



Проснись и сделай

Алисия Старлайт

Алисия Старлайт

Проснись и сделай

«Автор»

2026

Старлайт А.

Проснись и сделай / А. Старлайт — «Автор», 2026

Ты устала. Ты злишься. Ты хочешь большего. Но ты молчишь. Терпишь. Ждёшь. Понедельника. Лучших времён. Чуда. А жизнь проходит. Эта книга — не мотивация. Это пинок под зад. Разговор с подругой, которая не будет тебя жалеть. Она скажет правду. О деньгах. О мужчинах. О страхе. О теле. О границах. О тебе. Без «поехала в Индию и всё стало хорошо». Без «просто поверь в себя». Только реальные шаги. Пятнадцать глав. Пятнадцать шагов. От «я не могу» к «я сделала». Прочитай. Сделай. И стань той, кем всегда могла быть. Свободной. Сильной. Счастливой. Тобой. Твоя новая жизнь начинается сейчас.

© Старлайт А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Привет, я — твоя совесть	5
Глава 2. Кто тебе сказал, что ты не можешь?	8
Глава 3. Твоё тело — не тюрьма	12
Глава 4. Деньги не пахнут. Они просто лежат	17
Глава 5. «Работа, которая не бесит».	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алисия Старлайт

Проснись и сделай

Глава 1. Привет, я — твоя совесть

Если ты сейчас читаешь эту книгу в метро, отрываясь от чужой соцсети, и думаешь, что твоя жизнь — отстой, то у меня для тебя новости: ты права. Но это ненадолго.

Я не буду тебя жалеть. Не буду гладить по голове и говорить, что ты молодец. Ты, скорее всего, не молодец. Пока. Ты — женщина, которая застряла. В отношениях, в работе, в голове, в чужих ожиданиях. В чём угодно. И ты это знаешь. Просто боишься признаться.

Я знаю, потому что я была там. Не «где-то рядом». А прямо там. На дне. В самой глубокой жопе, которую только можно себе представить. И я не просто вылезла. Я выползла. С грязными ногтями, разбитыми коленями и злостью, которая, как оказалось, была моим лучшим топливом.

Меня зовут — Алисия Старлайт, но это не так важно. Важно то, что я — та, кто сидит напротив тебя. Не в метафорическом смысле. А в самом прямом. Я — твоя совесть. Тот голос, который ты глушишь вином, сериалами и бесконечным «завтра начну». Тот голос, который ты слышишь в три часа ночи, когда не можешь уснуть. Тот голос, который говорит: «Ты заслуживаешь большего». И ты его ненавидишь. Потому что он прав.

Так вот. Я здесь. И я не уйду. Так что придётся тебе меня выслушать.

Моя история.

Мне было тридцать два. Я жила в съёмной квартире с ободранными обоями, которые хозяйка обещала поменять ещё три года назад. Я работала на работе, которую ненавидела. Не «не любила». А именно ненавидела. Каждое утро я просыпалась с мыслью: «Господи, опять». Каждый вечер я ложилась с мыслью: «Господи, завтра опять».

У меня был мужчина. Который не то чтобы плохой. Он был никакой. Серый. Удобный. Такой, которого не стыдно показать родителям и не страшно оставить одного на выходные. Он не бил меня. Не изменял. Он просто... был. Как мебель. Как шкаф. Полезно, но не радует.

У меня были подруги. Которые звонили только тогда, когда им было плохо. Чтобы поплакаться. Чтобы я их пожалела. Чтобы я сказала: «Всё будет хорошо». А когда мне было плохо — они не звонили. Потому что у них были свои проблемы. Важнее.

У меня были долги. Две кредитки. Одна — на косметику, которую я покупала, чтобы хоть как-то себя порадовать. Вторая — на телефон, которую я себе не могла позволить, но очень хотела. Потому что у всех есть. А я что, хуже?

У меня не было детей. Не потому что не могла. А потому что «не время». Не время, потому что нет денег. Не время, потому что нет мужика, от которого хотелось бы. Не время, потому что я сама ещё не выросла.

У меня не было мечты. Точнее, была. Где-то глубоко. Задавленная. Забытая. Я хотела писать. Книги. Тексты. Что-то. Но я говорила себе: «Кто я такая? У меня нет образования. Нет связей. Нет таланта». И закрывала ноутбук.

Я была никем. Пустым местом. Женщиной, которая существует, но не живёт. И самое страшное — я к этому привыкла. Я думала, что это нормально. Что так у всех. Что это и есть взрослая жизнь. Серая. Унылая. Без сюрпризов.

А потом случилось то, что случается со всеми, кто слишком долго терпит.

Дно

Меня уволили. В пятницу. В конце дня. Без предупреждения. Просто вызвали в кабинет и сказали: «Извините, сокращение». Я собрала вещи в коробку из-под бумаги. Вышла на улицу.

Было холодно. Шёл дождь. Я стояла с этой коробкой и не знала, куда идти. Домой? К мужчине, который «никакой»? К подругам, которые не звонят?

Я пошла в кафе. Заказала кофе. Села у окна. И заплакала. Не тихо. А громко. Навзрыд. Как ребёнок. Люди смотрели. Мне было плевать. Впервые за долгое время мне было плевать на чужое мнение. Потому что мне было так больно, что чужое мнение стало просто шумом.

Я просидела в том кафе три часа. Пока не закрыли. Потом пошла домой. Мужчина спросил: «Что случилось?» Я сказала: «Меня уволили». Он сказал: «Ничего. Найдёшь другую». И включил телевизор. Вот и всё. Вот такая поддержка. Вот такая любовь.

Я легла спать. И не спала. Всю ночь. Смотрела в потолок. И думала. Обо всём. О своей жизни. О том, как я до этого дошла. О том, что я больше не могу. Не могу так. Не хочу. Не буду.

Утром я встала. Посмотрела на себя в зеркало. Увидела женщину. Тридцать два года. Уставшую. Заплаканную. Но живую. Ещё живую. И я сказала себе: «Хватит».

Не «надо бы». Не «было бы неплохо». А «хватит». Точка. Это было не желание. Это было решение. Разница огромная. Желание — это когда ты хочешь, но ничего не делаешь. Решение — это когда ты делаешь. Даже если страшно. Даже если больно. Даже если никто не поддерживает.

Я не знала, с чего начать. Не знала, как. Не знала, получится ли. Но я знала одно: я больше не буду жить так, как жила. Никогда.

Что я сделала

Я не буду рассказывать тебе сказку про то, как я за один день изменила жизнь. Не изменила. Первый год был адом. Настоящим. Я работала на трёх работах. Официанткой. Копирайтером на фрилансе. Продавцом в магазине. Я спала по четыре часа. Ела что попало. Иногда — ничего. Я плакала в подушку. Каждую ночь. Но каждое утро вставала. И шла. Потому что решение — это не один раз. Это каждый день. Каждое утро. Каждый час.

Я бросила мужчину. Через месяц. Он не понял. Сказал: «Ты что, с ума сошла?» Может, и сошла. Но впервые за долгое время я чувствовала себя живой. А не мебелью.

Я бросила подруг. Тех самых. Которые только жаловались. Я сказала им: «Извините, но я больше не могу вас слушать. У меня своя жизнь». Они обиделись. Некоторые — навсегда. Я не жалею. Ни секунды.

Я начала писать. Каждый день. Хотя бы страницу. Хотя бы абзац. Хотя бы предложение. Я писала в метро. В очереди. На работе. Везде. Я писала о своей жизни. О боли. О злости. О надежде. Я не показывала никому. Просто писала. Для себя. Чтобы не сойти с ума.

