

НАДЕЖДА ПОРОШИНА

# ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

Часть 1

## ПРОБУЖДЕНИЕ

Почему  
ты живёшь  
не свою жизнь  
и как начать  
изменения

Практические  
инструменты.  
Реальные истории.  
Шаги к новой себе.

БОЛЬШЕ,  
ЧЕМ МОТИВАЦИЯ

—  
ЭТО ТВОЙ  
НОВЫЙ  
СТАРТ

*Новые  
горизонты  
начинаются  
с решения*  
♡

*Лучшая  
версия себя  
уже внутри тебя*  
♡

ОСОЗНАНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ | РАЗВИТИЕ | ГАРМОНИЯ | ТЫ МОЖЕШЬ

НОВАЯ ГЛАВА ТВОЕЙ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

Надежда Порошина

**ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ.**

**Часть 1. Пробуждение**

«Автор»

2026

**Порошина Н. А.**

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ. Часть 1. Пробуждение /  
Н. А. Порошина — «Автор», 2026

Почему однажды человек понимает, что живёт не свою жизнь? Марина привыкла быть удобной, выбирать безопасное и откладывать мечту «на потом». Стабильная работа больше не приносит радости, усталость не проходит, а страх перемен кажется сильнее желания жить иначе. Старая папка с детскими рисунками заставляет её вспомнить, кем она хотела стать, и сделать первый честный шаг к себе. «Вторая версия себя. Пробуждение» — книга о мышлении, внутренних ограничениях и новой идентичности. Через историю Марины, понятные объяснения и практические задания вы увидите, почему застряли, научитесь слышать собственные желания и превращать решения в действия. Эта книга не обещает мгновенного преображения. Она поможет открыть дверь, за которой начинается ваша жизнь.

© Порошина Н. А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| От автора. Почему появилась эта книга                                        | 6  |
| Как работать с этой книгой                                                   | 10 |
| Не торопись                                                                  | 11 |
| Заведи отдельный блокнот                                                     | 12 |
| Отвечай не так, как принято, а так, как чувствуешь                           | 13 |
| Не пытайся изменить всё одновременно                                         | 14 |
| Выполняй упражнения честно, а не идеально                                    | 15 |
| Обращай внимание на сопротивление                                            | 16 |
| Отделяй сложность от опасности                                               | 17 |
| Не сравнивай свой путь с чужим                                               | 18 |
| После каждой главы выбирай одно действие                                     | 19 |
| Возвращайся к своим ответам                                                  | 20 |
| Разреши ответам меняться                                                     | 21 |
| Наше первое соглашение                                                       | 22 |
| Пролог. Один обычный понедельник                                             | 23 |
| ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ. Глава 1. День, когда человек перестаёт мечтать | 31 |
| Как мечты становятся неудобными                                              | 34 |
| Когда «взрослость» превращается в отказ от себя                              | 35 |
| Признаки того, что желание не исчезло                                        | 36 |
| Мечта, цель и направление                                                    | 37 |
| Почему отсутствие мечты тоже может быть защитой                              | 38 |
| Решение, которое Марина пока не приняла                                      | 39 |
| Практика                                                                     | 41 |
| Архив желаний                                                                | 41 |
| Один честный вопрос                                                          | 42 |
| Шаг сегодня                                                                  | 43 |
| Главная мысль главы                                                          | 44 |
| Глава 2. Самая большая ложь, которую мы говорим себе                         | 45 |
| Ложь, которая звучит разумно                                                 | 47 |
| Четыре маски слова «потом»                                                   | 48 |
| Первая маска — ответственность                                               | 48 |
| Вторая маска — осторожность                                                  | 48 |
| Третья маска — подготовка                                                    | 48 |
| Четвёртая маска — правильный момент                                          | 49 |
| Реальное препятствие или страх?                                              | 50 |
| Почему ожидание сохраняет самооценку                                         | 51 |
| Занятость как доказательство невозможности                                   | 52 |
| Цена ожидания незаметна                                                      | 54 |
| Не всякое «сейчас» означает немедленный прыжок                               | 55 |
| Вечер, который оказался свободным                                            | 56 |
| Практика                                                                     | 57 |
| Инвентаризация слова «потом»                                                 | 57 |
| 1. Что конкретно означает «начать»?                                          | 57 |
| 2. Что действительно мешает?                                                 | 57 |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Что должно измениться, чтобы действие стало возможным?          | 57 |
| 4. Есть ли препятствие, которое невозможно устранить прямо сейчас? | 58 |
| 5. Если внешнее препятствие исчезнет, начну ли я?                  | 58 |
| Один честный вопрос                                                | 59 |
| Шаг сегодня                                                        | 60 |
| Главная мысль главы                                                | 61 |
| Глава 3. Незаметная тюрьма                                         | 62 |
| Почему знакомое кажется безопасным                                 | 64 |
| Тюрьма, которую принимают за характер                              | 65 |
| Из чего состоят её стены                                           | 66 |
| Предсказуемость                                                    | 66 |
| Привычная роль                                                     | 66 |
| Одобрение                                                          | 66 |
| Вложенные годы                                                     | 66 |
| Страх ответственности за собственный выбор                         | 67 |
| Что мы получаем, оставаясь на месте                                | 68 |
| Цена, которую мы не замечаем                                       | 69 |
| Комфортная зона не всегда комфортна                                | 70 |
| Как понять, что привычная жизнь стала тесной                       | 71 |
| Ты всё чаще живёшь ожиданием перерыва                              | 71 |
| Будущее выглядит только продолжением настоящего                    | 71 |
| Чужие перемены вызывают болезненную реакцию                        | 71 |
| Ты часто произносишь «ничего не поделаешь»                         | 71 |
| Ты перестала задавать вопросы                                      | 71 |
| Ты не выбираешь — ты продолжаешь                                   | 71 |
| Не каждая дверь должна быть открыта                                | 72 |
| Две версии будущего                                                | 73 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 74 |

# Надежда Порошина

## ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ.

### Часть 1. Пробуждение

#### От автора. Почему появилась эта книга

Иногда жизнь не рушится.

В ней не происходит ничего такого, что можно было бы назвать катастрофой. Человек просыпается утром, идёт на работу, отвечает на сообщения, выполняет обещания, заботится о близких, решает возникающие проблемы. Со стороны всё выглядит правильно — возможно, даже благополучно.

Но однажды среди привычных дел появляется вопрос:

«Неужели это и есть моя жизнь?»

Он может прозвучать тихо — утром перед зеркалом, вечером в опустевшей кухне, в дороге или в редкую минуту, когда не нужно никуда спешить. Человек ещё не знает, что именно его не устраивает. Он не всегда может назвать, чего хочет. Он только чувствует: дни проходят, обязанности выполняются, а настоящая жизнь словно всё время должна начаться позже.

Когда станет спокойнее.

Когда появятся деньги.

Когда дети подрастут.

Когда закончится сложный период.

Когда будет больше сил.

Когда кто-нибудь скажет, что теперь можно.

Мне знакомо это состояние. Момент, когда внешне продолжаешь справляться, но внутри всё чаще спрашиваешь себя: «А где во всём этом я?»

Именно из этого вопроса появилась книга «Вторая версия себя: Пробуждение».

Я написала её не для того, чтобы убедить тебя немедленно разрушить прежнюю жизнь. Не для того, чтобы заставить отказаться от работы, отношений, обязанностей или всего, что когда-то было важным. Перемены не всегда требуют громкого ухода. Иногда они начинаются гораздо тише — с признания правды, которую человек долго не хотел замечать.

Эта книга не о том, что прежняя версия тебя была неправильной.

Она помогла тебе пройти тот путь, который уже остался позади. Она научилась справляться, терпеть, приспосабливаться, выполнять обязательства и принимать решения в тех обстоятельствах, которые существовали тогда. Возможно, именно благодаря ей ты пережила трудные периоды, сохранила важные отношения, вырастила детей, получила образование, построила карьеру или просто продолжила идти, когда сил почти не оставалось.

Не нужно ненавидеть себя за прошлые решения.

Человек выбирает не из всех существующих возможностей, а из тех, которые способен увидеть в конкретный момент жизни. Иногда мы соглашаемся на меньшее не потому, что слабы, а потому, что ещё не знаем, что можем выбрать иначе. Иногда молчим не из-за отсутствия характера, а потому, что привыкли считать молчание единственным способом сохранить мир. Иногда отказываемся от мечты не потому, что она была неважной, а потому, что слишком долго слышали: это несерьёзно, поздно, рискованно или не для нас.

Прошлое нельзя изменить. Но можно перестать позволять ему незаметно принимать решения за наше будущее.

Пробуждение начинается не с обвинения себя.

Оно начинается с честности.

С момента, когда человек перестаёт автоматически отвечать: «Всё нормально» — и спрашивает: «А что я чувствую на самом деле?»

С признания, что привычное не всегда является правильным.

Что стабильность может защищать, но может и удерживать.

Что занятость не всегда означает движение.

Что усталость бывает вызвана не количеством дел, а отсутствием смысла.

Что можно быть нужной многим людям и при этом годами оставаться ненужной самой себе.

Эта книга не обещает изменить жизнь за несколько дней. В ней не будет волшебной формулы, после которой исчезнут страх, сомнения и неуверенность. Я не стану убеждать тебя, что достаточно сильнее захотеть, правильно сформулировать желание или каждое утро повторять вдохновляющие слова.

Настоящие изменения устроены сложнее.

Иногда ты понимаешь всё правильно — и всё равно боишься.

Принимаешь решение — и на следующий день сомневаешься.

Начинаешь — и не видишь быстрого результата.

Делаешь шаг — и сталкиваешься с недовольством людей, которых привыкла не разочаровывать.

В такие моменты легко решить, что ничего не получится. Но страх не всегда говорит: «Остановись». Иногда он лишь показывает, что впереди находится территория, на которой ты ещё не научилась жить.

Я хочу, чтобы эта книга стала не громким призывом изменить всё немедленно, а спокойным разговором. Разговором, во время которого тебе не нужно изображать силу, оправдываться или доказывать, что у тебя достаточно серьёзные причины для перемен.

Ты имеешь право задуматься о собственной жизни даже тогда, когда у других людей всё намного сложнее.

Имеешь право хотеть большего, не обесценивая то, что уже получила.

Имеешь право устать от роли, с которой когда-то согласилась.

Имеешь право изменить решение.

Имеешь право начать позже, чем планировала.

Имеешь право двигаться медленно.

Имеешь право не знать всех ответов.

Тебе не нужно видеть весь путь, чтобы сделать первый шаг.

На страницах этой книги мы будем говорить о жизни на автопилоте, отложенных желаниях, чужих ожиданиях, страхе перемен и привычке ждать подходящего момента. Мы попробуем понять, какие решения действительно принадлежат тебе, а какие были приняты ради одобрения, безопасности или желания никого не разочаровать.

Мы не будем искать идеальную версию человека.

Идеальность — ещё одна форма несвободы. Она заставляет ждать момента, когда исчезнут недостатки, появится уверенность и всё станет получаться правильно. Но новая версия себя — не та, которая никогда не ошибается. Это человек, который способен заметить ошибку, признать её и выбрать следующее действие.

В книге появится Марина — женщина, которая внешне справляется со своей жизнью, но постепенно понимает, что давно живёт только обязанностями. Марина является собирательным образом. В её мыслях, сомнениях и решениях соединены переживания, знакомые многим людям.

Возможно, в каких-то эпизодах ты узнаешь себя.

Возможно, некоторые её решения покажутся тебе неправильными.

Возможно, ты поймёшь, что твой путь должен быть совсем другим.

Так и должно быть. Эта книга не даёт единого сценария правильной жизни. Она помогает услышать собственный.

Тебе не нужно выполнять каждое упражнение немедленно. Не нужно давать правильные ответы. Не нужно писать то, что хорошо звучит или может впечатлить других. Здесь важны только те ответы, которые остаются правдивыми, когда их никто не видит.

