

МАКСИМ БОНДАРЮК



КРИСТАЛЛ

ТВОЯ ЭНЕРГИЯ

Максим Бондарук

Кристалл. Твоя суперсила.

«Автор»

2026

Бондарук М.

Кристалл. Твоя суперсила. / М. Бондарук — «Автор», 2026

Ты чувствуешь, что живёшь не свою жизнь? Что тебя постоянно отвлекают, сравнивают, тянут в чужие игры? Что внутри есть искра, но ты не знаешь, как её зажечь, а мир вокруг требует быть «как все»? Добро пожаловать в «Кристалл. Твоя суперсила». Это не скучная книжка про «будь хорошим». Это гайд по прокачке тебя настоящего. 10 уровней, которые научат тебя главному:— Как защитить свой Луч внимания от цифровых охотников.— Как отличить настоящую пати от токсичных мобов.— Как подружиться со своей Тёмной стороной — она станет твоим танком.— Как найти свою Искру — главный квест, ради которого стоит жить.— Как использовать ИИ как штурмана, не становясь его рабом.— И как написать свой личный Кодекс Мастера. Здесь нет правильных ответов. Здесь — твой компас. Ты узнаешь, что уже легенда. Что твои странности — это сила. Что трещины — это порталы для света. Игра начинается. Твой Кристалл ждёт. Прокачай себя. Засияй.

© Бондарук М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Уровень 0. Ты — Кристалл. Ты — Герой. (Интро)	6
Уровень 1. Ты — это Космос (И откуда ты вообще взялся)	8
Уровень 2. Твоя тёмная сторона (И почему она — твой секретный скилл)	11
Уровень 3. Ты уже легенда (Почему ты круче, чем думаешь)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Максим Бондарук

Кристалл. Твоя суперсила.

«Кристалл. Твоя суперсила»

10 уровней к себе настоящему: книга-наставник для тех, кто взрослеет

Уровень 0. Ты — Кристалл. Ты — Герой. (Интро)

Слушай, я расскажу тебе одну историю. Она не из учебника и не из видосика с очередным лайфхаком. Она странная, но, кажется, настоящая.

Представь себе парня. Обычного. Назовём его... а, пусть будет Тёма. У Тёмы всё как у всех: школа, домашка, соцсети, игры. Но внутри у него поселилось какое-то мерзкое, липкое чувство. Как будто он — не настоящий. Как будто все вокруг играют в какую-то крутую игру, а ему забыли выдать джойстик. Знакомо? Если да — ты уже в теме.

Однажды Тёма полез в старый чулан на даче. Просто спрятаться от всех, потому что с родителями снова был кринж, а в чате класса опять кто-то сливал его фейлы. В углу, под кучей пыльного хлама, он наткнулся на странную штуку. Это был кристалл. Только совсем не такой, как в ТикТоке — не сверкающий, не магический. Тусклый, серый, покрытый слоем вековой пылищи. Он больше был похож на странный, никому не нужный булыжник.

Тёма хотел его выкинуть. Но зачем-то взял тряпку и начал тереть одну из граней. И тут случилась странная фигня. Как только пыль сошла, изнутри ударил тонкий, но чистый золотой луч. Он не просто светил, он был... тёплым. Тёма начал тереть дальше. И чем больше грязи он убирал, тем ярче и красивее становился кристалл. Внутри, в самом центре, пульсировал маленький огонёк.

Тёма замер. До него вдруг дошло: этот кристалл — это он сам. Вот этот огонёк — это его настоящая суть, его «Я». А вся эта мерзкая пыль — это не просто грязь. Это слои чужих мнений. Страхи, что ты не крутой. Зависть к чужому хайпу. «Ты должен», которые навесили на него взрослые и система. И вот этот кристалл, который казался тупым булыжником, на самом деле был... легендарным артефактом.

Тёма не выбросил его. Он взял его с собой. И понял: вся его жизнь теперь — это большая, бесконечная игра по очистке этого кристалла. И в этой игре ему нужен гайд.

И это, бро, тот самый гайд. Ты держишь его в руках. Он не для того, чтобы стать «успешным» в глазах чужих людей. И не для того, чтобы родители наконец от тебя отстали. Эта книга — гайд по прокачке твоего собственного Кристалла.

