

A black silhouette of a person stands in the center, facing forward. They are breaking through a set of heavy metal chains that are draped across their waist and arms. The background is white with a network of black, jagged, starburst-like cracks radiating from behind the figure, suggesting a shattering or breaking effect. The overall image conveys a message of liberation and strength.

Проснись и стань

RemVoVo

RemVoVo RemVoVo

Проснись и стань

<https://litres.ru/74489193>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты устал быть удобным и терпеть. Ты забыл, кто ты, пока «должен» и «надо» управляли твоей жизнью. Эта книга — не мотивация. Это пинок под зад от друга, который не будет жалеть. 15 глав. 15 шагов. От «я не могу» к «я сделал». О деньгах, страхе, женщинах и границах. Прочитай. Сделай. Стань собой. Настоящим. Свободным. Твоя новая жизнь начинается прямо сейчас.

Содержание

Глава 1. Привет, я — твоя совесть	4
Глава 2. Кто тебе сказал, что ты не можешь?	12
Глава 3. Твоё тело — не тюрьма	22
Глава 4. Деньги не пахнут. Они просто лежат	33
Глава 5. Работа, которая не бесит	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

RemVoVo

Проснись и стань

Глава 1. Привет, я — твоя совесть

Если ты сейчас читаешь это в метро, после работы, которую ненавидишь, и думаешь, что жизнь — отстой, то у меня для тебя новости: ты прав. 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 — мужчина, который застрял. В работе. В отношениях. В голове. В чужих ожиданиях. Ты это знаешь. Просто боишься признаться.

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

Меня зовут — неважно. Важно то, что я — твоя совесть. Тот голос, который ты глушишь пивом, работой 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. Короткая версия

Мне было тридцать пять. Я жил в съёмной квартире с обоими, которые хозяйка обещала поменять ещё пять лет назад. Я работал на работе, которую ненавидел. Не «не любил». А именно ненавидел. Каждое утро я просыпался с мыслью: «Господи, опять». Каждый вечер я ложился с мыслью: «Господи, завтра опять».

У меня была женщина. Которая не то чтобы плохая. Она была никакая. Серая. Удобная. Такая, которую не стыдно показать родителям и не страшно оставить одну на выходные. Она не пилила меня. Не изменяла. Она просто... была. Как мебель. Как шкаф. Полезно, но не радует.

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

У меня были долги. Кредитка. Ипотека. Кредит на машину, которая ломалась каждый месяц. Я работал, чтобы платить. Платил, чтобы работать. И так — по кругу. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

У меня не было детей. Не потому что не мог. А потому что «не время». Не время, потому что нет денег. Не время, потому что нет квартиры. Не время, потому что я сам ещё

не вырос.

У меня не было мечты. Точнее, была. Где-то глубоко. Задавленная. Забытая. Я хотел своё дело. Хотел свободы. Хотел не зависеть ни от кого. Но я говорил себе: «Кто я такой? У меня нет связей. Нет денег. Нет таланта». И закрывал ноутбук.

Я был никем. Пустым местом. Мужчиной, который существует, но не живёт. И самое страшное — я к этому привык. Я думал, 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 собрал вещи в коробку из-под бумаги. Вышел на улицу. Было холодно. Шёл дождь. Я стоял с этой коробкой и не знал, куда идти. Домой? К женщине, которая «никакая»? К друзьям, которые не звонят?

Я пошёл в бар. Заказал пиво. Сел у окна. И заплакал. Не тихо. А громко. Навзрыд. Как ребёнок. Мужчины 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 просидел в том баре три часа. Пока не закрыли. Потом пошёл домой. Женщина спросила: «Что случилось?» Я ска-

зал: «Меня уволили». Она сказала: «Ничего. Найдёшь другую». И включила телевизор. Вот и всё. Вот такая поддержка. Вот такая любовь.

Я лёг спать. И не спал. Всю ночь. Смотрел в потолок. И думал. Обо всём. О своей жизни. О том, как я до этого дошёл. О том, что я больше не могу. Не хочу. Не буду.

