое сознание — это софит. Но софит не работает без железа. Он бессилен. Если твой процессор перегрет, а блок питания искрит — самая гениальная программа будет «глючить».

Биологический долг — это проценты, которые ты платишь своему телу за каждый час, украденный у сна, и за каждый бургер, съеденный на бегу. Рано или поздно наступает дефолт.

Финансовый вакуум — это состояние, когда каждое твоё решение продиктовано нуждой, а не волей. Ты не можешь быть «Настоящим», если ты голоден. Ты будешь «Удобным», чтобы тебя накормили.

ПРАКТИКА: ЗЕРКАЛО РЕАЛЬНОСТИ

Зафиксируй свою точку отказа. Где ты сейчас «рухнул в пыль»? Деньги? > Тело? Отношения? Запиши в тетрадь — где ты рухнул. Не пиши «у > меня всё плохо», запиши технически: «Банкротство в сфере > финансов», «Отношения — отсутствуют»

Откажись от анестезии. Не звони друзьям, чтобы пожаловаться. Не > открывай бутылку. Просто посиди в этой тишине и боли 15 минут.

Оцени свое «железо». Если завтра всё исчезнет, сможешь ли ты > подтянуться хотя бы один раз — физически или ментально?

ТЕРМИНЫ ГЛАВЫ

Софт (Software) — твоё мышление: убеждения, страхи, скрипты, оправдания.

Биологический долг — проценты, которые тело берёт за каждый час, украденный у сна, и каждый обед на бегу.

Финансовый вакуум — состояние, когда решения диктует нужда, а не воля.

ГЛАВА 3. АРИФМЕТИКА ПОТЕРЬ

Кирилл сидел на скамейке рядом с площадкой, тяжело дыша. Пыль осела на его ботинках из крокодиловой кожи — обуви, которая стоила две его новые зарплаты «ведущего специалиста». Он дрожащими пальцами открыл банковское приложение.

Экран телефона светился холодным светом, отражая его приговор:

Ипотечный счет: -120 000 руб. (платеж через 3 дня).

Автокредит: -45 000 руб.

Кредитная карта: лимит исчерпан, задолженность под 30% годовых.

Доступный остаток: 14 200 руб.

Это была математика катастрофы. Его «статусная жизнь» была выстроена на предположении, что он всегда будет расти. Он был как самолет, который летит только за счет скорости; как только двигатели, его должность зама заглохли, законы гравитации начали тянуть его в землю с неумолимой силой. Он осознал, что через неделю ему будет нечем кормить не только свои амбиции, но и саму Елену.

Когда он вернулся в квартиру, Елена не плакала. Она паковала чемодан — тот самый, дорогой, из лимитированной коллекции, который он подарил ей на годовщину.

— Лена, ты куда? Я же сказал, я решу вопрос.

— Кирилл, не надо, — она даже не обернулась. — Мы оба взрослые люди. Ты сейчас «сломался». А я не механик, чтобы тебя чинить. У меня нет времени ждать, пока ты снова «встанешь на крыло». Мне нужно платить за аренду студии, за страховку, за жизнь, к которой ты меня приучил.

— То есть всё это время... всё дело было только в чеках?

— Всё дело было в безопасности, Кирилл. А сейчас от тебя пахнет поражением и дешёвым адреналином. Позвони, когда ...и, если... вернешься в строй.

Она ушла, оставив в квартире запах своего парфюма и звенящую, мертвую пустоту. Кирилл остался один в огромной квартире, за которую ему нечем платить, с телом, которое его предало, и счетом, который кричал о банкротстве.

Он лег на диван, не снимая испачканного в пыли костюма. Ему хотелось верить, что это кошмар. Ему хотелось верить, что завтра шеф позвонит и скажет: «Это была шутка, возвращайся». Но тишина в телефоне была абсолютной.

Кирилл сел на пол в темной гостиной и просто позволил этому отчаянию течь через него. Это не было нытьем. Это было погружение в ледяную воду реальности.

В этот момент в голове Кирилла зазвучали два самых опасных голоса:

Голос Жертвы: «Они подонки, они всё купили, мир несправедлив».