Видишь ли, ты — Игрок. И прямо сейчас ты находишься на нулевом уровне. Твоя жизнь — это огромный опен-ворлд. В нём есть разные локации: школа, дом, улица, соцсети. В каждой свои правила, свои челленджи. И в каждой водятся свои персонажи.

Родители — это твои стартовые бустеры. Они дали тебе жизнь, базовое здоровье и первые пару золотых монет на прокачку. Но есть нюанс: они играли в другую версию игры. Их гайды и советы типа «нужно просто хорошо учиться и всё будет» — это коды из старого патча, которые на нынешнем сервере не работают. Они не враги. Они просто не в курсе обновлений.

Учителя — это квестгиверы. Эти NPC (неигровые персонажи, если ты забыл) каждый день выдают тебе скучные квесты. Алгебра, физика, сочинения... Кринж и зашквар, да? Но смотри: не исполнишь кучу скучных квестов — не сможешь открыть главную сюжетную ветку. Они качают твои скрытые скиллы: дисциплину, умение перерабатывать кучу инфы, не сойти с ума от монотонной работы. Без этих скиллов ты даже до первого босса не дойдёшь.

Сверстники... О-о-о, вот тут самое интересное. Кто-то из них — твоя пати. С ними ты проходишь подземелья, делишь лут и ощущаешь тот самый вайб, когда ты «в своей тарелке». Но есть и другие. Они мастерски притворяются друзьями, но после общения с ними ты чувствуешь себя выжатым, как лимон. Это не пати. Это мобы. И не просто мобы, а «пати-киллеры». Они питаются твоей энергией, твоим Лучом, а потом, когда ты не в ресурсе, просто уходят фармить другого нуба.

А ещё есть хейтеры и буллеры. Это классические мобы. Их задача — агрить тебя. Вызвать эмоцию. Заставить тебя слить всё своё драгоценное внимание на бессмысленную битву. И зна-

есть, в чём их главный чит? Они бессмертны, пока ты на них ведёшься. Их можно убить только одним оружием — игнором.

Я, кстати, когда-то повелся на такого моба. В школе, классе в седьмом, меня дико хейтили за то, что я носил «неправильные» кроссовки. Я так хотел доказать, что я крутой, что задонатил все свои сбережения на брендовые шмотки. Продав любимую игру, лишь бы купить этот несчастный лейбл. И знаешь что? Как только я пришёл в этих новых, «правильных» кроссах, хейтеры просто сказали: «А че это ты вырядился? Тебе не идёт». Всё. Я слил деньги, игру и кучу нервов. А им было просто всё равно. Они просто фармили мой гнев. С тех пор я зарубил себе на носу: никто, ни один моб, не стоит моего внутреннего золота.

Итак, вот твоя стартовая карта. Ты — Игрок с уникальным Кристаллом внутри. Твоя задача — прокачать его, очистить от пыли чужих мнений и заставить сиять.

Весь мир сейчас хочет украсть твой самый ценный ресурс — твой Луч внимания. Корпорации, соцсети, игры — они выстроили гигантские фабрики, чтобы рассеивать твой фокус. Они придумали бесконечную ленту, чтобы ты в ней зависал. Их цель — чтобы ты никогда, слышишь, никогда не останавливался, не заглядывал внутрь себя и не задавал главный вопрос: «А чего на самом деле хочу я?».

Если тебе надоело быть нубом, которого фармят мобы, если ты устал чувствовать, что твоя жизнь — это чей-то стрим, а не твоя собственная игра... тогда просто переверни страницу. Дальше будет хардкорно. Дальше будет прокачка.

Ты готов засиять? Потому что я начинаю обратный отсчёт. Уровень 1 загружается.

Уровень 1. Ты — это Космос (И откуда ты вообще взялся)

Ну что, прокачка начинается. И на первом уровне мы с тобой разберёмся с самой глобальной, самой пафосной на первый взгляд и... самой практичной штукой. С тем, кто ты есть на самом деле. Не «Ваня из 7Б», не «дочка своих родителей», не «тот странный чел с окраины сервера». А ты — настоящий.