Иногда одна честная строка в блокноте меняет больше, чем десятки прочитанных книг.

«Я больше не хочу жить так».

«Я устала всё время быть удобной».

«Эта цель никогда не была моей».

«Я боюсь, но всё равно хочу попробовать».

«Я не знаю, что делать дальше, но понимаю, что больше не могу продолжать по-прежнему».

Такие признания могут показаться маленькими. Но именно с них начинается возвращение к себе.

При этом важно помнить: книга по саморазвитию не заменяет медицинскую или психологическую помощь. Если ты находишься в состоянии, с которым не удаётся справиться самостоятельно, испытываешь длительную подавленность, сильную тревогу или теряешь способность жить привычной жизнью, обращение к специалисту — не проявление слабости. Иногда самым ответственным первым шагом становится просьба о помощи.

«Пробуждение» не изменит твою жизнь вместо тебя.

Ни одна книга не может этого сделать.

Она может помочь остановиться. Заметить. Назвать. Отделить собственный голос от шума чужих ожиданий. Увидеть дверь, мимо которой ты проходила много лет. Но открыть её и сделать шаг предстоит тебе.

Возможно, после последней страницы твоя жизнь внешне останется прежней. Ты проснёшься в той же комнате, увидишь тех же людей, пойдёшь по знакомой дороге и продолжишь выполнять обычные дела.

Но, если эта книга выполнит свою задачу, изменится не весь мир.

Изменится точка, из которой ты на него смотришь.

Ты перестанешь считать своё недовольство капризом.

Перестанешь называть страх разумностью.

Перестанешь ждать разрешения.

Поймёшь, чего больше не хочешь откладывать.

И совершишь одно настоящее действие.

Не самое большое.

Не самое смелое.

Не такое, после которого исчезнут все проблемы.

Но своё.

В этом и заключается пробуждение.

Не в том, чтобы за один день стать другим человеком.

А в том, чтобы впервые по-настоящему увидеть жизнь, которой живёшь, и признать: следующая её часть ещё не написана.

И написать её можешь ты.

**С верой в тебя и твою внутреннюю силу,**

**Надежда Порошина**

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing 'H' or 'L' shape with a long, sweeping underline.

## **Как работать с этой книгой**

Эту книгу можно прочитать за несколько вечеров.

Но её задача не в том, чтобы ты как можно быстрее дошла до последней страницы.

Иногда человек читает книги о саморазвитии одну за другой. Он подчёркивает сильные мысли, сохраняет цитаты, соглашается с автором и чувствует эмоциональный подъём. Кажется, что перемены уже начались.

Но проходит несколько дней — и жизнь возвращается в привычное русло.

Не потому, что книга была бесполезной.

Не потому, что человеку не хватило силы воли.

А потому, что понимание само по себе ещё не является изменением.

Можно прекрасно знать, почему откладываешь важное, и продолжать откладывать.

Можно понимать, что живёшь чужими ожиданиями, и по-прежнему бояться сказать «нет».

Можно составить подробный план новой жизни и ни разу к нему не вернуться.

Знание становится частью жизни только тогда, когда превращается в решение, действие или новый способ смотреть на происходящее.

Поэтому я предлагаю не просто прочитать эту книгу.

Я предлагаю пройти её.

## **Не торопись**

Не нужно читать сразу несколько глав, если предыдущая вызвала сильную эмоциональную реакцию или заставила задуматься.

Иногда одной страницы достаточно, чтобы заметить то, чего человек избегал много лет. После такой страницы полезнее закрыть книгу и некоторое время побыть в тишине, чем продолжать чтение только ради продвижения вперёд.

Оптимальный темп — одна глава в день или одна глава за несколько дней.

Но это не обязательное правило.

Какие-то главы покажутся тебе понятными и знакомыми. Другие могут вызвать сопротивление, раздражение или желание спорить. Третьи захочется перечитать.

У тебя может быть собственный ритм.

Важно не то, насколько быстро ты закончишь книгу.

Важно, что останется с тобой после неё.

## **Заведи отдельный блокнот**

Для работы с книгой понадобится блокнот или отдельный файл, доступный только тебе. Не используй его для рабочих задач, покупок и повседневных заметок. Пусть он станет пространством, в котором можно говорить с собой честно.

Записывай туда:

ответы на вопросы;  
мысли, появившиеся во время чтения;  
воспоминания;  
собственные возражения;  
желания, которые сложно произнести вслух;  
решения;  
выполненные действия;  
вопросы, на которые пока нет ответа.

Не старайся писать красиво.

Этот блокнот не предназначен для оценки. Его не нужно никому показывать. В нём можно быть непоследовательной, сердитой, растерянной, смелой, испуганной или неуверенной.

Можно написать:

«Я не знаю».  
«Я пока не готова».  
«Мне трудно это признать».  
«Я не согласна».  
«Я хочу этого, но боюсь».

Честный ответ «я не знаю» полезнее, чем правильная фраза, которая ничего для тебя не означает.

## **Отвечай не так, как принято, а так, как чувствуешь**

Некоторые вопросы покажутся простыми.

«Чего я хочу?»

«Что меня не устраивает?»

«Какой жизнью я хочу жить?»

Но именно на простые вопросы иногда труднее всего ответить честно.

Мы слишком хорошо знаем социально одобряемые ответы.

Нужно хотеть стабильности.

Нужно ценить то, что имеешь.

Нужно быть хорошим работником, внимательным партнёром, заботливым родителем, благодарным ребёнком.

Всё это может быть важным. Но за привычными ответами иногда исчезает человек, который их произносит.

Во время упражнений попробуй временно не думать о том, что разумно, правильно и удобно для окружающих.

Сначала спроси:

«Что правда для меня?»

Это не означает, что любое желание нужно немедленно выполнять. Не каждое чувство должно превращаться в поступок. Не каждое недовольство требует разрушить то, что уже построено.

Но невозможно принять зрелое решение, если ты даже не позволяешь себе увидеть собственную правду.

Сначала нужно признать желание.

Потом — проверить его.

И только после этого — решать, что с ним делать.

## **Не пытайся изменить всё одновременно**

После честного разговора с собой может возникнуть желание немедленно перестроить всю жизнь.

Сменить работу.

Начать учиться.

Заняться здоровьем.

Навести порядок.

Изменить отношения.

Отказаться от вредных привычек.

Составить новый режим.

Поставить десять целей.

Такой порыв понятен. Но чаще всего он заканчивается перегрузкой.

Человек пытается стать новой версией себя за несколько дней, не выдерживает созданного давления и решает, что снова оказался недостаточно дисциплинированным.

Проблема не в слабости.

Проблема в масштабе задачи.

Эта книга не требует от тебя изменить всё.

Наша задача — увидеть направление и сделать один настоящий шаг.

Один шаг кажется слишком маленьким только тогда, когда мы оцениваем его отдельно.

Но любое большое изменение состоит из действий, каждое из которых когда-то выглядело незначительным.

Выбери одно направление.

Одно решение.

Одно действие.

Остальное может подождать.

## **Выполняй упражнения честно, а не идеально**

В конце глав будут вопросы и практические задания.

Некоторые из них можно выполнить за десять минут. Другие потребуют времени. Возможно, к отдельным упражнениям захочется вернуться через неделю или месяц.

Не превращай эту книгу в очередную систему требований к себе.

Если ты пропустила упражнение, это не означает, что нужно бросить чтение.

Если не смогла ответить на вопрос, оставь место пустым.

Если ответ изменился, перепиши его.

Если сегодня у тебя нет сил на подробную работу, запиши одну фразу.

Важно не безупречно выполнить все задания.

Важно не потерять контакт с собой.

## **Обращай внимание на сопротивление**

Во время чтения может возникнуть мысль:

«Это ко мне не относится».

«У меня нет времени думать об этом».

«Всё и так понятно».

«Сейчас не лучший период».

«Мне поздно что-либо менять».

«У других получается, а у меня не получится».

Не торопись прогонять такие мысли. Но и не принимай их за окончательную истину.

Остановись и спроси:

«От чего эта мысль пытается меня защитить?»

Иногда сопротивление защищает от боли.

Иногда — от страха ошибки.

Иногда — от необходимости принять решение.

А иногда оно разумно сообщает, что ты действительно пока не готова двигаться дальше.

Задача не в том, чтобы победить себя.

Задача — понять.

## **Отделяй сложность от опасности**

Изменения могут быть непривычными, тревожными и болезненными. Но важно отличать эмоциональный дискомфорт от реальной угрозы.

Если решение касается безопасности, здоровья, финансовой зависимости, насилия, серьёзного семейного конфликта или психического состояния, не действуй импульсивно только потому, что прочитала вдохновляющую главу.

В таких ситуациях необходимы:

продуманный план;

безопасное место;

помощь специалиста;

юридическая консультация;

медицинская или психологическая поддержка;

участие людей, которым можно доверять.

Смелость заключается не в том, чтобы подвергать себя риску.

Иногда смелость — это признать, что тебе нужна помощь.

## **Не сравнивай свой путь с чужим**

Кто-то меняет профессию в двадцать пять лет.

Кто-то впервые выбирает себя после сорока.

Кому-то достаточно нескольких недель, чтобы принять решение.

Другому человеку требуется год.

Мы видим чужие результаты, но редко знаем обстоятельства, ресурсы, поддержку и цену, которая за ними стоит.

Твой темп не обязан соответствовать чужому.

Медленное движение не является отсутствием движения.

Пауза не всегда означает отказ.

Возвращение после остановки тоже является частью пути.

Сравнивай себя не с человеком, который находится в другой точке.

Сравнивай сегодняшние решения с теми, которые принимала раньше.

## **После каждой главы выбирай одно действие**

В конце главы будет раздел «Шаг сегодня».

Не нужно выполнять несколько действий сразу. Выбери одно.

Оно должно быть:

понятным;

безопасным;

выполнимым;

конкретным;

связанным с темой главы;

зависящим прежде всего от тебя.

Не «стать увереннее», а назвать одно решение, которое ты откладываешь.

Не «изменить жизнь», а открыть страницу нужного курса.

Не «найти новую работу», а обновить один раздел резюме.

Не «научиться выбирать себя», а один раз отказаться от дела, на которое ты согласилась только из страха разочаровать другого человека.

Действие не обязано быть впечатляющим.

Оно должно быть настоящим.

## **Возвращайся к своим ответам**

После каждой четвёртой главы перечитывай записи.

Отмечай:

какие мысли повторяются;

какие желания возвращаются;

какие оправдания появляются чаще всего;

чего ты боишься;

что вызывает облегчение;

какие решения постепенно становятся очевидными.

Иногда ответ появляется не в момент выполнения упражнения. Он складывается из нескольких записей, сделанных в разные дни.

Возможно, ты заметишь, что постоянно возвращаешься к одной теме.

К работе.

К отношениям.

К обучению.

К усталости.

К финансовой самостоятельности.

К отсутствию личного пространства.

К мечте, которую давно пытаешься забыть.

Повторяющаяся мысль не всегда требует немедленного действия. Но она заслуживает внимания.

## **Разреши ответам меняться**

Сегодня тебе может казаться, что ты хочешь одного.

Через месяц — другого.

Это не обязательно означает, что ты непоследовательна.

Человек меняется, узнаёт новое, получает опыт и начинает видеть больше возможностей.

Иногда путь становится понятным только после первого движения.

Не требуй от себя составить идеальный план на всю жизнь.

Сейчас достаточно определить ближайшее направление.

Остальное станет видно позже.

## Наше первое соглашение

Прежде чем перейти к прологу, открой блокнот и напиши дату.

А затем закончи три предложения:

«Я открыла эту книгу, потому что...»

«Больше всего в своей жизни я хочу понять...»

«К концу этой книги я хочу сделать...»

Не пытайся дать окончательные ответы.

Напиши то, что чувствуешь сейчас.

В конце книги мы вернёмся к этим предложениям. Возможно, твои ответы изменятся. Возможно, цель станет конкретнее. Возможно, ты поймёшь, что начала читать из-за одной проблемы, а настоящая причина находилась глубже.