Утром я встал. Посмотрел на себя в зеркало. Увидел мужчину. Тридцать пять лет. Уставшего. Заплаканного. Но живого. Ещё живого. И я сказал 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 знал, с чего начать. Не знал, как. Не знал, получится ли. Но я знал одно: я больше не буду жить так, как жил. Никогда.

Что я сделал

Я не буду рассказывать тебе сказку про то, как я за один день изменил жизнь. Не изменил. Первый год был адом. Настоящим. Я работал на трёх работах. Грузчиком. Сторожем. Курьером. Я спал по четыре часа. Ел что попало. Иногда — ничего. Я плакал в подушку. Каждую ночь. Но каждое утро вставал. И шёл. Потому что решение — это не один раз. Это каждый день. Каждое утро. Каждый час.

Я бросил женщину. Через месяц. Она не поняла. Сказала:

«Ты что, с ума сошёл?» Может, и сошёл. Но впервые за долгое время я чувствовал себя живым. А не мебелью.

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

Я начал читать. Книги по психологии. По финансам. По бизнесу. Всё, что мог найти. Всё, что мог позволить. Я учился. Каждый день. Как губка. Как голодный. Как одержимый.

Я начал считать деньги. Каждый рубль. Каждую копейку. Я перестал покупать пиво. Перестал ходить в бары. Перестал ездить в Турцию. Я жил на минимуме. Но я платил долги. Медленно. Болезненно. Но платил.

Я начал делать. Не говорить. Не мечтать. Не планировать. А делать. Каждый день. Маленький шаг. К своей цели. К своей мечте. К своей жизни.

Через год я нашёл нормальную работу. Не мечту. Но нормальную. С зарплатой. С людьми, которые меня уважали. Через два — я начал своё дело. Маленькое. Но своё. Через три — я вышел на свободу. Финансовую. Не миллионер. Но свободен. От долгов. От страха. От зависимости.

Через четыре года я написал эту книгу. Не потому что я — гуру. Не потому что я — идеальный. А потому что я — живой. Я прошёл 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 идеального тела. Нет идеальной жизни. У меня есть жизнь. Моя. Настоящая. Не идеальная. Но моя.

Я пишу это для тебя. Для мужчины, который сейчас читает эти строки. Для мужчины, который устал. Который не верит в себя. Который думает, что его жизнь — это всё, что ему положено. Который боится мечтать. Боится хотеть. Боится жить.

Я пишу это, потому что знаю: ты можешь. Не потому что ты особенный. Не потому что ты избранный. 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 похоронил. 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 — важен. Не потому что ты добытчик. Не потому что ты муж. Не потому что ты отец. А потому что ты — человек. Мужчина. Который заслуживает большего. Не

идеального. Не волшебного. Но своего. Настоящего. Счастливого.

Ты не обязан быть идеальным. Ты не обязан быть удобным. Ты не обязан быть как все. Ты обязан только одно: быть собой. Настоящим. Живым. Счастливым.

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

Если не готов — 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 взял». А конкретно — кто? Назови имя. Голос. Лицо. Момент.

Может, это был отец. Который сказал: «Ты что, думаешь, ты лучше меня?» Может, мать. Которая говорила: «Ты должен. Ты обязан. Ты мужик». Может, училка в школе. Которая при всех сказала: «Из тебя ничего не выйдет». Может, бывшая. Которая бросила и добавила: «Да кому ты нужен, кроме меня».

Может, это был никто. Просто воздух. Просто фраза, брошенная мимоходом. Просто взгляд. Просто молчание. Просто отсутствие поддержки. Когда ты ждал, 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 привык. Потому что их голос громче твоего. Потому что ты слушаешь их годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Мой внутренний критик. Знакомься

Мой внутренний критик — это мой отец. Он умер, когда мне было двадцать. Но голос его до сих пор в моей голове. Каждый день. Каждую минуту.