Я начала читать. Книги по психологии. По саморазвитию. По финансам. Всё, что могла найти. Всё, что могла позволить. Я училась. Каждый день. Как губка. Как голодная. Как одержимая.

Я начала считать деньги. Каждый рубль. Каждый копейку. Я перестала покупать косметику. Перестала ходить в кафе. Перестала ездить в Турцию. Я жила на минимуме. Но я платила долги. Медленно. Болезненно. Но платила.

Через год я нашла нормальную работу. Не мечту. Но нормальную. С зарплатой. С людьми, которые меня уважали. Через два — я начала писать блог. Анонимно. О своей жизни. О том, как я вылезала. Люди читали. Люди писали. Люди говорили: «Спасибо. Ты мне помогла».

Через три года я написала эту книгу. Не потому что я — гуру. Не потому что я — идеальная. А потому что я — живая. Я прошла через это. Я знаю, как это — быть на дне. Я знаю, как это — выбираться. Я знаю, как это — падать снова. И вставать. И идти. И падать. И вставать.

Почему я пишу это

Я пишу это не для того, чтобы похвастаться. Мне нечем хвастаться. У меня нет миллиона. Нет мужа-миллионера. Нет идеального тела. Нет идеальной жизни. У меня есть жизнь. Моя. Настоящая. Не идеальная. Но моя.

Я пишу это для тебя. Для женщины, которая сейчас читает эти строки. Для женщины, которая устала. Которая не верит в себя. Которая думает, что её жизнь — это всё, что ей положено. Которая боится мечтать. Боится хотеть. Боится жить.

Я пишу это, потому что знаю: ты можешь. Не потому что ты особенная. Не потому что ты избранная. А потому что ты — человек. А человек может всё. Если захочет. Если решит. Если перестанет ждать.

Я не буду обещать тебе лёгкий путь. Его нет. Я не буду обещать тебе быстрый результат. Его тоже нет. Я не буду обещать тебе, что всё будет хорошо. Потому что «хорошо» — это не точка. Это процесс. Это путь. Это каждый день.

Но я обещаю тебе другое. Я обещаю, что если ты прочитаешь эту книгу до конца. Если ты сделаешь хотя бы половину того, что я скажу. Если ты перестанешь ныть и начнёшь делать. То твоя жизнь изменится. Не завтра. Не через месяц. Но изменится. Обязательно.

Как читать эту книгу

Не читай её как роман. Не глотай. Не спеши. Читай по одной главе. В день. Может, в два. Может, в неделю. Но после каждой главы — делай. Хотя бы одно упражнение. Хотя бы один шаг. Хотя бы одно действие. Иначе это будет просто чтение. Просто слова. Просто бумага.

Держи рядом блокнот. Или заметки в телефоне. Записывай. Всё, что откликается. Всё, что злит. Всё, что вдохновляет. Ты будешь возвращаться к этим записям. Поверь мне.

Не бойся злиться. Не бойся плакать. Не бойся смеяться. Эта книга — не учебник. Это разговор. Со мной. С собой. С твоей жизнью.

И ещё одно. Если ты дочитаешь до конца и ничего не изменишь — это нормально. Не все готовы. Не все хотят. Не все могут. Но если ты дочитаешь и почувствуешь, что что-то шевельнулось внутри. Что-то тёплое. Что-то живое. Что-то, что ты давно похоронила. То знай: это оно. Это твой шанс. Не упusti.

Твоя совесть

Я — твоя совесть. Не та, которая грызёт по ночам. А та, которая говорит: «Ты можешь». Та, которая верит в тебя. Даже когда ты не веришь в себя.

Я буду с тобой на каждой странице. Я буду говорить тебе правду. Даже когда это больно. Даже когда ты не хочешь слушать. Даже когда ты захочешь закрыть книгу и выбросить её в окно. Я всё равно буду здесь.

Потому что ты — важна. Не потому что ты мать. Не потому что ты жена. Не потому что ты дочь. А потому что ты — человек. Женщина. Которая заслуживает большего. Не идеального. Не волшебного. Но своего. Настоящего. Счастливого.

Ты не обязана быть идеальной. Ты не обязана быть удобной. Ты не обязана быть как все. Ты обязана только одно: быть собой. Настоящей. Живой. Счастливой.

Если ты готова — переверни страницу. И мы начнём. Вместе. Шаг за шагом. День за днём.

Если не готова — закрой книгу. Положи на полку. И вернись к ней, когда почувствуешь, что хватит. Когда почувствуешь, что больше не можешь. Когда почувствуешь, что хочешь жить. По-настоящему.

Я буду ждать. Я никуда не уйду. Я — твоя совесть. Я всегда с тобой.

А теперь — поехали.

Глава 2. Кто тебе сказал, что ты не можешь?

Давай сразу к делу.

Кто тебе сказал, что ты не можешь?

Не «кто внушил». Не «откуда ты взяла». А конкретно — кто? Назови имя. Голос. Лицо. Момент.

Может, это была мама. Которая сказала: «Ну куда ты, с твоими данными». Может, папа. Который хотел сына, а получил тебя. Может, училка в пятом классе. Которая при всех сказала: «Ты никогда ничего не добьёшься». Может бабушка которая говорила: «Не высовывайся». Может, бывший. Который бросил и добавил: «Да кому ты нужна, кроме меня».

Может, это был никто. Просто воздух. Просто фраза, брошенная мимоходом. Просто взгляд. Просто молчание. Просто отсутствие поддержки. Когда ты ждала, что тебя подхватят, а тебя не подхватили.

Я не знаю, кто это был. Но я знаю, что он до сих пор с тобой. Каждый день. Каждую минуту. Каждую ночь, когда ты не спишь и думаешь: «А вдруг они правы?»

Они не правы. Никто из них. Но ты веришь им. Потому что ты привыкла. Потому что их голос громче твоего. Потому что ты слушаешь их годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Мой внутренний критик. Знакомься

Мой внутренний критик — это моя бабушка. Она умерла, когда мне было двенадцать. Но голос её до сих пор в моей голове. Каждый день. Каждую минуту.

Она была не злая. Она была измученная. Всю жизнь работала. На заводе. Потом на рынке. Потом где придётся. У неё не было времени на мечты. Не было времени на «хочу». Было только «надо». Надо выжить. Надо прокормить. Надо терпеть.

И она говорила мне: «Не высовывайся. Будь как все. Не мечтай. Мечты — для богатых. Для тех, у кого есть связи. А у нас нет. У нас только руки. Только труд. Только терпение».

Я любила её. Она была добрая. Она пекла пироги. Она пела песни. Она гладила меня по голове, когда я плакала. Но её голос. Её слова. Её установки. Они росли в меня, как гвозди. И я таскала их с собой. Двадцать лет. Тридцать. Пока не поняла: это не мои гвозди. Это её. И я имею право их вытащить.

Это было больно. Вытаскивать гвозди. Из себя. Из памяти. Из любви. Потому что я любила бабушку. И мне казалось, что если я выброшу её установки — я предаю её. Её жизнь. Её боль. Её жертву.

Но потом я поняла: я не предаю её. Я освобождаюсь. От того, что ей не принадлежало. От того, что она сама получила в наследство. От своей матери. От своей бабушки. От всех женщин рода, которые жили в страхе. В терпении. В «не высовывайся».

Я — не они. Я — другая. Я — та, кто высовывается. Та, кто мечтает. Та, кто делает. И если я предаю кого-то — то только их страх. Их боль. Их «нельзя». А их любовь — со мной. Навсегда. Её не нужно вытаскивать. Она остаётся.

