

МИХАИЛ ЗАЛИВСКИЙ

АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Как перестать жить по чужому сценарию
и вернуть себе право выбирать



Михаил Заливский

Автор своей жизни

«Автор»

2026

Заливский М.

Автор своей жизни / М. Заливский — «Автор», 2026

Кто принимает главные решения в вашей жизни — вы сами, ваши страхи, привычки или чужие ожидания? «Автор своей жизни» — практическая книга для тех, кто однажды понял, что живёт правильно, но не чувствует себя счастливым. Она поможет разобраться в собственных желаниях, научиться слышать эмоции, устанавливать личные границы и принимать решения без разрушительного чувства вины. Истории героев, простые упражнения, авторская система из пяти шагов и программа на тридцать дней помогут вернуть внутреннюю опору и сделать первые шаги к жизни, которую вы действительно сможете назвать своей.

© Заливский М., 2026

© Автор, 2026

Михаил Заливский

Автор своей жизни

Автор своей жизни

Как перестать жить по чужому сценарию и вернуть себе право выбирать

ОТ АВТОРА

Почему появилась эта книга

Эта книга родилась из наблюдения, которое повторялось во множестве разговоров: человек может выглядеть благополучным, принимать разумные решения и всё же однажды обнаружить, что давно не чувствует себя участником собственной жизни.

Я не хотел писать ещё одну инструкцию, обещающую быстрый успех. Жизнь сложнее любой схемы, а решение, полезное одному человеку, может оказаться неподходящим для другого. Поэтому здесь нет призывов немедленно увольняться, разрывать отношения или начинать всё заново.

Задача книги — вернуть читателю паузу между обстоятельством и ответом. В этой паузе можно заметить автоматическую мысль, услышать эмоцию, отделить обязательство от чужого ожидания, проверить факты и сделать следующий шаг осознанно.

Через всю книгу проходит история Андрея. Он не герой идеального преображения, а обычный человек, который долго жил правильно и постепенно перестал понимать, ради чего. Его путь важен именно несовершенством: открытия не избавляют его от сомнений, а решения приходится пересматривать.

В основе книги — пять действий: остановиться, услышать, отделить, проверить и выбрать. Сначала они будут появляться по отдельности в историях и упражнениях. Позже сложатся в единую систему, которую можно применять перед важным выбором.

Читайте не спеша. Не обязательно выполнять каждое упражнение. Если один вопрос окажется неприятным, не торопитесь от него избавляться: возможно, именно там начинается разговор, которого вам давно не хватало.

ПРОЛОГ

Человек, который однажды перестал понимать, чего хочет

Иногда жизнь меняется не в тот день, когда происходит что-то большое.

Не после свадьбы.

Не после увольнения.

Не после переезда.

Гораздо чаще всё начинается с вопроса, который появляется неожиданно и сначала кажется почти случайным.

«Это действительно моя жизнь?»

Этот вопрос редко возникает в двадцать лет.

В молодости времени больше, чем сомнений. Кажется, что впереди бесконечное количество попыток и почти любую ошибку можно исправить.

Но однажды человек просыпается обычным утром.

Будильник звонит в привычное время.

Кофе пахнет так же, как вчера.

Дорога на работу ничем не отличается от сотен предыдущих.

И вдруг внутри возникает едва уловимое чувство.

Что-то не так.

Не происходит никакой катастрофы.

Никто не предал.

Карьера складывается вполне успешно.

