

Прикатвакивлчечини

Саида Головаха
Пелкогсческий инчксий теркаслочнисій



Будни Марса.
Про девочку
Тому

Саида Головаха

Будни Марса. Про девочку Тому

«Автор»

2026

Головаха С. М.

Будни Марса. Про девочку Тому / С. М. Головаха — «Автор»,
2026

Книга будет интересна взрослым и детям интересующимся психологией.
В книге представлено фантастическое будущее в котором девочка Тома
начинает взрослеть и понимать свои переживания и чувства, делиться со
своим окружением, учиться принимать сложные решения.

© Головаха С. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	17
Глава 3	22
Глава 4	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Саида Головаха
Будни Марса. Про девочку Тому
Будни Марса. Про девочку Тому

Глава 1

В то время, когда Томе исполнилось двенадцать лет, люди уже давно научились жить не только на Земле. На Луне появились научные сады, вокруг Сатурна летали исследовательские корабли, а на Марсе работали большие космические станции. Они стояли под прозрачными защитными куполами и светились в красной пыли, словно маленькие города среди пустыни.

На одной из таких станций работали родители Тома.

Мама управляла погодными куполами. Она следила, чтобы станции хватало воздуха, воды и тепла. Папа отвечал за энергетические поля, которые защищали людей от сильных марсианских бурь. Их работа была очень важной. Если мама или папа ошибались, станция могла остаться без света, связи или защиты.

Тома жила вместе с ними на Марсе и училась в Школе Осознанного Будущего. В этой школе детей учили не только математике, истории и устройству космических кораблей. Им помогали понимать самих себя: как замечать свои чувства, как принимать решения, как заботиться о теле, как разговаривать с близкими и как строить свою жизнь не случайно, а внимательно.

Однажды утром Тома проснулась от тихого сигнала. На стене её комнаты загорелась надпись:

****«Важная тренировка: день без лишнего отдыха»**.**

Тома сразу поняла, что это значит. Сегодня школьная группа должна была провести испытание нового марсохода. Нужно было пройти по каменистой долине, собрать образцы красного грунта, проверить старые метеорологические маяки и вернуться до наступления пылевой бури.

Тома вскочила с кровати. Точнее, попыталась вскочить. Ноги показались тяжёлыми, глаза открывались с трудом, а в голове будто плавали густые серые облака.

Она посмотрела на себя в зеркало. Волосы торчали в разные стороны, лицо было сонным, а настроение — странным. Ей не хотелось ни с кем разговаривать. Даже любимый завтрак, тёплая каша с ягодами из марсианской теплицы, не вызвал радости.

— Ты поздно легла? — спросила мама, заглядывая в комнату.

— Не очень, — ответила Тома и зевнула. — Я только до полуночи смотрела передачу о летающих садах.

Мама улыбнулась, но не стала ругать её.

— А во сколько нужно было вставать?

— В шесть тридцать.

— Значит, ты спала меньше, чем нужно твоему телу. Давай сегодня внимательно понаблюдаем за собой. Не будем делать вид, что всё прекрасно. Если почувствуешь усталость, скажешь об этом.

Тома хотела возразить, что справится. Ей не нравилось признавать, что она сама виновата в своём сонном состоянии. Но мама говорила спокойно, без упрёка, и Тома кивнула.

В столовой уже сидел папа. Перед ним стояла кружка горячего напитка, а на экране он просматривал план работы станции. Обычно папа рано вставал и сразу шутил. Но сегодня он молча смотрел на таблицу и несколько раз перечитывал одну и ту же строку.

— Папа, ты не выспался? — спросила Тома.

— Похоже, нет, — ответил он. — Ночью пришлось проверять энергетические поля. Я думал, что после работы ещё немного почитаю, а потом незаметно уснул за столом.

Он попытался улыбнуться, но улыбка вышла усталой.

В этот момент на главном экране появился красный знак тревоги. Марсианская буря изменила направление и приблизилась к станции быстрее, чем ожидалось. Теперь от работы родителей зависело, успеет ли защитный купол перейти в безопасный режим.

Папа поднялся и пошёл в центр управления. Мама отправилась к погодным датчикам. Тома тоже хотела побежать за ними, но папа остановился у двери.

— Сегодня ты увидишь важную разницу, — сказал он. — Разницу между человеком, который знает об отдыхе только из книг, и человеком, который действительно умеет отдыхать.

— А разве это не одно и то же? — спросила Тома.

— Нет, — ответил папа. — Можно знать, что сон полезен, и всё равно каждый вечер отодвигать его на потом. А можно почувствовать, как после хорошего сна меняются мысли, настроение и силы. Знание живёт в голове. Настоящий опыт — ещё и в теле, и в чувствах.

Тома запомнила эти слова.

В школе их группа собралась у ангара. На стоянке стоял новый марсоход «Скарабей». Он был похож на большого серебристого жука с шестью колёсами и прозрачной кабиной. Его придумали специально для мест, где красная пыль скрывала камни и глубокие трещины.

Учительница Нара проверила оборудование.

— Сегодня мы работаем внимательно, — сказала она. — Марс не любит спешки. Мы будем делать остановки, пить воду, проверять самочувствие и возвращаться при первых признаках сильной усталости.

Один из мальчиков, Рен, засмеялся:

— Если останавливаться каждые десять минут, мы никогда не закончим!

— Если не останавливаться совсем, можно не заметить ошибку, — ответила Нара. — А ошибка на Марсе бывает опаснее, чем опоздание.

Тома села в марсоход рядом с подругой Ли. Когда «Скарабей» выехал из ангара, вокруг раскинулась красная равнина. Вдалеке поднимались горы, а над ними медленно двигались длинные полосы пыли.

Первые полчаса всё было интересно. Тома смотрела на приборы, фотографировала камни и записывала координаты. Ей нравилось ощущение приключения. Но вскоре она заметила, что стала чаще ошибаться. Она дважды перепутала обозначения на карте, не сразу услышала вопрос Ли и начала раздражаться из-за мелочей.

— Ты в порядке? — спросила Ли.

— Конечно, — быстро ответила Тома.

Она хотела продолжить работу, но вдруг поняла, что смотрит на один и тот же экран уже несколько секунд и не понимает, что на нём написано. В руках появилась лёгкая дрожь. Глаза стали сухими. Ей захотелось закрыть их и откинуться на сиденье.

Тома вспомнила мамины слова: «Если почувствуешь усталость, скажешь об этом».

— Кажется, мне нужен перерыв, — призналась она.

Ли нажала кнопку связи.

— Нара, мы готовы остановиться.

Марсоход свернул к защищённой площадке. Дети вышли наружу в специальных костюмах. Нара раздала воду и попросила всех несколько минут спокойно посидеть.

Тома сначала чувствовала неловкость. Ей казалось, что она подвела команду. Но через пять минут заметила, что голова становится яснее. Она выпила воды, медленно потянула плечи и посмотрела вдаль. Красная пыль уже не казалась такой тревожной. Возвращалось внимание, а вместе с ним — интерес к работе.

— Что изменилось? — спросила Нара.

— Я думала, что просто ленилась, — сказала Тома. — А теперь понимаю, что устала. Мне было трудно сосредоточиться, я стала раздражительной и начала делать ошибки.

— Вот почему важно замечать первые признаки усталости, — сказала учительница. — Не тогда, когда силы уже закончились, а немного раньше.

По дороге Тома стала вспоминать, как обычно понимала, что устала. Раньше она замечала это слишком поздно. Сначала ей казалось, что она просто стала капризной. Потом она начинала говорить резче, бросала начатое дело, долго смотрела в одну точку или хотела бес-

конечно листать сообщения. Иногда ей хотелось сладкого, хотя голода не было. Иногда она не могла выбрать даже простую вещь: продолжать работу или отдохнуть.

Теперь Тома увидела в этих признаках подсказки. Усталость могла начинаться с зевоты, тяжести в глазах, рассеянности, напряжения в плечах, потери интереса, желания всё бросить или вспышки раздражения. Это не означало, что с ней что-то не так. Это означало, что тело просит внимания.

Когда марсоход вернулся на станцию, Тома узнала, что там всё было непросто. Ночью буря повредила один из погодных маяков. Мама несколько часов искала причину сбоя, а папа проверял защитное поле. Они оба знали, что отдыхать важно, но в тот день им пришлось работать дольше обычного.

Тома вошла в центр управления и увидела папу перед панелью. Он держал ладонь на виске и хмурился. На экране мигала схема энергетического кольца. Мама стояла у другого пульта и перечитывала данные.