Голоса в твоей голове

Давай разберёмся, чьи голоса звучат в твоей голове. Прямо сейчас. Я дам тебе список. А ты слушай. Что откликается. Что болит. Что знакомо.

Голос матери. «Ты не такая, как надо. Ты слишком громкая. Слишком тихая. Слишком умная. Слишком глупая. Слишком худая. Слишком толстая. Ты не то. Ты не так. Ты не туда».

Голос отца. «Ты девочка. Тебе не надо. Тебе не положено. Тебе не светит. Замуж выйдешь — и всё. А пока — не позорь. Не высовывайся. Не мечтай».

Голос учительницы. «Ты неспособная. Ты ленивая. Ты не стараешься. Ты никогда не сможешь. Ты не поступишь. Ты не сдашь. Ты не достойна».

Голос бывшего. «Ты некрасивая. Ты скучная. Ты истеричка. Ты никто. Тебе повезло, что я с тобой. Без меня ты пропадёшь. Тебе никто не нужен, кроме меня».

Голос подруги. «Ты что, думаешь, ты лучше? Ты что, думаешь, у тебя получится? Ты что, думаешь, ты особенная? Да таких, как ты, миллион. Сиди тихо. Не высовывайся».

Голос общества. «Ты должна. Ты обязана. Ты не имеешь права. Ты должна быть матерью. Женой. Хозяйкой. Ты должна быть красивой. Молодой. Успешной. Но не слишком. Не так, чтобы насмешить. Не так, чтобы завидовать».

Голос твой собственный. «А вдруг они правы? А вдруг я не могу? А вдруг я недостаточно хороша? А вдруг я опозорюсь? А вдруг меня отвергнут? А вдруг я останусь одна?»

Слышишь? Все эти голоса. Они не твои. Они — чужие. Ты просто выучила их наизусть. Как стихотворение. Как молитву. Как приговор.

Пора переписать. Пора написать свой текст. Свою молитву. Свой приговор. Не им. Себе. Ты — не то, что они говорили. Ты — то, что ты выберешь.

Откуда берутся установки

Ты не родилась с мыслью «я не могу». Ты не родилась с мыслью «я недостаточно хороша». Ты не родилась с мыслью «я должна терпеть».

Тебя этому научили. Постепенно. Методично. Каждый день. С самого детства.

Когда ты упала и заплакала, тебе сказали: «Не плачь. Ты сильная». И ты выучила: слёзы — это слабость.

Когда ты сказала: «Я хочу быть космонавтом», тебе сказали: «Девочки не бывают космонавтами». И ты выучила: мечты имеют границы.

Когда ты получила пятёрку, тебе сказали: «Ну наконец-то. А почему не раньше?» И ты выучила: ты никогда не достаточно хороша.

Когда ты хотела играть в футбол, тебе сказали: «Это для мальчиков. Иди играй в куклы». И ты выучила: твои желания неважны.

Когда ты сказала, что тебе нравится мальчик, тебе сказали: «Рано ещё. Учись». И ты выучила: твои чувства неправильные.

Когда ты хотела поступать на режиссёра, тебе сказали: «Куда ты? Это не профессия». И ты выучила: твои амбиции смешны.

Когда ты сказала, что не хочешь детей, тебе сказали: «Ты что, больная?» И ты выучила: ты должна хотеть то, что хотят все.

Когда ты сказала, что устала, тебе сказали: «А кто не устал? Терпи». И ты выучила: твоя боль не считается.

Каждый раз. Каждый день. Каждый год. Кирпичик за кирпичиком. Стена за стеной. Пока ты не оказалась в комнате без окон. И не сказала себе: «Это мой дом. Это моя жизнь. Это всё, что я заслуживаю».

Нет. Это не твой дом. Это тюрьма. И ты её построила. Сама. Из чужих кирпичей. Из чужих слов. Из чужих страхов. Пора разобрать стены. Пора выйти на свет.

Как вытащить гвозди

Я не буду говорить тебе: «Просто поверь в себя». Это бессмысленно. Ты не можешь «просто поверить». Потому что вера — это не кнопка. Это процесс.

Я скажу тебе конкретно. Что я делала. Что ты можешь сделать. Сегодня. Сейчас. Пока читаешь.

Шаг 1. Выпиши все свои «не могу».

Возьми лист бумаги. Или заметки в телефоне. И выпиши. Всё. Что ты говоришь себе, когда боишься. Когда не получается. Когда хочешь, но не делаешь.

«Я не могу начать своё дело». «Я не могу похудеть». «Я не могу бросить его». «Я не могу попросить повышение». «Я не могу уехать». «Я не могу одна». «Я не могу рискнуть». «Я не могу быть счастливой».

Пиши. Не думай. Не редактируй. Просто пиши. Всё, что приходит. Пусть будет двадцать пунктов. Пусть пятьдесят. Пусть сто. Чем больше — тем лучше.

Шаг 2. Найди автора каждого «не могу».

Теперь напротив каждого пункта напиши. Чей это голос. Кто тебе это сказал. Мама? Папа? Учитель? Бывший? Подруга? Общество? Бабушка? Дедушка? Тётя? Дядя? Начальник? Коллега?

Если не помнишь — напиши «неизвестно». Но чаще всего помнишь. Потому что это было больно. Потому что ты запомнила. Потому что это оставило след.

Шаг 3. Спроси себя: это правда?

Возьми каждый пункт. И спроси: «Это правда? Действительно ли я не могу? Или я просто верю, что не могу?»

Пример. «Я не могу начать своё дело». Правда ли это? Ты пробовала? Ты пыталась? Ты изучала? Или ты просто боишься? Если не пробовала — ты не знаешь. Ты не можешь утверждать, что не можешь. Ты можешь только сказать: «Я боюсь попробовать». Это честнее. И это другое.

Пример. «Я не могу похудеть». Правда ли это? Ты пробовала все методы? Все диеты? Все тренировки? Или ты просто сдалась после первой попытки? Если сдалась — ты не знаешь, можешь ли ты. Ты знаешь только, что сдалась. Это не то же самое.

Пример. «Я не могу быть счастливой». Правда ли это? Или ты просто не позволяешь себе? Потому что где-то внутри живёт мысль: «Счастье — для других. Не для меня». Чья это мысль? Чья это установка? Мама? Бабушка? Общество?

Шаг 4. Перепиши.

Возьми каждый пункт. И перепиши. Не «я не могу». А «я боюсь». Не «я не могу начать дело». А «я боюсь начать дело, потому что боюсь провала». Не «я не могу похудеть». А «я боюсь, что у меня не получится, и я останусь такой же».

Это честно. Это правда. Это то, что ты действительно чувствуешь. За «не могу» всегда прячется «боюсь». И когда ты это признаёшь — становится легче. Потому что страх — это не приговор. Страх — это эмоция. Она проходит. Она не определяет тебя.

Шаг 5. Сделай одно маленькое действие.

Не большое. Не «начать своё дело». А маленькое. «Прочитать одну статью о том, как начать дело». Не «похудеть на двадцать килограммов». А «погулять пятнадцать минут сегодня». Не «быть счастливой». А «сделать одну вещь, которая приносит радость. Сегодня».

Маленькое действие. Один шаг. Каждый день. И через месяц ты оглянёшься и не поверишь, как далеко ты ушла.

Моя история. Как я вытаскивала гвозди

Когда я начала выписывать свои «не могу», их было тридцать восемь. Тридцать восемь гвоздей. В моей голове. В моём сердце. В моей жизни.

