



Александр Фомин
Тебе

**жалко
себя?
Тогда
этот
роман-тренинг**

**тебя
раздавит.**

История

**о
том,
как
из
слизня
сделать**

льва

за

30

**адских
дней.**

Несчастный

18+

Александр Малышев

**Тебе жалко себя? Тогда этот
роман-тренинг тебя раздавит.
История о том, как из слизня
сделать льва за 30 адских дней.
Несчастный нытик встретил
гуру-полубомжа. Инструкция
по жёсткой трансформации**

<https://litres.ru/74428129>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не ванильное чтиво. Это разрыв шаблона, пощёчина твоему эго и лом в твоём колесе зоны комфорта.

Максим — обычный неудачник. Он ненавидит свою жизнь, но делает ровно нихрена, чтобы её изменить. Он тонет в комплексах, обидах и липком страхе. Его существование — это цепочка позорных поражений: ушла девушка, выгнали с работы, друзья отвернулись. Максим готов сдаться, когда судьба подкидывает ему самую странную встречу в жизни — полубомжа из парка,

который оказывается Гуру, бывшим олигархом, прошедшим через ад и разработавшим систему тотальной трансформации

Гуру предлагает Максиму последний шанс: 30 дней полного уничтожения старой личности. Никакой жалости. Никаких поблажек. Публичные унижения, физические испытания, психологические пытки. Максим будет рыдать, ползать в грязи, ненавидеть Гуру и себя. Но каждый день будет убивать в нём труса и рождать хищника

Этот роман-тренинг — не история успеха. Это история боли, которая предшествует успеху. Читая, ты будешь испытывать стыд

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Александр Малышев
Тебе жалко себя? Тогда
этот роман-тренинг
тебя раздавит. История
о том, как из слизня
сделать льва за 30
адских дней. Несчастный
нытик встретил гуру-
полубомжа. Инструкция по
жёсткой трансформации

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Гуру к читателю)

Знаешь, почему ты несчастен? Потому что ты жалок. Потому что ты выбрал быть жертвой. Ты сидишь в своём болоте, ноешь, что жизнь несправедлива, и ждёшь, когда кто-то

придёт и спасёт тебя. Я тебя разочарую: никто не придёт. Никто не спасёт. Ты один в этой яме. И если ты не выберешься сам, ты сгниёшь в ней.

Эта книга — не волшебная таблетка. Это кувалда. Я буду бить ею по твоей голове, пока ты не проснёшься. Я заставлю тебя смотреть на твои страхи, на твою лень, на твою ничтожность. Я раздену тебя догола перед толпой и покажу, какой ты на самом деле. Ты будешь ненавидеть меня. Ты будешь плакать. Ты захочешь бросить. Но если ты дочитаешь до конца и выполнишь хотя бы половину того, что проходит Максим, ты больше никогда не будешь прежним.

Я не обещаю тебе лёгкой жизни. Я обещаю тебе силу, которую ты найдёшь, когда потеряешь всё. Я обещаю, что ты станешь человеком, который не боится. А это стоит любых слёз.

Вперёд. Открой следующую страницу. Только знай: обратного пути нет.

ГЛАВА 1. «Тряпка»

Дождь. Серый, холодный, липкий. Он стекал по стёклам дешёвой съёмной квартиры, как слёзы по щекам неудачника. Максим сидел на продавленном диване, сжимая в руке телефон с разбитым экраном. На экране светилось сообщение от Лены, его бывшей девушки: «Макс, я ухожу. Ты бесперспективный. Не пиши мне больше». Он перечитал это сообщение раз двадцать. Каждая буква впивалась в мозг, как заноза.

Рядом на полу валялась пустая коробка из-под пиццы. Во-

няло застарелыми носками и плесенью. Максим вздохнул и откинулся назад. Ему было 27. Он выглядел на 40. Мешки под глазами, сутулая спина, взгляд затравленного пса. Работа менеджера по продажам в компании «ТехноСбыт» была каторгой. Начальник, Виктор Павлович, жирный хряк с сосулькой на лысине, каждый день унижал его перед всем отделом: «Максим, ты продал за месяц меньше, чем уборщица цветов! Ты вообще мужчина или так, недоразумение?» Коллеги ржали. Максим краснел, мычал что-то про «рынок падает» и мечтал провалиться сквозь землю.