Рядом могут быть люди, которых искренне любишь.
Но появляется странное ощущение, будто ты долго шёл вперёд и только сейчас остановился, чтобы посмотреть по сторонам.
И обнаружил, что больше не понимаешь, куда именно идёшь.
Несколько лет назад я разговаривал с человеком, которого условно назову Андреем.
Ему было сорок два года.
Он руководил большим отделом в международной компании.
Хорошо зарабатывал.
Воспитывал двоих детей.
Имел всё, что обычно называют стабильной жизнью.
Когда он вошёл в кабинет, я ожидал услышать историю о профессиональном выгорании.
Или семейных трудностях.
Или хронической усталости.
Но вместо этого Андрей сказал:
— Мне кажется, я всё делаю правильно.
Он замолчал.
Потом добавил:
— Только почему-то всё меньше понимаю, ради чего.
Это была одна из самых честных фраз, которые мне доводилось слышать.
Потому что в ней не было желания обвинить обстоятельства.
Не было попытки найти виноватых.
Была только растерянность человека, который впервые усомнился не в своих целях, а в самом себе.
После этой встречи я стал замечать странную закономерность.
Люди приходили с совершенно разными историями.
Кто-то переживал развод.
Кто-то боялся уйти с нелюбимой работы.
Кто-то получил долгожданное повышение и неожиданно понял, что радость длилась всего несколько дней.
Кто-то достиг почти всего, о чём мечтал десять лет назад, и вдруг почувствовал необъяснимую пустоту.
Снаружи их жизни были непохожи.
Но внутри звучал один и тот же вопрос.
Иногда прямо.
Иногда между строк.
«Почему я больше не понимаю, чего хочу?»
Сначала я думал, что причина всегда разная.
Стресс.
Воспитание.
Ошибки.
Возраст.
Неудачный выбор.
Но чем больше я слушал людей, тем яснее становилось: проблема лежит глубже.
Мы редко теряем способность принимать решения.
Мы постепенно теряем способность отличать свои решения от тех, которые однажды незаметно стали нашими лишь потому, что их одобряли другие.
Сначала родители.
Потом учителя.
Потом друзья.

Потом коллеги.

Потом общество.

А однажды мы сами начинаем повторять чужие ожидания так долго, что перестаём замечать разницу между собственным голосом и эхом чужих мнений.

В детстве почти каждый из нас интуитивно чувствовал, что ему нравится, а что нет.

Мы могли часами заниматься тем, что вызывало интерес, не думая, принесёт ли это пользу.

Мы не задавались вопросом, достаточно ли успешными выглядим со стороны.

Мы просто были собой.

Потом нас начали учить.

И это было необходимо.

Мы научились жить среди людей, соблюдать правила, брать на себя ответственность.

Но вместе с этим постепенно произошло ещё кое-что.

Мы научились быть удобными раньше, чем научились быть собой.

Научились соответствовать раньше, чем понимать.

Научились оправдывать ожидания раньше, чем задавать себе вопросы.

И однажды обнаружили, что можем очень хорошо объяснить, какими должны быть, но с трудом отвечаем на вопрос, какие мы на самом деле.

Именно поэтому появилась эта книга.

Она не обещает научить вас принимать безошибочные решения.

Таких решений не существует.

Она не даст универсального рецепта счастья.

Его тоже не существует.

Но, возможно, поможет сделать нечто более важное.

Вернуть себе право быть автором собственной жизни.

Потому что зрелость начинается не тогда, когда человек перестаёт ошибаться.

Она начинается в тот момент, когда он перестаёт жить по инерции и впервые честно спрашивает себя:

«Этот выбор действительно мой?»

И если на следующих страницах хотя бы один такой вопрос изменит направление ваших мыслей, значит, эта книга появилась не напрасно.

На следующих страницах мы пройдем путь от внутреннего компаса и ловушек мышления к эмоциям, границам и ответственности. В финальной части эти темы соединятся в пяти шагах осознанного выбора: остановиться, услышать, отделить, проверить и выбрать.

ГЛАВА 1

Компас, которого никто не видит

Почему самые важные решения мы принимаем задолго до того, как осознаём это

У каждого корабля есть прибор, который почти никогда не становится главным героем истории.

О нём вспоминают редко. Пока море спокойно, горизонт чист, а курс очевиден, капитан почти не смотрит на него. Кажется, что достаточно видеть берег или солнце, чтобы не сбиться с пути.

Но стоит подняться туману, измениться ветру или исчезнуть знакомым ориентирам, как именно этот незаметный прибор становится самым важным на борту.