Это нормально.

Пробуждение начинается не с готового плана.

Оно начинается с готовности остановиться и посмотреть на свою жизнь честно.

Читай спокойно.

Думай внимательно.

Отвечай искренне.

И после каждой важной мысли спрашивай себя:

«Что я могу сделать с этим сегодня?»

## Пролог. Один обычный понедельник

Будильник зазвонил в шесть пятнадцать.

Марина открыла глаза за несколько секунд до второго сигнала и некоторое время смотрела в потолок. За окном только начинало светать. По стеклу медленно сползали капли дождя, на соседнем доме ещё горели редкие окна, а по мокрой дороге уже проходил первый автобус.

Можно было полежать ещё пять минут.

Она нажала кнопку повтора и закрыла глаза.

Телефон почти сразу завибрировал.

Сначала пришло напоминание о платеже. Потом сообщение из рабочего чата. Следом мать прислала фотографию нового лекарства и спросила, подходит ли оно ей. Ещё через минуту руководитель написал:

«Марина, доброе утро. Не забудьте к девяти подготовить итоговую таблицу».

Она прочитала сообщение и автоматически ответила:

«Доброе утро. Конечно, всё будет готово».

Только после этого посмотрела на время.

Шесть семнадцать.

Рабочий день ещё не начался, но уже требовал её присутствия.

Марина отложила телефон, однако глаза больше не закрывались. В голове появился знакомый список: принять душ, поставить чайник, проверить таблицу, погладить рубашку, ответить матери, заказать продукты, позвонить в управляющую компанию, не забыть про отчёт, который нужно закончить до вечера.

Она встала.

В ванной привычно повернула кран немного левее, потому что справа вода сначала шла слишком горячая. Поставила на пол весы, посмотрела на них и убрала обратно под шкафчик.

«Завтра», — подумала она.

Завтра начнёт следить за питанием.

Завтра достанет спортивную форму.

Завтра обязательно ляжет раньше.

В зеркале отражалось лицо женщины, которая выглядела нормально. Немного бледная кожа, тени под глазами, волосы, собранные наспех. Ничего такого, что нельзя было бы исправить косметикой и дополнительной чашкой кофе.

Марина умылась, нанесла крем и отвела взгляд.

На кухне она включила чайник и открыла ноутбук. Таблица, о которой напомнил руководитель, была почти готова. Оставалось проверить несколько строк, но Марина знала: «почти готова» на её работе означало «может потребовать ещё час».

Она работала в крупной логистической компании девятый год. Первые два года ей всё нравилось. Она училась, ошибалась, постепенно становилась специалистом, к которому обращались за помощью. Потом получила повышение. Затем ещё одно.

Работа стала понятной.

Слишком понятной.

Марина заранее знала, какие письма придут утром, какие вопросы зададут на совещании и кто из коллег снова перепутает данные. Знала, что руководитель похвалит её за надёжность, а затем передаст ещё одну задачу. Знала, что не откажется.

Надёжность давно стала её главным достоинством.

И главной ловушкой.

Чайник выключился. Марина налила кофе, вернулась к ноутбуку и закончила таблицу в восемь минут восьмого.

«Спасибо. Как всегда, оперативно», — написал руководитель.

Она посмотрела на сообщение и не почувствовала ничего.

Раньше такие слова радовали. Казалось, что её замечают, ценят, считают профессионалом. Теперь похвала лишь подтверждала: сегодня всё будет так же, как вчера.

Марина закрыла ноутбук и подошла к окну.

Город просыпался.

Люди торопились к остановке, прикрываясь от дождя зонтами и сумками. Молодая женщина тянула за руку ребёнка в яркой куртке. Мужчина на ходу разговаривал по телефону. Курьер поправлял короб на спине. Машины медленно двигались по двору, останавливались, сигналили, снова ехали.

Каждый куда-то спешил.

Марина подумала, что через двадцать минут станет одной из них.

И вдруг в голове появился вопрос:

«А куда спешу я?»

Не сегодня.

Не на работу.

Не на совещание.

Вообще.

Вопрос показался странным и неуместным. Утро не располагало к размышлениям о смысле жизни. Нужно было одеваться, собираться и выходить, чтобы не опоздать.

Марина отступила от окна.

— Потом, — произнесла она вслух.

Собственный голос прозвучал в пустой кухне неожиданно громко.

Она замерла.

Слово было знакомым. Удобным. Почти успокаивающим.

Потом она подумает, куда идёт.

Сейчас нужно успеть на работу.

В метро Марина стояла у двери и смотрела на своё отражение в тёмном стекле. Вагон покачивался. Кто-то листал новости, кто-то смотрел короткие видео, кто-то отвечал на сообщения.

Она тоже достала телефон.

В почте появилось рекламное письмо от школы дизайна:

«Новый поток. Начните обучение этой осенью».

Марина открыла его.

На экране были фотографии светлых интерьеров, чертежи, палитры, люди, обсуждавшие проекты за большим столом. Ниже находилась программа курса.

Марина уже видела её.

Весной.

Прошлой зимой.

И, кажется, ещё год назад.

Каждый раз она читала описание, доходила до стоимости и закрывала страницу.

Когда-то ей нравилось придумывать пространства. Ещё в институте она могла часами переставлять мебель на нарисованных планах, выбирать цвета и представлять, как изменится комната, если добавить света или убрать ненужную стену. Знакомые просили помочь с ремонтом. Марина приезжала, делала наброски, искала решения — и впервые за долгое время не замечала, как проходит время.

Потом это осталось увлечением.

А затем исчезло и оно.

«Мне уже тридцать шесть, — подумала Марина. — Поздно начинать сначала».

В следующую секунду она поймала себя на другой мысли:

«Но ведь я не начинаю. Я только читаю описание курса».

Метро остановилось. Люди двинулись к выходу, увлекая её за собой.

Марина сохранила письмо.

Не записалась.

Не запросила консультацию.

Просто сохранила, чтобы вернуться к нему позже.

В офисе пахло кофе, бумагой и кондиционером. На столе Марины лежала папка с документами, рядом стояла чашка с надписью «Лучший сотрудник», подаренная коллегами несколько лет назад.

— Ты видела письмо Виктора Сергеевича? — спросила Света, снимая пальто.

— Какое?

— Он собирает всех в десять. Говорят, объявит о реорганизации.

— Не видела.

— Может, тебя начальником отдела поставят.

Света произнесла это с таким воодушевлением, будто сообщила о выигрыше.

— С чего ты взяла?

— А кого ещё? Ты здесь всё знаешь. Если тебя не будет, половина отдела встанет.

Марина улыбнулась.

Это должно было прозвучать как комплимент.

— Посмотрим.

— Ты рада?

— Конечно.

Ответ появился раньше, чем она успела подумать.

В десять часов руководитель действительно объявил, что компания расширяет подразделение. Затем попросил Марину задержаться после совещания.

Когда остальные вышли, Виктор Сергеевич закрыл дверь и указал на кресло.

— Марина, вы давно с нами. Я ценю вашу ответственность.

Она кивнула.

— Мы рассматриваем вас на должность руководителя новой группы. Людей будет немного, но направление важное. Зарплата выше. Полномочий больше. Разумеется, нагрузка тоже увеличится.

Он говорил ещё несколько минут: о перспективах, новом статусе, доверии компании. Марина слушала и понимала, что должна чувствовать радость.

Девять лет работы.

Два повышения.

Репутация человека, который никогда не подводит.

Вот логичный следующий шаг.

— Что скажете? — спросил руководитель.

— Это неожиданно.

— Только не говорите, что сомневаетесь. Вы давно готовы.

Готова.

Марина посмотрела на лежащий перед ней ежедневник. На странице были записаны встречи, сроки и фамилии. Свободного места почти не осталось.

Если она согласится, таких страниц станет больше.

— Когда нужно дать ответ?

Виктор Сергеевич слегка удивился.

Наверное, ожидал немедленного согласия.

— До конца недели. Но, честно говоря, я не вижу причин отказываться.

Марина тоже их не видела.

Повышение было правильным.

Отказ — необъяснимым.

— Спасибо, — сказала она. — Я подумаю.

Вернувшись на своё место, она увидела вопросительный взгляд Светы.

— Ну?

— Предложили новую группу.

— Я же говорила! Поздравляю!

— Я ещё не согласилась.

— Ты серьёзно? Зарплата выше?

— Да.

— Тогда о чём думать?

Марина пожала плечами.

— Не знаю.

Света некоторое время смотрела на неё, а потом рассмеялась:

— Просто ты устала. Соглашайся. Потом разберёшься.

Потом.

Слово снова возникло перед ней, словно кто-то дважды подчеркнул его красным карандашом.

Весь день Марина работала как обычно.

Отвечала на письма.

Исправляла чужие ошибки.

Успокаивала поставщика.

Помогала новому сотруднику.

Переносила обед, потому что появлялись срочные задачи.

В половине третьего она обнаружила, что так и не выпила утренний кофе. Он остыл и покрылся тонкой тёмной плёнкой.

Марина отнесла чашку на кухню.

— Ты чего такая задумчивая? — спросила Света.

— Всё нормально.

Это тоже был автоматический ответ.

Самый удобный из всех.

Если сказать, что всё нормально, никто не станет задавать дополнительные вопросы.

Вечером Марина вышла из офиса позже остальных. Дождь закончился, но воздух оставался влажным и холодным. Фонари отражались в лужах. Люди проходили мимо, разговаривали, смеялись, торопились домой.

Телефон зазвонил.

Мать.

— Марина, ты получила фотографию лекарства?

— Да, мам.

— И что думаешь?

— Я не врач. Лучше уточнить в поликлинике.

— Но ты обычно всё находишь.

— Я посмотрю дома.

— И ещё, если будешь заказывать продукты, добавь мне крупу и чай. Тот, который я беру.

— Хорошо.

— Ты устала?

Марина посмотрела на своё отражение в витрине.

— Нет. Всё нормально.

— А на работе как?

Она вспомнила разговор с руководителем.

— Предложили повышение.

— Наконец-то! Я всегда говорила, что тебе нужно расти. Конечно, соглашайся. В наше время за хорошую работу держаться надо.

— Я ещё думаю.

— О чём тут думать? Стабильная компания, зарплата больше. Не вздумай отказываться из-за своих сомнений.

— Хорошо, мам.

— Ты же разумная девочка.

Марина закончила разговор и ещё несколько секунд держала телефон возле уха.

Разумная девочка.

В тридцать шесть лет.

Она не обиделась. Мать желала ей добра. Стабильность для неё всегда означала безопасность. Надёжная работа, официальный договор, понятная зарплата, никаких резких решений.

Марина много лет соглашалась с этим.

Но сегодня правильный путь впервые показался ей не дорогой, а коридором. Длинным, хорошо освещённым, безопасным — и ведущим только в одном направлении.

Дома было тихо.

Марина разогрела ужин, включила телевизор, но через несколько минут убрала звук. На экране люди спорили о чём-то, улыбались, сменялись рекламные ролики.

Она открыла ноутбук.

В рабочей почте было семь новых сообщений.

Марина начала отвечать на первое и остановилась.

Рабочий день закончился почти два часа назад.

Она закрыла почту.

Открыла сохранённое письмо от школы дизайна.

Снова просмотрела программу.

Затем перешла к форме записи.

Имя.

Номер телефона.

Электронная почта.

Марина заполнила первую строку.

Во второй написала несколько цифр и удалила.

«Сначала нужно решить с повышением».

«Сейчас лишние расходы».

«Осенью на работе будет много задач».

«Можно попробовать в следующем потоке».

Все объяснения звучали разумно.

Она закрыла страницу.

В квартире снова стало очень тихо.

Марина встала и пошла на кухню. Открыла шкаф, чтобы достать чай, но задела коробку на верхней полке. Коробка накренилась, крышка упала на пол, посыпались старые открытки, фотографии и блокноты.