— Я нашла причину, — сказала она. — Но чтобы исправить систему, нужно изменить порядок включения трёх полей.

Папа быстро набрал команду. Система ответила предупреждением.

— Нет, — сказал он. — Так нельзя. Я перепутал последовательность.

Он замолчал и посмотрел на экран. Раньше он, наверное, продолжил бы торопиться. Но теперь глубоко вдохнул и нажал кнопку остановки.

— Нам нужен короткий отдых.

— Буря приближается, — напомнила мама.

— Поэтому нам и нельзя работать в тумане усталости. Десять минут сейчас могут сохранить часы потом.

Они перешли в маленькую комнату отдыха. Там было круглое окно, за которым виднелась красная равнина. В комнате не звучали сигналы, не мигали экраны, а стены светились мягким жёлтым светом.

Папа сел в кресло и закрыл глаза. Мама медленно выпила воды. Тома устроилась рядом.

— Я раньше думала, что отдых — это награда, — сказала Тома. — Сначала надо всё закончить, а потом можно отдыхать.

— Многие так думают, — ответила мама. — Но отдых нужен не только после работы. Он помогает продолжать работу хорошо. Если ждать полного истощения, восстановиться будет труднее.

— Значит, лучше отдыхать до того, как совсем устанешь?

— Обычно да. Небольшая пауза после умственной или физической нагрузки помогает заметить себя и сохранить силы. Это как подзарядить фонарь до того, как он погаснет.

Тома посмотрела на родителей. Они были очень занятыми и ответственными людьми, но всё равно позволяли себе остановиться. Это не мешало их работе. Наоборот, благодаря этому они могли принимать более точные решения.

Через десять минут папа вернулся к панели. Теперь он спокойно проверил данные и нашёл правильную последовательность. Мама изменила настройки погодного купола. Защитное поле включилось, и станция выдержала первую волну бури.

Но буря усиливалась.

На экране появился новый сигнал: один из внешних исследовательских дронов не вернулся к станции. Он находился в долине, прямо на пути пылевого облака. Дрон перевозил образцы редкого марсианского мха. Этот мох выращивали в лаборатории, чтобы однажды использовать его для восстановления почвы на Марсе.

— Если мы не вернём дрон, его потеряет буря, — сказала мама.

Папа посмотрел на карту.

— Отправим «Скарабея»?

— Путь опасный, — ответила мама. — Но дрон слишком ценен.

Тома вспомнила долину и поняла, что знает короткую дорогу к старому маяку. Она заметила её на карте во время первой поездки.

— Я могу показать маршрут, — сказала она. — Но сначала нужно составить план и проверить, хватит ли нам сил.

Рен, который утром не хотел останавливаться, теперь молча смотрел на неё.

Команда быстро подготовилась. Нара распределила задачи и поставила таймеры отдыха. Каждый двадцать минут марсоход должен был останавливаться хотя бы на две минуты, а после сложного участка — на десять.

— Это слишком медленно, — пробормотал Рен.

— Медленно — не значит плохо, — ответила Тома. — Мы должны вернуться не только с дроном, но и сами вернуться.

«Скарабей» снова выехал в марсианскую долину. Пыль ударяла по защитному стеклу, приборы потрескивали, а небо стало тёмно-красным. Дрон подавал слабый сигнал, который то появлялся, то исчезал.

Тома следила за картой. Она чувствовала волнение, но теперь не позволяла ему полностью захватить себя. Когда сердце начинало биться чаще, она делала медленный вдох и назы-

вала про себя пять вещей, которые видела: камень, прибор, перчатку, красную скалу и световую линию на стекле. Это помогало возвращать внимание к настоящему моменту.

— До маяка двести метров, — сказала Ли.

Вдруг марсоход трянуло. Одно колесо провалилось в мягкий грунт. «Скарабей» накренился и остановился.

Все заговорили одновременно. Рен предложил резко включить двигатель. Ли сказала, что нужно вызвать станцию. Тома почувствовала знакомое состояние: мысли стали метаться, хотелось срочно что-то сделать, лишь бы тревога исчезла.

Но она заметила, что Нара подняла руку.

— Сначала пауза. Проверяем дыхание, приборы и план.

Все замолчали.

Тома медленно вдохнула. Внутри ещё было страшно, но страх уже не толкал её вслепую. Она посмотрела на карту.

— Мы стоим рядом с дренажной канавой, — сказала она. — Если включить двигатель на полной мощности, колесо уйдёт глубже. Лучше выгрузить часть оборудования и использовать боковые опоры.

— Верно, — сказала Нара.

Дети работали спокойно и по очереди. Через несколько минут марсоход выбрался из мягкого грунта. Но теперь Тома заметила, что у Рена дрожат руки.

— Тебе нужен отдых, — сказала она.

— Я не устал.

— Ты трижды уронил крепление и сжимаешь кулак. Это может быть первым признаком усталости.

Рен хотел спорить, но посмотрел на свою руку и вдруг улыбнулся.

— Наверное, ты права.

Они сделали короткую остановку. Рен выпил воды и несколько раз потянулся. После этого он стал внимательнее и сам заметил на приборе слабый сигнал дрона.

Дрон нашли у старого маяка. Его корпус был покрыт красной пылью, но контейнер с мхом сохранился. Команда закрепила его внутри марсохода и начала возвращение.

Путь назад оказался ещё сложнее. Буря закрыла знакомые ориентиры, и Тома впервые поняла, как легко потеряться, если полагаться только на память. Ей стало страшно. Она почув-

ствовала, как в животе появляется напряжение, а мысли начинают говорить: «Мы не успеем. Всё сломается. Мы заблудимся».

Раньше Тома, скорее всего, стала бы делать вид, что всё хорошо, или начала бы спорить с другими. Но теперь она сказала:

— Мне тревожно. Давайте проверим маршрут вместе.

Нара включила дополнительную карту. Ли сверила координаты. Рен следил за сигналом станции. Каждый делал свою часть работы. Страх не исчез мгновенно, но перестал быть тайной и превратился в задачу, которую можно решать.

Когда «Скарабей» въехал в ангар, на станции уже наступила ночь. Тома сняла шлем и почувствовала, насколько тяжёлым стало тело. Ей хотелось есть, но ещё сильнее хотелось тишины. Она поняла: организм просит не новых впечатлений, а восстановления.

В центре управления их встретили мама и папа. Папа осторожно принял контейнер с мхом.

— Вы спасли будущий сад Марса, — сказал он.

— Мы спасли его вместе, — ответила Тома. — И нам помогли остановки.

Мама обняла дочь.

— А теперь нам всем нужен сон.

Тома улыбнулась. Она уже знала, что её ждёт. Тёплый душ, лёгкий ужин, проветренная комната и спокойный вечер без ярких экранов. В своей комнате она положила рядом дневник и стала записывать события дня.

Но сначала ей захотелось понять, чем сегодняшний опыт отличался от простого знания.

Она знала, что сон полезен. Об этом рассказывали на уроках. Знала, что отдых помогает думать, что усталость мешает сосредоточиться, что режим делает день более устойчивым. Но раньше эти сведения были для неё только словами.

Сегодня она почувствовала всё сама.

Утром, после короткого сна, ей было трудно встать. Она была раздражительной, рассеянной, медленно понимала инструкции и чаще ошибалась. Ей не хотелось двигаться, разговаривать и начинать дела. Казалось, будто день уже начался с тяжёлым рюкзаком за плечами.

После десятиминутного отдыха в комнате тишины ей стало легче. А после возвращения на станцию, когда она выпила воды, поела и поняла, что скоро сможет лечь спать, в ней появилось другое настроение. Она чувствовала приятную усталость, но вместе с ней — удовлетворение. День был трудным, однако она справилась. Она научилась замечать свои сигналы, просить о паузе и принимать решения не в спешке.

Тома написала:

****«Теоретически знать — это когда ты можешь повторить правильные слова. По-настоящему понимать — это когда ты заметила перемену в себе и научилась действовать по-новому»**.**

Потом она подумала о своих родителях. Они тоже знали о важности сна и отдыха. Но главное было в том, что они применяли эти знания. Даже во время опасной бури мама и папа нашли время остановиться. Они не ждали, пока совсем потеряют силы. Они знали: от их решений зависит станция, поэтому их отдых тоже является частью работы.

Тома представила своё будущее. Она увидела себя взрослой, возможно, капитаном исследовательского корабля или руководительницей марсианского сада. Она будет отвечать за людей, растения и машины. От её решений тоже многое будет зависеть.

— Если я хочу заботиться о других, — подумала Тома, — мне нужно научиться заботиться о себе.