«Я не могу писать». «Я не могу зарабатывать». «Я не могу быть одна». «Я не могу уехать из этого города». «Я не могу бросить эту работу». «Я не могу сказать нет». «Я не могу попросить помощи». «Я не могу быть красивой». «Я не могу быть счастливой». И так далее. Тридцать восемь.

Я сидела с этим списком. И плакала. Потому что впервые увидела. Как много. Как глубоко. Как давно.

Потом я стала искать авторов. И знаешь что? Большинство — это был голос бабушки. Её «не высывайся». Её «будь как все». Её «мечты — для богатых». И голос мамы. Которая говорила: «Ты должна быть сильной». И голос отца. Который говорил: «Девочки не бывают...».

Я не винила их. Они не хотели зла. Они хотели защитить. Они сами жили в этих стенах. Они сами не знали другого. Они передали мне то, что получили. Из любви. Из страха. Из незнания.

Но я — не они. Я — другая. Я — та, кто может выйти. Та, кто может разобрать стены. Та, кто может написать свой текст.

Я переписала каждый пункт. «Я не могу писать» стало «Я боюсь, что мои тексты никому не понравятся». «Я не могу зарабатывать» стало «Я боюсь, что я недостаточно хороша, чтобы брать деньги за свою работу». «Я не могу быть одна» стало «Я боюсь, что без мужчины я никто».

Это было честно. Это было больно. Но это было правдой. А правда освобождает.

Потом я начала делать маленькие шаги. Каждый день. Один шаг. Я писала одну страницу. Каждый день. Я читала одну статью о финансах. Каждый день. Я говорила одно «нет». Каждый день. Я делала одну вещь для себя. Каждый день.

Через год я написала блог. Через два — у меня были первые клиенты. Через три — я написала эту книгу. Тридцать восемь гвоздей. Я вытащила их все. Медленно. Болезненно. Но вытащила.

И ты сможешь. Я знаю. Потому что ты — читаешь эту книгу. Значит, ты готова. Значит, ты хочешь. Значит, ты уже на пути.

Твоё задание на сегодня

Я не буду просить тебя сделать всё сразу. Это слишком. Я попрошу тебя сделать одно. Прямо сейчас. Закрой эту книгу. Возьми лист бумаги. Или телефон. И выпиши пять своих «не могу».

Пять. Не тридцать восемь. Пять. Самых важных. Самых болезненных. Самых честных.

Напиши напротив каждого. Чей это голос. Кто тебе это сказал.

Потом спроси: «Это правда?» И перепиши. «Я не могу» → «Я боюсь».

Потом сделай одно маленькое действие. Сегодня. Прямо сейчас. Одно. Не большое. Маленькое.

И завтра. И послезавтра. И каждый день. Пока «не могу» не станет «я боюсь». Пока «я боюсь» не станет «я попробую». Пока «я попробую» не станет «я сделала».

Это путь. Долгий. Трудный. Но твой. Никто не пройдёт его за тебя. Но я буду рядом. На каждой странице. В каждой главе. В каждой строке.

Ты — не то, что они говорили. Ты — то, что ты выберешь. А теперь — иди. И выбери себя.

Глава 3. Твоё тело — не тюрьма

Хватит ненавидеть себя за лишний килограмм.

Я серьёзно. Прямо сейчас. Перестань. Ты можешь досчитать до трёх и перестать. Раз. Два. Три. Всё. Хватит.

Я знаю, о чём ты думаешь. Ты думаешь: «Легко сказать. Ты меня не видела». И ты права. Я тебя не видела. Но я видела себя. Каждое утро. В зеркале. Двадцать лет. И я ненавидела то, что видела. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду.

Я ненавидела свой живот. Свои бёдра. Свои руки. Свою шею. Своё лицо. Свои волосы. Свои ноги. Свою кожу. Всё. Себя. Целиком. Полностью. Без остатка.

Я могла стоять перед зеркалом час. И находить всё новые недостатки. Новые поводы для ненависти. Новые доказательства того, что я — недостаточно. Недостаточно красивая. Недостаточно стройная. Недостаточно молодая. Недостаточно.

Я не была толстой. Я не была уродливой. Я была нормальной. Обычной. Живой. Но я не видела этого. Я видела только то, что не так. Только то, что не идеально. Только то, что нужно исправить.

И знаешь, что самое страшное? Я думала, что это нормально. Что так у всех. Что все женщины ненавидят себя. Что это — часть быть женщиной. Что это — плата за существование.

Это не нормально. Это не плата. Это не часть. Это — тюрьма. Которую ты построила сама. Из чужих слов. Из чужих взглядов. Из чужих стандартов. И ты сидишь в ней. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Пора выйти. Пора сломать стены. Пора перестать быть заключённой в собственном теле. Твоё тело — не тюрьма. Твоё тело — это дом. И если в доме бардак — это не значит, что дом плохой. Это значит, что пора убраться. С любовью. С заботой. С уважением.

Откуда взялась ненависть

Ты не родилась с мыслью, что ты недостаточно красивая. Ты не родилась с мыслью, что твоё тело — неправильное. Ты не родилась с ненавистью к себе.

Тебя этому научили. Постепенно. Методично. Каждый день. С самого детства.

Когда ты была маленькой, ты не думала о том, как ты выглядишь. Ты просто была. Ты бегала. Ты прыгала. Ты смеялась. Ты жила в своём теле. Не смотрела на него со стороны. Не оценивала. Не сравнивала. Просто жила.

А потом пришли они. Взрослые. С их взглядами. С их словами. С их стандартами.

«Ты такая худенькая. Ешь больше». «Ты такая полненькая. Ешь меньше». «Ты выросла. Пора следить за собой». «Ты что, собираешься это надеть?» «Ты что, собираешься это съесть?» «Ты что, собираешься так выйти?»

Каждый раз. Каждое слово. Каждый взгляд. Как капля. Как камень. Как удар. Пока ты не начала смотреть на себя их глазами. Пока ты не начала видеть то, что они видели. Пока ты не начала ненавидеть то, что они ненавидели.

А потом пришли журналы. С идеальными телами. С идеальными лицами. С идеальными жизнями. И ты начала сравнивать. Себя с ними. Своё тело с их телами. Свою жизнь с их жизнями. И ты проиграла. Потому что ты — не они. Никогда не будешь. И это нормально. Потому что они — не ты. И никогда не будут.

А потом пришли социальные сети. С фильтрами. С фотошопом. С идеальными кадрами идеальных жизней. И ты начала тонуть. В сравнении. В зависти. В ненависти. К себе. К своему телу. К своей жизни.

А потом пришли мужчины. С их взглядами. С их ожиданиями. С их комментариями. «Ты бы похудела». «Ты бы покрасилась». «Ты бы накрасилась». «Ты бы оделась по-другому». «Ты бы выглядела лучше».

И ты слушала. Потому что ты хотела нравиться. Потому что ты хотела любви. Потому что ты думала, что если ты будешь соответствовать — тебя полюбят. Если ты будешь идеальной — тебя выберут. Если ты будешь стараться — тебя заметят.

Ты старалась. Годами. Десятилетиями. Ты сидела на диетах. Ты ходила в спортзал. Ты покупала кремы. Ты делала макияж. Ты носила то, что неудобно. Ты ела то, что невкусно. Ты делала всё, чтобы соответствовать. Чтобы быть достойной. Чтобы быть любимой.

И что? Тебя полюбили? Тебя выбрали? Тебя заметили?