Сейчас будет момент, когда у тебя может включиться внутренний скепсис. Типа: «О, ща начнётся эзотерика, звёзды, медитации, кринж». Потерпи пять минут. Я не буду учить тебя «правильно дышать» и сидеть в позе лотоса. Вместо этого я расскажу тебе одну притчу.

Представь себе Океан. Только не тот, где летом отдыхаешь с предками и объедаешься арбузами. А бескрайний, изначальный Океан, который был всегда. Он был всем. Он был бесконечно глубоким, мощным, он содержал в себе всё... Но у него была одна трагическая проблема. Он не знал, что он — Океан.

Почему? Потому что у него не было зеркала. Он не мог увидеть себя со стороны. Это как если бы ты был единственным человеком в мире и у тебя не было ни одной отражающей поверхности. Ты бы понятия не имел, как выглядит твоё лицо. Ты даже не знал бы, что у тебя вообще есть какое-то лицо.

И тогда Океан сделал единственное, что можно было сделать. Он создал миллиарды капель. Каждая капля отделилась от него, обрела свою собственную крошечную форму и стала смотреть на мир — на Океан — со своей уникальной, неповторимой точки. Через глаза каждой капли Океан впервые начал видеть свои собственные глубины, свои волны, свою мощь и свою бездну. Через радость одной капли он узнавал, что такое счастье. Через боль другой — что такое страдание. Через любопытство третьей — что такое познание.

Ты уже понял, да?

Ты — одна из этих капель. Ты не просто «случайно получившаяся биомасса». Ты — способ, которым вся Вселенная, весь этот бесконечный Океан, смотрит сейчас на самого себя. Твоими глазами. Через твой опыт. Через твои мысли и чувства.

А теперь давай переведём это на язык геймера, чтобы не улететь в астрал раньше времени.

Смотри. Когда ты запускаешь какую-нибудь крутую RPG, ты создаёшь персонажа. И в начале игры он, как правило, нуб. У него минимум скиллов, простой шмот, он ничего не знает о мире. Но у него есть одна несокрушимая вещь. За ним стоишь ТЫ, Игрок. Ты — его создатель, его источник воли и решений.

Вот и с тобой так же. Твоё тело, твой ник в чате, твои оценки в школе — это всё твой «персонаж», твой аватар в этой конкретной игре под названием «Жизнь 2026». А твоё настоящее Я, твой внутренний Космос — это и есть Игрок. Тот, кто управляет этим персонажем. И фишка в том, что этот Игрок (ты настоящий) пришёл в эту игру из того самого изначального Океана. И в нём заложена вся сила этого Океана.

Тебе это может показаться просто красивой теорией. Но на самом деле из этого следует одна очень практичная и даже немного опасная истина. Ты не ограничен.

Вот это чувство, когда ты сидишь в своей комнате, а мир кажется серым и скучным? Это не потому, что мир такой. Это просто запылилась одна из граней твоего Кристалла. Чувство пустоты, которое иногда накатывает, когда ты вроде всё сделал (уроки, дейлики в игре, ленту пролистал) — это не баг и не начало депрессии (хотя, если реально плохо, лучше сходить к психологу, это тоже нормально, как к врачу). Это просто момент, когда твой аватар замолкает, и ты можешь услышать тишину самого Океана внутри. Тишина — это портал к силе. Не бойся её.

Когда ты реально въедешь в эту тему, у тебя очень сильно меняется картина мира. Я, помню, в детстве думал, что я — центр вселенной. Ну, знаешь, этот стандартный детский эгоцентризм. Мне казалось, что все вокруг должны играть по моим правилам. Я страшно бесился, когда кто-то делал не так, как я хочу. Думал, что мир мне что-то должен. А потом, когда я впервые столкнулся с этой идеей Океана, меня переклинило.

Я понял, что я не «центр», а «проявленная точка зрения». Это, с одной стороны, очень успокаивает. Потому что ты перестаёшь быть «пупом земли» и с тебя слетает корона. А с другой — это даёт нереальное чувство собственной важности. Не важности в смысле «я круче всех», а важности в смысле «я — часть чего-то огромного, и без меня эта картина не будет полной».