В этот момент папа постучал в дверь.

— Можно?

— Конечно.

Он вошёл и сел рядом.

— Как ты себя чувствуешь?

Тома прислушалась к себе. Глаза закрывались, плечи были расслаблены, мысли становились медленнее. Но внутри было спокойно.

— Устала, но хорошо. Я хочу спать.

— Это хороший сигнал, — сказал папа. — Первые признаки усталости лучше замечать не как врага, а как сообщение: «Мне пора восстановиться».

— А если я не замечу?

— Тогда тело обычно начинает говорить громче. Появляется раздражение, всё начинает падать из рук, становится трудно думать, хочется спорить или бесконечно отвлекаться. Но можно научиться слышать тихий сигнал раньше громкого.

— Как?

Папа показал на пальцах:

— Зевота. Тяжесть в глазах. Потеря внимания. Напряжение в теле. Желание всё бросить. Резкие слова. Если ты замечаешь хотя бы два или три таких признака, сделай паузу и спроси себя: «Что мне сейчас нужно?»

— А если это не сон?

— Тогда может помочь вода, еда, движение, тишина или разговор. Но иногда нужен именно сон.

Тома задумалась.

— Значит, нельзя ждать, когда станет совсем плохо?

— Лучше не ждать. Хороший отдых похож на мост через реку. По нему легче перейти на другую сторону, чем пытаться переплыть реку, когда ты уже обессилела.

На следующий день Тома проснулась сама, ещё до сигнала. За окном появлялся марсианский рассвет. Сначала небо было тёмным, потом над горизонтом возникла тонкая золотистая линия. В комнате было тихо. Тело казалось лёгким, дыхание — спокойным, а мысли — ясными.

Она не чувствовала, что обязана немедленно вскочить и начать день. Сначала она потянулась, села на кровати, выпила воды и несколько мгновений просто послушала себя. Потом встала, открыла окно внутренней вентиляции и сделала несколько простых движений руками и плечами.

Ей хотелось действовать.

Она не заставляла себя. Желание пришло само: проверить сад, узнать новости станции, помочь маме с данными и спросить папу, как работает новый защитный модуль.

За завтраком Тома заметила, что настроение у неё ровное. Вчера она то волновалась, то раздражалась, то боялась. Сегодня тревога тоже была, но она не управляла всем днём. Тома могла подумать о задаче, выбрать порядок действий и не бросаться сразу за первым попавшимся решением.

— Вот что делает хороший сон, — сказала мама. — Он не превращает жизнь в сказку без трудностей. Но помогает встретить трудности с большим количеством сил.

Тома кивнула.

Она поняла, что бодрость — это не обязательно шумная радость и желание бегать без остановки. Иногда бодрость ощущается как ясность. Ты понимаешь, что делаешь. У тебя есть силы начать. Ты можешь слушать других. Можешь заметить ошибку. Можешь изменить план, если это необходимо. Можешь выбрать не самое быстрое, а самое разумное действие.

В тот день Тома помогала родителям в центре управления. Она сортировала данные, проверяла расписание и следила за временем отдыха команды. Если кто-то долго сидел у панели, Тома напоминала:

— Пора сделать небольшую паузу.

Раньше ей казалось, что такие напоминания мешают важной работе. Теперь она знала: иногда именно пауза помогает сохранить внимание. После неё человек возвращается к делу более собранным.

К вечеру станция снова заработала в обычном ритме. В теплице зажглись мягкие лампы, роботы начали поливать растения, а на экране главного купола появилась надпись:

****«Марсианский день завершён. Восстановление команды начинается»**.**

Тома посмотрела на эту надпись и улыбнулась. Она подумала, что человечество действительно готовит новое поколение. Не такое, которое никогда не устаёт и никогда не ошибается, а такое, которое умеет замечать усталость, признавать ошибки и вовремя возвращать себе силы.

Перед сном Тома записала в дневнике:

****«Я хочу строить свою жизнь не только из больших мечтаний, но и из ежедневных привычек. Ложиться спать вовремя. Просыпаться спокойно. Замечать первые признаки усталости. Делать короткие остановки после трудной работы. Не считать отдых ленью. Помнить, что мои силы нужны мне для будущего»**.**

Она подумала о выражении «рано ложиться и рано вставать». Раньше взрослые часто говорили, что это всегда самый лучший путь. Но мама объяснила Томе:

— Важно не просто лечь как можно раньше. Важно спать достаточно и регулярно. У разных людей разный удобный ритм. Одному легко вставать на рассвете, другому нужно немного больше времени утром. Главное — не красть у себя сон и соблюдать понятный распорядок.

Тома добавила в дневник:

****«Ранний подъём полезен, если я легла вовремя и хорошо выспалась. Самое главное — не ранний час на часах, а достаточный отдых»**.**

Это было честнее и понятнее. Ведь нельзя стать бодрой только потому, что поставила будильник на самое раннее время. Если лечь глубокой ночью, а потом заставить себя встать на рассвете, день может начаться с усталости. Настоящая продуктивность появляется тогда, когда человек уважает потребности своего тела и заранее оставляет место для сна.

Тома легла в кровать. Сначала она почувствовала, как расслабляются ступни, потом ноги, спина, плечи. Мысли ещё некоторое время перебирали события дня: бурю, марсоход, дрон, разговоры с родителями. Но Тома не стала удерживать их. Она сказала себе:

— Сегодня я сделала достаточно. Теперь можно отдыхать.

Так проходило её засыпание: без борьбы, без приказов, без попытки заставить себя немедленно уснуть. Она позволяла телу становиться тяжёлым и тёплым, дыханию — спокойным, а мыслям — удаляться, словно огоньки дронов в ночном небе. Если какая-то тревожная мысль возвращалась, Тома представляла, что записывает её на маленькой карточке и кладёт рядом с кроватью. Утром она сможет к ней вернуться. Сейчас её задача — спать.

За окном Марс становился тёмным и тихим. Станция продолжала работать: приборы следили за воздухом, роботы ухаживали за растениями, защитные поля мерцали над куполом. Но каждый человек внутри станции тоже нуждался в восстановлении.

И Тома знала: будущее планеты строится не только в лабораториях, на космических станциях и в больших залах управления. Оно строится ещё и в таких простых моментах, когда человек вовремя ложится спать, замечает усталость, делает паузу, заботится о себе и утром просыпается с желанием жить и действовать.

Потому что осознанный человек — это не тот, кто никогда не устаёт. Это тот, кто умеет услышать себя и помочь себе до того, как силы закончатся.

А утром, когда над Марсом снова поднялось солнце, Тома проснулась отдохнувшей. Ей хотелось открыть дневник, проверить ростки мха и узнать, какие новые приключения ждут её сегодня.

Она улыбнулась и подумала:

****«Я ещё только начинаю строить своё будущее. Но теперь я знаю: каждый хороший день начинается с заботы о ночи»**.**

Глава 2

На станции «Алые Паруса», что висела над красной пустыней Марса, начиналось утро. Для Тома, двенадцатилетней девочки с вечно растрепанными рыжими волосами, утро всегда было особенным временем. В окне ее маленькой каюты, выходящем на купол, виднелась не привычная синева неба, а бесконечная оранжевая даль. Но Тома знала: это самое красивое место во Вселенной, потому что здесь жили ее родители.

Мама, Марина, была инженером-астрофизиком, а папа, Артём, отвечал за навигацию станции. Их работа была сложной и ответственной — от их решений зависело, как пройдет день на «Алых Парусах», будут ли работать системы жизнеобеспечения и смогут ли корабли приземлиться на взлетно-посадочную полосу.

Тома проснулась от того, что почувствовала, как пружинит матрас. Рядом, на специальной спортивной платформе, мама делала упражнения. Это был не просто тренажер — он имитировал гравитацию, чтобы мышцы людей не ослабели вдали от Земли.

— Доброе утро, Томочка, — мама улыбнулась, вытирая капельки пота со лба. — Смотри, я уже вторая серия. Попробуй подтянуться, тебе полезно.

Тома вздохнула и натянула одеяло на голову. Она не любила вставать рано, а тут еще эти упражнения. «Ну зачем они нужны, если я могу просто нажать кнопку, чтобы мне подали завтрак?» — подумала она.

Но мама, уловив ее настроение, не стала ругаться. Она подошла к кровати и села рядом.

— Тома, а ты помнишь, как ты первый раз сама спустилась с огромной горки в парке на Земле, когда тебе было четыре года? Ты тогда испугалась, но потом тебе так понравилось ощущение скорости и ветра в лицо, что ты каталась целый день, пока мы тебя не увели насильно.