Он был не злой. Он был измученный. Всю жизнь работал. На заводе. Потом на стройке. Потом где придётся. У него не было времени на мечты. Не было времени на «хочу». Было только «надо». Надо выжить. Надо прокормить. Надо терпеть.

И он говорил мне: «Не высывайся. 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 любил его. Он был добрый. Он учил меня держать молоток. Он брал меня на рыбалку. Он гладил меня по голове, когда я плакал. Но его голос. Его слова. Его установки. Они вросли в меня, как гвозди. И я таскал их с собой. Двадцать лет. Тридцать. Пока не понял: это не мои гвозди. Это его. И я имею право их вытащить.

Это было больно. Вытаскивать гвозди. Из себя. Из памяти. Из любви. Потому что я любил отца. И мне казалось, что если я выброшу его установки — я предаю его. Его жизнь. Его боль. Его жертву.

Но потом я понял: я не предаю его. Я освобождаюсь. От того, что ему не принадлежало. От того, что он сам получил в наследство. От своего отца. От своей матери. От всех мужчин рода, которые жили в страхе. В терпении. В «не высывайся».

Я — не они. Я — другой. Я — тот, кто высовывается. Тот, кто мечтает. Тот, 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 отца. «Ты должен быть сильным. Ты не имеешь права на слабость. Ты мужик. Терпи. Молчи. Не жалуйся. Зарабатывай. Доказывай. Будь лучше, чем я. Но не смей меня превзойти».

Голос матери. «Ты моя опора. Ты должен заботиться. Ты должен помогать. Ты должен быть удобным. Ты должен быть хорошим сыном. Ты должен. Ты должен. Ты должен».

Голос учительницы. «Ты неспособный. Ты ленивый. Ты не стараешься. Ты никогда не сможешь. Ты не поступишь. Ты не сдашь. Ты не достоин».

Голос бывшей. «Ты некрасивый. Ты бедный. Ты скучный. Ты никто. Тебе повезло, что я с тобой. Без меня ты пропадёшь. Тебе никто не нужен, кроме меня».

Голос друга. «Ты что, думаешь, ты лучше? Ты что, думаешь, у тебя получится? Ты что, думаешь, ты особенный? Да таких, как ты, миллион. Сиди тихо. Не высовывайся. Бухай с нами. Как все».

Голос общества. «Ты должен. Ты обязан. Ты не имеешь

права. Ты должен быть добытчиком. Мужем. Отцом. Ты должен быть сильным. Богатым. Успешным. 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 хорош? А вдруг я опозорюсь? А вдруг меня отвергнут? А вдруг я останусь один?»

Слышишь? Все эти голоса. Они не твои. Они — чужие. Ты просто выучил 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 родился с мыслью «я не могу». Ты не родился с мыслью «я недостаточно хорош». Ты не родился с мыслью «я должен терпеть».

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

Когда ты упал и заплакал, тебе сказали: «Не плачь. Ты же мужик». И ты выучил: слёзы — это слабость.

Когда ты сказал: «Я хочу быть художником», тебе сказали: «Мужчины не рисуют. Мужчины зарабатывают». И ты выучил: мечты имеют границы.

Когда ты получил пятёрку, тебе сказали: «Ну наконец-то. А почему не раньше?» И ты выучил: ты никогда не достаточно хорош.

Когда ты хотел играть в куклы, тебе сказали: «Это для девочек. Иди играй в машинки». И ты выучил: твои желания неважны.

Когда ты сказал, что тебе нравится девочка, тебе сказали: «Рано ещё. Учись». И ты выучил: твои чувства неправильные.

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

Когда ты сказал, что не хочешь детей, тебе сказали: «Ты что, больной?» И ты выучил: ты должен хотеть то, что хотят все.

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

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

Нет. Это не твой дом. Это тюрьма. И ты её построил. Сам. 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 делал. Что ты можешь сде-

лать. 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 найти нормальную работу». «Я не могу бросить её». «Я не могу попросить повышение». «Я не могу уехать». «Я не могу один». «Я не могу рискнуть». «Я не могу быть счастливым».