Голос Палача: «Я ничтожество. Я зря потратил жизнь. Я неудачник».

Кирилл сделал глубокий вдох. Он интуитивно понимал, что нужно заткнуть их оба. Он не стал обвинять руководство — они просто играли в свою игру по своим правилам. Он не стал винить себя — он делал то, что считал правильным на тот момент. Обвинение — это слив энергии. Ответственность — это накопление силы.

Он принял ситуацию как математический факт, как учил его преподаватель в ВУЗе: «Объект А потратил 15 лет на инвестиции в чужой актив. Актив был изъят. Текущий баланс — ноль». Безэмоционально. Как патологоанатом.

Кирилл перестал глушить боль. Он начал ею питаться. Жалость к себе — это дешевое вино, которое дает похмелье. Глухое, яростное разочарование — это высокооктановое горючее.

В ту ночь в темноте квартиры Кирилл впервые за 15 лет сделал шаг, чтобы стать Настоящим. Он признал: его старая версия умерла в том кабинете. Его мироощущение «винтика»

больше не работало. Он увидел свои минусы: избыточную доверчивость, отсутствие личного бренда, зависимость от одной зарплаты.

Но как только он перестал врать себе, сквозь пепел проступили контуры будущего. Если ты потерял всё, тебе больше нечего защищать.

А значит — ты наконец-то свободен, чтобы построить что-то свое. Что-то, что невозможно будет отобрать одним приказом.

Пустота — идеальный фундамент. На нем нельзя построить замок из песка, но можно залить бетон.

Большинство коучей скажут тебе: «Переключись. Сходи в кино. Выпей с друзьями». Я скажу другое: Запишись в комнате. Выключи свет. И дай этой боли сожрать тебя заживо.

Тебе нужно прочувствовать каждую грань своего провала. Твои надежды должны сгореть дотла, чтобы пепел перестал застилать глаза.

Почему это важно? Потому что только в состоянии абсолютного разочарования наш мозг переходит в режим выживания — он начинает работать на «максималках». Пока тебе «немножко грустно», ты будешь искать оправдания. Когда ты в аду — ты ищешь выход.

Но я здесь, чтобы сказать тебе: то, что случилось с Кириллом — это лучшее, что могло с ним произойти. Его насильно вытолкнули из иллюзии. Его «турник» оказался сломанным, и он упал на бетонный пол реальности. И именно в этот момент у Кирилла (и у тебя) появляется выбор: продолжать лежать и жалеть свои разбитые коленки или встать, провести аудит своих навыков и понять, что, если ты строишь свою жизнь на чужой территории, ты всегда будешь рабом чужого настроения.

ПРАКТИКА:

Найди свою «точку отказа». В чем ты сейчас абсолютно беспомощен? > (Деньги, здоровье, отношения).

Напиши об этом три абзаца. Не жалея себя. Используй самые жесткие > слова. «Я — жирный», «Я — банкрот», «Я — трус».

Почувствуй, как эти слова жгут. Это и есть начало твоего пути.

ГЛАВА 4.

HARDWARE

: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ РУИН

Утро наступило не с кофе, а с осознания того, что в груди поселился холодный, склизкий комок страха. Это состояние называется «Системный Шок». Твой мозг пытается запустить привычные скрипты: «Проверить рабочую почту», «Заказать завтрак в доставке», но каждый скрипт выдает ошибку: «Доступ запрещен. Недостаточно средств».

Кирилл встал, подошел к зеркалу и включил самый яркий свет. В методологии «Настоящего» это первый шаг. Мы называем его **Hardware Audit** - Аудит твоего Железа.

Твое «Железо» — это то, что можно измерить. Это не твои мечты, не твои «планы на лето» и не твой «богатый внутренний мир». Это сухие цифры.

Физический капитал: Твой процент жира, объем легких, количество подтягиваний, состояние зубов и уровень кортизола.

Финансовый капитал: Твой чистый капитал — Активы минус Пассивы, и твоя ликвидность — деньги, которые ты можешь достать прямо сейчас.