Сегодня он попытался продать партию офисных кресел фирме «Ромашка». Директор фирмы, дама за пятьдесят с выщипанными бровями, выслушала его, потягивая кофе, а потом сказала: «Молодой человек, вы себя со стороны видели? У вас галстук в пятне, а под мышками круги. Вы не в том состоянии, чтобы продавать что-то, кроме собственного позора». Она рассмеялась и повесила трубку. Максим почувствовал, как внутри всё оборвалось. Он вышел из кабинета, стараясь не встречаться ни с кем взглядом. Но на выходе его перехватил Виктор Павлович.

— Ну что, Максимушка? Опять обоссался? — начальник похлопал его по плечу жирной ладонью. — Завтра не приходи. Рассчитывайся. Ты уволен.

Максим открыл рот, чтобы возразить, но понял, что сказать нечего. Он виноват. Он — пустое место. Он взял свои вещи: кружку с надписью «Лучшему папе» (подарок от отца,

который умер, когда Максиму было 12), старый блокнот, пару ручек. Вышел на улицу. Моросил дождь. Максим побрёл домой, не чувствуя ног. В кармане пискнул телефон: мама.

«Максим, ты когда женишься? Тёте Зине стыдно за тебя. Твой двоюродный брат Андрей открыл третий ресторан. А ты? Сидишь в своей норе и ничего не делаешь. Ты меня в могилу сводишь». Максим сбросил звонок. Ему хотелось кричать. Но он не умел. Он никогда не умел.

Дома он открыл ноутбук. Там был сайт с вакансиями. Он тупо смотрел на список: курьер, оператор call-центра, кассир. Максим не мог себя заставить откликнуться. Внутри была пустота, похожая на чёрную дыру. Он достал из холодильника пиво, открыл, сделал глоток. Потом ещё. Потом залез на порносайт. Потом заплакал.

Он не заметил, как наступил вечер. Дождь усилился. Максим сидел в темноте, пил уже третью банку и размышлял: «А зачем всё это? Зачем просыпаться, идти на работу, терпеть унижения, слышать, как мать называет тебя неудачником? Зачем?» Ответа не было. Внезапно в голове созрела мысль. Простая, как топор. «А если просто... уйти?» Он посмотрел на окно. Седьмой этаж. Секунда полёта — и всё закончится. Ни боли, ни стыда, ни маминых упрёков.

Максим встал. Подошёл к окну. Открыл створку. В лицо ударил холодный ветер с дождём. Город внизу мерцал огнями. Где-то ехали машины, смеялись люди. Они жили. Максим не жил. Он лишь существовал, как овощ. Он перегнулся

через подоконник, глядя на мокрый асфальт. Сердце коло-
тилось. Руки дрожали. «Ну же. Прыгай. Ты никчѐмен. Никто
не заплачет», — шептал внутренний голос.

Но Максим не прыгнул. В последний момент он отшат-
нулся, упал на колени и зарыдал в голос. Слёзы, сопли, слю-
ни — всё смешалось. Он ненавидел себя за трусость. Даже
убить себя не способен. Жалкая тряпка.

Он не помнил, как выбежал из квартиры. В халате, в тап-
ках, с опухшим лицом. Дождь хлестал его, но Максиму было
всё равно. Он брёл по улице, не разбирая дороги, сворачивая
в какие-то переулки. В голове гудело. В какой-то момент он
оказался в парке. Тёмном, пустом. Скамейки блестели от во-
ды. Фонари мигали. Максим доковылял до ближайшей ска-
мейки и рухнул на неё.

— Занято.

Голос раздался откуда-то сбоку. Максим вздрогнул и
обернулся. На другом конце скамейки, укрывшись грязным
одеялом и картонкой, сидел человек. Бомж. Бородатый, в вя-
заной шапке, натянутой на глаза, в старом армейском буш-
лате. От него пахло костром и мокрой псиной.

— Я... извините, — промямлил Максим, пытаясь встать.

