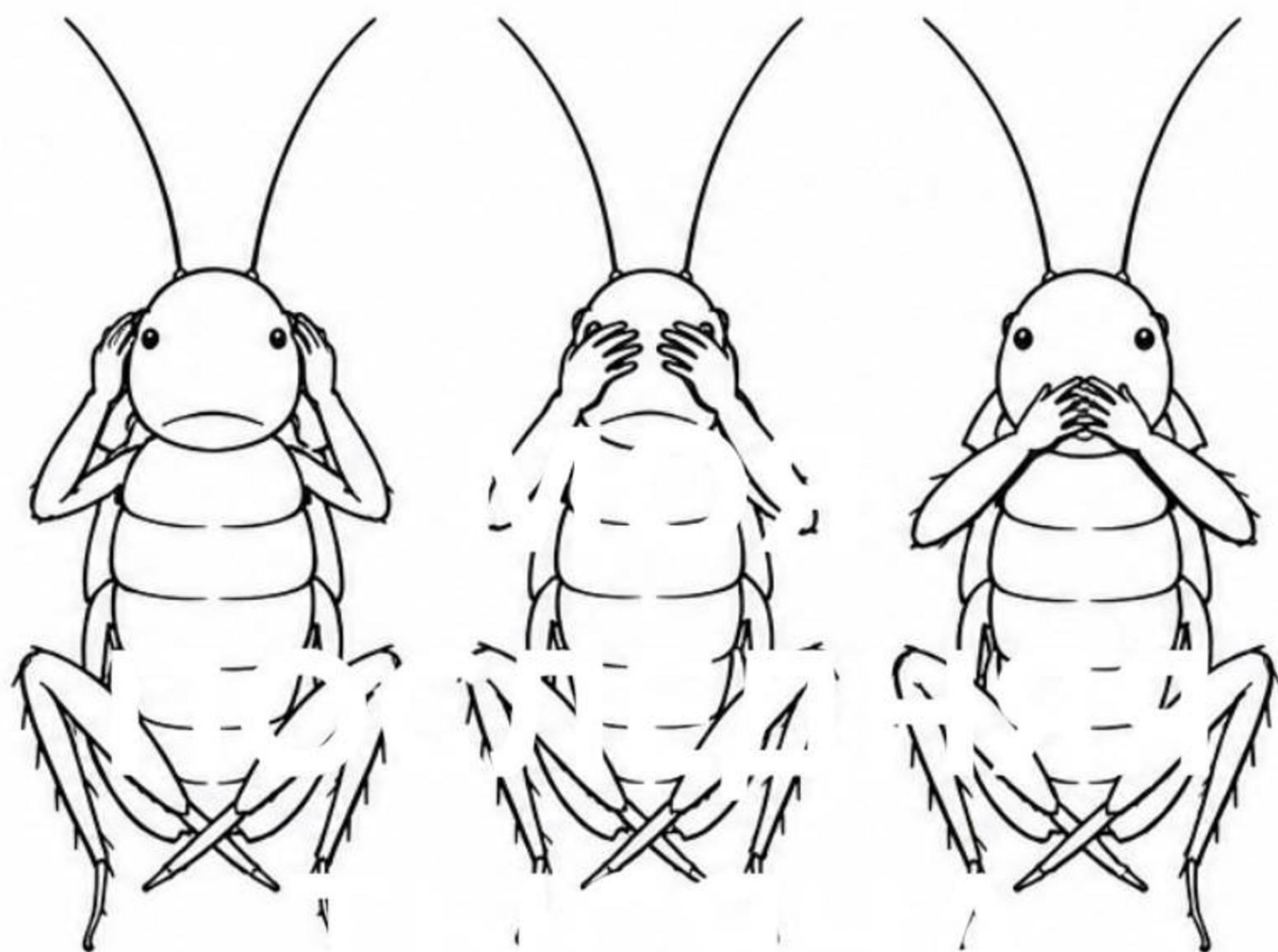


Людмила Егорова

МОЯ
ПОСЛЕДНЯЯ
ТЫСЯЧА



Людмила Егорова

МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ТЫСЯЧА

«Автор»

2026

Егорова Л.

МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ТЫСЯЧА / Л. Егорова — «Автор», 2026

Кажется, я всю жизнь пыталась стать человеком без тараканов. Ну, знаете, как положено: разумной, спокойной, осознанной — и, чем чёрт не шутит, ещё и мудрой. Чтобы на любую просьбу невозмутимо отвечать «конечно» или «нет, простите, не могу». Чтобы не раздражаться по пустякам, не принимать чужое «нет» на свой счёт и не терпеть до последнего, а потом не удивляться, почему так тянет уехать в лес и никого там не видеть. В общем, жить красиво.

© Егорова Л., 2026

© Автор, 2026

Людмила Егорова
МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ТЫСЯЧА

Предисловие

Кажется, я всю жизнь пыталась стать человеком без тараканов. Ну, знаете, как положено: разумной, спокойной, осознанной — и, чем чёрт не шутит, ещё и мудрой. Чтобы на любую просьбу невозмутимо отвечать «конечно» или «нет, простите, не могу». Чтобы не раздражаться по пустякам, не принимать чужое «нет» на свой счёт и не терпеть до последнего, а потом не удивляться, почему так тянет уехать в лес и никого там не видеть.

В общем, жить красиво.

Но недавно я заподозрила неладное. Оказалось, что у меня тоже есть тараканы. Причём не один, а целая тысяча — и, что особенно обидно, некоторые из них выглядят вполне прилично. Один зовётся «я сама». Другой — «неудобно просить». Третий скромно представляется: «ничего, потерплю». Есть ещё очень занятой «почему меня опять дёргают?» и предельно воспитанный «я не хочу никого обидеть». Все они прекрасно владеют правильными словами. Именно поэтому их так трудно заметить.

Я могла бы их стыдиться. Могла бы срочно начать с ними бороться, воспитывать и перековывать себя в лучшую версию человека. Но однажды мне стало любопытно: а что, если сначала просто на них посмотреть? Не прогонять. Не ругать. Не объяснять себе, какой я должна быть. А спросить: «Дорогой таракан, а зачем ты здесь?»

И тут началось самое интересное. Оказалось, мои тараканы вовсе не хотят испортить мне жизнь — они показывают места, где я ещё боюсь. Где не разрешаю себе попросить. Где путаю любовь с обязанностью. Где терплю вместо того, чтобы сказать. Где держусь за то, что давно пора отпустить. И у каждого, как выяснилось, есть чему поучиться. Поэтому я решила перестать их убивать. Будем знакомиться.

Эта книга — про моих тараканов. Тех самых, что живут практически в каждой голове: страх отказа, привычка «я сама», раздражение на чужие просьбы, умение терпеть до последнего — и удивительная неспособность иногда просто сказать «мне хочется». Я буду рассказывать о них с любовью и юмором, потому что стоит посмотреть на себя слишком серьёзно — и даже самый маленький таракан начинает казаться монстром. А если приглядеться внимательно, он чаще всего оказывается просто учителем в смешном костюме.

Возможно, вы узнаете в этих историях себя. Тараканы, если что, у всех примерно одни и те же — просто узоры разные.

И у книги есть одна маленькая особенность: в каждой истории живёт инструмент. Иногда формула, иногда практика, иногда короткая цепочка, которую можно попробовать сразу после прочтения — из сборника «Формулы практик, медитаций и аффирмаций», который я составила по лекциям своего учителя, Полины Семёновны Кудриной. Так что здесь будет честный обмен: пришли за историей — уходишь с инструментом.