Если ты банкрот финансово — ты в рабстве у кредиторов. Если ты банкрот физически — ты в рабстве у своего дряхлого тела. В обоих случаях ты не автономен. Ты — неисправный механизм.

Кирилл сел за стол, открыл ноутбук и создал файл. Он назвал его «Audit_v1_DeadWeight» — Аудит: Мертвый Груз.

— Пиши правду, — прошептал он сам себе. — Без эпитетов. Только факты.

Он начал заполнять таблицу, и каждая строка была как удар хлыстом:

Вес: 98 кг, и это при норме 82. Жировая прослойка скрывает мышцы, которых почти нет.
Тест на турнике: 0 (ноль) повторений. Полная мышечная амнезия.

Чистые активы: -2 450 000 рублей, учитывая все кредиты и стоимость машины, если продать её завтра.

Ликвидность: 14 200 руб. Срок выживания— 12 дней, при жесткой экономии.

Когда он закончил, на него из монитора смотрел «Протокол неудачника». Это было невыносимо. Ему хотелось удалить файл, напиться и позвонить Вадиму, чтобы тот устроил его «хоть куда-нибудь».

Кирилл закрыл ноутбук. В его голове пульсировала одна мысль: «12 дней». У него было 12 дней до того, как система отключится окончательно. Он оделся в старый спортивный костюм, который нашел в глубине шкафа. Он был ему тесен в талии, подчеркивая каждый килограмм лишнего жира. Кирилл вышел на ту же площадку. Ржавый турник ждал его. Сегодня не было зрителей. Не было Артема, не было Вадима, не было Елены. Был только он и железо.

Он подошел, схватился за перекладину и просто повис. Секунда. Пять. Десять. Мышцы предплечий начали гореть. Он не пытался подтянуться. Он просто приучал свое «железо» к нагрузке. Он диагностировал поломку.

— День первый, — сказал он в пустоту. — Протокол запущен.

Твой мозг обожает строить планы. Ты думаешь: «С понедельника я начну бегать и искать новую работу». В тот момент, когда ты это подумал, мозг уже выделил дофамин, как будто ты это сделал. Ты чувствуешь облегчение, ничего не меняя. Это ловушка.

Я здесь для того, чтобы сказать тебе — никаких планов. Только фиксация текущего состояния. Пока ты не признал, что ты в дерьме, ты не можешь из него выйти. Если данных нет на бумаге (или в файле) — данных не существует. Твои ощущения — это шум. Твой текст — это база.

ПРАКТИКА

Скажи вслух: «Я сам привел себя в эту точку. Это результат моих > компромиссов, моей лени и моего страха».

Оборви контакты с теми, кто предлагает тебе «смириться и > подстроиться». Они — переносчики вируса.

Когда мозг начинает ныть — нагрузи тело. Боль в мышцах вытесняет > ментальную жвачку.

ГЛАВА 5. ЛИКВИДАЦИЯ: ЦЕНА СТАТУСА

Ликвидность в 14 200 рублей — это не жизнь, это обратный отсчет до взрыва. Кирилл достал из сейфа свои часы. Тяжелые, золотые, с мануфактурным механизмом. Когда он покупал их год назад, они казались ему символом вступления в «высшую лигу». Теперь они выглядели как золотая цепь на шее утопленника.

Ломбард в центре города встретил его запахом дорогой кожи и равнодушием. Приемщик, мужчина с глазами хирурга-патологоанатома, даже не посмотрел на Кирилла — только на часы через лупу.

— Пятьсот тысяч, — сухо бросил он. — Наличными сразу.

— Они стоят полтора миллиона! — Кирилл почувствовал, как внутри вскипает привычное возмущение «статусного человека».

Приемщик наконец поднял глаза.

— Они стоили полтора миллиона, когда вы стояли по ту сторону прилавка как покупатель. Сейчас вы — продавец в кризисе. Это разные цены. Берете или идете дальше?

Кирилл посмотрел на свои руки. Они дрожали. Он вспомнил, как Елена восхищалась этим аксессуаром. Вспомнил, как Вадим говорил, что «часы — это паспорт мужчины».

— Беру, — выдохнул он.