Тома вдруг улыбнулась. Она вспомнила это. Тогда ей казалось, что она летит на крыльях. Ее тело было сильным, пружинистым, оно слушалось её, и от этого было радостно.

— А сейчас, — продолжила мама, — я чувствую себя точно так же. Только вместо горки у меня эта платформа. Мои мышцы просыпаются, кровь начинает бежать быстрее, и я чувствую, что готова сегодня решать любые задачи. А вот если я не позанимаюсь, то буду полдня ходить сонной, у меня будет тяжелая голова, и я буду просто механически нажимать кнопки. Это как робот, но плохой робот, который может ошибиться.

Тома села. Она знала, что папа и мама всегда говорили о том, что осознанное отношение к своему телу — это основа всей жизни. В школе на Марсе, где училась Тома и ее друзья, этому уделяли огромное внимание. Там была наставница Нара, которая учила их понимать свои чувства и принимать решения.

Через час Тома уже была в общем зале, где собирались ребята с «Алых Парусов». Среди них были близнецы Ким и Кан, которые спорили обо всем на свете, и тихая, но очень внимательная девочка Лия.

Наставница Нара, женщина с удивительно спокойным голосом, начала занятие.

— Сегодня мы поговорим о процессе, который называется «движение и сила тела». Тома, ты недавно строила планы на будущее. Расскажи нам, как ты представляешь себе эту часть своей жизни?

Тома задумалась. Она вспомнила, как в детстве, на Земле, когда она только училась ходить, ее тело было для нее загадкой. Она падала, но вставала. Каждый день она училась управлять своими руками и ногами. Это было похоже на то, как она сейчас учится управлять своими мыслями.

— Я помню, как впервые научилась плавать, — сказала Тома. — Это было так здорово! Я перестала бояться воды и поняла, что я могу победить свой страх, если просто буду двигаться правильно. И вот сейчас, когда я думаю о будущем, я понимаю, что хочу быть человеком, который может пробежать марафон или управлять роботом для исследования Марса. Но для этого нужно, чтобы мое тело было моим другом.

— Отлично, Тома, — кивнула Нара. — А теперь давай представим две ситуации. В первой — человек, который все время сидит. Его тело пассивно. Он много знает о том, что нужно быть здоровым, но он просто читает об этом. Он видит звезды в иллюминатор, но не чувствует, как бьется его сердце. Он мечтает, но его мечты не подкреплены энергией. Во второй — человек, который любит двигаться. Как вы думаете, в чем разница между их бодрствованием?

Ким, который всегда любил точность, поднял руку:

— Пассивный человек — как спящий на ходу. Он думает, что он активен, потому что его глаза открыты, но его мозг не получает достаточно кислорода. Он становится раздражительным, ему трудно сосредоточиться. А активный человек — он как будто «включен». Он чувствует, как каждая клеточка просыпается, он становится более решительным и добрым.

— Именно! — воскликнула Нара. — Движение — это не просто трата энергии, это способ наполнить тело энергией новой. Когда человек двигается, он чувствует радость от того, что его мышцы сжимаются и растягиваются, он чувствует, как потеет, как ускоряется дыхание. Это состояние называется «радость жизни». И заметьте, это состояние влияет на все остальное.

Вечером, когда станция готовилась к ночному циклу, Тома зашла в каюту к родителям. Папа Артём как раз заканчивал свой ежедневный комплекс на велотренажере.

— Пап, а расскажи, как ты засыпаешь? — спросила Тома. — Мне не хочется спать, я ворочаюсь.

— Это от того, что ты мало двигалась днем, — ответил папа. — У меня есть правило. Я называю его «правило усталого, но счастливого тела». Когда я тренируюсь, я как будто вымываю все свои переживания из головы и вкладываю их в мышцы. К вечеру у меня наступает состояние полного телесного равновесия.

Он продолжил:

— Представь, что твое тело — это механизм. Если он весь день стоит на месте, то все его детали замерзают. А если он работает, то все шестеренки смазываются. Я чувствую, как мои плечи тяжелеют, как ноги становятся теплыми. И когда я ложусь в кровать, я не думаю о завтрашнем дне. Я просто ощущаю, как я тону в матрасе. Мое сердце бьется ровно и спокойно, как метроном. И я засыпаю не потому, что выключаю свет, а потому что мое тело само просит отдыха.

— А как ты просыпаешься? — с любопытством спросила Тома.

— А вот это самое интересное, — папа улыбнулся. — Я просыпаюсь за тридцать секунд до сигнала будильника. Я чувствую, как сон уходит, как мышцы получают команду «подъем». Я не открываю глаза, я просто чувствую бодрость. Она разливается от живота к груди, к рукам. Я сажусь, и я уже готов к работе. Но, самое главное, я чувствую желание действовать. Я не лежу в кровати, думаю о том, как я устал. Я хочу вскочить и начать делать что-то полезное.

Мама добавила:

— Тома, попробуй сегодня перед сном просто походить по станции с нашей тренировочной прогулки. Не быстро, но уверенно. Ты почувствуешь, как ноги становятся сильными, а в голове — пусто и ясно. И тогда ты уснешь как я — крепко и без снов.

Нара снова собрала детей на следующий день. Она показала им на экране изображение человека, который сидел в кресле.

— Этот человек не делает ничего. Посмотрите на него. Он кажется нормальным, но внутри него идет процесс, который называется «гиподинамия». Это слово звучит сложно, но означает оно просто «слабость тела». Это не болезнь, но это состояние, которое предупреждает нас об опасности.

— Как ее узнать? — спросила Лия, которая всегда внимательно слушала.

— Первый признак — это тяжесть в ногах, — ответила Нара. — Вы чувствуете, что вам не хочется ходить, а хочется лечь. Второй признак — это сонливость. Вам хочется спать, даже если вы выспались. Третий признак — это раздражительность. Вам все кажется плохим, вы злитесь на друзей.

— Ой, — вдруг тихо сказала Тома. — А вчера я чувствовала себя именно так. Я лежала и злилась на то, что мне надо вставать.

— Вот видишь, — улыбнулась Нара. — Ты уже умеешь распознавать это состояние. Это и есть осознанность. Ты не просто чувствуешь злость, ты понимаешь, что это сигнал твоего тела о том, что ему нужно движение. Если игнорировать этот сигнал, то мышцы будут слабеть. Представь, что мышцы — это пружины. Если их не сжимать, они перестают быть упругими. И тогда человеку будет трудно не только бегать, но даже просто держать голову прямо.

— Но я не хочу, чтобы мои мышцы ослабели! — воскликнул Кан. — Я хочу быть сильным, как папа!

— Это прекрасно, — кивнула Нара. — Но помните: важно не только знать, что движение полезно, но и чувствовать это. Многие люди читают умные книги о спорте, но не занимаются. Это называется «теоретическое знание». Оно похоже на карту сокровищ, но без самого сокровища. Сокровище — это ваши чувства. Это когда вы прыгаете и чувствуете, как ваше тело становится легче. Это когда вы поднимаете тяжести и чувствуете, как в мышцах просыпается сила. Это когда вы смеетесь от радости, потому что смогли пробежать дистанцию, которая вчера казалась невозможной.

Тома сидела в зале, и перед ней стоял стакан воды. Она держала его в руке. Она подумала: «Я знаю, что вода полезна. Но когда я просто смотрю на стакан, я не чувствую ее вкуса. Только когда я пью, я чувствую, как она освежает горло».

Это был важный момент. Тома поняла, что то же самое происходит и с движением. Теоретическое знание — это просто факт. А сознательный процесс — это когда ты соединяешь этот факт со своим опытом. Ты начинаешь замечать, как меняется твое настроение после пробежки. Ты начинаешь чувствовать, как после активного отдыха у тебя появляется не только бодрость, но и радость. Ты становишься добрее. Ты помогаешь маме, потому что у тебя есть силы, а не потому что тебя заставили.

Тома посмотрела на своих родителей. Они работали на самой ответственной работе в Солнечной системе. Но они никогда не жаловались на усталость. Каждое утро они делали зарядку. Они чувствовали, как их продуктивность зависит от того, как они прожили свой день.

Мама однажды сказала Томе:

— Наша станция — это большой организм. Если я устала и не спала, мои руки дрожат, и я могу неправильно рассчитать траекторию. Если я занимаюсь спортом, я чувствую уверенность, и мои расчеты точны, как луч света. Я управляю станцией, но я управляю и своим телом. Это моя ответственность.

Тома запомнила эти слова. Она поняла, что будущее планеты Земля зависит от того, насколько люди будут готовы заботиться о себе. Не только о своих знаниях, но и о своих телах. Ведь тело — это дом для души, и если дом разваливается, то и душе неуютно.