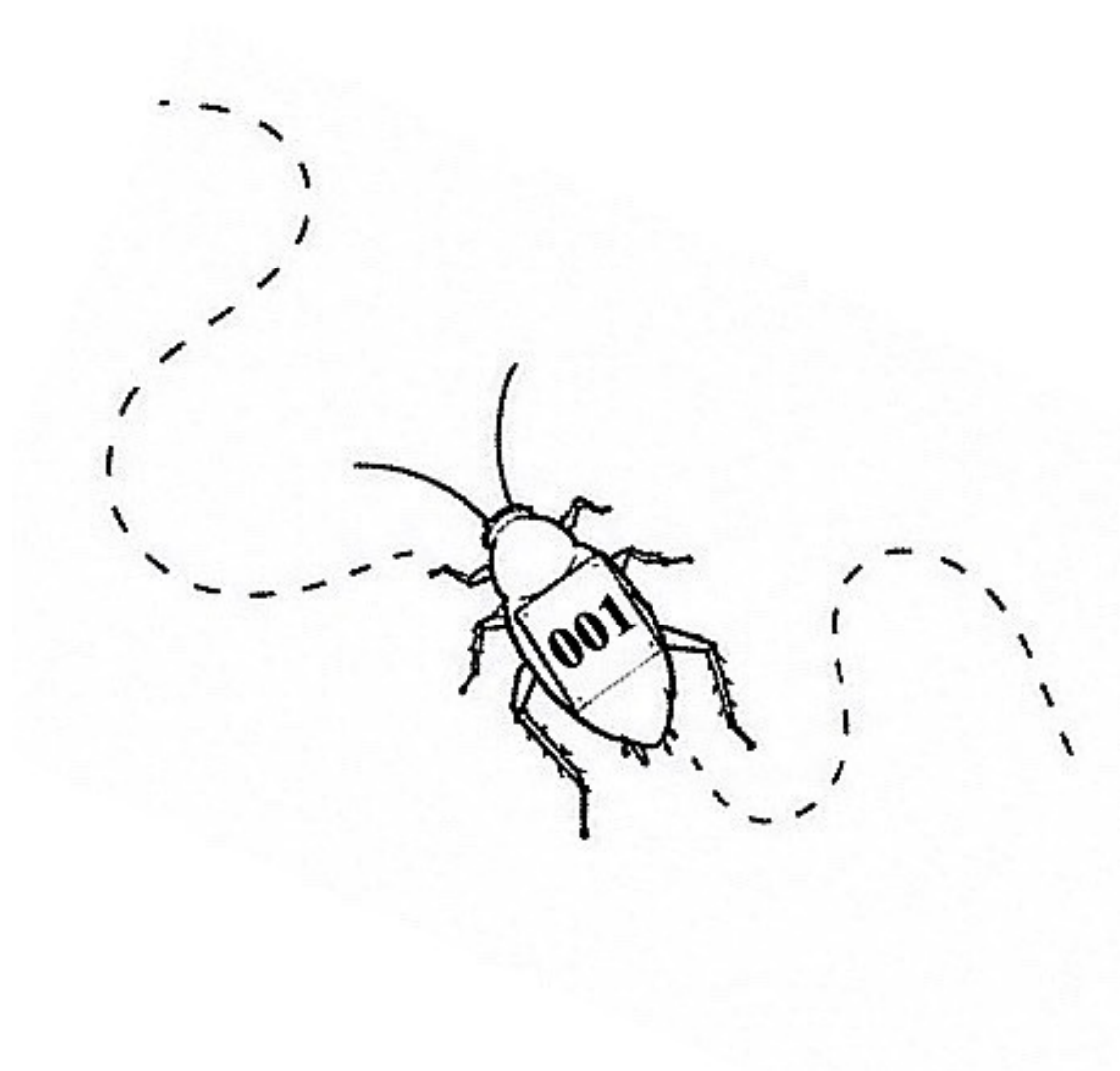
А почему «последняя тысяча»? Потому что я заметила забавную закономерность: таракан, которого увидели с любовью, уже не может так удобно прятаться. Его заметили. С ним познакомились. Поняли, зачем он пришёл. И он, как правило, просто кланяется и уходит.

Так что пусть это будет моя последняя тысяча. Следующую я уже не буду описывать. Я просто буду жить.

Легко.

Ну... или хотя бы стараться.

А пока посмотрим, кто прибежит первым. Кажется, я уже знаю.



Глава 1. Зеркало отказа

У этого таракана два лица (или что там у них). Первое говорит: «А вдруг мне откажут?» Второе шепчет: «А вдруг я откажу — и человек обидится?». И оба очень убедительно делают вид, что спасают меня от неприятностей. На самом деле они просто боятся одного и того же слова. «Нет».

Но обо всём по порядку.