Когда он вышел на улицу с пачкой купюр, он не почувствовал облегчения. Он почувствовал, как с него содрали кусок кожи. Его «броня» начала осыпаться. Часы, костюмы, запонки — всё, что составляло его «софт успеха», уходило за бесценок, просто чтобы обеспечить еще несколько недель работы его «железа».

Телефон завибрировал. На экране — Вадим. Кирилл не хотел брать трубку, но пачка денег в кармане напоминала: старая система еще держит его за горло.

— Кирюха, есть тема! — голос Вадима звенел от фальшивого энтузиазма. — Твой Артемка... он же в тендерах как свинья в апельсинах. Я договорился. Нам нужен «технический консультант», который грамотно составит ТЗ под одного «правильного» подрядчика. С тебя — только подпись и пара правок в документах. Твоя доля — триста штук. Чистыми. И никто не узнает. Это же просто консультация, понимаешь?

Кирилл молчал. Триста тысяч. Это закрыло бы платеж по ипотеке. Это вернуло бы его в зону комфорта. Это позволило бы ему завтра позвонить Елене и сказать, что «всё наладилось».

— Вадим, это же подлог, — тихо сказал Кирилл.

— Это бизнес, Кирюх! Не будь святее папы римского. Ты сейчас в яме. Либо ты берешь эту лестницу, либо ты там сгниешь. Артемка уже дал добро. Ну, что скажешь?

Кирилл посмотрел на свои ладони. Они были стерты до крови после вчерашнего висения на турнике. Боль в мышцах была настоящей. Деньги Вадима — «допингом», который окончательно превратит его систему в гнилую галлюцинацию.

— Нет, — сказал Кирилл и сбросил вызов.

Он почувствовал, как комок страха в животе стал еще тяжелее. Он только что отказался от спасения. Но его Протокол запрещал использовать «битый код». Если он согласится сейчас — он никогда не станет Настоящим.

В тот же вечер Кирилл подошел к турнику с ощущением, что идет на пытку. Всё его тело ныло. Каждое движение причиняло боль. Мышцы спины и плеч, не привыкшие к нагрузке, горели огнем. Это был **RPE 10** — десятка по шкале субъективного усилия, абсолютный предел, — еще до начала подхода.

Он прыгнул и схватился за перекладину. Сжал зубы так, что челюсть свело судорогой.

«Тяни... тяни, кусок жира!» — орал он себе в голове.

Он рванулся вверх. Сантиметр. Еще один. Его локти согнулись лишь на четверть. Тело затряслось в конвульсиях от дикого напряжения. Он видел перед глазами только ржавое железо и капли собственного пота, летящие на землю.

Он не подтянулся. Но на этот раз он не рухнул сразу. Он замер в этом полусогнутом состоянии на две секунды. Две секунды борьбы с гравитацией, которая пыталась его раздавить.

Руки разжались. Кирилл приземлился на ноги, пошатнулся, но устоял.

Елена не звонила. Вадим, скорее всего, уже строил схемы без него. Кирилл был официально «вычеркнут» из списков успешных людей города.

Он поднял с земли свой испачканный пиджак и пошел домой. В его голове, вместо паники, начала прорастать первая строчка нового кода его нового протокола:

«Если ты можешь терпеть — ты можешь расти».

Когда реальность прижимает к стенке, мозг ищет «черный ход» — легкие деньги, сомнительные сделки, возвращение к токсичным бывшим. Ты убеждаешь себя: «Я только один раз возьму эти деньги, чтобы встать на ноги, а потом буду честным». Это ложь. Один раз — это навсегда. Ты просто создаешь новый баг, который обрушит систему позже.

Любой ресурс, полученный через предательство своего Протокола, является токсичным активом. Он не укрепляет твою систему, он делает её зависимой от внешнего «дилера».

Правило: Лучше быть банкротом с чистым кодом, чем миллионером на «битом софте».

ПРАКТИКА

Найди свой «токсичный актив». Какое дело или какой человек в твоей > жизни обещает тебе «легкое спасение» в обмен на твою честность? > Запиши это.