— Сядь, — бомж поднял руку. Голос был неожиданно
твёрдый, с хрипотцой. — Ты еле стоишь. Похоже, кто-то ре-
шил сегодня сдохнуть, но струсил.

Максим замер. Откуда он знает?

— У тебя всё на лице написано, — бомж усмехнулся. —

Глаза красные, тапки мокрые, взгляд загнанной мыши. Ты не первый, кто приходит сюда подышать перед петлёй.

Он откинул одеяло. Максим увидел его глаза. В полумраке они блестели, как у кота. Жёсткие, колючие, но живые. Бомж был явно не старый — лет пятьдесят, не больше. Черты лица грубые, но породистые. Шрам на подбородке.

— Как тебя зовут, чудо? — спросил бомж.

— Максим.

— Максим, — повторил бомж, растягивая слоги. — Звучит как кличка кастрированного кота. Сколько тебе?

— 27.

— И ты уже готов сдохнуть? — бомж хохотнул. — Рано. Слишком рано. Ты ещё не жил.

— Откуда вам знать? — Максим вдруг разозлился. — Вы сидите в парке в картонке. Чему вы меня можете научить?

Бомж перестал смеяться. Он посмотрел на Максима так, что тому захотелось провалиться сквозь землю.

— А знаешь, сколько у меня было денег, когда мне было тридцать? — тихо спросил бомж. — Восемьдесят миллионов долларов. Заводы, яхты, женщины. А потом я потерял всё. В один день. И знаешь, что я понял?

Максим молчал.

— Что деньги — это мусор. Что успех — это не счёта. Это то, что у тебя внутри. Стержень. И если его нет, ты тряпка. Даже с восьмьюдесятью миллионами ты останешься тряпкой. А если есть — ты и в картонке король.

Бомж встал. Он оказался высокий, широкоплечий. Несмотря на потрёпанную одежду, в нём чувствовалась сила.

— Меня зовут Константин. Можешь звать Гуру. Я не бомж в том смысле, как ты думаешь. Я выбрал эту жизнь. Потому что так я вижу правду. И я беру таких, как ты, сломанных щенков, и делаю из них людей. Если они выживают.

Максим сглотнул.

— Что значит «беру»?

— То и значит. Ты сейчас на дне. Ты никчёмный, жалкий, трусливый. Тебя бросила девушка? — Максим вздрогнул, но кивнул. — Тебя уволили? Мама называет неудачником? — Максим снова кивнул, чувствуя, как жгут слёзы. — Всё ясно. Ты ноешь. Тебе нравится страдать. Но я тебе не дам. Я предлагаю тебе сделку.

— Какую? — прошептал Максим.

— Тридцать дней. Ты остаёшься со мной. Делаешь всё, что я скажу. Без вопросов. Без жалоб. Без «не могу». Я буду ломать тебя. Унижать. Заставлять делать вещи, от которых ты будешь рыдать и мечтать о смерти. Но если ты выдержишься, ты станешь другим. Ты узнаешь, что такое сила. Ты перестанешь бояться. Ты станешь человеком, который берёт своё.

— А если не продержусь?

— Тогда сдохнешь. Или вернёшься к своей жалкой жизни. Но уже с клеймом окончательного ничтожества.

Максим смотрел на Гуру. Сердце колотилось. Дождь сте-

кал по лицу. Внутри боролись страх, недоверие и что-то ещё. Что-то похожее на крошечную искру надежды, которую он давно похоронил.

— У меня нет денег, — сказал Максим.

— Деньги мне не нужны. Мне нужно твоё согласие. Твоя воля. Ты готов?

Максим молчал минуту. Две. Три. Он думал о маминых упрёках, о смехе начальника, о сообщении Лены. О том, как он стоял у окна и не смог прыгнуть. О пустоте внутри.

— Готов, — выдохнул он.

Гуру ухмыльнулся.

— Тогда первое задание. Прямо сейчас. Сними тапки.

— Что? — Максим опешил.

— Сними тапки и отдай их мне.

Максим подчинился. Гуру взял тапки, сломал подошвы и выбросил в кусты.

— Теперь ты босиком. Иди за мной. Сего

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.