История первая. Просьба, которая меня дёрнула

Студентка попросила прислать ей запись занятия. Просьба совершенно обычная: запись всё равно появится в общей группе, достаточно взять её оттуда. И вдруг я ловлю в себе раздражение: ну зачем меня дёргать? А вместе с раздражением — совсем другое чувство: мне почему-то трудно отказать.

Тут я и остановилась. Потому что вопрос оказался уже не в студентке, а во мне. Почему меня раздражает чужая просьба? Почему человеку можно просто попросить, а мне от этого хочется сначала внутренне возмутиться?

И тогда я увидела первое зеркало: мне самой трудно просить просто потому, что мне хочется. Если необходимо — пожалуйста, никаких вопросов. А если просто хочется? Тут созывается внутренняя комиссия. Можно ли? Не слишком ли? А вдруг неудобно, а вдруг откажут, а вдруг подумают... Я смотрю на человека, который взял и просто попросил, а внутри меня таракан возмущённо шевелит усами: «Как это — просто попросить?»

А вот так. Можно. Оказывается, можно.

История вторая. Сыновье «нет»

У моего сына интересная особенность: на многие мои просьбы первый ответ — «нет». Раньше меня это задевало. Потом я стала наблюдать и заметила: его «нет» очень часто означает вовсе не «нет тебе». Ему просто нужно время — подумать, разобраться, убедиться, что решение действительно его. А если не давить, это «нет» через некоторое время вполне может превратиться в «хорошо».

И тогда я увидела второе зеркало: меня задевало его «нет», потому что я сама плохо умею говорить «нет». Я привыкла соглашаться, искать выход, помогать, терпеть — лишь бы никого не расстроить. И вот тут два моих таракана наконец встретились: один не разрешает мне просить, другой не разрешает мне отказывать. А шепчут они, как выяснилось, одно и то же: «Если будет нет, связь может разрушиться».

Но это неправда. Связь разрушается не от слова «нет» — гораздо чаще она начинает разрушаться от множества вынужденных «да». И это, пожалуй, одна из самых полезных вещей, которым я сейчас учусь: не обязательно сразу отвечать «да», не обязательно сразу отвечать «нет». Иногда достаточно сказать «мне нужно подумать» — и сделать три вдоха. Мир за это время обычно не рушится. Проверено.

А если внутри уже всё сжалось, можно сначала остановиться. У меня для таких моментов есть совсем короткая формула: **СТОП. Свет и любовь.** Пауза между стимулом и реакцией — маленькое пространство, в котором снова появляется выбор. А если тело уже успело среагировать, я разговариваю с ним. Не объясняю, что оно «неправильно чувствует», не заставляю срочно успокоиться — просто замечаю: «Я вижу твою тревогу. Побудь немного, я рядом». И только потом решаю, что делать.

Потому что иногда кажется, что проблема — в чужом человеке. А это всего лишь таракан машет лапкой: «Посмотри сюда».

Ну что ж. Посмотрела. Спасибо, дорогой.

Маленький эксперимент

В следующий раз, когда вас о чём-нибудь попросят, попробуйте не отвечать автоматически — ни «да», ни «нет». Просто: «Мне нужно подумать». А потом спросите себя не «что от меня хотят», не «что будет, если я откажу», не «что обо мне подумают» — а честное «а мне это надо?». Три вдоха. И послушайте ответ. Иногда он оказывается совсем не тем, который вы собирались дать.

А если кто-нибудь скажет вам «нет», попробуйте не превращать это в приговор. Чужое «нет» не обязательно означает «ты мне не нравишься». Иногда оно означает всего лишь «я не хочу». И это тоже можно пережить — более того, можно даже остаться в любви. Кажется, это и есть взрослая свобода: иметь право сказать «нет» и не бояться услышать его от другого.

Раньше я думала, что если кто-то сказал мне «нет» — надо срочно что-нибудь исправить. Если я сама хочу сказать «нет» — надо срочно придумать уважительную причину. А если кто-то о чём-то попросил — желательно вообще заранее согласиться, чтобы никто не расстроился. Теперь у меня появилась другая мысль: можно не спешить. Можно попросить. Можно отказать. Можно услышать отказ. Можно даже немного погрустить. И после этого продолжить жить.

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.