На следующий день Тома решила попробовать. Она встала раньше всех, вышла в коридор станции и начала делать простые приседания и наклоны. Сначала было трудно, ее ноги казались тяжелыми. Но через пять минут она почувствовала, как в коленях появилось тепло, а на щеках — румянец. Она начала дышать глубже. И вдруг она заметила, что ее сердце бьется ровно и сильно.

Она засмеялась. Ей стало легко. Она подошла к окну и посмотрела на Марс. Раньше он казался ей просто красным шариком. Теперь она увидела в нем планету, на которой она чувствует себя сильной.

Когда она вошла в зал, Нара сразу заметила ее состояние:

— Тома, ты сегодня сияешь!

— Да, я чувствую себя так, будто могу сдвинуть гору! — ответила Тома. — Я поняла, что после движения настроение меняется. Я не просто просыпаюсь, я просыпаюсь для жизни.

Лия подхватила:

— Когда я бегаяю, я чувствую, что я сама себе хозяйка. Я не боюсь трудностей, потому что мои мышцы говорят мне: «Мы можем все».

А Ким добавил:

— У пассивного человека настроение бывает серым, как пыль на Марсе. А у активного человека — как рассвет. Потому что движение дает нам энергию, а энергия дарит нам оптимизм.

Тома решила, что теперь каждый день будет посвящать время своему телу. Она записала в свой дневник:

«Движение — это не просто физическое упражнение. Это способ сказать себе: "Я люблю тебя, я забочусь о тебе". Я буду сильной, чтобы мои родители гордились мной, чтобы я могла помочь людям на Земле и здесь, на Марсе. Я не хочу быть просто знающей, я хочу быть чувствующей и живой».

Вечером, лежа в кровати, Тома почувствовала, как усталость приятно разливается по телу. Она не ворочалась. Она просто закрыла глаза и подумала: «Завтра я снова буду двигаться. И завтра я буду снова просыпаться с радостью».

Она уснула. И ей приснился сон, в котором она бежала по зеленому полю Земли, а ее родители бежали рядом с ней. Они все смеялись, потому что их тела были свободными, а сердца — легкими.

Глава 3

В будущем люди научились строить города не только на Земле. На Марсе появились купольные поселения, научные сады и космические станции. Внутри станций выращивали растения, очищали воду, изучали марсианские камни и готовили воздух для будущих жителей планеты.

На одной из таких станций жила двенадцатилетняя Тома.

Её родители работали в Центре жизнеобеспечения. От их внимательности зависело, насколько хорошо станция будет работать весь следующий день.

Тома гордилась родителями, но иногда замечала, что они слишком торопятся. Папа мог выпить напиток на ходу и забыть поесть. Мама иногда так увлекалась работой, что вспоминала о еде только тогда, когда становилась раздражительной и уставшей.

— Еда не должна мешать важным делам, — говорила мама.

— И всё-таки без неё важные дела тоже не сделать, — отвечал папа.

Тома часто думала об этом. Ей казалось, что еда — это не просто то, что лежит на тарелке. Это целый процесс: почувствовать голод, выбрать подходящую пищу, спокойно поесть, заметить насыщение, сохранить силы для движения и работы. Но пока это было для неё скорее красивой мыслью, чем настоящим умением.

В Школе Осознанного Будущего ребята как раз начали изучать тему питания.

Их наставницей была Нара — спокойная женщина с короткими серебристыми волосами. Она умела объяснять сложные вещи простыми словами и никогда не заставляла детей стыдиться своих ошибок.

— Сегодня у нас будет необычное занятие, — сказала Нара однажды утром. — Мы проведём эксперимент «Завтрак, который помогает думать».

— Мы будем готовить? — спросил Рен.

— Да. Но сначала будем слушать себя.

— А если я не голоден? — спросила Ли.

— Тогда не нужно заставлять себя есть большую порцию, — ответила Нара. — Осознанное питание не означает есть по приказу. Оно означает замечать, что происходит с телом, и выбирать разумно.

В учебной столовой стояли длинные столы. На них были овощи, фрукты, хлеб, крупы, йогурт, сыр, орехи, яйца, бобовые блюда и вода. Все продукты выращивались на станции или доставлялись с Земли.

Тома остановилась перед столом. Обычно она сразу брала то, что сильнее всего хотелось, а потом могла съесть быстрее, чем замечала вкус. Сегодня она решила сначала прислушаться к себе.

Она закрыла глаза и спросила себя:

«Я сейчас голодна? Что чувствует мой живот? Есть ли у меня силы? Хочется ли мне пить? Я устала или действительно хочу есть?»

Сначала ответ был непонятным. В животе было лёгкое пустое ощущение, но одновременно хотелось пить. Тома взяла стакан воды и сделала несколько глотков. Через минуту она поняла, что жажда действительно была сильной.

— Я раньше часто путала жажду с голодом, — сказала она.

— Многие путают, — ответила Нара. — Поэтому полезно сначала сделать паузу и проверить, чего именно просит тело.

— А если после воды всё равно хочется есть?

— Тогда можно спокойно выбрать еду.

Тома положила на тарелку немного тёплой каши, кусочки яблока, йогурт и несколько орехов. Она не стала накладывать слишком много, потому что хотела проверить, сколько ей действительно нужно.

Рен набрал полную тарелку.

— Я возьму побольше, чтобы потом не отвлекаться, — сказал он.

— Это может быть удобно, если ты очень голоден, — заметила Нара. — Но полезно помнить: можно положить добавку позже. Не обязательно заранее брать больше, чем хочется.

Ребята сели за стол. Нара попросила их не начинать сразу.

— Сначала посмотрите на еду. Какие у неё цвета? Какой запах? Что вам нравится? Что вызывает недоверие? Не нужно любить всё подряд. Внимание начинается с честности.

Тома посмотрела на свою тарелку. Яблоко было зелёным и блестящим, каша пахла теплом, орехи казались хрустящими. Она почувствовала интерес и приятное ожидание.

— А что значит есть сознательно? — спросила Ли.

— Это значит быть рядом с тем, что происходит, — ответила Нара. — Не поглощать еду незаметно, пока мысли где-то далеко, а замечать вкус, скорость, чувства и состояние тела.

Ребята начали есть.

Сначала Тома откусила яблоко слишком быстро. Потом остановилась. Она почувствовала хруст, сок и лёгкую кислинку. Каша оказалась мягкой и тёплой. Орехи давали сытость, но есть их хотелось медленнее.

— Оказывается, у одного яблока так много вкусов, — сказала она.

— Ты раньше не замечала? — спросил Рен.

— Наверное, я чаще замечала только, что уже всё съела.

Нара улыбнулась.

— Вот в этом и разница между знанием и настоящим опытом. Можно много раз услышать: «Ешь медленнее». Но пока ты сама не заметишь, как меняется вкус и как тело сообщает о насыщении, эти слова остаются только словами.

Тома задумалась. Она уже знала, что полезно есть спокойно. Об этом говорили родители и учителя. Но раньше она редко наблюдала за собой во время еды. Она могла есть перед экраном, разговаривать, торопиться, волноваться или продолжать есть только потому, что еда оставалась на тарелке.

Теперь Нара попросила детей положить ложки и сделать паузу.

— Проверьте себя. Голод стал слабее? В животе появилось тепло? Вам всё ещё хочется есть с прежним нетерпением или желание стало спокойнее?

Тома прислушалась. Голод почти исчез. Ей было приятно, но она не чувствовала тяжести.

— Я сыта, — сказала она. — Но могу ещё съесть. Просто уже не очень хочу.

— Это важное наблюдение, — сказала Нара. — Насыщение не всегда приходит как громкий сигнал. Иногда оно похоже на тихую мысль: «Мне достаточно». Если постоянно торопиться, этот сигнал легко пропустить.

Рен посмотрел на свою тарелку. Он ел быстрее всех и уже откинулся на спинку стула.

— Мне тяжело, — признался он. — Я не заметил, когда насытился.

— В этом нет ничего страшного, — сказала Нара. — Ты заметил это сейчас. Значит, уже учишься.

Тома посмотрела на Рена без насмешки. Ей стало понятно, что у каждого человека свои привычки. Одни едят медленно, другие торопятся. Кто-то замечает голод заранее, а кто-то вспоминает о еде только тогда, когда уже очень устал. Важно не сравнивать людей и не обзывать их, а постепенно учиться понимать себя.