Сделай «полу-подход». Найди задачу, которую ты не можешь выполнить > полностью. Сделай её хотя бы на 10%, но с максимальным > напряжением. Почувствуй это сопротивление.

Зафиксируй отказ. Напиши: «Я отказался от (впиши самый яркий > соблазн) сегодня». Почувствуй, как внутри растёт пустота — это > место для твоего будущего фундамента.

ГЛАВА 6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЕБЯ

Прошло семь дней. Пятьсот тысяч из ломбарда ушли в «черную дыру»: банк просто списал их в счет просроченных процентов по ипотеке и автокредиту. Ликвидность снова стремилась к нулю.

Кирилл проснулся от того, что не смог пошевелить рукой. Тело устроило забастовку. Мышцы забились молочной кислотой так, что каждое микродвижение отдавалось током. Он лежал на диване в пустой квартире, где даже воздух казался тяжелым. Елена забрала не только чемодан, она забрала уют, оставив после себя лишь голые стены и запах дорогого мыла. Его мозг, этот мастер саботажа, запустил скрипт «Кризиса веры»:

«Посмотри на себя. Ты продал часы, которыми гордился. Ты отказался от легких денег Вадима. Ты неделю мучаешь себя на ржавом турнике, но всё еще не можешь подтянуться. Ты просто стареющий неудачник в грязном костюме. Вадим сейчас пьет коньяк, а ты пьешь пустой чай. Ради чего всё это?»

Кирилл почувствовал, как к горлу подкатывает комок. Это был предел. Если сейчас он не найдет опору, он наберет номер Вадима и примет любые условия. Или наберет Елену и начнет униженно просить прощения за то, что он «неудачник». Он встал, шатаясь, подошел к ноутбуку. Пальцы едва слушались.

Когда операционная система зависает, ей нужно внешнее прерывание. Твой мозг в состоянии кризиса — это испорченный биокomпьютер. Он будет врать тебе, чтобы спастись от боли.

Кирилл открыл файл. Он не стал писать дневник или жалобы. Он начал писать инструкцию по эксплуатации самого себя, как будто он — робот, найденный на свалке.

Текущий статус: Критический износ «железа». Финансовый дефолт.

Обнаруженные баги: Зависимость от чужого мнения (вирус «Вадим»), потребность в имиджевой анестезии (вирус «Елена»).

Алгоритм на сегодня:

1. Игнорировать эмоциональные сигналы «страх» и «усталость» как ложные данные.
2. Выполнить 5 сетов виса на турнике по 30 секунд.
3. Продать оставшиеся костюмы (ликвидация неиспользуемых активов).
4. Найти 3 вакансии, требующие реальных навыков, а не связей.

Когда он закончил, он посмотрел на экран. Страх не исчез, но он стал дистанцированным. Кирилл на диване страдал, но «Объект Кирилл» в файле имел четкий алгоритм.

В этот момент в мессенджер пришло фото от Вадима. На нем — Вадим, Артем и пара девиц в том самом ресторане, где Кирилл раньше был завсегдатаем. Подпись: «Кирюх, зря ты так. Мы тут лям распилили на первой закупке. Мог бы уже долги закрыть. Турник твой денег не даст. Подумай еще раз, пока Артемка добрый».

Раньше это фото вызвало бы у Кирилла приступ ярости и зависти. Теперь он посмотрел на него через призму своего Протокола.

— Вадим — это системная ошибка, — прошептал он. — Его «лям» — это технический долг, который он вернет с процентами, когда система Артема рухнет. Он удалил чат.

Когда начало смеркаться Кирилл снова пришел на площадку. Руки болели так, что схватиться за металл было подвигом. Но в его голове теперь не было диалога «хочу — не хочу». Был только пункт №2 из Протокола.

Он прыгнул. Повис. Боль пронзила предплечья. Секунды тянулись как часы.

— Десять... двадцать... — считал он сквозь зубы.

На тридцатой секунде он разжал руки и упал на колени.