Компас нужен не тогда, когда всё понятно.

Он нужен тогда, когда перестаёт быть понятно хоть что-нибудь.

С человеческой жизнью происходит то же самое.

Пока всё складывается удачно, мы редко задаём себе серьёзные вопросы. Работа приносит стабильный доход. Отношения кажутся надёжными. Дни следуют один за другим в привычном ритме. Кажется, что направление выбрано верно.

Но однажды что-то меняется.

Иногда этому предшествует кризис.

Иногда — наоборот, долгожданный успех.

Именно успех часто оказывается самым неожиданным испытанием.

Мы привыкли думать, что вопросы о смысле возникают после поражений. На самом деле они нередко приходят именно тогда, когда цель достигнута. Когда человек получает повышение, о котором мечтал много лет. Покупает квартиру. Создает семью. Запускает собственный бизнес.

И вдруг замечает странное чувство.

Радость есть.

Но она быстро проходит.

Остаётся пустота, которую трудно объяснить даже самому себе.

Не потому, что цель оказалась плохой.

А потому, что человек впервые задаётся вопросом, который раньше не приходил ему в голову.

«А почему именно эта цель стала для меня такой важной?»

История, которая повторяется снова и снова

За годы работы мне довелось разговаривать с людьми самых разных профессий и возрастов.

Предприниматели.

Врачи.

Учителя.

Инженеры.

Студенты.

Пенсионеры.

Их жизни были совершенно непохожи.

Но в какой-то момент разговор почти всегда приходил к одному и тому же.

— Я думал, что когда добьюсь этого, всё наконец станет на свои места.

После этой фразы обычно наступала тишина.

Потом человек добавлял:

— Но почему-то ничего не изменилось.

Снаружи жизнь действительно становилась лучше.

Появлялись деньги.

Статус.

Уверенность в завтрашнем дне.

Иногда — признание.

Но внутри продолжало жить ощущение, что главное так и осталось найденным.

Это один из самых трудных моментов в жизни человека.

Потому что разочарование после неудачи понятно.

Не получилось — значит, нужно попробовать иначе.

Гораздо сложнее пережить разочарование после исполнения собственной мечты.

Незаметный момент, когда мы перестаём выбирать сами

В детстве большинство решений даются удивительно легко.

Ребёнок почти безошибочно знает, что ему интересно.

Он может часами заниматься одним делом не потому, что оно полезно, а потому, что оно захватывает его целиком.

Он не спрашивает себя, выглядит ли это достаточно престижно.
Не думает о том, произведёт ли впечатление на окружающих.
Его выбор рождается из любопытства.
Потом жизнь постепенно становится сложнее.
Родители учат нас ответственности.
Школа — дисциплине.
Общество — правилам.
Мы узнаём, что не каждое желание стоит немедленно исполнять.
Это важные уроки.
Без них невозможно стать взрослым человеком.
Но вместе с ними незаметно происходит ещё кое-что.
Мы начинаем всё чаще смотреть наружу.
Что считается правильным?
Что одобряют другие?
Как принято поступать?
Сначала эти вопросы помогают нам стать частью общества.
Потом начинают определять наши решения.
И однажды человек обнаруживает, что прекрасно знает, каким должен быть, но всё хуже понимает, кто он есть на самом деле.

Два способа прожить жизнь

Можно прожить жизнь, постоянно сверяясь с внешними ориентирами.
Такой человек принимает решения, ориентируясь на ожидания окружающих.
Какую работу считают престижной?
Что принято в моём возрасте?
Что скажут родители?
Что подумают коллеги?
Ничего плохого в этих вопросах нет.
Проблема возникает тогда, когда они становятся единственными.
Есть и другой путь.
Он начинается с вопросов, на которые невозможно ответить чужими словами.
Что для меня действительно важно?
Почему именно это?
Если никто никогда не узнает о моём выборе, останется ли он прежним?
Ответы редко приходят сразу.
Но именно они становятся основой внутренней устойчивости.