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. Отец? Мать? Учитель? Бывшая? Друг? Общество? Бабушка? Дедушка? Дядя? Начальник? Коллега?

Если не помнишь — напиши «неизвестно». Но чаще всего помнишь. Потому что это было больно. Потому что ты запомнил. 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 пробовал? Ты пытался? Ты изучал? Или ты просто боишься? Если не пробовал — ты не знаешь. Ты не можешь утверждать, что не можешь. Ты можешь только сказать: «Я боюсь

пробовать». Это честнее. И это другое.

Пример. «Я не могу найти нормальную работу». Правда ли это? Ты пробовал все варианты? Все компании? Все города? Или ты просто сдался после первого отказа? Если сдался — ты не знаешь, можешь ли ты. Ты знаешь только, что сдался. Это не то же самое.

Пример. «Я не могу быть счастливым». 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? Отца? Матери? Общества?

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 найти работу». А «я боюсь, что меня отвергнут, и я останусь ни с чем».

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 «найти идеальную работу». А «обновить резюме сегодня». Не «быть счастливым». 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 ушёл.

Моя история. Как я вытаскивал гвозди

Когда я начал выписывать свои «не могу», их было сорок два. Сорок два гвоздя. В моей голове. В моём сердце. В моей жизни.

«Я не могу зарабатывать больше». «Я не могу быть лидером». «Я не могу быть один». «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 красивым». «Я не могу быть счастливым». И так далее. Сорок два.

Я сидел с этим списком. И плакал. Потому что впервые увидел. Как много. Как глубоко. Как давно.

Потом я стал искать авторов. И знаешь что? Большинство — это был голос отца. Его «не высовывайся». Его «будь как все». Его «мечты — для богатых». И голос матери. Которая говорила: «Ты должен быть сильным». И голос учителя. Который говорил: «Ты ничего не добьёшься».

Я не винил 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 — другой. Я — тот, кто может выйти. Тот, кто может разобрать стены. Тот, кто может написать свой текст.

Я переписал каждый пункт. «Я не могу зарабатывать больше» стало «Я боюсь, что я недостаточно хорош, чтобы просить больше». «Я не могу быть лидером» стало «Я боюсь, что меня не послушают». «Я не могу быть один» стало «Я боюсь, что без женщины я никто».

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

Потом я начал делать маленькие шаги. Каждый день. Один шаг. Я читал одну статью о финансах. Каждый день. Я говорил одно «нет». Каждый день. Я делал одну вещь для себя. Каждый день.

Через год я открыл своё дело. Через два — у меня были первые клиенты. Через три — я вышел на свободу. Сорок два гвоздя. Я вытащил их все. Медленно. Болезненно. Но вытащил.

И ты сможешь. Я знаю. Потому что ты — читаешь эту книгу. Значит, ты готов. 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 сорок два. 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 сделал».

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 живот.

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 видел». И ты прав. Я тебя не видел. Но я видел себя. Каждое утро. В зеркале. Тридцать лет. И я ненавидел то, что видел. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду.

Я ненавидел свой живот. Свои руки. Свои плечи. Своё лицо. Свои волосы. Свои ноги. Свою кожу. Всё. Себя. Целиком. Полностью. Без остатка.

Я мог стоять перед зеркалом час. И находить всё новые недостатки. Новые поводы для ненависти. Новые доказательства того, что я — недостаточно. Недостаточно сильный. Недостаточно высокий. Недостаточно красивый. Недостаточно.

Я не был уродом. Я не был толстым. Я был нормальным. Обычным. Живым. Но я не видел этого. Я видел только то, что не так. Только то, что не идеально. Только то, что нужно исправить.

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

Это не нормально. Это не плата. Это не часть. Это — тюрьма. Которую ты построил сам. 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 заключённым 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 родился с мыслью, что ты недостаточно сильный. Ты не родился с мыслью, что твоё тело — неправильное. Ты не родился с ненавистью к себе.