— Только этого не хватало, — пробормотала она.

Марина присела и начала собирать вещи.

Под фотографиями лежал небольшой блокнот с тёмно-синей обложкой. Резинка растянулась, углы обтрепались. Она узнала его не сразу.

Потом вспомнила.

Купила в двадцать пять лет после какого-то тренинга. Тогда ей казалось, что нужно обязательно записывать цели, иначе они не сбудутся.

Марина села прямо на пол и открыла блокнот.

Первые страницы были заполнены аккуратным почерком.

«Чему я хочу научиться».

«Что хочу попробовать».

«Где хочу побывать».

Она медленно переворачивала страницы.

Пройти обучение по дизайну.

Сделать первый проект.

Создать собственное портфолио.

Научиться не соглашаться сразу.

Поехать к морю не на три дня, а хотя бы на две недели.

Перестать бояться перемен.

Найти работу, в которой можно что-то создавать, а не только исправлять.

Внизу одной страницы стояла дата.

Ровно одиннадцать лет назад.

Марина перечитала список.

Некоторые желания уже не казались важными. Какие-то вызывали улыбку. Но три пункта она могла бы написать и сегодня теми же словами.

Пройти обучение.

Создать свой проект.

Перестать бояться перемен.

Одиннадцать лет.

Марина попыталась вспомнить, что происходило всё это время.

Она работала.

Получала повышение.

Делала ремонт.

Помогала матери.

Решала проблемы.

Покупала вещи.

Встречала Новый год.

Отмечала дни рождения.

Несколько раз ездила в отпуск.

Жизнь не была пустой. В ней случалось хорошее. Были радость, встречи, успехи, спокойные вечера, любимые люди.

Но часть Марины всё это время словно стояла на месте.

Ждала, когда её позовут.

Она перевернула ещё одну страницу.

Посередине было написано:

«Какой я хочу стать через десять лет?»

Под вопросом — ответ двадцатипятилетней Марины:

«Смелой. Свободной. Уверенной в своих решениях. Занимающейся тем, что создаёт».

Она закрыла глаза.

Десять лет уже прошли.

Даже одиннадцать.

В комнате работал телевизор без звука. На кухонном столе лежал телефон. Каждые несколько минут экран загорался от новых сообщений.

Марина смотрела на свой прежний почерк и чувствовала не грусть.

Сначала пришёл стыд.  
Потом раздражение.  
Хотелось закрыть блокнот, убрать его обратно и убедить себя, что мечты двадцатипяти-летнего человека не обязаны иметь отношение к взрослой жизни.  
Люди меняются.  
Планы теряют актуальность.  
Стабильность тоже имеет ценность.  
Нельзя считать прошедшие годы потерянными только потому, что некоторые желания не исполнились.  
Всё это было правдой.  
Но была и другая правда.  
Марина не отказалась от своей мечты.  
Она её отложила.  
И повторяла это решение столько раз, что оно стало похоже на окончательный отказ.  
Она поднялась с пола, принесла ручку и вернулась к столу.  
На чистой странице написала:  
«Если следующие десять лет будут такими же, какой станет моя жизнь?»  
Рука остановилась.  
Марина представила себя в сорок шесть.  
Возможно, руководителем отдела.  
Возможно, с более высокой зарплатой.  
С новым телефоном.  
С отремонтированной кухней.  
С ещё большим количеством обязанностей.  
Она увидела ежедневник, заполненный чужими задачами. Письма, на которые нужно ответить. Отпуск, перенесённый из-за отчёта. Обучение, сохранённое в закладках. Свой проект, который всё ещё можно будет начать потом.  
Картина не была страшной.  
Именно это испугало сильнее всего.  
В ней не было катастрофы.  
Только ещё десять лет ожидания.  
Марина долго сидела неподвижно.  
Потом ниже написала второй вопрос:  
«Какой жизнью я живу сейчас — и какую продолжаю откладывать?»  
Ответить сразу она не смогла.  
Но впервые не закрыла блокнот.  
Не убрала его в коробку.  
Не пообещала вернуться завтра.  
Она положила его на стол рядом с телефоном.  
Экран снова загорелся.  
Новое сообщение от руководителя:  
«Марина, надеюсь, мы можем рассчитывать на ваше согласие».  
Она прочитала его.  
Раньше Марина ответила бы немедленно. Поблагодарила бы за доверие, согласилась, а сомнения оставила на потом.  
Пальцы уже коснулись клавиатуры.  
Но в этот раз она остановилась.  
Закрыла сообщение.  
Открыла блокнот.

И впервые за долгое время позволила вопросу остаться без быстрого, правильного и удобного ответа.

За окном снова пошёл дождь.

Понедельник заканчивался.

В квартире ничего не изменилось.

Та же мебель.

Та же работа ждала утром.

Те же обязанности.

Та же жизнь.

Но среди привычных вещей теперь лежал открытый блокнот.

А на его странице стоял вопрос, после которого продолжать спать было уже невозможно.



## ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ. Глава

### 1. День, когда человек перестаёт мечтать

Утром блокнот всё ещё лежал на кухонном столе.

Марина заметила его сразу, как только вошла в кухню. Тёмно-синяя обложка выделялась среди привычных вещей: телефона, чашки, зарядного устройства и стопки квитанций.

Она остановилась в дверях.

Вчера ей казалось, что утром обязательно появится ответ.

Она проснётся, посмотрит на вопрос, записанный поздним вечером, и наконец поймёт, чего хочет. Возможно, почувствует решимость. Или хотя бы ясность.

Но ничего не произошло.

Марина по-прежнему не знала, какой жизнью хотела бы жить. Зато прекрасно знала, что сегодня нужно подготовить два отчёта, позвонить поставщику и до конца дня сообщить руководителю решение по поводу повышения.

Она включила чайник.

Блокнот лежал рядом, но Марина не открывала его.

Вопрос на последней странице уже присутствовал в её мыслях:

«Какой жизнью я живу сейчас — и какую продолжаю откладывать?»

Он оказался слишком большим для семи часов утра.

Телефон завибрировал.

«Марина, доброе утро. Жду ваше решение по новой должности», — написал Виктор Сергеевич.

Она прочитала сообщение и перевернула телефон экраном вниз.

Пока заваривался кофе, Марина открыла холодильник, посмотрела на продукты и закрыла его. Есть не хотелось.

Она снова подошла к столу.

На этот раз села и раскрыла блокнот.

Список, составленный одиннадцать лет назад, выглядел почти наивным:

«Пройти обучение по дизайну».

«Сделать первый проект».

«Создать собственное портфолио».

«Научиться не соглашаться сразу».

«Перестать бояться перемен».

Марина провела пальцем по строчкам.

Ей захотелось защититься от двадцатипятилетней себя.

Объяснить ей, что взрослая жизнь устроена сложнее, чем кажется.

Что нужно было зарабатывать.

Что не каждое увлечение становится профессией.

Что стабильная работа — это не поражение.

Что мечтать легко, пока не приходится платить за квартиру, помогать родителям, заботиться о здоровье и отвечать за последствия собственных решений.

Девушка, которая писала этот список, многого не понимала.

Но она точно знала, чего хотела.

Марина закрыла блокнот.

В метро она снова открыла письмо от школы дизайна. На этот раз не программу курса, а фотографии работ выпускников.

Небольшая квартира до ремонта.

Та же квартира после.

Светлое пространство, деревянные поверхности, спокойные цвета. Под фотографиями находился короткий рассказ женщины, которая начала учиться в сорок два года.

Марина дочитала до конца и почувствовала раздражение.

«Конечно, — подумала она. — У неё, наверное, были деньги, свободное время и поддержка. А такие истории всегда пишут только о тех, у кого получилось».

Она закрыла письмо.

Через несколько секунд открыла снова.

Женщина на фотографии улыбалась. Марина приблизила изображение, словно хотела найти доказательство того, что её жизнь была легче.

Не нашла.

Раздражение не прошло.

Иногда чужая смелость причиняет боль не потому, что другой человек сделал что-то плохое. Она напоминает нам о том, на что мы сами не решились.

Марина убрала телефон в сумку.

На работе Света уже сидела за компьютером.

— Ну что? — спросила она вместо приветствия.

— Что?

— Согласилась?

— Пока нет.

— Ты издеваешься? Я бы на твоём месте ещё вчера ответила.

— Поэтому предложение сделали мне, а не тебе, — попыталась пошутить Марина.

— Очень смешно. Но серьёзно: что тебя останавливает?

Марина сняла пальто и аккуратно повесила его на спинку кресла.

— Не знаю.

— Зарплата?

— Она выше.

— Коллектив?

— Я всех знаю.

— Руководство?

— Нормальное.

— Тогда чего тебе не хватает?

Вопрос прозвучал просто.

Марина включила компьютер, подождала, пока загрузится система, и ответила:

— Наверное, мне всего хватает.

— Вот и отлично. Соглашайся.

Света вернулась к своему экрану.

Разговор закончился, но последняя фраза осталась.

«Мне всего хватает».

Марина повторила её про себя.

Работа есть.

Квартира есть.

Доход стабильный.

Здоровье в целом не подводит.

Мать рядом.

Коллеги относятся хорошо.

Повышение предлагают.

Чего ещё хотеть?

Марина открыла первый отчёт.

Через двадцать минут она уже не думала ни о блокноте, ни о дизайне, ни о вопросе, который записала вечером. Таблицы, звонки и письма снова заняли всё пространство.

Так происходило почти каждый день.

Именно поэтому мечты редко исчезают в какой-то один определённый момент.

Нет утра, когда человек просыпается и торжественно решает:

«С сегодняшнего дня я больше ничего не хочу».

Он не берёт свои желания, не складывает их в коробку и не подписывает: «Больше не открывать».

Всё происходит незаметнее.

Сначала появляется срочное дело.

Потом сложный период.

Затем обязательство, которое нельзя перенести.

Мечта остаётся. Просто её выполнение откладывают на неделю.

Потом на месяц.

Потом до следующего года.

Человек продолжает помнить о ней, но всё реже произносит вслух. Со временем желание начинает вызывать не вдохновение, а неловкость. Оно напоминает о невыполненном обещании, поэтому становится проще о нём не думать.

А затем человек говорит:

«Наверное, это было несерьёзно».

«Я уже переросла».

«Мне это больше не нужно».

Иногда это правда.

Люди меняются. Не каждая детская или юношеская мечта обязана сопровождать нас всю жизнь. Можно хотеть стать актрисой в десять лет, врачом — в шестнадцать, открыть кафе — в двадцать пять, а потом понять, что ни одно из этих направлений больше не вызывает интереса.

Отказаться от устаревшей мечты — не значит предать себя.

Но существует разница между осознанным отказом и бесконечным откладыванием.

При осознанном отказе человек может спокойно сказать:

«Когда-то мне это было важно, но сейчас я выбираю другое».

При откладывании он говорит:

«Я обязательно вернусь к этому позже».

И продолжает повторять эту фразу годами.

Отказ завершает историю.

Откладывание оставляет её незаконченной.

Поэтому забытая мечта продолжает забирать силы. Она остаётся открытым вопросом, спрятанным где-то внутри повседневной жизни.

## Как мечты становятся неудобными

В детстве вопрос «Кем ты хочешь стать?» звучит естественно.

Ребёнок может отвечать свободно. Сегодня он хочет исследовать космос, завтра — лечить животных, послезавтра — строить дома. Никто не требует от него немедленно составить финансовый план и доказать рентабельность идеи.

С возрастом правила меняются.

Человека начинают спрашивать не только о том, чего он хочет, но и о том, насколько это разумно.

Можно ли этим заработать?

Что скажут близкие?

Не поздно ли начинать?

Есть ли гарантии?

Что будет, если не получится?

Эти вопросы необходимы, когда приходит время принимать решения. Мечта без контакта с реальностью может привести к неоправданному риску. Но проблема возникает тогда, когда проверка реальностью начинается раньше, чем человек успевает признать своё желание.