Может, кто-то. Может, иногда. Но чаще всего — нет. Потому что проблема была не в тебе. Проблема была в них. В их стандартах. В их ожиданиях. В их неспособности видеть тебя. Настоящую. Живую. Настоящую.

Моя история. Как я перестала ненавидеть себя

Мне было двадцать пять. Я весила пятьдесят восемь килограммов. При росте сто шестьдесят пять. Это нормальный вес. Абсолютно нормальный. Здоровый. Красивый.

Но я так не думала. Я думала, что я толстая. Что я недостаточно стройная. Что мне нужно похудеть. Ещё. Ещё немного. Ещё чуть-чуть.

Я села на диету. Потом на другую. Потом на третью. Я считала калории. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Я взвешивала еду. Я записывала всё, что съела. Я наказывала себя за каждый кусок. За каждую конфету. За каждый хлеб.

Я похудела. До пятидесяти. Потом до сорока восьми. Потом до сорока пяти. Я была счастлива. Наконец-то. Наконец-то я была достаточно стройной. Наконец-то я была достойна. Наконец-то меня можно было любить.

Но я не чувствовала себя любимой. Я чувствовала себя пустой. Уставшей. Голодной. Постоянно голодной. Я думала о еде. Каждую минуту. Каждую секунду. Я не могла думать ни о чём другом. Только о еде. О том, что я не могу съесть. О том, что я хочу съесть. О том, что я съем, когда сорвусь.

И я срывалась. Каждую неделю. Может, чаще. Я ела всё. Всё, что могла. Всё, что хотела. Потом ненавидела себя. Потом снова садилась на диету. Потом снова срывалась. Потом снова ненавидела.

Это был ад. Настоящий. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Я жила в аду. Который построила сама. Из своей ненависти. Из своих страхов. Из своих установок.

Однажды я смотрела в зеркало. Долго. Час. Может, больше. Я смотрела на своё тело. Худое. Иссохшее. Уставшее. И я увидела. Впервые за долгое время. Я увидела себя. Не недостатки. Не то, что нужно исправить. А себя. Живую. Настоящую. Уставшую. Но живую.

И я заплакала. Потому что поняла. Как я себя мучила. Как я себя ненавидела. Как я себя разрушала. Ради чего? Ради чьих-то стандартов? Ради чьих-то взглядов? Ради чьей-то любви, которую я так и не получила?

Я села на пол. И сказала себе: «Хватит». Не «надо бы». Не «было бы неплохо». А «хватит». Точка. Я больше не буду жить в этой тюрьме. Я больше не буду ненавидеть своё тело. Я больше не буду наказывать себя за то, что я — живая.

Я начала есть. Нормально. Не диетически. Не идеально. Просто нормально. Я начала слушать своё тело. Что оно хочет. Что ему нужно. Когда оно голодное. Когда оно сытое. Когда оно хочет сладкого. Когда оно хочет овощей.

Я начала двигаться. Не для того, чтобы похудеть. А для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Я ходила пешком. Я танцевала. Я плавала. Я делала то, что приносит радость. Не то, что сжигает калории.

Я начала смотреть на себя. Не с ненавистью. А с любопытством. Как на человека, которого я давно не видела. Как на подругу, с которой я давно не разговаривала. Как на себя. Настоящую.

Это было долго. Трудно. Больно. Я срывалась. Я возвращалась к старым привычкам. Я снова ненавидела себя. Но я возвращалась. К себе. К любви. К принятию. Снова и снова. Пока это не стало нормой. Пока это не стало моей жизнью.

Сейчас мне сорок. Я вешу пятьдесят пять. Это нормальный вес. Абсолютно нормальный. Я не идеальная. У меня есть живот. Есть бёдра. Есть морщины. Есть седина. Я не соответствую стандартам. Ничьим. И я счастлива. Впервые за всю жизнь. Счастлива. В своём теле. В своей коже. В своей жизни.

Твоё тело — не тюрьма

Твоё тело — это дом. В котором ты живёшь. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Всю жизнь.

Если в доме бардак — это не значит, что дом плохой. Это значит, что пора убратся. С любовью. С заботой. С уважением.

Если в доме холодно — это не значит, что дом плохой. Это значит, что пора затопить. Согреть. Наполнить теплом.

Если в доме темно — это не значит, что дом плохой. Это значит, что пора открыть окна. Впустить свет. Впустить воздух. Впустить жизнь.

Твоё тело — не тюрьма. Это дом. Твой дом. И ты — хозяйка. Ты решаешь, как в нём жить. Ты решаешь, что в нём делать. Ты решаешь, кого в него впускать. Кого — нет. Ты решаешь. Только ты. Никто другой.

Хватит позволять другим решать за тебя. Хватит позволять другим говорить тебе, как ты должна выглядеть. Хватит позволять другим оценивать твоё тело. Твоё тело — не для них. Оно для тебя. Для твоей жизни. Для твоей радости. Для твоего счастья.

Что я хочу, чтобы ты запомнила

Первое. Ты не обязана быть красивой.

Красота — это субъективное понятие. То, что красиво для одного — некрасиво для другого. То, что модно сегодня — не модно завтра. То, что идеально сейчас — не идеально потом. Красота — это иллюзия. Временная. Изменчивая. Ненадёжная.

Ты не обязана быть красивой. Ты обязана быть здоровой. Ты обязана быть счастливой. Ты обязана быть собой. Всё остальное — не твоя проблема.

Второе. Ты не обязана быть стройной.

Стройность — это не показатель здоровья. Не показатель успеха. Не показатель ценности. Стройность — это просто форма тела. Одна из многих. Не лучше. Не хуже. Просто другая.

Ты не обязана быть стройной. Ты обязана быть здоровой. Ты обязана быть сильной. Ты обязана быть выносливой. Всё остальное — не твоя проблема.

Третье. Ты не обязана нравиться.

Ты не обязана нравиться мужчинам. Женщинам. Обществу. Маме. Папе. Бабушке. Подругам. Коллегам. Начальнику. Всем. Ты обязана нравиться себе. Только себе. Потому что ты живёшь с собой. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Всю жизнь.

Четвёртое. Ты не обязана соответствовать.

Стандарты — это выдумка. Чья-то. Не твоя. Ты не обязана соответствовать чужим стандартам. Ты не обязана быть как все. Ты не обязана быть как никто. Ты обязана быть собой. Настоящей. Живой. Счастливой. Всё остальное — не твоя проблема.

Пятое. Ты не обязана терпеть.

Ты не обязана терпеть боль. Ты не обязана терпеть дискомфорт. Ты не обязана терпеть неудобную одежду. Ты не обязана терпеть голод. Ты не обязана терпеть холод. Ты не обязана терпеть. Ты обязана заботиться о себе. Любить себя. Уважать себя. Всё остальное — не твоя проблема.

Как подружиться со своим телом

Я не буду говорить тебе: «Полюби своё тело». Это бессмысленно. Ты не можешь «просто полюбить». Потому что любовь — это не кнопка. Это процесс. Долгий. Трудный. Но возможный.

Я скажу тебе конкретно. Что я делала. Что ты можешь сделать. Сегодня. Сейчас. Пока читаешь.

Шаг 1. Перестань смотреть в зеркало с ненавистью.

Каждый раз, когда ты подходишь к зеркалу — остановись. Сделай вдох. Выдох. И скажи себе: «Я вижу тебя. Я принимаю тебя. Я люблю тебя». Даже если не веришь. Даже если не чувствуешь. Даже если это ложь. Скажи. Каждый раз. Каждый день. Каждое утро. Каждый вечер.