После завтрака Нара разделила ребят на команды. Им нужно было перенести в теплицу контейнеры с семенами и настроить систему полива. Тома заметила, что тело стало бодрее. Она не чувствовала тяжести, но и не была голодной. Ей хотелось двигаться и разговаривать.

Рен сначала шёл медленно. Потом сказал:

— Обычно после еды мне хочется лечь и ничего не делать.

— А сегодня? — спросила Тома.

— Сегодня легче. Наверное, потому что я не набрал слишком много и не торопился в конце.

— И вода помогла, — добавила Ли.

Нара услышала их разговор.

— На состояние после еды влияет не только количество пищи. Важно, насколько вы были голодны, как быстро ели, что выбрали, сколько выпили, спали ли ночью и двигались ли в течение дня. Человек — не машина с одной кнопкой. В нём всё связано.

Тома вспомнила своё детство.

Когда ей было пять лет, она не хотела пробовать новые блюда. Если на тарелке появлялось что-то незнакомое, она хмурилась и отодвигала еду. Родители не заставляли её доедать. Они предлагали маленький кусочек и говорили:

— Можно попробовать. Если не понравится, мы найдём другой вариант.

Потом Тома научилась есть разные продукты. Но у неё появилась другая привычка: если она расстраивалась, ей хотелось сладкого. После ссоры с подругой она просила десерт. Когда боялась контрольной, искала печенье. Если скучала, могла долго что-нибудь жевать.

Тогда Тома ещё не понимала, что ей иногда нужна не еда, а поддержка, отдых или разговор. Еда помогала ненадолго, но причина грусти оставалась.

Теперь она умела задавать себе вопросы:

«Я голодна или мне тревожно? Я хочу есть или мне скучно? Мне нужен перекус или я устала? Может быть, мне хочется, чтобы меня кто-нибудь обнял?»

Однажды утром Тома пришла в столовую раздражённой. Ночью она долго не могла уснуть, а утром поссорилась с Реном из-за распределения заданий.

На столе лежали сладкие шарики. Тома сразу потянулась к ним.

Она уже почти взяла вторую порцию, когда остановилась. В животе не было настоящего голода. Зато внутри было напряжение, а в голове крутилась обида.

Тома отошла от стола и села рядом с окном.

— Что случилось? — спросила Ли.

— Я злюсь на Рена. И хочу сладкого.

— Ты голодна?

— Нет. Я хочу перестать злиться.

Ли немного подумала.

— Давай сначала поговорим с ним?

Тома кивнула. Они нашли Рена в коридоре. Оказалось, что он тоже был раздражён и неправильно понял её слова. Ребята поговорили, извинились друг перед другом, а потом вместе вернулись в столовую.

Тома взяла одну сладкую шарик и съела её спокойно, потому что действительно хотела почувствовать вкус, а не спрятать в еду обиду.

— Вот теперь я понимаю разницу, — сказала она. — Раньше я думала, что нельзя есть сладкое, если ты расстроен. А теперь поняла: важно знать, зачем ты ешь и что с тобой происходит.

Нара, которая стояла неподалёку, услышала её.

— Именно так. Еда не враг и не награда за то, что ты была хорошей. Она может приносить удовольствие. Но если каждый раз использовать её вместо отдыха, разговора или помощи, становится трудно услышать настоящую потребность.

В этот день на станции произошло событие, из-за которого все взрослые занервничали. Один из главных резервуаров воды начал показывать неправильные данные. Если прибор ошибался, система могла направить воду не туда, куда нужно. А на Марсе вода была особенно ценна.

Мама Тома срочно вызвала папу в Центр жизнеобеспечения. Работа могла занять несколько часов.

Тома увидела, как родители собираются у пульта.

— Вы успели поесть? — спросила она.

Мама посмотрела на папу.

— Я выпила чай.

— А я съел половину батончика.

Тома нахмурилась.

— Но вы будете работать долго.

— Мы потом поедим, — сказал папа.

— Вы говорили мне, что без еды важные дела не сделать.

Папа улыбнулся.

— Похоже, ты решила применить наши слова к нам.

— Я не хочу мешать. Я хочу помочь.

Мама присела рядом с ней.

— Хорошо. Помогите нам подготовить спокойный приём пищи. Не большой и не сложный. У нас есть десять минут.

Тома открыла контейнер станции. Там были цельнозерновые лепёшки, сыр, овощи, суп в термостойких чашках и фрукты. Она разложила еду по тарелкам и поставила воду.

Папа хотел снова взять всё на ходу.

— Сядь, пожалуйста, — сказала Тома. — Нара говорит, что внимание нужно не только для работы, но и для еды.

— А если данные изменятся?

— Тогда мы услышим сигнал. Но если ты будешь есть у пульта и читать три экрана одновременно, ты можешь не заметить ни вкуса, ни насыщения, ни ошибки.

Папа посмотрел на неё и сел.

Они ели всего несколько минут, но не молча и не торопясь. Мама заметила, что ей нужно немного супа и половина лепёшки, а не вся порция. Папа понял, что был не только голоден, но и хотел пить. После воды ему стало легче.

— Раньше я думал, что сознательное питание занимает слишком много времени, — сказал папа. — Но сейчас мы потратили меньше десяти минут и стали внимательнее.

— Потому что вы не ждали, пока силы совсем закончатся, — ответила Тома.

После еды родители вернулись к работе. Тома помогала им проверять записи. Она наблюдала, как они разговаривают спокойно, не перебивают друг друга и проверяют каждое решение.

Через некоторое время папа заметил ошибку в показаниях резервуара.

— Мы нашли причину! — сказал он. — Один датчик замёрз в тени внешнего модуля.

Станция перешла на запасной прибор. Вода снова направлялась правильно.

— Если бы мы работали на пустой желудок и не сделали паузу, могли бы пропустить эту ошибку, — сказала мама.

Тома почувствовала гордость. Она помогла родителям не потому, что знала все правила, а потому, что научилась замечать связь между едой, чувствами, вниманием и действиями.

Вечером Нара попросила ребят представить два состояния.

— Представьте человека, который часто ест в спешке, пропускает приёмы пищи, потом сильно голодает и выбирает первое, что попало. Как он может себя чувствовать?

— Он может быть раздражённым, — сказал Рен.

— Ему трудно думать, — добавила Ли.

— Он может переесть, потому что слишком долго ждал, — сказала Тома.

— Верно, — ответила Нара. — А теперь представьте человека, который замечает голод заранее, пьёт воду, выбирает разную пищу, ест спокойно и обращает внимание на насыщение.

— У него больше сил, — сказал Рен.

— Ему легче двигаться и работать, — добавила Тома.

— Настроение может быть ровнее, — сказала Ли.

Нара кивнула.

— Но не нужно думать, что один завтрак сразу делает человека сильным и счастливым. На состояние влияют сон, движение, разговоры, отдых, трудности и множество других вещей. Осознанное питание не обещает идеальной жизни. Оно помогает лучше поддерживать себя каждый день.

Тома подняла руку.

— А чем отличается человек с большим весом от человека со спортивным телом? Вы говорили, что мы должны сравнить их состояние голода и сытости.

Нара ответила не сразу. Она внимательно посмотрела на ребят.

— Вес не рассказывает о человеке всё. Нельзя по внешности определить, кто умеет слушать себя, а кто нет. Человек любого телосложения может есть внимательно или в спешке, чувствовать голод и насыщение или путать их с тревогой и скукой. Поэтому мы не будем делить людей на «хороших» и «плохих» по весу.

Тома кивнула.

— Тогда что можно сравнивать?

— Не людей, а привычки и состояния. Если человек мало двигается, часто пропускает еду, ест только на сильном голоде или использует еду вместо отдыха, ему бывает труднее чувствовать сигналы тела. Он может ощущать тяжесть, сонливость или резкие изменения настроения. А человек, который регулярно двигается, достаточно отдыхает и питается разнообразно, часто лучше замечает, когда он голоден и когда ему уже достаточно. Но это не правило для всех. Каждый человек разный.

— Значит, спортивное тело не делает человека лучше? — спросил Рен.

— Конечно, нет, — сказала Нара. — Тело не нужно заслуживать. Двигаться стоит не для того, чтобы наказать себя за еду, а чтобы становиться сильнее, подвижнее и чувствовать радость от своих возможностей.

Тома вспомнила, как раньше считала, что движение нужно только для соревнований. Если она не могла пробежать дальше других, то думала, что у неё ничего не получится. Но однажды папа взял её в тренировочный зал станции. Там были дорожки, тренажёры и специальные комнаты для игр в невесомости.