Он ещё не сказал: «Я хочу попробовать», — а внутренний голос уже отвечает:

«Ничего не получится».

Он ещё не изучил возможности, а уже представляет поражение.

Он ещё не сделал первого шага, но успел отказаться от всего пути.

Постепенно человек учится не мечтать о том, что может вызвать сомнения окружающих.

Он выбирает желания, которые легко объяснить.

Более высокую зарплату.

Новую должность.

Ремонт.

Отпуск.

Покупку.

В этих желаниях нет ничего плохого. Но иногда за ними скрывается другое — то, для чего сложнее подобрать убедительные аргументы.

Не просто получать больше, а заниматься делом, которое имеет смысл.

Не просто уехать в отпуск, а перестать всё время жить в состоянии, от которого хочется уезжать.

Не просто получить повышение, а понять, действительно ли человек хочет двигаться именно по этой лестнице.

## **Когда «взрослость» превращается в отказ от себя**

Мы часто связываем взрослость со способностью отказываться от желаний.

Взрослый человек должен быть разумным.

Практичным.

Ответственным.

Он должен понимать ограничения и учитывать последствия.

Это справедливо.

Но ответственность — не то же самое, что постоянное отречение от себя.

Ответственный человек не обязан выполнять каждое желание. Он проверяет его, оценивает риски и выбирает подходящий способ действия.

Человек, отказавшийся от себя, поступает иначе: он не даёт желанию права даже на рассмотрение.

«У меня нет времени».

«У меня нет способностей».

«Сейчас слишком поздно».

«Это никому не нужно».

«Люди моего возраста так не делают».

«Нужно радоваться тому, что есть».

Эти фразы звучат как выводы. Но часто являются запретами, которые никогда не подвергались проверке.

Марина считала себя практичной.

Она не покупала вещи, которые не могла себе позволить. Не принимала поспешных решений. Не меняла работу из-за одного плохого дня. Всегда оценивала последствия.

Но в какой момент практичность стала означать, что собственные желания не заслуживают даже часа внимания?

Она не знала.

Вероятно, такого момента не существовало.

Была череда маленьких решений.

Остаться на работе ещё на год.

Перенести обучение на следующий поток.

Не рассказывать о своей идее, чтобы не услышать насмешку.

Сначала накопить деньги.

Сначала помочь матери.

Сначала закончить сложный проект.

Сначала дождаться более спокойного периода.

Каждое решение по отдельности выглядело разумным.

Только вместе они сложились в одиннадцать лет.

## **Признаки того, что желание не исчезло**

Не все забытые мечты нужно возвращать. Но иногда желание продолжает напоминать о себе.

Не обязательно прямыми словами.

Оно может проявляться как необъяснимое раздражение, когда другой человек делает то, что ты давно хотела попробовать.

Как зависть, которую неприятно признавать.

Как привычка сохранять статьи, курсы и объявления, к которым ты никогда не возвращаешься.

Как особое внимание к людям определённой профессии.

Как мысль: «Если бы обстоятельства были другими...»

Как печаль после вопроса: «Чем бы ты занималась, если бы не нужно было бояться?»

Как внезапное оживление, когда разговор касается конкретной темы.

Такие реакции не означают, что нужно немедленно увольняться, переезжать или вкладывать деньги.

Они означают только одно: внутри остался вопрос, который не был решён.

Зависть иногда является не доказательством плохого характера, а указателем.

Она может показывать: другой человек разрешил себе то, что ты запрещаешь себе.

Важно не обвинять себя за это чувство и не превращать чужую жизнь в доказательство собственной несостоятельности.

Полезнее спросить:

«Что именно в его поступке вызывает во мне такую реакцию?»

Не чужой успех целиком.

А конкретно.

Свобода?

Смелость?

Творчество?

Признание?

Возможность распоряжаться временем?

Право начать заново?

Ответ может многое рассказать о том, что ты продолжаешь откладывать.

## Мечта, цель и направление

Слово «мечта» иногда кажется слишком большим.

Оно вызывает образы выдающегося успеха, идеальной жизни или события, которое полностью изменит судьбу.

Но мечта не обязана быть грандиозной.

Иногда человек мечтает не о славе и богатстве, а о праве спокойно просыпаться утром.

О работе, после которой остаются силы.

О небольшом собственном деле.

О возможности учиться.

О комнате, где можно закрыть дверь.

О путешествии в одиночестве.

О свободном вечере без чувства вины.

О жизни, в которой не нужно постоянно заслуживать одобрение.

Мечта показывает, что для человека важно.

Но она ещё не является целью.

Мечта может звучать так:

«Я хочу заниматься творческой работой».

Цель требует конкретики:

«В течение трёх месяцев я изучу три направления, выберу программу обучения и выполню первый пробный проект».

А направление находится между ними:

«Я хочу постепенно двигаться от работы, состоящей только из отчётов, к деятельности, в которой смогу создавать».

На этапе пробуждения не нужно немедленно превращать каждое желание в подробную цель.

Сначала достаточно увидеть направление.

Если потребовать от себя готового плана слишком рано, страх начнёт доказывать, что мечта невыполнима.

Поэтому первый вопрос звучит не так:

«Как мне полностью изменить жизнь?»

А так:

«К чему меня всё ещё тянет?»

## **Почему отсутствие мечты тоже может быть защитой**

Некоторые люди говорят:

«У меня нет мечты».

И это может быть правдой в данный момент.

Не каждому человеку нужно постоянно стремиться к большой цели. Иногда главная задача — восстановиться, обеспечить безопасность, пережить потерю или просто научиться жить без непрерывного давления.

Но иногда фраза «я ничего не хочу» означает не отсутствие желаний, а усталость от разочарований.

Если человек несколько раз хотел, пытался и не получил результата, ему становится легче убедить себя, что желание было неважным.

Не хотеть безопаснее, чем снова потерпеть неудачу.

Не мечтать безопаснее, чем услышать отказ.

Не начинать безопаснее, чем столкнуться с собственным несовершенством.

Так психика защищает нас от боли.

С этой защитой не нужно бороться. Её нужно заметить и понять.

Возможно, сейчас ты действительно не готова искать большую мечту.

Тогда начни с меньшего вопроса:

«Что сделало бы мою жизнь немного более живой?»

Не идеальной.

Не полностью новой.

Просто более живой.

Иногда путь к себе начинается не с великой цели, а с возвращения интереса.

## Решение, которое Марина пока не приняла

В обед Виктор Сергеевич снова вызвал Марину в кабинет.

— Вы подумали?

— Немного.

— И?

Она посмотрела на руководителя.

На стене за его спиной висели часы. Секундная стрелка двигалась ровно и почти бесшумно.

— Мне нужно до конца недели, — сказала Марина.

— Разумеется. Но вы же понимаете, что это хорошая возможность?

— Понимаю.

— Я бы даже сказал, закономерный этап вашей карьеры.

Закономерный.

Слово показалось Марине точным.

Если она продолжит идти по тому же пути, повышение действительно станет закономерным.

А потом ещё одно.

Новый кабинет.

Больше ответственности.

Возможно, через несколько лет она сядет в кресло Виктора Сергеевича и будет предлагать повышение другому сотруднику, который привык соглашаться.

— Спасибо за доверие, — ответила Марина. — Я дам ответ в пятницу.

Руководитель кивнул, хотя было видно, что её сомнения кажутся ему странными.

Выйдя из кабинета, Марина не почувствовала облегчения.

Она только отложила решение.

Снова.

Но на этот раз заметила это.

И такое замечание уже было новым.

Вечером она открыла тёмно-синий блокнот.

На чистой странице написала заголовок:

«Мои забытые желания».

Первая строчка появилась легко:

«Учиться дизайну».

Вторая потребовала больше времени:

«Создавать что-то своё».

Третья удивила её:

«Иметь право не отвечать сразу».

Марина перечитала написанное.

Три желания казались разными.

Но все они говорили об одном.

Ей хотелось вернуть себе право выбирать.

Не разрушить жизнь.

Не отказаться от ответственности.

Не доказать кому-то собственную смелость.

Просто перестать относиться к своей жизни как к задаче, выданной другими людьми.

Она пока не знала, что сделает с этим пониманием.

Но впервые за одиннадцать лет желание оказалось не сохранённой ссылкой и не мыслью перед сном.

Оно снова было записано её рукой.

## Практика

### Архив желаний

Открой блокнот и вспомни желания, которые когда-то были для тебя важными.

Не оценивай их.

Не решай сразу, реалистичны ли они.

Не пытайся понять, как их осуществить.

Сначала составь список.

Это могут быть:

профессии, которые тебя привлекали;

занятия, которые хотелось попробовать;

места, куда хотелось поехать;

навыки, которым хотелось научиться;

проекты, которые хотелось создать;

решения, которые постоянно откладывались;

изменения в образе жизни;

состояния, которые хотелось испытывать чаще.

После этого выбери пять пунктов и ответь на четыре вопроса по каждому:

Когда это желание появилось?

В какой момент я начала его откладывать?

Почему я тогда не продолжила?

Живо ли это желание сейчас?

Используй три возможных ответа:

**Да.** Я по-прежнему этого хочу.

**Нет.** Это желание принадлежит моей прошлой версии и больше мне не нужно.

**Не знаю.** Мне необходимо познакомиться с ним заново.

Не возвращай каждую старую мечту только потому, что когда-то записала её.

Цель упражнения — не заставить себя выполнить все прежние планы.

Цель — отличить желания, которые естественно завершились, от тех, которые ты продолжаешь откладывать.

Затем посмотри на пункты с ответом «Да» и спроси:

«Что общего между ними?»

Возможно, за разными желаниями находится одна потребность:

свобода;

творчество;

развитие;

признание;

спокойствие;

самостоятельность;

движение;

близость;

возможность выбирать;

право распоряжаться собственным временем.

Запиши эту потребность отдельно.

Она может оказаться важнее конкретной мечты.

## **Один честный вопрос**

Какое желание ты называешь неважным только потому, что боишься снова к нему приблизиться?

Не торопись отвечать.

Иногда первая реакция будет защитной:

«Никакое».

Останься с вопросом немного дольше.

## Шаг сегодня

Выбери одно забытое желание, которое всё ещё кажется живым.

Не принимай большого решения.

Не трать деньги.

Не обещай себе полностью изменить жизнь.

Удели этому желанию пятнадцать минут.

Можно:

найти актуальную информацию;

открыть программу обучения;

сделать небольшой набросок;

написать человеку, который уже занимается интересующим тебя делом;

достать давно отложенный инструмент;

прочитать несколько страниц;

записать вопросы;

найти первый безопасный способ попробовать.

Через пятнадцать минут можно остановиться.

Наша задача сейчас — не изменить всю жизнь.

Наша задача — проверить, осталось ли в этом желании что-то живое.

## Главная мысль главы

Человек перестаёт мечтать не тогда, когда взрослеет.

Он перестаёт мечтать, когда привыкает считать собственные желания недостаточно важными даже для того, чтобы их услышать.

Пробуждение начинается с момента, когда ты снова позволяешь себе спросить:  
«А чего хочу я?»



## Глава 2. Самая большая ложь, которую мы говорим себе

Письмо пришло в среду утром.

Марина увидела его, когда стояла в очереди за кофе перед началом рабочего дня.

«Сегодня заканчивается запись в новый поток».

Ниже находилась кнопка:

«Подать заявку».

Она прочитала сообщение дважды.

До этого момента обучение существовало где-то в неопределённом будущем. Можно было открывать программу, рассматривать работы выпускников, читать отзывы и представлять, как однажды она тоже начнёт.

Никакого решения не требовалось.

Теперь появилась дата.

Сегодня.

Марина почувствовала раздражение, словно организаторы курса намеренно поставили её в неудобное положение.

— Вам какой кофе? — спросила девушка за стойкой.

— Большой капучино.

— Сироп добавить?

— Нет. Хотя... карамельный.

Она снова посмотрела на экран.