Это звучит глупо. Я знаю. Но это работает. Потому что ты меняешь привычку. Привычку ненавидеть. На привычку принимать. Медленно. Постепенно. Но меняешь.

Шаг 2. Перестань сравнивать себя с другими.

Каждый раз, когда ты видишь чужое тело — остановись. Сделай вдох. Выдох. И скажи себе: «Это её тело. Не моё. Моё — моё. Оно уникальное. Оно единственное. Оно моё». И отвернись. И переключись. На что-то другое. На что-то, что приносит радость.

Это трудно. Особенно в мире, где все тела — на показ. В соцсетях. В журналах. На улицах. Но ты можешь. Ты можешь перестать сравнивать. Ты можешь перестать смотреть. Ты можешь выбрать себя. А не их.

Шаг 3. Слушай своё тело.

Каждый раз, когда ты ешь — остановись. Сделай вдох. Выдох. И спроси себя: «Я голодна? Я хочу это? Мне это нужно?» Не «я должна». Не «я можно». Не «я нельзя». А «я хочу». Слушай себя. Своё тело. Его сигналы. Его желания. Его потребности.

Это трудно. Особенно если ты годами ела по расписанию. По диете. По правилам. Но ты можешь. Ты можешь научиться слушать. Ты можешь научиться слышать. Ты можешь научиться доверять.

Шаг 4. Двигайся с радостью.

Каждый раз, когда ты двигаешься — остановись. Сделай вдох. Выдох. И спроси себя: «Мне это нравится? Мне это приносит радость? Мне это нужно?» Не «я должна». Не «я можно». Не «я нельзя». А «я хочу». Слушай себя. Своё тело. Его желания. Его потребности.

Танцуй. Ходи. Плавай. Бегай. Прыгай. Делай то, что приносит радость. Не то, что сжигает калории. Не то, что соответствует стандартам. Не то, что делают все. А то, что делаешь ты. С радостью. С удовольствием. С любовью.

Шаг 5. Говори с собой с любовью.

Каждый раз, когда ты говоришь с собой — остановись. Сделай вдох. Выдох. И спроси себя: «Я бы сказала это подруге? Я бы сказала это дочери? Я бы сказала это кому-то, кого я люблю?» Если нет — не говори себе. Не говори с собой с ненавистью. Не говори с собой с презрением. Не говори с собой с жестокостью.

Говори с собой с любовью. С заботой. С уважением. Как с подругой. Как с дочерью. Как с кем-то, кого ты любишь. Потому что ты — подруга. Ты — дочь. Ты — та, кого нужно любить. Тобой. В первую очередь. Тобой.

Твоё задание на сегодня

Я не буду просить тебя сделать всё сразу. Это слишком. Я попрошу тебя сделать одно. Прямо сейчас. Закрой эту книгу. Подойди к зеркалу. Посмотри на себя. Долго. Не оценивай. Не критикуй. Не сравнивай. Просто смотри.

Потом скажи себе. Вслух. «Я вижу тебя. Я принимаю тебя. Я люблю тебя». Даже если не веришь. Даже если не чувствуешь. Даже если это ложь. Скажи. Сегодня. Один раз. Одно предложение.

Завтра. И послезавтра. И каждый день. Пока это не станет правдой. Пока это не станет нормой. Пока это не станет тобой.

Это путь. Долгий. Трудный. Но твой. Никто не пройдёт его за тебя. Но я буду рядом. На каждой странице. В каждой главе. В каждой строке.

Твоё тело — не тюрьма. Твоё тело — это дом. И ты — хозяйка. Пора открыть окна. Впустить свет. Впустить воздух. Впустить жизнь.

А теперь — иди. И посмотри на себя. С любовью.

Глава 4. Деньги не пахнут. Они просто лежат

Деньги не пахнут. Они просто лежат. В кошельке. На счету. В чужих карманах. В твоих страхах. В твоих мыслях. Они просто есть. Или их нет. Но они не пахнут. Не пахнут потом. Не пахнут кровью. Не пахнут грехом. Не пахнут стыдом. Они просто лежат. И ждут. Пока ты их возьмёшь. Или не возьмёшь.

Я знаю, о чём ты думаешь. «Легко сказать. У меня нет денег. Я не умею. Я не могу. Я недостойна. Я не заработаю. Я не выберусь. Я не...» Стоп. Хватит. Я слышала это. Тысячу раз. От себя. От подруг. От мамы. От всех. «Денег нет. Денег не будет. Деньги — не для нас. Деньги — для богатых. Для умных. Для тех, у кого связи. Для тех, кому повезло. А мы — не они. Мы — другие. Мы — те, кто выживает. Не живёт. Выживает.»

Чушь. Полная. Абсолютная. Чушь.

Ты не нищая. Ты просто временно без денег. Это разные вещи. Первое — состояние души. Второе — обстоятельства. Обстоятельства можно изменить. Состояние души — тоже. Но начинать надо с обстоятельств. Потому что когда у тебя есть деньги — ты чувствуешь себя иначе. Ты дышишь иначе. Ты живёшь иначе. И тогда состояние души меняется. Само. Без усилий. Без affirmаций. Без медитаций. Просто потому что у тебя есть деньги. И ты больше не думаешь о том, как выжить. Ты думаешь о том, как жить.

Я не буду говорить тебе: «Просто поверь в изобилие». Это бессмысленно. Ты не можешь «просто поверить». Потому что вера — это не кнопка. Это процесс. Я скажу тебе конкретно. Что я делала. Что ты можешь сделать. Сегодня. Сейчас. Пока читаешь.

Моя история. Как я вылезала из долгов

Мне было двадцать восемь. Я зарабатывала нормально. Не миллионы. Но нормально. На еду. На квартиру. На косметику. На поездки. На всё. Я не голодала. Я не ходила в обносках. Я жила. Как все. Как большинство. От зарплаты до зарплаты. Но не в долгах. Пока не случилось.

Сначала одна кредитка. Потом вторая. Потом третья. Я не помню, как это произошло. Это было постепенно. Как с наркотиком. Сначала одна доза. Потом вторая. Потом ты уже не можешь без. Я покупала. Всё. Что хотела. Что могла. Что не могла. Я покупала, чтобы почувствовать себя лучше. Чтобы заполнить пустоту. Чтобы доказать себе, что я чего-то стою. Что я не никто. Что я тоже могу. Как все. Как они. Как те, у кого есть.

Я покупала косметику. Дорогую. Брендовую. Чтобы чувствовать себя красивой. Хотя не была. Я покупала одежду. Много. Больше, чем носила. Чтобы чувствовать себя стильной. Хотя не была. Я покупала поездки. В Турцию. В Египет. В Европу. Чтобы чувствовать себя успешной. Хотя не была. Я покупала. Всё. Что угодно. Лишь бы не думать. Лишь бы не чувствовать. Лишь бы не быть собой.

Долг рос. Как снежный ком. Сначала тысяча. Потом пять. Потом десять. Потом двадцать. Я не считала. Я боялась считать. Потому что если считать — надо признать. А признавать не хотелось. Хотелось закрыть глаза. И делать вид. Что всё нормально. Что я контролирую. Что я справляюсь. Что я — как все.

Но я не справлялась. Я тонула. Каждый месяц. Я платила минимальные платежи. Потом брала новые кредитки. Чтобы погасить старые. Чтобы закрыть дыры. Чтобы создать видимость. Что я — платежеспособна. Что я — надёжна. Что я — не банкрот.

Это был ад. Настоящий. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Я думала о деньгах. Постоянно. Непрерывно. Как наркоман о дозе. Как алкоголик о бутылке. Как утопающий о воздухе. Я не могла спать. Я не могла есть. Я не могла жить. Я просто существовала. В страхе. В стыде. В отчаянии.