И вот теперь — самое интересное. Как это знание применить на практике, когда на тебя орёт математичка, а родители пилят за беспорядок в комнате?

Давай разложим по персонажам нашего сервера.

Родители (твои стартовые бустеры).

Твои предки часто пытаются тебя «определить». «Ты наш сын/дочь, ты должен быть отличником, поступить в этот вуз, носить эту одежду». Они смотрят на твой аватар и думают, что это — всё, что у тебя есть. Они пытаются прокачать тебя по своему старому гайду. И это нормально, они просто не в курсе. Но ты-то теперь знаешь, что ты — Вселенная. Как можно определить целую Вселенную рамками школьной программы? Никак. Ты больше, чем их ожидания. Ты можешь уважать их как своих первых бустеров, но следовать своему собственному маршруту. Когда мама в десятый раз спрашивает, почему ты не стал отличником, как сын её подруги, просто мысленно улыбнись: «Мама, я — космос, я не влезаю в твои таблицы успеваемости».

Учителя (квестгиверы).

Их задача — выдать тебе обязательный квест. Алгебра, химия, литра. Часто это скучно. Часто кажется бессмысленным. Но штука в том, что самый скучный квест по алгебре — это не твоя глобальная миссия. Это просто прокачка твоего базового скилла «Логика». Не путай скучное побочное задание с главной сюжетной веткой твоей жизни. Не делай из тройки по физике трагедию. Тройка по физике — это просто значит, что ты не очень хорошо выполнил один из ста побочных квестов. Это не меняет того факта, что ты — Вселенная.

Сверстники (твоя пати и mobs).

Вот тут — самое важное. Ты наверняка уже сталкивался с тем, что кто-то пытается тебя задеть. Обозвать, высмеять, сказать что-то токсичное. И в этот момент твой аватар, твой «персонаж», чувствует боль. Это нормально. Но ты, как Игрок, можешь посмотреть на это иначе.

Представь масштаб. Ты — бескрайний Океан. А твой обидчик — это одна маленькая, взбаламученная лужица. И вот эта лужица пытается сказать Океану: «Ты некрасивый! Ты недостаточно глубокий!». Это даже не смешно, это просто какой-то баг реальности. Мнение одного моба для целого космоса — это не пылинка. Это даже не атом. Это ноль.

Когда ты реально, не на уровне лозунга, а внутри себя прочувствуешь, что ты — Космос, ты получишь +100 к спокойствию. Это не значит, что ты станешь пофигистом. Ты будешь видеть ситуации, где можно посмеяться, где нужно ответить, а где нужно просто пожать плечами и пойти дальше, сохранив свою энергию. Ты перестанешь сливать свой Луч на мобов.

Тест-прокачка: Диагностика твоего космоса

Давай проверим, насколько ты сейчас в контакте со своим внутренним Океаном.

Вопрос: Представь ситуацию. Ты один дома. Свет вырубili, интернет лёг, телефон разрядился. Ты сидишь в тишине и темноте. Какая твоя первая, самая честная мысль?

А) «Караул! Скука смертная! Надо срочно найти, чем заняться. Мир кончился».

Б) «Класс, наконец-то можно ни с кем не разговаривать. Посплю, наверное».

В) «Странное чувство. Немного тревожно, но как будто я вдруг услышал себя настоящего. Внутри есть какая-то глубина, о которой я забываю в суете».

Г) «Пойду вручную перебирать вещи и наводить порядок, раз больше нечем заняться».
Ну что, какой вариант твой?

Если **А** — твой аватар привык к бесконечной стимуляции извне. Ты как тот игрок, который не может оторваться от фарма мобов, потому что боится тишины. Попробуй иногда отключать уведомления. Сначала будет ломка, потом — интересно.

Если **Б** — ты используешь тишину как восстановление хп (здоровья). Это круто и правильно. Но попробуй в этой тишине не просто «отключаться», а задавать себе вопрос: «А что я сейчас чувствую на самом деле?». Это откроет следующий уровень.

Если **В** — ты на верном пути. Ты уже чувствуешь портал. Ты знаешь, что под суетой есть что-то настоящее. Твой Кристалл уже даёт о себе знать. Продолжай его очищать.