Тома научилась лазать по мягким стенам, удерживать равновесие и выполнять упражнения с лёгкими лентами. Сначала она быстро уставала. Потом заметила, что тело становится крепче. Она легче поднималась по лестнице, дольше гуляла по куполу и реже хотела лежать без дела.

Ей нравилось чувство, когда после движения становилось тепло, дыхание учащалось, а потом постепенно возвращалось к спокойному ритму. Это была не усталость от наказания, а ощущение: «Я могу больше, чем думала».

— Осознанность — это не только наблюдать за собой, — сказала Нара. — Это ещё и действовать с учётом того, что ты заметила.

— Как это? — спросила Ли.

— Например, ты поняла, что ешь от скуки. Теоретическое знание — сказать: «Не надо есть от скуки». Осознанное действие — заметить скуку, назвать её и выбрать другой шаг: выйти на прогулку, позвонить другу, заняться делом или просто признать, что тебе хочется перемен.

— А если я всё равно выберу еду? — спросила Тома.

— Тогда не нужно ругать себя. Заметь, что произошло, и попробуй понять причину. Осознанность не требует быть идеальной. Она помогает возвращаться к себе после любого выбора.

На следующий день Тома решила устроить для группы испытание. Она назвала его «Марсианский завтрак в движении», но Нара предложила изменить название.

— Лучше «Завтрак, после которого хочется жить и действовать», — сказала она.

Ребята собрали лёгкий стол возле теплицы. Сначала они проверили, голодны ли. Потом выбрали еду. После завтрака Нара предложила им десять минут спокойно пройти по дорожке вокруг купола.

Солнечный свет Марса был мягким и холодным. Под ногами поскрипывал специальный настил. В теплице шумели листья, а над потолком двигалась тень защитного дрона.

Тома шла рядом с мамой.

— Мне нравится, что после еды я не хочу сразу лечь, — сказала она.

— Хорошая еда не обязана быть тяжёлой, — ответила мама. — Но важно помнить: у разных людей разные потребности. Иногда после еды нужен отдых, иногда движение. Главное — не заставлять себя и не жить по одному правилу для всех.

После прогулки ребята начали настройку тепличных ламп. Тома заметила, что мысли стали ясными. Она быстро поняла, где перепутаны провода, и помогла Ли исправить ошибку.

Рен работал рядом. В какой-то момент он сказал:

— Я раньше думал, что продуктивность — это работать без остановки. Теперь понимаю, что продуктивность — это ещё и правильно распределять силы.

— И знать, когда пора поесть, — добавила Тома.

— И когда уже достаточно, — сказала Ли.

Нара наблюдала за ребятами и улыбалась.

Днём Тома заметила первые признаки старой привычки. Она долго работала у панели, устала и начала думать о сладком. Сначала ей показалось, что она голодна. Но когда она прислушалась к себе, поняла: живот не пустой, зато глаза устали, плечи напряжены, а внимание рассыпается.

— Мне нужна пауза, — сказала она.

Она выпила воды, вышла из теплицы и несколько минут посидела на скамейке. После этого желание есть стало слабее. Но через некоторое время голод действительно появился.

Тома вернулась и выбрала нормальный обед. Она почувствовала удовольствие от еды и заметила, как постепенно приходит сытость. На этот раз она не ждала тяжести. Когда поняла, что ей достаточно, остановилась.

— Ты стала лучше слышать себя, — сказала мама.

— Я всё ещё иногда путаюсь.

— Это нормально. Навык растёт не за один день.

Вечером родители Тома должны были проверить подготовку станции к ночному режиму. Перед началом работы они вместе поели. Папа открыл дневник и записал:

****«Сегодня я заметил, что после спокойного приёма пищи мне легче думать. Я не стал сильнее за один день, но почувствовал больше устойчивости»**.**

Тома прочитала запись.

— Ты тоже ведёшь дневник?

— Да. Взрослым тоже полезно замечать изменения.

— А что ты чувствуешь после такого завтрака?

Папа немного подумал.

— Не бурную радость. Скорее готовность. Я чувствую, что могу начать работу и не обязан заставлять себя через силу.

Мама добавила:

— У меня настроение становится спокойнее. Когда я слишком голодна, всё кажется сложнее и неприятнее. После еды я могу увидеть не только проблему, но и способ её решить.

Тома запомнила эту фразу.

Иногда состояние человека меняется не потому, что проблема исчезла, а потому, что у него появились силы посмотреть на неё по-другому.

Перед сном Тома открыла свой дневник будущего и написала:

****«Я учусь понимать, что голод — это не враг, а сообщение. Сытость — не тяжесть, а спокойное чувство, что мне достаточно. Еда может давать энергию, радость и поддержку, но не обязана решать все мои переживания. Если я тревожусь, мне может понадобиться разговор. Если скучаю — движение или новое дело. Если устала — отдых. Если голодна — еда»**.**

Она подумала о своём будущем. Когда-нибудь она станет взрослой. Возможно, будет выращивать растения на других планетах, проектировать космические сады или помогать детям учиться заботиться о себе.

Ей хотелось сохранить несколько простых правил:

- не стыдить себя и других за внешний вид;
- не делить еду на «святую» и «запрещённую»;
- замечать голод и насыщение;
- есть разнообразно;
- пить воду;
- не использовать еду как единственный способ успокоиться;
- двигаться ради силы и радости;

- просить помощи, если привычки становятся неконтролируемыми;
- помнить, что здоровье складывается из многих вещей: сна, движения, еды, отдыха, общения и заботы.

Утром Тома проснулась до сигнала. В комнате было светло от марсианского рассвета. Она не чувствовала сильного голода, но понимала, что скоро захочет завтрак. Сначала она потянулась, выпила воды и умылась. Потом заглянула в окно.

В теплице уже просыпались растения. На листьях сверкали маленькие капли воды. По дорожке шла Нара, а за ней торопились Рен и Ли.

— Тома! — крикнул Рен. — Нам нужно проверить новый маршрут к северному куполу!

— Сейчас буду!

Она вошла в столовую. Мама уже раскладывала продукты, а папа просматривал план станции.

— Какое у тебя состояние? — спросила мама.

Тома прислушалась.

— Я бодрая. Немного голодная. Хочу позавтракать и потом двигаться.

Она выбрала еду, села за стол и не стала торопиться. Ей нравилось чувствовать вкус, замечать насыщение и понимать, что после завтрака у неё будет сила для нового дня.

За окном Марс медленно окрашивался золотистым светом.

Тома знала: осознанная жизнь не состоит из одного большого решения. Она складывается из маленьких моментов, в которых человек спрашивает себя: «Что со мной происходит? Что мне сейчас нужно? Как я могу позаботиться о себе и других?»

Иногда ответом становится еда. Иногда — вода. Иногда — движение, сон, разговор или тишина.

Тома улыбнулась родителям, взяла рюкзак и отправилась к ребятам.

Сегодня её ждал новый маршрут, новые задачи и ещё одна возможность почувствовать, как тело помогает ей думать, действовать и строить своё будущее.

А на стене станции светила надпись:

«Осознанное поколение начинается с внимательного отношения к простым вещам».

Глава 4

Солнце ещё только выползло из-за купола, а Тома уже стояла посреди своей маленькой комнаты на коврике и потягивалась. За прозрачным потолком — впрочем, сейчас это был не потолок, а голограмма марсианского неба — плыли розоватые облака. Тринадцати лет Томе ещё не исполнилось, двенадцать с хвостиком, но уже сегодня она решила, что будет делать зарядку не «потому что Нара сказала», а потому что ей самой нравится чувствовать, как по телу бежит тёплый ток.

Она делала наклоны, приседания, а потом встала в позу космического цапли: стояла на одной ноге, как будто ждала, что сейчас её поднимут в небо.

— Раз-два-три, — шептала она, — четыре-пять...

И вдруг поймала себя на мысли: ещё год назад она терпеть не могла физкультуру. Нет, не то чтобы «терпеть не могла» — ей просто было всё равно. Она садилась на скамейку у стены, смотрела, как другие девчонки и мальчишки бегают, прыгают, крутятся, и думала: «Ну какого динозавра я должна это делать? Я же не робот для прыжков». Но тренер Марк говорил, что тело — это первый помощник ума. А поскольку Тома тогда ещё не очень понимала, зачем ей помощник, то и не старалась.