Однажды я открыла банковское приложение. Посмотрела на цифры. И заплакала. Не тихо. А громко. Навзрыд. Как ребёнок. Потому что я увидела. Впервые за долгое время. Я

увидела. Сколько я должна. И сколько у меня есть. И что я не могу. Не могу платить. Не могу закрыть. Не могу выбраться. Я — банкрот. Я — должник. Я — никто.

Я сидела на полу. В ванной. С телефоном в руках. И рыдала. Час. Два. Три. Пока не обессилела. Пока не высохли слёзы. Пока не осталась только пустота. И тогда я сказала себе: «Хватит». Не «надо бы». Не «было бы неплохо». А «хватит». Точка. Я больше не буду жить в этом аду. Я больше не буду тонуть. Я больше не буду прятаться. Я вылезу. Обязательно. Что бы мне это ни стоило.

Что я сделала

Я не буду рассказывать тебе сказку про то, как я за один день разбогатела. Не разбогатела. Первый год был адом. Настоящим. Я работала на трёх работах. Днём — офис. Вечером — кафе. Ночью — фриланс. Я спала по четыре часа. Ела что попало. Иногда — ничего. Я плакала в подушку. Каждую ночь. Но каждое утро вставала. И шла. Потому что решение — это не один раз. Это каждый день. Каждое утро. Каждый час.

Я начала считать. Каждый рубль. Каждый копейку. Каждую копейку. Я записывала всё. Что потратила. Что получила. Что должна. Что имею. Я вела таблицу. В Excel. Потом в приложении. Потом снова в Excel. Мне было всё равно. Главное — считать. Видеть. Понимать. Где деньги. Куда уходят. Почему уходят. И как остановить.

Я начала планировать. Каждый месяц. Каждую неделю. Каждый день. Я составляла бюджет. На еду. На квартиру. На транспорт. На долги. На себя. На всё. Я не тратила больше, чем зарабатывала. Никогда. Даже если хотелось. Даже если очень. Даже если невыносимо. Я говорила себе: «Нет. Пока нет. Потом. Когда вылезу. Когда закрою долги. Когда буду свободна».

Я начала искать дополнительный доход. Всё. Что могла. Фриланс. Подработки. Продажа вещей. Я продала всё. Что не нужно. Всё. Что не носила. Всё. Что не использовала. Всё. Что было. Я продала телефон. Купила дешёвый. Я продала сумки. Купила одну. Я продала украшения. Оставила только те, что дороги как память. Я продала. Всё. Что могла. И это дало мне деньги. Не большие. Но достаточные. Чтобы начать.

Я начала договариваться. С кредиторами. С банками. С коллекторами. Я звонила. Писала. Умоляла. Требовала. Я просила реструктуризацию. Я просила снижение прокопеек. Я просила отсрочку. Я просила всё. Что могла. И иногда — получала. Не всегда. Но иногда. И этого было достаточно. Чтобы дышать. Чтобы не утонуть. Чтобы бороться.

Я начала учиться. Финансовой грамотности. Инвестициям. Бюджетированию. Я читала книги. Смотрела видео. Слушала подкасты. Всё. Что могла найти. Всё. Что могла понять. Я училась. Каждый день. Как губка. Как голодная. Как одержимая. Потому что я знала: если я не научусь — я снова утону. А я не хотела тонуть. Никогда. Больше.

Через год я закрыла первую кредитку. Через два — вторую. Через три — третью. Через четыре — я была свободна. Полностью. Абсолютно. Без долгов. Без страхов. Без стыда. Я вылезла. Сама. Своими руками. Своими силами. Своей волей. Никто мне не помогал. Никто не давал денег. Никто не спасал. Я сама. Потому что решила. Потому что захотела. Потому что не сдалась.

Сейчас мне сорок. У меня есть сбережения. Есть инвестиции, ОФЗ. Есть подушка безопасности. Я не миллионер. Но я не в долгах. Я не в страхе. Я не в аду. Я живу. Как хочу. Как могу. Как выбираю. И ты сможешь. Я знаю. Потому что ты — читаешь эту книгу. Значит, ты готова. Значит, ты хочешь. Значит, ты уже на пути.

Деньги — это не про деньги

Деньги — это не про деньги. Это про свободу. Про выбор. Про жизнь. Деньги дают тебе возможность. Не делать то, что не хочешь. Не быть с теми, с кем не хочешь. Не жить так, как не хочешь. Деньги дают тебе голос. Право сказать «нет». Право сказать «да». Право сказать «я так хочу». Право быть собой. Настоящей. Живой. Свободной.

Когда у тебя нет денег — ты зависишь. От мужа. От родителей. От начальника. От обстоятельств. От всех. Ты не можешь уйти. Не можешь рискнуть. Не можешь начать. Не можешь жить. Ты можешь только терпеть. Ждать. Надеяться. Что кто-то придёт. Что кто-то спасёт. Что кто-то даст. Но никто не придёт. Никто не спасёт. Никто не даст. Только ты. Сама. Своими руками. Своими силами. Своей волей.

Когда у тебя есть деньги — ты свободна. Ты можешь уйти. Можешь рискнуть. Можешь начать. Можешь жить. Ты не зависишь. Ни от кого. Ты — хозяйка своей жизни. Своей судьбы. Своего будущего. Ты решаешь. Только ты. Никто другой.

Деньги — это не зло. Не грех. Не стыд. Деньги — это инструмент. Как молоток. Как отвёртка. Как нож. Ты можешь построить дом. А можешь разрушить. Ты можешь накормить. А можешь убить. Всё зависит от тебя. От того, как ты используешь. Для чего. Для кого. Для себя. Для других. Для добра. Для зла. Для жизни. Для смерти.

Деньги не пахнут. Они просто лежат. И ждут. Пока ты их возьмёшь. Или не возьмёшь. Но если ты не возьмёшь — кто-то другой возьмёт. Кто-то другой построит. Кто-то другой накормит. Кто-то другой будет жить. А ты — нет. Ты будешь смотреть. Завидовать. Ненавидеть. Себя. Их. Весь мир. Потому что у них есть. А у тебя нет. Не потому что ты не можешь. А потому что ты не взяла. Не решила. Не захотела. Не поверила. В себя. В свои силы. В свою жизнь.

Что я хочу, чтобы ты запомнила

Первое. Ты не нищая. Ты просто временно без денег.

Это разные вещи. Первое — состояние души. Второе — обстоятельства. Обстоятельства можно изменить. Состояние души — тоже. Но начинать надо с обстоятельств. Потому что когда у тебя есть деньги — ты чувствуешь себя иначе. Ты дышишь иначе. Ты живёшь иначе.

Второе. Деньги — это не про деньги. Это про свободу.

Когда у тебя нет денег — ты зависишь. От всех. От всего. От обстоятельств. Когда у тебя есть деньги — ты свободна. Ты можешь выбирать. Ты можешь решать. Ты можешь жить. Как хочешь. Как можешь. Как выбираешь.

Третье. Деньги не пахнут. Они просто лежат.

Не стыдись их. Не бойся их. Не ненавидь их. Они — инструмент. Как молоток. Как отвёртка. Как нож. Всё зависит от тебя. От того, как ты используешь. Для чего. Для кого.

Четвёртое. Ты можешь. Ты достойна. Ты справишься.

Не потому что ты особенная. Не потому что ты избранная. А потому что ты — человек. А человек может всё. Если захочет. Если решит. Если перестанет ждать. Если начнёт делать.