Это был не спорт. Это была перепрошивка. Каждый вдох в этой боли выжигал старого Кирилла — того, кто искал легких путей. Прямо здесь, в этой пыли, он начал осознавать: его

падение — это не конец, это очистка диска. Ему больше не нужно было «казаться». Ему не нужно было соответствовать ожиданиям Елены или стандартам Вадима.

Он был пуст. А значит — готов к заполнению новым кодом.

В моменты слабости прошлое всегда кажется лучше, чем оно было на самом деле. Мозг подсовывает картинки уютного офиса и «любви», стирая из памяти унижение и фальшь. Это ложные воспоминания, предназначенные для того, чтобы ты вернулся в стойло.

*Каждый раз, когда тянет назад, открывай свой **Hardware Audit**. Смотри на цифру «0 подтягиваний» и «-2 миллиона». Это и есть итог твоей прошлой жизни. Там не к чему возвращаться. Там — кладбище.*

Вперед идти больно, назад идти — смертельно.

Текстовая версия себя — это перенос твоего «Я» из черепной коробки в текстовый файл.

В голове ты — комок страха и жалости.

В тексте ты — Объект, у которого есть параметры, баги и задачи.

Текст не имеет эмоций. Текст не может плакать. Текст можно редактировать.

ПРАКТИКА

Дистанцируйся. Напиши о себе в третьем лице. «Объект (Впиши свое > имя или прозвище) находится в состоянии...». Опиши свои проблемы > как технические неполадки оборудования.

Убей эпитеты. Вместо «я в ужасе» пиши «повышенный уровень > тревожности из-за нехватки ликвидности». Это переводит панику в > разряд задач.

Составь Скрипт Дня. 4 жестких, механических действия, которые ты > сделаешь, даже если небо упадет на землю.

ГЛАВА 7. ЛОВУШКА ДУХОВНОГО РОСТА

Кирилл шел по торговому центру, бесцельно глядя на витрины. В кармане лежала та самая распечатка с его первыми «красными» показателями из файла. Ему было страшно. Страшно начинать менять свою жизнь на физическом уровне.

В этот момент его взгляд зацепился за яркий постер: «Ретрит в горах. Найди свое предназначение. Раскрой внутренний поток за 3 дня».

На мгновение Кириллу захотелось всё бросить и уехать туда. «Вот оно! — подумал он. — Мои проблемы не в деньгах или турнике. У меня просто заблокированы чакры! Мне нужно найти себя, обрести покой, и тогда всё остальное приложится само собой».

Это была самая сладкая и самая опасная ложь в его жизни. Эскапизм в позе лотоса.

Кирилл долго стоял перед постером ретрита. Он уже почти достал телефон, чтобы заблокировать место, но потом вспомнил свой **RPE 10** на вчерашней тренировке. Он вспомнил ту честную, острую боль, которая заставила его мозг работать.

Он понял: ретрит сейчас — это просто способ снова заснуть. Это способ убежать от той черной дыры, которую он обнаружил в лифте парковки. Кирилл развернулся и пошел прочь. Он не поехал «искать себя». Он пошел домой, открыл тетрадь и написал на первой странице: **«Я не хочу быть духовно богатым бедняком. Я хочу быть Настоящим во всем».**

В мире «мягкого» саморазвития существует культ «высоких вибраций». Тебе внушают: если ты будешь достаточно долго визуализировать чек на миллион долларов, Вселенная тебе его выпишет. Это называется Духовный Байпас - Spiritual Bypassing — использование духовных практик для того, чтобы избежать решения реальных, приземленных проблем.

Давай будем честными: Медитация — это прекрасный инструмент для настройки фокуса. Но она не заменит тебе финансовый отчет.

Поиск предназначения — это важно. Но он превращается в фарс, когда у тебя нет денег на проезд до места этого самого предназначения.

Аффирмации «Я успешен» — это самообман, если твой Burn Rate - индекс выжигания ресурсов, выше твоего дохода.

Духовность без фундамента — это элитная форма прокрастинации. Ты часами читаешь книги об осознанности не потому, что хочешь вырасти, а потому, что тебе слишком больно признать: твоя реальная жизнь находится в упадке. Тебе проще искать «ответы в космосе», чем один раз подойти к турнику или открыть

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.