Если **Г** — ты пытаешься заглушить внутреннюю тишину действием. Это тоже способ, но он не даёт тебе услышать свою глубинную стратегию. Иногда полезно просто остановиться и ничего не делать.

Это был первый тест. Не грузись, если твой вариант не «ключевой». Вся наша прокачка впереди.

Помнишь, я рассказывал про свои «неправильные» кроссовки и про то, как я слил энергию на хейтеров? В тот момент я был просто «Васей из 7Б», который хотел быть крутым. Я забыл, что я — Океан. Я сузил себя до одной маленькой проблемы. Если бы я тогда знал то, что знаю сейчас, я бы просто посмеялся над этими мобами и пошёл дальше. Их агр не стоил даже одного моего нервного тика.

А теперь, перед тем как ты пойдёшь на следующий уровень, у меня к тебе небольшая домашка. Сегодня, когда ты будешь идти по улице или сидеть на скучном уроке, просто на пару секунд закрой глаза и скажи про себя: «Я — не просто ник в чате. Я — проявленная Вселенная. И это не пафос, это факт». И посмотри, как изменится твой вайб.

Почувствовал? Вот это и есть твой начальный скилл «Осознание». Уровень прокачан. Двигаемся дальше, бро. Система загружает новую локацию.

Мантра уровня: «Я — не просто ник. Я — Вселенная. И мне пофиг на агр мобов».

Уровень 2. Твоя тёмная сторона (И почему она — твой секретный скилл)

Окей, бро. На прошлом уровне ты осознал, что ты — Вселенная. И это круто. Но у каждой Вселенной есть тёмная материя. Невидимая, загадочная, но без неё всё развалится. Сегодня поговорим о том, что ты обычно прячешь в подвал своей души. О твоей тёмной стороне.

Не кривись. Я не буду читать морали про «злиться — плохо» или «будь добрым, как солнышко». Это всё для нубов. Мы пойдём другим путём.

Давным-давно, в одном королевстве, жили два брата-близнеца. Светомир и Тенеслав. Светомир был... ну, ты понял. Светлый, позитивный, всегда готов помочь. Его любили все: и бустеры-родители, и квестиверы-учителя, и даже mobs во дворе. Он был как лучик солнца. Тенеслав же... Тенеслав был другим. Он злился. Он бунтовал. Он нарушал правила. Если Светомир вдохновлял, то Тенеслав крушил. Если Светомир прощал, то Тенеслав мстил. Все, конечно, сторонились Тенеслава. Его считали багом системы.

И вот однажды на королевство напала армия Хаоса. Дикая, бесформенная, безжалостная. Светомир вышел перед войском, поднял свой сияющий щит и... не смог ничего сделать. Хаос не слушал вдохновляющих речей. Хаос не боялся света. Светомир мог только стоять и красиво сиять, пока тьма пожирала его королевство.

И тогда из подвала, где его запирали за «плохое поведение», вышел Тенеслав. Он не говорил речей. Он просто посмотрел на Хаос своими чёрными глазами, оскалился и пошёл в атаку. В его руках была не магия света, а чистая, незамутнённая ярость. Он знал, как биться грязно, потому что сам был частью тьмы. И только когда Светомир прикрыл его своим щитом, а Тенеслав проложил дорогу сквозь врагов своей яростью — только тогда они победили. Они соединили свет и тьму.

Ты уже догадался, да? Твоя тьма — это Тенеслав. Твой внутренний зверь, твой запасной танк. Без него ты не пройдёшь и половины рейдов.

Смотри. Ты играешь в какую-нибудь RPG. Что происходит, если ты качаешь только «светлые» скиллы? Лечение, благословение, защита. Ты становишься классным саппортом. Но когда на тебя выходит босс, который невосприимчив к свету, ты сливаешься за две секунды. Ты просто не можешь нанести урон. Тёмные подземелья в игре нужны не для красоты. Именно там ты получаешь самый ценный опыт и самый редкий лут. Именно там ты прокачиваешь свою истинную силу.

Так и в жизни. Твоя злость — это не баг. Это твой файербол. Твоя грусть — это не слабость. Это твой режим восстановления маны. Твоя зависть — это не грех. Это твой встроенный навигатор, который показывает, куда тебе надо двигаться. Твоя обида — это не повод для страданий. Это сигнал о том, что кто-то нарушил твои личные границы.