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

Когда ты был маленьким, ты не думал о том, как ты выглядишь. Ты просто был. Ты бегал. Ты прыгал. Ты дрался. Ты жил в своём теле. Не смотрел на него со стороны. Не оценивал. Не сравнивал. Просто жил.

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

«Ты что, плачешь? Ты же мужик». «Ты что, боишься? Ты же мужик». «Ты что, слабый? Ты же мужик». «Ты что, маленький? Ты же мужик». «Ты что, худой? Ты же мужик». «Ты что, толстый? Ты же мужик».

Каждый раз. Каждое слово. Каждый взгляд. Как капля.

Как камень. Как удар. Пока ты не начал смотреть на себя их глазами. Пока ты не начал видеть то, что они видели. Пока ты не начал ненавидеть то, что они ненавидели.

А потом пришли фильмы. С идеальными телами. С идеальными лицами. С идеальными жизнями. И ты начал сравнивать. Себя с ними. Своё тело с их телами. Свою жизнь с их жизнями. И ты проиграл. 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 начал тонуть. В сравнении. В зависти. В ненависти. К себе. К своему телу. К своей жизни.

А потом пришли женщины. С их взглядами. С их ожиданиями. С их комментариями. «Ты бы подкачался». «Ты бы побрился». «Ты бы оделся по-другому». «Ты бы выглядел лучше». «Ты бы зарабатывал больше». «Ты бы был выше». «Ты бы был сильнее».

И ты слушал. Потому что ты хотел нравиться. Потому что ты хотел любви. Потому что ты думал, что если ты будешь соответствовать — тебя полюбят. Если ты будешь идеальным — тебя выберут. Если ты будешь стараться — тебя заметят.

Ты старался. Годами. Десятилетиями. Ты ходил в спортзал. Ты качался. Ты бегал. Ты сидел на диетах. Ты покупал дорогую одежду. Ты следил за собой. Ты делал всё, чтобы соответствовать. Чтобы быть достойным. Чтобы быть выбран-

НЫМ.

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. Настоящего. Живого. Настоящего.

Моя история. Как я перестал ненавидеть себя

Мне было двадцать восемь. Я весил семьдесят килограммов. При росте сто семьдесят пять. Это нормальный вес. Абсолютно нормальный. Здоровый. Но я так не думал. Я думал, что я худой. Что я недостаточно сильный. Что мне нужно набрать массу. Ещё. Ещё немного. Ещё чуть-чуть.

Я пошёл в спортзал. Потом в другой. Потом в третий. Я качался. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Я считал калории. Белки. Углеводы. Жиры. Я взвешивал еду. Я записывал всё, что съел. Я наказывал себя за каждый пропущенный тренинг. За каждый кусок торта. За каждый день отдыха.

Я набрал массу. До восьмидесяти. Потом до девяноста. Потом до ста. Я был счастлив. Наконец-то. Наконец-то я был достаточно сильным. Наконец-то я был достойным. Наконец-то меня можно было любить.

Но я не чувствовал себя любимым. Я чувствовал себя пустым. Уставшим. Разбитым. Постоянно уставшим. Я думал о еде. Каждую минуту. Каждую секунду. Я не мог 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 срывался. Каждую неделю. Может, чаще. Я ел всё. Всё, что мог. Всё, что хотел. Потом ненавидел себя. Потом снова садился на диету. Потом снова срывался. Потом снова ненавидел.

Это был ад. Настоящий. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Я жил в аду. Который построил сам. Из своей ненависти. Из своих страхов. Из своих установок.

Однажды я смотрел в зеркало. Долго. Час. Может, больше. Я смотрел на своё тело. Большое. Накачанное. Уставшее. И я увидел. Впервые за долгое время. Я увидел себя. Не недостатки. Не то, что нужно исправить. А себя. Живого. Настоящего. Уставшего. Но живого.