Даже раньше, когда она была совсем маленькой и жила на Земле, в доме с высокими потолками, она помнила, как однажды упала с качелей. Тогда ей было лет пять. Она разбежалась, прыгнула в жёлтое сиденье, которое пахло солнцем и пылью, и полетела. Ветер свистел, мир качался, сердце пело. А потом — бах! — она почему-то оказалась на земле с перемазанной коленкой. Мама прибежала, помогла встать. Тома редела не от боли, а от обиды: «Почему я не сумела удержаться?». И тогда мама сказала ей одну простую, но очень важную вещь:

— Сила — это не когда ты никогда не падаешь. Сила — это когда ты падаешь, понимаешь почему, встаёшь и пробуешь снова.

Сейчас, стоя на одной ноге у окна своей марсианской комнаты, Тома усмехнулась: получается, она целых семь лет «вставала и пробовала». И коленки больше не плакали. И теперь ей даже нравилось чувствовать, как мышцы на ноге напрягаются, как равновесие — штука, которая сначала казалась недостижимой, — становится простым и привычным.

Каждый вторник у Тома было занятие в «Клубе искателей» — так называлась их группа. Наставница Нара, молодая женщина с тёплым голосом и стрижкой, похожей на венерианские цветы, собирала ребят и говорила о самом важном. О процессах.

Когда она впервые произнесла это слово, Тома представила себе что-то гудящее и техническое вроде процессора — как будто ей собираются чинить мозг. Но Нара рассмеялась и объяснила:

— Процесс — это просто то, что растёт и меняется, когда ты в нём участвуешь. Вот посмотри: если ты сажаешь семечко в грунт и поливаешь его, это процесс. Если ты учишься играть на флейте и каждый день дудишь в неё, это тоже процесс. А если ты просто слушаешь, что другие играют, но сама не притрагиваешься — то тебя внутри не растёт.

Вот тогда Тома впервые задумалась: а что растёт внутри меня? Она начала вести маленький дневник, куда записывала свои «процессы»: движение, учёбу, музыку, помощь родителям. И вскоре заметила, что одни процессы ей нравятся и дают энергию, а другие — высасывают. И ещё она заметила кое-что странное: взрослые, которые любят своё дело, пахнут свежестью и уверенностью, а взрослые, которые просто «отбывают», пахнут усталостью и жалобами. Тома тогда не знала, как это объяснить с научной точки зрения, но она чувствовала носом. Наверное, у детей есть какой-то радар на правду.

В тот вторник в Клубе собралось пять человек: сама Тома, шустрый Тим, который обожал собирать дронов и терпеть не мог читать, мечтательная Мира, которая всегда рисовала на полях, молчаливый Гай и весёлая Алин. Нара начала так:

— А ну признавайтесь: кто сегодня делал домашние задания «чтобы отстали»?

Тим поднял руку и гордо заявил:

— Я! И вообще, Нара, я вот что думаю. Мы же все живём в будущем, где роботы умеют считать и писать без нас. Зачем мне зубрить эту вашу математику и историю? Вот я лучше буду двигаться, бегать, собирать своих дронов. Это процесс! А ты мне про мозги рассказываешь.

— Хороший вопрос, — кивнула Нара. — Давайте проведём эксперимент. Смотрите на меня.

Нара закрыла глаза, сделала глубокий вдох и начала медленно танцевать — не так, как на сцене, а так, как танцуют люди, которым просто нравится, как тело двигается. Она поднимала руки, поворачивалась, приседала. Ребята смотрели с удивлением: обычно наставница была серьёзной, а тут на её лице появилась странная лёгкая улыбка.

— А теперь, — она встала на место, — я покажу вам «понарошку».

И она стала точно так же танцевать, но без улыбки. Считала: раз-два, раз-два, как заведённая кукла. Движения были те же, но почему-то казались деревянными и скучными.

— Видите разницу? — спросила Нара.

— Видим! — закричал Гай. — В первом случае у тебя глаза горели, а во втором ты была как робот из старого фильма.

— Верно. Это и есть отличие настоящего участия от формального. То же самое происходит с учёбой. Можно отсидеть час в классе, покивать головой, а потом выйти — и в памяти ничего не осталось. Можно «прочитать» страницу в книге, не пропуская ни строки, но внутри твоего ума ничего не сверкнет. Это называется есть, не жуя. А попробуй проглотить яблоко целиком — будет очень неприятно. А если жевать медленно, чувствовать вкус, сок, замечать, как оно хрустит, — ты получишь удовольствие и силы. С учёбой точно так же.

Тим нахмурился:

— Но я же не могу жевать все эти дробы. Они невкусные!

— Правда? — Нара хитро прищурилась. — Давай-ка я расскажу вам историю про двух мальчиков. Одного звали Сэм, другого — Ли. Оба жили в одной колонии на Марсе, оба ходили в один класс, оба изучали одну и ту же алгебру. Сэм смотрел на формулы и думал: «Когда это мне понадобится, чтобы строить дронов?». Он не понимал, зачем это, поэтому делал всё быстро, с ошибками, чтобы скорее отвязаться. Вечером ему казалось, что он «выполнил задание». А Ли однажды задал другой вопрос: «Сэм, если я хочу управлять дроном, который летает быстро, мне нужно знать, в какой момент он начнёт падать, чтобы исправить. А падает он по формуле». И Сэм вдруг увидел, что алгебра — не скучная белиберда, а язык, на котором говорит сама физика движения. Он стал представлять себе числа как дистанции, траектории и скорости. Уроки превратились в головоломки, а оценки выросли сами собой.

— И тот и другой получили одинаковую оценку в конце года? — спросила Мира.

— Оценку одинаковую, — кивнула Нара. — Но Сэм забыл половину через месяц. А Ли через месяц помнил всё, потому что он не «выучил», а «прожил» эти формулы в своей голове. И теперь он может изобретать новые дроны. Вот чем настоящий процесс отличается от формального.

Тома подняла руку:

— А как мне понять, что я сама сейчас занимаюсь формально? Иногда кажется, что я стараюсь, а ноотрон — то есть ум, — потом как будто дырявый.

Нара достала из кармана прозрачный планшет и показала на экране четыре записи:

1. Если во время урока ты всё время поглядываешь на часы и думаешь только о том, когда он закончится, — это сигнал.
2. Если после чтения книги ты не можешь вспомнить ни одной мысли из той главы, которую только что прочитал, — это сигнал.
3. Если ты записал решение задачи по образцу, но если пример чуть изменить — ты сразу не можешь, — это сигнал.
4. Если слова «надо» и «должен» звучат в твоей голове громче, чем слово «интересно», — это сигнал.

— Но погоди, — возразил Тим. — Некоторые вещи правда приходится делать, даже если не интересно. Например, чистить зубы. Кому это интересно?

— Верно! — засмеялась Нара. — Чистить зубы не обязательно должно быть страшно увлекательно. Но ты можешь заметить, как приятно иметь чистое дыхание и не болеть зубами. Если ты чистишь зубы механически, но при этом осознаёшь, что делаешь для своей будущей улыбки, — это уже не формально. Формально — это когда ты считаешь, что главное — быстро потыкать щёткой и убежать. А по-настоящему — когда ты делаешь дело и чувствуешь, что оно тебе служит: «я берегу себя». Так с любым делом: можно «отбить» тренировку, а можно во время каждого упражнения чувствовать, как тело становится сильнее.

Тома почувствовала, как у неё внутри что-то щёлкнуло. Она вспомнила свою вчерашнюю контрольную по биологии: она выучила названия растениям и сдала на отлично. Но когда её спросили, какие на вкус плоды марсианской клюквы, она вообще не знала — она же не пробо-

вала. Выяснилось, что она «формально выучила» клюкву. А сегодня на зарядке она чувствовала, как тело — настоящее, — как ей нравится, когда мышцы согреваются, и это совсем не формально.

После занятия Тома отправилась на главный пост. Как уже говорила Нара, родители Тома работали на большой орбитальной станции, которая висела над Марсом, словно серебряная рыба-луна, а время от времени они спускались в город под куполом. У них была «очень ответственная работа»: от того, как они с командой наладят системы, зависит, как на следующий день заработает очиститель воздуха, гидропонные теплицы и связь с кораблями.

Сегодня папа и мама были в хорошем, но усталом настроении. Они сидели в своей кают-компании за маленьким столиком и что-то читали на планшетах. Возле стола стояла белая чашка с чаем и блюдо с какой-то марсианской сладостью.

— Привет, Тома! — папа поднял глаза и улыбнулся. — Ты как раз вовремя. У нас перерыв.

— А что вы делаете? — поинтересовалась Тома, заглядывая через плечо.

— Изучаю венерианский диалект, — сказал папа. — Завтра будет связь с научной базой Венеры, и мне надо понимать, как говорить с тамошними работниками, если у них что-то пойдёт не так. Это сложно, но я люблю подражать звукам.

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.