Пятое. Это долгий путь. Но он того стоит.

Не завтра. Не через месяц. Но через год. Через два. Через три. Ты оглянёшься. И не поверишь. Как далеко ты ушла. Как много ты смогла. Как сильно ты выросла. И тогда ты поймёшь. Что всё было не зря. Что всё было ради этого. Ради свободы. Ради жизни. Ради себя.

Как начать

Я не буду просить тебя сделать всё сразу. Это слишком. Я попрошу тебя сделать одно. Прямо сейчас. Закрой эту книгу. Возьми лист бумаги. Или телефон. И выпиши.

Первое. Все свои долги.

Каждый. До копейки. До копейкуа. До последнего. Не бойся. Не прячься. Не закрывай глаза. Посмотри. Прямо сейчас. Потому что если ты не посмотришь — ты не узнаешь. А если не узнаешь — не сможешь изменить. Напиши. Всё. Что должна. Кому. Сколько. Когда. Всё.

Второе. Все свои доходы.

Каждый. До копейки. До копейкуа. До последнего. Зарплата. Подработка. Пособие. Всё. Что получаешь. Каждый месяц. Напиши. Всё. Что имеешь. Сколько. Когда. Откуда. Всё.

Третье. Все свои расходы.

Каждый. До копейки. До копейкуа. До последнего. За месяц. За неделю. За день. Всё. Что тратишь. На еду. На квартиру. На транспорт. На косметику. На всё. Напиши. Всё. Что уходит. Куда. Сколько. Почему. Всё.

Четвёртое. Свой план.

Посмотри на цифры. Сравни. Доходы. Расходы. Долги. Пойми. Где ты. Что у тебя. Что можешь. Что нужно. Составь план. На месяц. На год. На жизнь. Что закрыть. Что сократить. Что увеличить. Что изменить. Всё.

Пятое. Одно маленькое действие.

Не большое. Не «заработать миллион». А маленькое. «Найти одну подработку». «Продать одну вещь». «Позвонить одному кредитору». «Сократить одну трату». Маленькое. Одно. Сегодня. Прямо сейчас.

Завтра. И послезавтра. И каждый день. Пока долги не закроются. Пока доходы не вырастут. Пока расходы не сократятся. Пока ты не вылезешь. Пока не станешь свободной. Пока не начнёшь жить.

Это путь. Долгий. Трудный. Но твой. Никто не пройдёт его за тебя. Но я буду рядом. На каждой странице. В каждой главе. В каждой строке.

Деньги не пахнут. Они просто лежат. И ждут. Пока ты их возьмёшь. Или не возьмёшь. Но если ты не возьмёшь — кто-то другой возьмёт. А ты — нет. Так что возьми. Прямо сейчас. И начни. Свою новую жизнь. Свободную. Счастливую. Твою.

Глава 5. «Работа, которая не бесит».

Если ты просыпаешься с мыслью «ненавижу свою работу», а ложишься с мыслью «завтра опять», то пора что-то менять. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на ненависть. Восемь часов в день. Сорок часов в неделю. Сто шестьдесят часов в месяц. Почти две тысячи часов в год. Ты отдаёшь это время работе. Работе, которую ненавидишь. Работе, которая высасывает из тебя силы. Работе, после которой ты приходишь домой и не можешь ничего. Просто падаешь на диван. И смотришь в стену. Или в телевизор. Или в телефон. И ждёшь. Ждёшь выходных. Ждёшь отпуска. Ждёшь пенсии. Ждёшь, когда это закончится.

Но это не заканчивается. Это продолжается. День за днём. Год за годом. Пока ты не оглянешься назад и не поймёшь, что потратила на ненависть полжизни. Полжизни, которую могла бы потратить на что-то другое. На что-то, что приносит радость. На что-то, что зажигает. На что-то, что делает тебя живой.

Я знаю, о чём ты думаешь. «Легко сказать. У меня нет выбора. Мне нужно платить за квартиру. Мне нужно кормить детей. Мне нужно выживать. Я не могу просто взять и уйти. Я не могу просто взять и найти другую работу. Я не могу просто взять и начать своё дело. Я не могу. Я не могу. Я не могу.»

Стоп. Хватит. Я слышала это. Тысячу раз. От себя. От подруг. От мамы. От всех. «Надо терпеть. Надо держаться. Надо быть благодарной. У других — хуже. У других — нет работы вообще. А у тебя есть. Так что молчи. И работай. И терпи. И не высовывайся.»

Чушь. Полная. Абсолютная. Чушь.

Ты не обязана терпеть. Ты не обязана держаться. Ты не обязана быть благодарной за то, что тебя медленно убивает. Ты не обязана. Ты можешь уйти. Ты можешь искать. Ты можешь найти. Ты можешь начать. Ты можешь всё. Если захочешь. Если решишь. Если перестанешь ждать. Если начнёшь делать.

Моя история. Как я ушла с ненавистной работы

Мне было двадцать пять. Я работала в офисе. Менеджером. Небольшая компания. Небольшая зарплата. Но стабильно. Каждый день — с девяти до шести. Каждый день — одни и те же лица. Одни и те же разговоры. Одни и те же задачи. Каждый день — одно и то же.

Я ненавидела это. Не «не любила». А именно ненавидела. Каждое утро я просыпалась с мыслью: «Господи, опять». Каждый вечер я ложилась с мыслью: «Господи, завтра опять». Я считала часы до конца рабочего дня. Я считала дни до выходных. Я считала недели до отпуска. Я считала месяцы до пенсии. Я жила от пятницы до пятницы. От отпуска до отпуска. От зарплаты до зарплаты. Я не жила. Я выживала. Я терпела. Я ждала.

Я говорила себе: «Это нормально. Так у всех. Так надо. Так принято. Ты должна быть благодарна. У других — хуже. У других — нет работы. У других — нет зарплаты. У других — нет стабильности. А у тебя есть. Так что молчи. И работай. И терпи.»

Я терпела. Пять лет. Пять лет ненависти. Пять лет выживания. Пять лет ожидания. Пять лет, которые я никогда не верну. Пять лет, которые я могла бы потратить на что-то другое. На что-то, что приносит радость. На что-то, что зажигает. На что-то, что делает меня живой.

Однажды я шла на работу. Обычное утро. Обычная дорога. Обычная ненависть. Я остановилась на светофоре. Посмотрела на людей вокруг. Все шли. Все спешили. Все с одинаковыми лицами. Уставшими. Серыми. Мёртвыми. И я подумала: «Я — одна из них. Я — такая же. Я — уже мертва. Просто ещё дышу.»

Я не пошла на работу. Я развернулась. Пошла в парк. Села на скамейку. И заплакала. Не тихо. А громко. Навзрыд. Как ребёнок. Потому что я поняла. Впервые за долгое время. Я поняла. Что я больше не могу. Не хочу. Не буду.

Я сидела в парке три часа. Потом пошла домой. Написала заявление. Отправила по электронной почте. И выключила телефон. Я не знала, что буду делать. Не знала, как буду жить. Не знала, найду ли другую работу. Но я знала одно. Я больше не буду терпеть. Никогда.

Что было потом

Первые месяцы были адом. Настоящим. Я не могла найти работу. Я рассылала резюме. Десятки. Сотни. Мне не отвечали. Или отвечали отказом. Я ходила на собеседования. Десятки. Сотни. Мне говорили: «Мы вам перезвоним». И не перезванивали. Я тратила сбережения. Медленно. Болезненно. Но тратила. Я не знала, что делать. Куда идти. Как 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.