И я заплакал. Потому что понял. Как я себя мучил. Как я себя ненавидел. Как я себя разрушал. Ради чего? Ради чьих-то стандартов? Ради чьих-то взглядов? Ради чьей-то любви, которую я так и не получил?

Я сел на пол. И сказал 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 — живой.

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

Я начал двигаться. Не для того, чтобы накачаться. А для

того, чтобы чувствовать себя хорошо. Я ходил пешком. Я плавал. Я играл в футбол. Я делал то, что приносит радость. Не то, что сжигает калории.

Я начал смотреть на себя. Не с ненавистью. А с любопытством. Как на человека, которого я давно не видел. Как на друга, с которым я давно не разговаривал. Как на себя. Настоящего.

Это было долго. Трудно. Больно. Я срывался. Я возвращался к старым привычкам. Я снова ненавидел себя. Но я возвращался. 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 восемьдесят пять. Это нормальный вес. Абсолютно нормальный. Я не идеальный. У меня есть живот. Есть морщины. Есть седина. Я не соответствую стандартам. Ничьим. И я счастлив. Впервые за всю жизнь. Счастлив. 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 убраться. 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 воз-

дух. Впустить жизнь.

Твоё тело — не тюрьма. Это дом. Твой дом. И ты — хозяин. 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 должен выглядеть. Хватит позволять другим оценивать твоё тело. Твоё тело — не для них. Оно для тебя. Для твоей жизни. Для твоей радости. Для твоего счастья. Просто обесцень их влияние на свою жизнь и все. Просто возьми и сделай так скажи: «Я обесцениваю всех кто против меня и я обесцениваю прошлое оно не влияет на меня!». Только так и все. И если ты видишь что мир сошел сума, ты прав это так и есть. Мир может быть другим почитай мою книгу «Три выплаты в день: Как мы все перестанем бояться завтра». Там есть выход из этой неправильной модели мира.

Что я хочу, чтобы ты запомнил

Первое. Ты не обязан быть красивым.

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 обязан быть красивым. Ты обязан быть здоровым. Ты обязан быть счастливым. Ты обязан быть собой. Всё

остальное — не твоя проблема.

Второе. Ты не обязан быть сильным.

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

Ты не обязан быть сильным. Ты обязан быть здоровым. Ты обязан быть выносливым. Ты обязан быть живым. Всё остальное — не твоя проблема.

Третье. Ты не обязан нравиться.

Ты не обязан нравиться женщинам. Мужчинам. Обществу. Отцу. Матери. Другам. Коллегам. Начальнику. Всем. Ты обязан нравиться себе. Только себе. Потому что ты живёшь с собой. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Всю жизнь.

Четвёртое. Ты не обязан соответствовать.

Стандарты — это выдумка. Чья-то. Не твоя. Ты не обязан соответствовать чужим стандартам. Ты не обязан быть как все. Ты не обязан быть как никто. Ты обязан быть собой. Настоящим. Живым. Счастливым. Всё остальное — не твоя проблема.

Пятое. Ты не обязан терпеть.

Ты не обязан терпеть боль. Ты не обязан терпеть дискомфорт. Ты не обязан терпеть неудобную одежду. Ты не обязан терпеть голод. Ты не обязан терпеть холод. Ты не обязан терпеть. Ты обязан 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 делал. Что ты можешь сделать. Сегодня. Сейчас. Пока читаешь.

Шаг 1. Перестань смотреть в зеркало с ненавистью.

Каждый раз, когда тыходишь 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 его 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 фильмах. В рекламе. 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 голоден? Я хочу это? Мне это нужно?» Не «я должен». 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 ел 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 должен». Не «я можно». Не «я нельзя». А «я хочу». Слушай себя. Своё тело. Его желания. Его потребности.