Стоимость курса не изменилась. Программа тоже. Занятия проходили два раза в неделю вечером, записи сохранялись, первое практическое задание было связано с планировкой небольшой квартиры.

Марина дошла до кнопки оплаты и закрыла письмо.

«На работе сейчас не лучший период».

Объяснение появилось мгновенно.

Компания проводила реорганизацию. Нужно было решить вопрос с повышением. Если она согласится, свободного времени станет меньше. Если откажется, сначала придётся понять, что делать дальше.

Начинать обучение в условиях такой неопределённости неразумно.

— Марина, кофе! — повторила девушка.

Она забрала стакан и поднялась в офис.

За столом её уже ждала Света.

— Виктор Сергеевич спрашивал, пришла ли ты.

— И что ты сказала?

— Что ты внизу. Он хочет обсудить новую должность после обеда.

Марина включила компьютер.

— Хорошо.

— Ты ведь согласишься?

— Не знаю.

— А что изменилось? Ты всегда хотела расти.

Марина хотела ответить, что не уверена, действительно ли когда-нибудь этого хотела. Но разговор показался слишком сложным для восьми часов сорока минут.

— Просто хочу всё обдумать.

— Что именно?

— Нагрузку. Условия. Ответственность.

— Понятно. Ты, как всегда, решила подготовиться лучше всех.

Света улыбнулась и вернулась к своему столу.

Марина открыла рабочую почту.

Слова «как всегда» неприятно задели.

Она действительно готовилась ко всему.

Перед отпуском составляла список вещей, маршрутов и ближайших аптек.

Перед крупной покупкой неделями читала отзывы.

Перед разговором мысленно репетировала возможные ответы.

Перед любым решением собирала столько информации, будто ошибка могла навсегда разрушить её жизнь.

Подготовка казалась разумной.

Иногда она действительно помогала.

Но бывало и иначе: информации становилось всё больше, уверенности — всё меньше, а решение так и не принималось.

Марина снова открыла письмо о курсе.

«Сначала нужно узнать, насколько серьёзная эта школа».

Она нашла сайт, посмотрела документы, проверила преподавателей, прочитала отзывы на нескольких площадках.

Затем открыла страницу одного из преподавателей и стала изучать его работы.

Потом нашла другую школу.

Сравнила программы.

Стоимость.

Продолжительность.

Расписание.

Документы об окончании.

Через сорок минут на рабочем столе было открыто двенадцать вкладок.

Марина знала о программах больше, чем час назад.

Но не стала ближе к решению.

Наоборот, теперь появились новые сомнения.

Может быть, сначала нужен базовый курс рисования.

Или программа по работе с профессиональными приложениями.

Возможно, выбранная школа слишком дорогая.

А более дешёвая — недостаточно серьёзная.

Вероятно, лучше дождаться следующего потока и за это время самостоятельно изучить основы.

Эта мысль принесла облегчение.

Она сохранила несколько ссылок в папку «Обучение» и закрыла браузер.

Папка существовала уже три года.

В ней находились курсы, книги, видео, программы и полезные статьи.

Не было только ни одной законченной работы.

## Ложь, которая звучит разумно

Самая опасная ложь редко выглядит ложью.

Она не звучит как:

«Я никогда этого не сделаю».

Такую фразу трудно принять. Она требует признать отказ и столкнуться с сожалением.

Гораздо спокойнее сказать:

«Я обязательно начну. Просто не сейчас».

Эта фраза сохраняет мечту и одновременно освобождает от необходимости действовать.

Человек продолжает считать себя тем, кто однажды:

сменит работу;

начнёт учиться;

займётся здоровьем;

напишет книгу;

запустит собственный проект;

научится защищать границы;

разберётся с деньгами;

вернётся к творчеству;

перестанет соглашаться на то, что причиняет боль.

Он не отказывается от будущего.

Он только переносит его.

Сегодня нужно решить более срочные вопросы. Завтра появятся новые. Через неделю возникнет усталость. Через месяц окажется, что впереди праздники, отпуск, отчётный период или семейные дела.

Ожидание продолжается.

При этом человек искренне верит, что решение уже принято.

Ведь он хочет измениться.

Он думает об этом.

Читает.

Готовится.

Составляет планы.

Иногда рассказывает другим, что скоро начнёт.

Но между намерением и действием остаётся одно маленькое слово:

«Потом».

Оно не запрещает.

Не требует отказаться.

Не вызывает открытого конфликта.

Оно просто переносит жизнь на дату, которой нет в календаре.

## **Четыре маски слова «потом»**

Откладывание редко признаётся прямо. Чаще оно скрывается за объяснениями, которые выглядят зрелыми и логичными.

### **Первая маска — ответственность**

«Сейчас я не могу думать о себе. Слишком много людей от меня зависят».

Ответственность действительно может ограничивать возможности. Нельзя игнорировать потребности детей, финансовые обязательства, здоровье близких или необходимость зарабатывать.

Но ответственность становится ловушкой, когда человек годами исключает себя из числа тех, о ком необходимо заботиться.

Он находит время для чужих просьб, срочных задач и проблем, но собственное развитие всегда переносит первым.

Не потому, что оно совсем невозможно.

А потому, что кажется менее срочным.

### **Вторая маска — осторожность**

«Сначала нужно всё хорошо продумать».

Осторожность помогает избежать необоснованного риска. Но существует момент, после которого дополнительная информация перестаёт помогать принимать решение и начинает защищать от него.

Человек сравнивает десять программ вместо трёх.

Читает сотый отзыв.

Ищет гарантии, которых никто не может дать.

Пытается заранее исключить любую ошибку.

В результате он не выбирает самый безопасный вариант.

Он не выбирает никакого.

### **Третья маска — подготовка**

«Мне ещё не хватает знаний».

Иногда это правда. Для многих действий требуется образование, опыт, финансовая подушка или специальная подготовка.

Но подготовка может стать бесконечной.

Перед первым проектом человек решает пройти ещё один курс.

Перед публикацией — ещё раз переписать текст.

Перед собеседованием — получить дополнительный сертификат.

Перед разговором — дождаться момента, когда сможет сформулировать всё идеально.

За стремлением подготовиться часто скрывается страх оказаться новичком.

Начать — значит увидеть реальный уровень своих навыков.

Пока человек только готовится, он может продолжать верить, что способен на многое.

Действие проверяет эту веру.

Именно поэтому оно пугает.

## **Четвёртая маска — правильный момент**

«Начну, когда станет спокойнее».

Но спокойствие редко приходит само.

Завершается один проект — появляется другой.

Решается одна проблема — возникает следующая.

Человек ждёт периода, в котором у него будут одновременно свободное время, деньги, силы, уверенность и поддержка окружающих.

Такой период может не наступить.

Большинство важных изменений начинается не в идеальных условиях, а внутри обычной жизни — с её усталостью, обязанностями и неопределённостью.

Вопрос не всегда в том, когда всё станет удобно.

Иногда нужно спросить:

«Какой минимальный шаг возможен в тех условиях, которые у меня есть сейчас?»

## Реальное препятствие или страх?

Не всякое откладывание является слабостью.

Иногда человек действительно не может действовать немедленно.

Нет необходимых денег.

Существует угроза безопасности.

Нужно завершить лечение.

Необходимо заботиться о ребёнке или близком человеке.

Решение требует юридической подготовки.

Риск слишком высок.

Обстоятельства бывают реальными, а советы «просто начни» — безответственными.

Но настоящее препятствие отличается от неопределённого ожидания.

Если препятствие реально, его можно назвать.

Например:

«Я не могу оплатить обучение в этом месяце, потому что после обязательных расходов у меня остаётся определённая сумма».

«Я не могу уволиться сейчас, потому что у меня нет финансового резерва».

«Мне нужно восстановить здоровье, прежде чем увеличивать нагрузку».

После этого можно задать следующий вопрос:

«Что необходимо сделать, чтобы условия изменились?»

Составить бюджет.

Найти бесплатную вводную программу.

Создать резерв.

Узнать о рассрочке.

Выбрать другую дату.

Обратиться за помощью.

Получить консультацию.

Реальное препятствие допускает план.

Страх создаёт туман.

Он говорит:

«Сейчас не время».

Но не объясняет, когда именно время наступит и что должно измениться.

Он повторяет:

«Я пока не готова».

Но не может ответить, что будет означать готовность.

Чтобы понять разницу, попробуй закончить два предложения:

«Я не могу начать сейчас, потому что...»

«Я смогу начать, когда...»

Второе предложение особенно важно.

Если ответ звучит как «когда перестану бояться», «когда буду полностью уверена» или «когда всё станет спокойнее», возможно, перед тобой не условие, а ожидание невозможной гарантии.

## **Почему ожидание сохраняет самооценку**

Марина считала, что откладывает обучение из-за денег и занятости.

Обе причины были реальными.

Курс стоил ощутимо. Вечерами она уставала. Новая должность могла потребовать ещё больше времени.

Но существовало ещё кое-что, о чём она старалась не думать.

Если Марина подаст заявку, ей придётся выполнить первое задание.

И тогда станет понятно, есть ли у неё способности.

Пока обучение оставалось мечтой, можно было представлять, что однажды она добьётся успеха.

Начало лишало мечту идеальности.

Вместо красивых интерьеров появятся неровные чертежи.

Вместо восхищения — замечания преподавателя.

Вместо образа талантливой женщины — новичок, который не знает элементарных вещей.

Откладывание защищало её от возможного разочарования.

Если не попробовать, нельзя потерпеть неудачу.

Но нельзя и узнать, что могло получиться.

Иногда мы сохраняем мечту именно потому, что боимся прикоснуться к ней реальными руками.

В мечте всё возможно.

В действии появляются ограничения, ошибки и несовершенный первый результат.

Чтобы начать, приходится отказаться не от мечты, а от идеального представления о себе внутри неё.

## Занятость как доказательство невозможности

После обеда Марина вошла в кабинет Виктора Сергеевича.

На столе уже лежал проект нового штатного расписания.

— Я подготовил предварительный список сотрудников, — сказал руководитель. — Посмотрите. Эти люди будут в вашей группе.

Он говорил так, словно решение было принято.

Марина взяла лист.

Шесть фамилий.

Два новых проекта.

Еженедельные совещания.

Ответственность за отчётность.

Она представила вечера, заполненные письмами. Телефонные звонки по дороге домой. Работу в выходные в особенно сложные периоды.

— Конечно, после запуска станет спокойнее, — добавил Виктор Сергеевич, заметив её выражение.

Марина подняла глаза.

— Когда?

— Что?

— Когда именно станет спокойнее?

Руководитель улыбнулся.

— Вы же знаете нашу работу. Сначала нужно запустить направление. Потом всё выстроим.

Потом.

Слово прозвучало и здесь.

Ей предлагали согласиться на ещё большую нагрузку сейчас, потому что когда-нибудь позже должно стать легче.

Та же логика, которой она объясняла собственное ожидание.

— Мне всё-таки нужно время до пятницы, — сказала Марина.

— Хорошо. Но мы рассчитываем на вас.

Когда она вышла, Света спросила:

— Ну что?

— Всё ещё думаю.

— Ты поставишь Виктора Сергеевича в тупик. Он вообще не предполагал, что ты можешь отказаться.

Марина села за стол.

— Я тоже не предполагала.

— И что будешь делать, если откажешься?

— Не знаю.

Света посмотрела на неё с искренним непониманием.

— Так сначала придумай, что делать, а потом отказывайся.

Совет был разумным.

Но Марина неожиданно поняла: если ждать, пока появится полностью готовый новый путь, можно никогда не сойти со старого.

Она открыла рабочий календарь.

Сегодняшний день был занят до семи вечера.

Следующий — почти так же.

В пятницу нужно дать ответ по повышению.

В субботу она обещала приехать к матери.

В воскресенье планировала уборку и покупки.

На следующей неделе начинался новый отчётный период.

Календарь подтверждал: времени нет.

Марина смотрела на цветные прямоугольники и вдруг заметила, что почти все они появились потому, что она сама на что-то согласилась.