Что такое внутренний компас

Мы часто представляем внутренний голос как нечто мистическое.
Будто где-то внутри существует безошибочный советчик, который всегда знает правильное решение.
К сожалению, всё устроено иначе.
Внутренний компас не избавляет человека от сомнений.
Он не обещает, что ошибки исчезнут.
Он не делает жизнь простой.
Его задача гораздо скромнее — и гораздо важнее.
Он помогает не потерять себя.
Внутренний компас рождается там, где встречаются четыре силы.
Первая — ценности.
То, без чего ваша жизнь перестаёт ощущаться вашей.
Вторая — эмоции.

Они сообщают, что происходящее действительно затрагивает вас.

Третья — разум.

Он помогает отличить мимолётный импульс от взвешенного решения.

Четвёртая — опыт.

Он напоминает, чему уже научила жизнь.

Когда эти четыре силы начинают работать вместе, человек перестаёт искать идеальный путь.

Он начинает искать путь, который будет честным именно для него.

Проверка ценностей

Слова «семья», «свобода», «безопасность» или «развитие» сами по себе ещё не являются ценностями. Они становятся ими только тогда, когда влияют на реальные решения. Можно годами говорить, что близкие важнее всего, и при этом неизменно отдавать им остаток времени. Можно считать себя человеком, ценящим свободу, но принимать каждый важный шаг лишь после чужого одобрения.

Поэтому ценности полезно проверять не декларациями, а календарём, расходами и поступками. На что уходит большая часть вашего внимания? Ради чего вы готовы переносить неудобства? Что вы защищаете, когда приходится выбирать между двумя хорошими возможностями? Ответы показывают не идеальный образ себя, а действующую систему приоритетов.

Если обнаружится расхождение между словами и жизнью, не спешите обвинять себя. Такое расхождение — не приговор, а точка на карте. Компас нужен именно затем, чтобы заметить отклонение и скорректировать курс, пока оно не превратилось в судьбу.

Почему мы сбиваемся с курса незаметно

Никто не принимает решение отказаться от собственной жизни.

Это происходит иначе.

Очень медленно.

Мы соглашаемся на работу, которая кажется временной.

Откладываем любимое дело до лучших времён.

Привыкаем молчать там, где хочется говорить.

Говорим себе:

«Сейчас не время».

«Надо немного потерпеть».

«Когда всё наладится, тогда и займусь собой».

Каждое такое решение кажется незначительным.

Но жизнь редко меняется из-за одного большого выбора.

Гораздо чаще её меняют сотни маленьких решений, которые незаметно становятся привычкой.

И однажды человек ловит себя на мысли:

«Я не понимаю, как оказался здесь».

На самом деле путь был.

Просто он состоял из настолько маленьких шагов, что каждый из них казался почти незаметным.

Небольшой эксперимент

Попробуйте вспомнить три события, которые сильнее всего изменили вашу жизнь.

Не торопитесь.

Скорее всего, это не были моменты, когда звучала торжественная музыка и мир словно замирал.

Возможно, всё произошло совершенно обычно.

Обычный разговор.

Одно письмо.

Случайная встреча.

Неожиданное предложение.

Или тихое решение, о котором тогда не знал никто, кроме вас.

Мы редко узнаём поворотный момент тогда, когда он происходит.

Чаще всего понимаем его значение только спустя годы.

Именно поэтому внутренний компас нужен не для редких судьбоносных выборов.

Он нужен для обычных дней.

Потому что именно из них и складывается жизнь.

Вместо вывода

Если эта глава заставила вас хотя бы на несколько минут задуматься о собственном пути, значит, она выполнила свою задачу.

Я не хочу, чтобы после неё вы немедленно начали менять работу, отношения или место жительства.

Поспешные решения редко бывают хорошими.

Мне важно другое.