Играй в футбол. Плавай. Бегай. Ходи. 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 сказал это другу? Я бы сказал это сыну? Я бы сказал 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 другом. Как с сыном. Как с кем-то, кого ты любишь. Потому что ты — друг. Ты — сын. Ты — тот, 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 — хозяин. 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 недостоин. Я не заработаю. Я не выберусь. Я не...» Стоп. Хватит. Я слышал это. Тысячу раз. От себя. От друзей. От отца. 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 нищий. 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 аффирмаций. 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 делал. Что ты можешь сделать. Сегодня. Сейчас. Пока читаешь.

Моя история. Как я вылезал из долгов

Мне было тридцать пять. Я зарабатывал нормально. Не миллионы. Но нормально. На еду. На квартиру. На пиво. На рыбалку. На всё. Я не голодал. Я не ходил в обносках. Я жил. 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 покупал. Всё. Что хотел. Что мог. Что не мог. Я покупал, 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 покупал технику. Дорогую. Новую. Чтобы чувствовать себя современным. Хотя не был. Я покупал одежду. Много. Больше, чем носил. Чтобы чувствовать себя стильным. Хотя не был. Я покупал поездки. В Турцию. В Египет. В Сочи.

Чтобы чувствовать себя успешным. Хотя не был. Я покупал. 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. Потом пятьдесят. Я не считал. Я боялся 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 справлялся. Я тонул. Каждый месяц. Я платил минимальные платежи. Потом брал новые кредитки. Чтобы погасить старые. Чтобы закрыть дыры. Чтобы создать видимость. Что я — платёжеспособен. Что я — надёжен. Что я — не банкрот.

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

Однажды я открыл банковское приложение. Посмотрел на цифры. И заплакал. Не тихо. А громко. Навзрыд. Как ребёнок. Потому что я увидел. Впервые за долгое время. Я увидел. Сколько я должен. 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 сидел на полу. В ванной. С телефоном в руках. И ры-

дал. Час. Два. Три. Пока не обессилел. Пока не высохли слёзы. Пока не осталась только пустота. И тогда я сказал 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 сделал

Я не буду рассказывать тебе сказку про то, как я за один день разбогател. Не разбогател. Первый год был адом. Настоящим. Я работал на трёх работах. Днём — офис. Вечером — кафе. Ночью — фриланс. Я спал по четыре часа. Ел что попало. Иногда — ничего. Я плакал в подушку. Каждую ночь. Но каждое утро вставал. И шёл. Потому что решение — это не один раз. Это каждый день. Каждое утро. Каждый час.

Я начал считать. Каждый рубль. Каждую копейку. Я записывал всё. Что потратил. Что получил. Что должен. Что имею. Я вёл 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 начал планировать. Каждый месяц. Каждую неделю. Каждый день. Я составлял бюджет. На еду. На квартиру. На транспорт. На долги. На себя. На всё. Я не тратил больше, чем зарабатывал. Никогда. Даже если хотелось. Даже если очень. Даже если невыносимо. Я говорил себе: «Нет. Пока нет. Потом. Когда вылезу. Когда закрою долги. Когда буду

свободен».

Я начал искать дополнительный доход. Всё. Что мог. Фриланс. Подработки. Продажа вещей. Я продал всё. Что не нужно. Всё. Что не носил. Всё. Что не использовал. Всё. Что было. Я продал телефон. Купил дешёвый. Я продал инструменты. Оставил только те, что нужны. Я продал. Всё. Что мог. И это дало мне деньги. Не большие. Но достаточные. Чтобы начать.

Я начал договариваться. С кредиторами. С банками. С коллекторами. Я звонил. Писал. Умолял. Требовал. Я просил реструктуризацию. Я просил снижение процентов. Я просил отсрочку. Я просил всё. Что мог. И иногда — получал. Не всегда. Но иногда. И этого было достаточно. Чтобы дышать. Чтобы не утонуть. Чтобы бороться.

Я начал учиться. Финансовой грамотности. Инвестициям. Бюджетированию. Я читал книги. Смотрел видео. Слушал подкасты. Всё. Что мог найти. Всё. Что мог понять. Я учился. Каждый день. Как губка. Как голодный. Как одержимый. Потому что я знал: если я не научусь — я снова утону. А я не хотел тонуть. Никогда. Больше.