Время не исчезло.

Оно было распределено.

И для собственной мечты в этом распределении не осталось места.

## Цена ожидания незаметна

Когда человек действует и ошибается, цена заметна сразу.  
Потерянные деньги.  
Неудачный результат.  
Неловкость.  
Критика.  
Усталость.  
Отказ.  
Поэтому действие кажется опасным.  
Цена бездействия выглядит иначе.  
Она не списывается со счёта одной крупной суммой.  
Она уходит маленькими частями.  
Один вечер.  
Один месяц.  
Один год.  
Одна возможность.  
Потом ещё одна.  
Человек не замечает момента потери, потому что ничего не произошло.  
Он не подал заявку — и жизнь продолжилась.  
Не начал разговор — и утро всё равно наступило.  
Не отправил работу — и никто не раскритиковал.  
Не попробовал — и не потерпел неудачу.  
Бездействие создаёт ощущение безопасности.  
Но у него тоже есть последствия.  
Уменьшается доверие к себе.  
Желание становится слабее.  
Страх — сильнее.  
Каждый новый отказ подтверждает внутреннее убеждение:  
«Я не тот человек, который способен это сделать».  
Цена ожидания становится видимой только спустя годы.  
В старом блокноте.  
В чужом успехе, который вызывает боль.  
В вопросе: «Почему я так и не попробовала?»

## **Не всякое «сейчас» означает немедленный прыжок**

Есть важное различие.

Перестать откладывать — не значит немедленно совершить самое большое действие.

Если ты хочешь сменить профессию, не обязательно завтра увольняться.

Если мечтаешь о собственном деле, не нужно сразу брать кредит.

Если хочешь изменить отношения, необязательно начинать разговор в момент сильных эмоций.

Если планируешь переезд, не нужно покупать билет до того, как изучены обстоятельства.

Между бездействием и необдуманным прыжком существует пространство разумных шагов.

Можно собрать информацию, но установить срок подготовки.

Можно рассчитать бюджет.

Можно получить консультацию.

Можно пройти вводное занятие.

Можно выполнить пробное задание.

Можно поговорить с человеком, который уже прошёл этот путь.

Можно начать создавать резерв.

Можно выделить один час в неделю.

Главное — чтобы подготовка имела завершение и вела к решению.

Полезно определить:

«Я изучаю вопрос до такой-то даты. После этого выбираю следующий шаг».

Тогда подготовка становится частью движения, а не способом спрятаться от него.

## Вечер, который оказался свободным

В шесть часов Виктор Сергеевич отменил последнее совещание.  
Марина неожиданно получила почти два свободных часа.  
Она могла спокойно доехать домой и успеть на бесплатную вводную встречу школы дизайна. Ссылка находилась в письме. Начало — в восемь.  
Утром Марина была уверена, что ей мешает рабочая нагрузка.  
Теперь препятствие исчезло.  
Но облегчения не появилось.  
По дороге домой возникли новые причины.  
Ноутбук давно не обновлялся.  
Дома не убрано.  
Она устала.  
На вводной встрече наверняка будут что-то продавать.  
Можно посмотреть запись позже.  
К тому же если курс действительно хороший, новый поток обязательно откроют через несколько месяцев.  
Марина поймала себя на этой мысли у входа в метро.  
Причина изменилась.  
Решение осталось прежним.  
Она могла освободить вечер, найти деньги, выбрать другую программу и дождаться спокойного периода. Но если страх останется безымянным, он создаст новое объяснение.  
Марина остановилась у стены, чтобы не мешать потоку людей.  
Открыла письмо.  
До начала встречи оставался час и девять минут.  
Она нажала на ссылку регистрации.  
Появилась короткая форма.  
Имя.  
Электронная почта.  
Номер телефона.  
Марина заполнила все поля.  
Палец остановился над кнопкой.  
Это не была оплата курса.  
Не заявление об увольнении.  
Не обещание изменить профессию.  
Только регистрация на бесплатную встречу.  
Но сердце билось так, будто она собиралась совершить что-то опасное.  
Марина нажала кнопку.  
На экране появилось подтверждение:  
«Регистрация завершена».  
Она перечитала сообщение.  
Мир не изменился.  
В метро по-прежнему входили люди. Кто-то раздражённо просил пройти дальше. Объявили прибытие поезда.  
Марина не стала другим человеком.  
Она просто перестала называть отсутствием времени то, что на самом деле было страхом.

## **Практика**

### **Инвентаризация слова «потом»**

Открой блокнот и напиши:

«Что я собираюсь сделать когда-нибудь?»

Записывай всё, что приходит в голову:

начать обучение;

сменить работу;

проверить здоровье;

восстановить важные документы;

начать откладывать деньги;

поговорить с близким человеком;

завершить отношения;

открыть собственный проект;

вернуться к творчеству;

попросить о помощи;

отказаться от обязанности;

поехать в важное для тебя место;

начать писать;

дать себе отдых.

Теперь выбери три пункта и ответь на вопросы.

#### **1. Что конкретно означает «начать»?**

Не «заняться здоровьем», а записаться к определённому специалисту.

Не «получить новую профессию», а выбрать три программы обучения.

Не «наладить финансы», а выписать обязательные расходы за месяц.

Не «создать проект», а описать его на одной странице.

#### **2. Что действительно мешает?**

Назови факт, а не общее ощущение.

Сколько не хватает денег?

Какого знания нет?

Какая обязанность занимает время?

Какой риск существует?

Чья помощь необходима?

#### **3. Что должно измениться, чтобы действие стало возможным?**

Если нужны деньги — какую сумму и к какой дате можно накопить?

Если не хватает времени — от какого дела можно отказаться?

Если нужны знания — где их получить?

Если существует риск — как его уменьшить?

#### **4. Есть ли препятствие, которое невозможно устранить прямо сейчас?**

Если да, не обвиняй себя.

Запиши безопасное подготовительное действие и дату возвращения к вопросу.

#### **5. Если внешнее препятствие исчезнет, начну ли я?**

Представь, что завтра у тебя появятся свободные деньги, время и поддержка.

Сделаешь ли ты шаг?

Если ответ всё равно вызывает сопротивление, возможно, главная причина находится не снаружи.

Напиши, чего именно ты боишься:

неудачи;

критики;

потери стабильности;

ответственности за результат;

необходимости стать новичком;

собственного успеха;

перемен в отношениях;

разочарования в мечте.

Страх, получивший название, становится понятнее.

## **Один честный вопрос**

Что должно произойти, чтобы ты наконец разрешила себе начать?

А теперь спроси:

«Могу ли я ждать этого бесконечно?»

## Шаг сегодня

Выбери одно дело, которое откладываешь.

Сделай действие, занимающее не больше двадцати минут:

зарегистрируйся на вводную встречу;

отправь один вопрос;

узнай точную стоимость;

назначь консультацию;

выдели первую небольшую сумму;

внеси время в календарь;

открой документ и напиши первый абзац;

откажись от одной необязательной задачи;

установи дату принятия решения.

Не пытайся завершить весь путь.

Создай доказательство того, что слово «потом» больше не принимает решение вместо тебя.

## **Главная мысль главы**

Самая большая ложь звучит не как «я никогда этого не сделаю».

Она звучит намного убедительнее:

«Я обязательно начну, когда наступит подходящий момент».

Подходящий момент редко приходит готовым.

Чаше он начинается с небольшого действия, которое человек решается совершить внутри своей обычной, несовершенной и уже происходящей жизни.

### Глава 3. Незаметная тюрьма

Вводная встреча началась в восемь вечера.

Марина подключилась за минуту до начала, выключила камеру и уменьшила звук. Ноутбук стоял на кухонном столе между чашкой чая и рабочими документами, которые она принесла домой.

На экране появились преподаватель и несколько десятков участников. Кто-то сидел в светлой комнате, кто-то подключился из машины, у одной женщины на заднем плане ребёнок строил башню из кубиков.

Марина посмотрела на своё имя в списке участников.

Ей захотелось выйти.

Она никому ничего не обещала. Встреча была бесплатной. Даже если она останется до конца, это не обязывает покупать курс.

И всё же присутствие здесь ощущалось почти как признание.

Будто одним нажатием на ссылку она сказала вслух:

«Меня не устраивает моя нынешняя жизнь».

Марина сделала звук тише.

Преподаватель рассказывал о программе, показывал студенческие работы, объяснял, из каких этапов состоит проект. Ничего волшебного. Чертежи, измерения, технические ограничения, ошибки, исправления.

На фотографиях были не идеальные люди с готовым талантом, а обычные первые работы.

Где-то нарушены пропорции.

Где-то не хватало света.

Где-то пространство оказалось перегружено деталями.

Преподаватель разбирал ошибки спокойно.

— Первый проект редко бывает красивым, — сказал он. — Его задача не доказать ваш талант. Его задача — показать, чему ещё нужно научиться.

Марина выпрямилась.

Именно ошибки пугали её больше всего.

Пока дизайн оставался мечтой, в воображении она могла быть способной. В реальности пришлось бы увидеть всё, чего она не умеет.

В конце встречи участникам предложили небольшое задание: выбрать комнату в собственной квартире и за десять минут нарисовать её план.

— Не нужно соблюдать профессиональные правила, — предупредил преподаватель. — Просто покажите, как вы видите пространство сейчас.

Марина посмотрела на часы.

Было девять двадцать.

Рабочие документы лежали рядом.

Она собиралась только дослушать встречу и вернуться к отчёту.

Но вместо этого достала из ящика лист бумаги, карандаш и линейку.

Начала с окна.

Потом обозначила дверь, стол, холодильник. Несколько раз стёрла линии. Подумала, что можно переставить мебель и освободить пространство возле окна. Отметила светильник. Нарисовала ещё один вариант.

Когда Марина подняла голову, на часах было без пяти десять.

Почти сорок минут.

Она не заметила, как они прошли.

Чай остыл.

Телефон несколько раз загорался, но Марина не посмотрела, кто писал.  
Впервые за долгое время её внимание не приходилось удерживать усилием.  
Ей было интересно.  
Это чувство оказалось почти забытым.  
Не удовольствие от завершённой задачи.  
Не облегчение после отправленного отчёта.  
Не удовлетворение от того, что удалось всё успеть.  
Интерес.  
Живой и не требующий объяснений.  
Марина посмотрела на два неровных рисунка.  
Они были далеки от профессиональной работы. Но ей хотелось сделать третий вариант.  
На экране преподаватель отвечал на вопросы. Одна женщина спросила, можно ли начинать обучение после сорока. Мужчина хотел узнать, получится ли совмещать занятия с работой. Кто-то сомневался, достаточно ли обычного ноутбука.  
Марина слушала и чувствовала, как первоначальное воодушевление сменяется тревогой.  
Если она запишется, придётся выделить два вечера в неделю.  
Купить программу.  
Выполнять задания.  
Показывать работы.  
Получать замечания.  
Возможно, выяснится, что интерес не означает способности.  
А если обучение понравится, появится ещё более трудный вопрос: что делать с нынешней работой?  
Мечта перестала быть красивой картинкой.  
У неё появилось расписание.  
Стоимость.  
Требования.  
Последствия.  
Марина закрыла рисунок рабочими документами.  
Встреча закончилась.  
На почту пришло письмо со ссылкой на оплату.  
Она не открыла его.  
Вместо этого включила рабочую таблицу и до полуночи проверяла цифры, которые вполне могла посмотреть утром.  
Работа снова заняла привычное место.  
В ней Марина знала, что делать.