Чтобы в следующий раз, оказавшись перед выбором — большим или совсем незначительным, — вы на мгновение остановились и задали себе вопрос:

«Я действительно выбираю это сам? Или просто продолжаю двигаться по привычному маршруту?»

Иногда именно такая короткая пауза становится первым шагом к жизни, в которой человек перестает быть пассажиром и снова занимает место у штурвала.

«Мы сбиваемся с курса не тогда, когда однажды ошибаемся. Мы сбиваемся тогда, когда слишком долго перестаем проверять направление».

ГЛАВА 2

Когда мозг становится плохим советчиком

Почему самые убедительные мысли далеко не всегда оказываются самыми верными

Однажды психолога Даниэля Канемана спросили, изменили ли десятилетия исследований человеческого мышления его самого.

Ответ удивил многих.

Он признался, что продолжает попадать в те же самые когнитивные ловушки, что и остальные люди.

Разница лишь в одном.

Теперь он замечает это немного раньше.

В этой фразе есть важная мысль.

Знание о том, как работает мозг, не делает человека неуязвимым.

Но даёт шанс вовремя остановиться.

Мы привыкли считать собственные мысли чем-то объективным.

Если идея возникла в голове, значит, она заслуживает доверия.

Если решение кажется правильным, значит, так оно и есть.

Но человеческий мозг устроен иначе.

Его главная задача — не искать истину.

Его задача — быстро принимать решения, экономить энергию и помогать нам выживать.

На протяжении тысячелетий это было преимуществом.

Сегодня тот же самый механизм всё чаще становится источником ошибок.

Не потому, что мы глупы.

Потому что мир изменился быстрее, чем эволюция.

История одного выбора

Представьте двух друзей.

Оба получают предложение открыть собственное дело.

Условия одинаковые.

Риски тоже.

Первый говорит:

— Это шанс, которого может больше не быть.

Второй отвечает:

— Слишком опасно. Лучше не рисковать.

Через год невозможно сказать, кто из них был прав.

Но интересно другое.

Каждый из них был абсолютно уверен в своей логике.

На самом деле они принимали решение, опираясь не только на факты.

За каждого уже говорил его прошлый опыт.

Если первый однажды выиграл благодаря смелости, мозг будет искать подтверждение этой стратегии.

Если второй тяжело пережил неудачу, он станет видеть опасность даже там, где её почти нет.

Мы называем это здравым смыслом.

Хотя часто это всего лишь память, переодетая в логику.

Андрей узнал этот механизм в собственной карьере. После нескольких удачных повышений он стал считать любой следующий шаг вверх очевидным доказательством развития. Он тщательно замечал выгоды новой должности и почти не задавался вопросом, становится ли ближе к жизни, которую хотел прожить.

Когда ему предложили ещё одну руководящую позицию, Андрей впервые не ответил сразу. Он записал не только аргументы за, но и условия, при которых повышение оказалось бы ошибкой. Оказалось, больше всего он боялся не потерять возможность, а выглядеть человеком без амбиций. Эта разница изменила разговор с самим собой.

Почему мозг любит простые ответы

Представьте, что каждое утро вам пришлось бы заново учиться ходить.

Размышлять, какую мышцу напрячь первой.

Как удержать равновесие.

Куда поставить стопу.

Вы бы не успели выйти из дома.

Именно поэтому мозг постоянно сокращает путь.

Он превращает сложные процессы в автоматические привычки.

Это блестящее решение природы.

Но у него есть цена.

Там, где требуется внимательное размышление, мозг всё равно пытается действовать автоматически.

Он предпочитает знакомое новому.

Быстрое — глубокому.

Уверенность — сомнению.

Мы редко замечаем этот момент.

Потому что автоматические мысли звучат убедительнее всего.

Ловушка первая

Мы ищем не правду, а подтверждение

Есть эксперимент, который психологи повторяли много раз.

Людям предлагали познакомиться с двумя точками зрения на один и тот же вопрос.

После чтения большинство участников не меняли мнение.

Наоборот.

Они становились ещё увереннее в собственной правоте.