Через год я закрыл первую кредитку. Через два — вторую. Через три — третью. Через четыре — я был свободен. Полностью. Абсолютно. Без долгов. Без страхов. Без стыда. Я вылез. Сам. Своими руками. Своими силами. Своей волей. Никто мне не помогал. Никто не давал денег. Никто не спасал. Я сам. Потому что решил. Потому что захотел. Потому

что не сдался.

Сейчас мне сорок. У меня есть сбережения. Есть инвестиции. 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 готов. 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. Настоящим. Живым. Свободным.

Когда у тебя нет денег — ты зависишь. От жены. 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. Сам. Своими руками. Своими силами. Своей волей.

Когда у тебя есть деньги — ты свободен. Ты можешь уйти. Можешь рискнуть. Можешь начать. Можешь жить. Ты не зависишь. Ни от кого. Ты — хозяин 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 взял. Не решил. Не захотел. Не поверил. В себя. В свои силы. В свою жизнь.

Что я хочу, чтобы ты запомнил

Первое. Ты не нищий. 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 свободен. 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 достоин. Ты справишься.

Не потому что ты особенный. Не потому что ты избранный. 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 ушёл. Как много ты смог. Как сильно ты вырос. 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 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 должен. Кому. Сколько. Когда. Всё.

Второе. Все свои доходы.

Каждый. До копейки. До последнего. Зарплата. Подработ-

ка. Пособие. Всё. Что получаешь. Каждый месяц. Напиши. Всё. Что имеешь. Сколько. Когда. Откуда. Всё.

Третье. Все свои расходы.

Каждый. До копейки. До последнего. За месяц. За неделю. За день. Всё. Что тратишь. На еду. На квартиру. На транспорт. На пиво. 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 свободным. 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 потратил на ненависть полжизни. Полжизни, которую мог бы потратить на что-то другое. На что-то, что приносит радость. На что-то, что зажигает. На что-то, что делает тебя живым.

Я знаю, о чём ты думаешь. «Легко сказать. У меня нет выбора. Мне нужно платить за квартиру. Мне нужно кормить семью. 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 слышал это. Тысячу раз. От себя. От дру-

зей. От отца. От всех. «Надо терпеть. Надо держаться. Надо быть благодарным. У других — хуже. У других — нет работы вообще. А у тебя есть. Так что молчи. И работай. И терпи. И не высывайся.»

Чушь. Полная. Абсолютная. Чушь.

Ты не обязан терпеть. Ты не обязан держаться. Ты не обязан быть благодарным за то, что тебя медленно убивает. Ты не обязан. 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 ушёл с ненавистой работы

Мне было двадцать восемь. Я работал 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 ненавидел это. Не «не любил». А именно ненавидел. Каждое утро я просыпался с мыслью: «Господи, опять». Каждый вечер я ложился с мыслью: «Господи, завтра опять». Я считал часы до конца рабочего дня. Я считал дни до выходных. Я считал недели до отпуска. Я считал месяцы до пенсии. Я жил от пятницы до пятницы. От отпуска до отпуска. От зарплаты до зарплаты. Я не жил. Я выживал. Я терпел. Я ждал.

Я говорил себе: «Это нормально. Так у всех. Так надо. Так

принято. Ты должен быть благодарен. 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 терпел. Пять лет. Пять лет ненависти. Пять лет выживания. Пять лет ожидания. Пять лет, которые я никогда не верну. Пять лет, которые я мог бы потратить на что-то другое. На что-то, что приносит радость. На что-то, что зажигает. На что-то, что делает меня живым.

Однажды я шёл на работу. Обычное утро. Обычная дорога. Обычная ненависть. Я остановился на светофоре. Посмотрел на людей вокруг. Все шли. Все спешили. Все с одинаковыми лицами. Уставшими. Серыми. Мёртвыми. И я подумал: «Я — один из них. Я — такой же. Я — уже мёртв. Просто ещё дышу.»

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.