Проблема в том, что почти всех нас учили подавлять Тенеслава. Запирать его в подвал.

Родители с детства твердили: «Не злись! Не кричи! Не хлопай дверью! Ты же хороший мальчик! Ты же хорошая девочка!». Это их стандартный гайд. Они сами так жили, их так учили их бустеры. Они реально верят, что если подавить в себе всё тёмное, станешь счастливым. Но это как если бы ты, играя в шутер, решил ни в кого не стрелять, потому что «стрелять — это плохо». Ты просто не пройдёшь игру. Твои бустеры не враги. Они просто не знают, что их гайд устарел на пару веков. Ты можешь быть умнее.

Учителя... О, это отдельная песня. Когда на тебя орёт математичка за невыученный урок, она ведь тоже сливает свою тьму. Она тоже не умеет с ней обращаться. Вместо того чтобы спокойно сказать: «Мне неприятно, что ты не готов», она включает сирену. В этот момент она — не взрослый мудрый человек, а просто переполненный сосуд, из которого хлещет некон-

тролируемая энергия. Если ты поймёшь это, тебе станет даже немного смешно. Ты не будешь принимать её агр на свой счёт. Ты просто увидишь: «О, квестгивер опять не справляется со своей тьмой. Ну, бывает».

А теперь самое интересное — сверстники. Твоя пати и твои мобы.

Вот ты листаешь ленту и видишь: твой ровесник, какой-нибудь блогер, выкладывает крутое видео. У него миллион лайков, он отдыхает на море, у него новый шмот. И внутри у тебя что-то сжимается. Противное такое чувство. Зависть. Твой Тенеслав поднимает голову и шепчет: «Почему у него есть, а у меня нет? Я что, хуже?».

В этот момент у тебя есть два пути. Путь нуба и путь игрока.

Путь нуба: ты подавляешь зависть. Говоришь себе: «Завидовать плохо, я же хороший». И идёшь писать токсичный коммент под видео этого блогера. Типа: «Ничего особенного, папа купил». Ты сливаешь свою тёмную энергию в никуда. Ты становишься мобом.

Путь игрока: ты признаёшь зависть. Говоришь себе: «Окей, Тенеслав, я тебя слышу. Тебе понравился этот скилл? Тебе тоже хочется такой крутой контент создавать? Или, может, ты хочешь не на море, а просто научиться так же красиво говорить?». И ты не идёшь хейтить. Ты идёшь учиться. Ты берёшь энергию зависти и превращаешь её в топливо для прокачки. Ты не сливаешь ману, ты её инвестируешь.

Я, кстати, однажды был полным нубом в этом вопросе. Помню, как в школе меня жутко бесил один пацан. Он был быстрее, сильнее, и, как мне казалось, учителя его любили больше. Я его тихо ненавидел. Неделями копил в себе эту злость. А потом, на физкультуре, во время игры в футбол, я специально пошёл в дикий подкат, чтобы снести его. Я хотел сделать ему больно. И знаешь что? Я промахнулся. И со всей дури влетел ногой в штангу ворот. Боль была адская. Я лежал на земле, а этот пацан подошёл и спросил: «Ты в порядке?». Мне было так стыдно и больно одновременно, что это был полный game over. Моя злость не попала в цель, она ударила по мне самому. Если бы я тогда умел разговаривать со своим Тенеславом, я бы просто подошёл и сказал: «Слушай, ты круто играешь. Научи». Вместо этого я чуть не сломал себе ногу.

Поэтому запомни главное правило тёмной стороны: её нельзя давить. Её нельзя стыдиться. Её нужно брать в свою пати.

Твой Тенеслав — он как дикий, необученный зверь. Если ты его запираешь, он будет крушить клетку изнутри, и однажды она сломается в самый неподходящий момент. Если ты его признаёшь, если дашь ему имя и цель, он станет твоим самым преданным танком. Он примет на себя первый удар. Он даст тебе сил, когда светлые скиллы закончатся.