## **Почему знакомое кажется безопасным**

Человек не всегда остаётся в неудовлетворяющей жизни потому, что считает её хорошей.  
Иногда он остаётся, потому что она понятна.  
Мы знаем, чего ожидать от привычной работы.  
Знаем, как будет вести себя определённый человек.  
Знаем, какие мысли появятся утром.  
Знаем, что почувствуем в воскресенье вечером.  
Даже если нам тяжело, сама тяжесть знакома.  
Неизвестность устроена иначе.  
В ней нет готового сценария.  
Мы не знаем, получится ли.  
Не можем заранее определить цену.  
Не уверены, поддержат ли нас.  
Не понимаем, кем окажемся, если перестанем выполнять прежнюю роль.  
Поэтому привычное состояние может быть неприятным, но психологически предсказуемым. А предсказуемость часто воспринимается как безопасность.  
Именно здесь возникает незаметная тюрьма.  
У неё нет решёток.  
Дверь может быть открыта.  
Никто не запрещает выйти.  
Но человек остаётся, потому что за дверью нет гарантированного маршрута.  
Он говорит:  
«Здесь мне плохо, но я хотя бы знаю правила».

## **Тюрьма, которую принимают за характер**

Когда человек долго повторяет один и тот же сценарий, он перестаёт воспринимать его как выбор.

Он начинает говорить:

«Я просто такой человек».

«Я не умею рисковать».

«Мне сложно начинать новое».

«Я всегда всё терплю».

«Я не могу отказывать».

«Я не создан для перемен».

Поступок превращается в привычку.

Привычка — в описание характера.

Описание характера — в границу.

Например, человек много лет соглашается на чужие просьбы. Сначала потому, что хочет помочь. Затем — чтобы избежать недовольства. Потом он уже не замечает момента выбора и считает себя тем, кто «не умеет говорить нет».

Но между «я не умею» и «я много раз не решался попробовать иначе» существует большая разница.

Первая фраза закрывает возможность.

Вторая оставляет пространство для нового действия.

Незаметная тюрьма становится особенно прочной, когда человек принимает её стены за собственную личность.

## **Из чего состоят её стены**

У каждого человека будут свои причины оставаться на месте. Но чаще всего их удерживает сочетание нескольких факторов.

### **Предсказуемость**

Даже неприятное будущее может казаться безопаснее неизвестного.

Ты знаешь, какая зарплата придёт в следующем месяце.

Как отреагирует близкий человек.

Какие обязанности ждут вечером.

Что будет, если ничего не менять.

Новый путь не даёт такой определённости. Поэтому мозг легко преувеличивает его риски и недооценивает цену сохранения прежнего положения.

### **Привычная роль**

Человек может годами быть:

надёжным сотрудником;

удобным партнёром;

спокойным ребёнком своих родителей;

человеком, который всех спасает;

тем, кто никогда не просит;

тем, кто справляется самостоятельно;

тем, кто не создаёт проблем.

У каждой роли есть преимущества.

Надёжному доверяют.

Удобного хвалят.

Сильного уважают.

Того, кто всё выдерживает, редко обвиняют в слабости.

Но роль постепенно становится тесной. Человек уже не понимает, где заканчивается его ответственность и начинается привычка соответствовать чужим ожиданиям.

### **Одобрение**

Пока ты ведёшь себя привычно, окружающие знают, чего ожидать.

Если всегда соглашаешься, твой отказ может вызвать раздражение.

Если постоянно помогаешь, просьба о помощи удивит.

Если много лет выбираешь стабильность, желание перемен покажется несерьёзным.

Если человек привык получать одобрение за определённое поведение, любой выход из роли будет ощущаться как угроза отношениям.

### **Вложенные годы**

«Я слишком много времени на это потратила».

Эта мысль удерживает людей в работе, отношениях, образовании и проектах, которые больше им не подходят.

Прошлые вложения имеют значение. Но годы, уже отданные определённому пути, невозможно вернуть ни продолжением, ни отказом.

Вопрос должен звучать иначе:

«Если я останусь, хочу ли я отдать этому ещё несколько лет?»

Прошрое объясняет, как человек оказался в нынешней точке.

Но оно не обязано определять, сколько времени он проведёт в ней дальше.

## **Страх ответственности за собственный выбор**

Пока жизнь построена по чужому сценарию, всегда можно сказать:

«Так сложились обстоятельства».

«Меня убедили».

«У меня не было выбора».

«Все так живут».

Собственное решение лишает этого объяснения.

Если ты выбираешь сама, результат тоже становится твоим.

Можно ошибиться.

Потерять время.

Разочароваться.

Понять, что мечта оказалась не твоей.

Свобода привлекает, но одновременно пугает, потому что требует ответственности.

Иногда человеку легче оставаться несчастным внутри понятного сценария, чем рискнуть и узнать, что собственный выбор тоже не гарантирует идеального результата.

## **Что мы получаем, оставаясь на месте**

Неудовлетворяющая жизнь тоже может что-то давать.

Признать это трудно.

Кажется, что если человек страдает, то он не может получать от ситуации никаких преимуществ. Но речь не о радости или выгоде в обычном смысле.

Речь о том, от чего нас защищает бездействие.

Оставаясь на прежней работе, можно не проходить собеседования.

Не начиная проект, можно не услышать критику.

Не обозначая границы, можно избежать открытого конфликта.

Не показывая творчество, можно сохранить представление о скрытом таланте.

Не принимая решение, можно не отвечать за последствия.

Не признавая желание, можно не сталкиваться с невозможностью осуществить его немедленно.

Эти скрытые преимущества иногда называют вторичной выгодой. Но важно не использовать это понятие для обвинения.

Человек не остаётся в тяжёлой ситуации потому, что ему нравится страдать.

Он остаётся, потому что существующее положение защищает его от другой боли, которая кажется ещё более опасной.

Чтобы начать движение, недостаточно сказать:

«Мне нужно стать смелее».

Полезнее спросить:

«От чего меня защищает моя неподвижность?»

Ответ может быть неожиданным.

От осуждения.

От неопределённости.

От возможности проиграть.

От необходимости признать, что прежние годы были посвящены не тому.

От одиночества.

От ответственности.

Когда защита становится понятной, можно искать другой, более здоровый способ обеспечить себе безопасность.

## Цена, которую мы не замечаем

Марина получала от своей работы многое.  
Стабильный доход.  
Уважение коллег.  
Понятный круг обязанностей.  
Предсказуемое будущее.  
Она хорошо знала свою профессию и редко чувствовала себя некомпетентной.  
Поэтому было бы неправильно назвать её работу ошибкой.  
Когда-то она дала Марине опыт, самостоятельность и уверенность.  
Проблема заключалась не в работе.  
Проблема появилась тогда, когда Марина перестала спрашивать, подходит ли ей этот путь сейчас.  
Любая ситуация может сначала поддерживать, а затем начать ограничивать.  
Отношения, в которых когда-то было спокойно.  
Работа, позволившая стать самостоятельнее.  
Роль, помогавшая получить признание.  
Привычка, защищавшая от боли.  
Благодарность прошлому не требует пожизненной верности.  
Можно признать:  
«Это многое мне дало».  
И одновременно сказать:  
«Но теперь мне нужно другое».  
Цена сохранения привычного положения редко приходит одним счётом.  
Она проявляется постепенно.  
В усталости, которая не проходит после выходных.  
В раздражении на людей, позволивших себе перемены.  
В потере интереса.  
В ощущении, что недели становятся похожими друг на друга.  
В невозможности представить будущее, которое вызывает радость.  
В привычке отвечать «всё нормально», потому что настоящее объяснение слишком сложное.  
Человек может не замечать цену, пока исправно справляется.  
Именно способность терпеть иногда не даёт увидеть, что ситуация давно требует пере-  
смотра.

## Комфортная зона не всегда комфортна

Выражение «выйти из зоны комфорта» часто понимают неправильно.

Кажется, что человек находится в приятном и удобном месте, но должен заставить себя страдать ради роста.

Однако привычная зона может быть совсем не комфортной.

В ней бывают тревога, скука, усталость, обесценивание и одиночество.

Её главное свойство — не удобство.

А знакомство.

Правильнее было бы назвать её зоной предсказуемости.

Мы знаем правила.

Умеем выживать.

Понимаем, как избежать худшего.

Новая ситуация может быть объективно лучше, но субъективно опаснее, потому что навыков жизни в ней пока нет.

Поэтому выход не должен быть прыжком в неизвестность без подготовки.

Можно расширять привычную зону постепенно.

Сделать пробный шаг.

Получить новую информацию.

Проверить гипотезу.

Разрешить себе побыть новичком.

Уменьшить риск.

Создать финансовый резерв.

Найти поддержку.

Человек не обязан ломать стены голыми руками.

Иногда достаточно впервые подойти к двери и проверить, действительно ли она заперта.

## **Как понять, что привычная жизнь стала тесной**

Существует несколько признаков, на которые стоит обратить внимание.

### **Ты всё чаще живёшь ожиданием перерыва**

От выходных до выходных.

От отпуска до отпуска.

От вечера до вечера.

Большая часть жизни воспринимается как промежуток, который нужно выдержать.

### **Будущее выглядит только продолжением настоящего**

Ты можешь представить повышение, новую покупку или очередной отпуск, но не видишь качественно другой жизни.

### **Чужие перемены вызывают болезненную реакцию**

Тебе хочется обесценить чужое решение:

«Ей просто повезло».

«У него были связи».

«Посмотрим, надолго ли его хватит».

Это не делает тебя плохим человеком. Возможно, чужой поступок касается твоего непризнанного желания.

### **Ты часто произносишь «ничего не поделаешь»**

Хотя никогда не проверяла, какие варианты действительно существуют.

### **Ты перестала задавать вопросы**

Не потому, что нашла ответы.

А потому, что вопросы мешают сохранять привычный порядок.

### **Ты не выбираешь — ты продолжаешь**

Каждый следующий год строится по предыдущему сценарию просто потому, что решение уже когда-то было принято.

Ни один из этих признаков не требует немедленно менять жизнь.

Но каждый из них приглашает остановиться и пересмотреть выбор.

## **Не каждая дверь должна быть открыта**

Разговор о переменах легко превратить в культ постоянного движения.  
Будто человек обязан всё время расти, достигать, расширяться и становиться продуктивнее.

Это тоже может стать тюрьмой.

Необязательно уходить с хорошей работы только потому, что она знакома.

Необязательно превращать увлечение в профессию.

Необязательно менять спокойную жизнь на более насыщенную.

Необязательно стремиться к большему, если тебе достаточно того, что есть.

Главный вопрос не в том, насколько впечатляюще выглядит твоя жизнь.

А в том, выбираешь ли ты её сейчас.

Можно осознанно остаться.

Сказать:

«Да, я вижу другие варианты. Но на этом этапе выбираю стабильность, потому что она соответствует моим ценностям».

Такое решение отличается от страха.

В нём есть ясность.

Человек не чувствует себя пленником. Он понимает цену и принимает её.

Свобода — не обязанность уйти.

Свобода — возможность честно решить, остаться или двигаться дальше.

## Две версии будущего

В четверг вечером Марина снова раскрыла блокнот.  
Разделила страницу вертикальной линией.  
Слева написала:  
«Если соглашусь на повышение».  
Справа:  
«Если начну искать другой путь».  
В левой колонке ответы появлялись быстро.  
Больше денег.  
Новый статус.  
Больше ответственности.  
Меньше свободного времени.  
Одобрение матери.  
Уважение руководства.  
Понятное будущее.  
Возможность через несколько лет получить ещё одну должность.  
Марина перечитала список.  
Он выглядел убедительно.  
В правой колонке долго оставалось пусто.  
Потом она написала:  
Обучение.  
Неопределённость.  
Расходы.  
Страх оказаться неспособной.  
Возможность попробовать работу, которая интересна.  
Необходимость снова стать новичком.  
Риск разочароваться.  
Шанс через несколько лет жить иначе.  
Она положила ручку.  
Левая колонка состояла преимущественно из гарантий.  
Правая — из рисков и возможностей.  
Марина поняла, почему выбор казался таким сложным.  
Стабильность предьявляла доказательства.  
Мечта могла предложить только шанс.  
Телефон завибрировал.  
Мать напомнила о субботней поездке.  
Света прислала сообщение:  
«Ты ведь завтра согласишься? Не упusti возможность».

## **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.