Почему?

Потому что мозг обращал внимание прежде всего на те аргументы, которые совпадали с уже существующими убеждениями.

Всё остальное казалось менее убедительным.

Так работает эффект подтверждения.

Мы неосознанно собираем доказательства своей правоты.

И почти не замечаем факты, которые могли бы её опровергнуть.

Именно поэтому человек, убеждённый, что ему всегда не везёт, начинает замечать только неудачи.

Тот, кто считает людей эгоистичными, всё чаще видит проявления эгоизма.

А тот, кто уверен, что способен справиться с трудностями, замечает возможности там, где другие видят тупик.

Мы не просто воспринимаем реальность.

Мы постоянно достраиваем её своими ожиданиями.

Ловушка вторая

Цена уже заплачена

Иногда люди продолжают отношения, которые давно перестали приносить радость.

Остаются на работе, которую ненавидят.

Продолжают проект, обречённый на провал.

Почему?

Потому что уже слишком много вложили.

Времени.

Сил.

Денег.

Надежд.

Кажется, что отказаться сейчас означает признать все прошлые усилия напрасными.

Но прошлое нельзя вернуть.

Единственное, чем мы действительно распоряжаемся, — это следующий шаг.

Каждый день, проведённый в решении, которое давно перестало быть вашим, — это новая цена, которую вы платите за старую ошибку.

Ловушка третья

Уверенность ничего не доказывает

Один из самых удивительных парадоксов мышления заключается в том, что чувство уверенности почти не связано с правильностью решения.

Мы все встречали людей, которые ошибались с абсолютной убеждённостью.

И наоборот.

Самые компетентные специалисты часто сомневаются.

Не потому, что знают меньше.

А потому, что лучше понимают сложность реальности.

Сомнение — не всегда признак слабости.

Иногда это признак зрелого мышления.

Человек, который никогда не меняет своего мнения, далеко не всегда принципиален.

Возможно, он просто перестал замечать новые факты.

Дневник решений

Уверенность особенно трудно оценить задним числом: после успеха нам кажется, что мы всё предвидели, а после неудачи — что тревожные признаки были очевидны с самого начала. Дневник решений помогает не переписывать прошлое в зависимости от результата.

Перед важным выбором запишите дату, доступные факты, свои предположения, главные риски и то, чего вы ожидаете через месяц или год. Отдельно отметьте, что могло бы изменить ваше мнение. Вернитесь к записи позднее и сравните прогноз с реальностью.

Цель этой практики не в том, чтобы уличить себя в ошибке. Она учит видеть собственные привычки мышления: где вы переоцениваете опасность, где игнорируете неудобные сведения, а где принимаете тревогу за доказательство. Со временем решения становятся не безошибочными, а более осознанными — и это гораздо реалистичнее.

Самый важный вопрос

После разговора с одним руководителем я записал в блокнот фразу, к которой потом возвращался много лет.

Он сказал:

— Раньше я спрашивал сотрудников: «Почему ты так решил?»

Теперь спрашиваю иначе:

«Что могло бы убедить тебя, что ты ошибаешься?»

Этот вопрос оказался удивительно сильным.

Потому что честный ответ требует выйти за пределы собственной уверенности.

Попробуйте задать его себе.

Не другим.

Именно себе.

Что должно произойти, чтобы вы признали возможность ошибки?

Если ответа нет, значит, решение уже перестало быть поиском истины.

Оно превратилось в защиту собственной позиции.

Практика

Пауза длиной в одну минуту

В следующий раз, когда вам покажется, что ответ очевиден, не спешите действовать.

Остановитесь всего на минуту.

И задайте себе три вопроса.

Что я сейчас считаю абсолютно очевидным?

Какие факты говорят против моей точки зрения?

Если бы мой близкий друг оказался в такой же ситуации, посоветовал бы я ему то же самое?

Эта минута не гарантирует идеального решения.

Но она значительно снижает вероятность автоматически повторить старую ошибку.

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.