Тест-прокачка: Знакомство с Тенеславом

Пришло время познакомиться с твоим внутренним танком поближе. Вопрос: ты дико зол. Прямо так, что готов разнести полкомнаты. Что ты делаешь?

А) *Глущу эмоцию. Говорю себе: «Всё нормально, я спокоен». Запихиваю злость поглубже и иду улыбаться.*

Б) *Иду в сеть и нахожу кого-нибудь, на ком можно сорваться. Написать гневный коммент, потроллить нуба в игре, высказать всё в чате.*

В) Даю себе 5 минут. Выхожу из чата/комнаты/ситуации. Могу побить подушку или просто громко прорычать в пустоту. А потом спокойно думаю: «Что именно меня взбесило и что с этим делать?».

Г) *Ищу виноватого. Ору на того, кто под руку попался (на маму, на друга, на кота).*
Ну, давай разбирать.

Если твой вариант **А** — ты играешь в опасную игру. Подавленная злость никуда не уходит. Она уходит в подполье и начинает партизанить: болит голова, портится настроение, пропадает сон. Рано или поздно твой Тенеслав вырвется и снесёт всё, что ты построил.

Если твой вариант **Б** — ты классический токсик. Ты сливаешь свою тёмную энергию в мир, превращаясь в моба. Проблема в том, что мобы никогда не выигрывают. Они просто создают шум, за который потом бывает стыдно. Твоя злость ушла в свисток.

Если твой вариант **В** — ты на пути Мастера. Ты признаёшь эмоцию, даёшь ей выход в безопасном режиме (как в тренировочном лагере), а потом используешь её энергию для решения проблемы. Ты — лидер своей пати.

Если твой вариант **Г** — ты бьёшь по своим. Твой Тенеслав в ярости крушит не врагов, а ближайшие постройки. Это ранит твоих бустеров и твою пати. Они-то тут при чём? Учись направлять удар в нужную сторону.

Твой Тенеслав — это не монстр. Это топливо. Это как реактор на космическом корабле. Если он выходит из-под контроля — корабль взрывается. Если ты его глушишь — корабль никуда не летит. Но если ты учишься им управлять — ты можешь долететь до другой галактики.

Сегодня, когда ты снова почувствуешь, как внутри поднимается тёмная волна (злость на родителей, зависть к другу, обида на учителя), не глуши её. Скажи про себя: «О, привет, Тенеслав. Я тебя вижу. Что ты хочешь мне показать?». И послушай. Он не враг. Он — твой запасной танк.

Мантра уровня: «Я не заливаю свою тьму бетоном. Я беру её с собой в рейд. Она — моё тайное оружие».

Уровень 3. Ты уже легенда (Почему ты круче, чем думаешь)

На прошлых уровнях мы выяснили, что ты — проявленная Вселенная и что твоя тёмная сторона — твой секретный танк. Теперь на очереди, возможно, самый сложный босс. Он не орёт на тебя, не ставит двойки и не пишет токсичные комменты. Он тихо шепчет тебе на ухо: «Ты недостаточно хорош. Ты лузер. Ты ничего не стоишь». Зовут этого босса — Чужое Мнение.

И сегодня мы заставим его заткнуться.

Слушай историю. На одном шумном пляже, куда волны приносили красивые ракушки и обкатывали сильные камни, лежала маленькая, невзрачная Галька. Она была серой, угловатой, с трещинками и сколами. Каждый день она смотрела на ракушки — те были гладкими, блестящими, их фоткали туристы и увозили с собой. Она смотрела на огромные валуны — те были сильными, о них разбивались волны, их все уважали. А она... она просто лежала в куче песка.

«Почему я не ракушка? — думала Галька. — Я некрасивая. Почему я не валун? Я слабая. Я просто уродливый кусок камня, о который все спотыкаются». И она тихо плакала солёными брызгами, которые тут же смывало море.

Но однажды на пляж пришёл Ювелир. Не просто дядька в шортах, а настоящий Мастер, который искал сокровища. Он ходил и перебирал камни, но не находил ничего интересного. Ракушки? Слишком обычные. Валуны? Слишком грубые. И тут он споткнулся о Гальку. Нагнулся, поднял её, стряхнул песок и поднёс к свету.

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.