

A young man with brown, wavy hair is smiling broadly at the camera. He is wearing a dark green jacket over a grey t-shirt. He holds a worn, brown book with the word 'Самиздат' (Samizdat) printed on its cover. The background is a vast, out-of-focus landfill filled with trash. Numerous US dollar bills are shown falling through the air around him, some appearing to be caught in the air. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise, with a bright glow behind the man's head.

Александр Малышев

**Как техника благодарности за 30  
дней вытащила меня из  
депрессии, вернула деньги,  
любовь и смысл жизни — история  
парня, который нашёл своего  
гуру на свалке и изменил всё за  
месяц**

Александр Малышев

**Как техника благодарности  
за 30 дней вытащила меня из  
депрессии, вернула деньги, любовь  
и смысл жизни — история парня,  
который нашёл своего гуру на  
свалке и изменил всё за месяц**

«Автор»

2026

## **Малышев А.**

Как техника благодарности за 30 дней вытащила меня из депрессии, вернула деньги, любовь и смысл жизни — история парня, который нашёл своего гуру на свалке и изменил всё за месяц  
/ А. Малышев — «Автор», 2026

Роман-тренинг о человеке, который потерял всё, но нашёл в себе силы начать заново благодаря самой странной методике на свете Андрей Воронов — обычный парень, каких миллионы. Работа, ипотека, девушка, планы на будущее. Но одна неделя — и всё рушится. Он остаётся на улице, с разбитым сердцем и пустым кошельком. В момент, когда он готов сдаться, судьба сводит его с Николаем Петровичем — бездомным, который когда-то был профессором психологии, а теперь живёт на свалке и пьёт дешёвый портвейн Николай Петрович не похож на гуру. Он грязен, груб, саркастичен и невыносим. Но его методика благодарности — это не банальные «спасибо за хорошее». Это жёсткая система, которая заставляет Андрея благодарить за боль, за унижения, за ошибки и за людей, которые его предали. Через слёзы, истерики, неловкие ситуации и отчаянное сопротивление Андрей учится видеть возможности там, где раньше была пустота Эта книга — не просто история. Это тренинг, встроенный в роман. Каждая глава содержит конкретное задание

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# **Александр Малышев**

## **Как техника благодарности за 30 дней вытащила меня из депрессии, вернула деньги, любовь и смысл жизни — история парня, который нашёл своего гуру на свалке и изменил всё за месяц**

### **Глава**

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга родилась из моей собственной боли.

В 2019 году я потерял всё, что считал важным: работу, которая давала мне ощущение значимости, девушку, которую я собирался назвать женой, квартиру, в которую вложил все свои сбережения, и веру в то, что я хоть чего-то стою. Я оказался на улице — не в переносном, а в самом прямом смысле. Я ночевал на вокзалах, ел то, что удавалось найти, и старался не смотреть в глаза прохожим, чтобы не видеть жалость или презрение.

Именно тогда я встретил его — человека, который выглядел как воплощение всех моих страхов. Грязный, пропахший перегаром и потом, с красными глазами и дрожащими руками. Он сидел на свалке, перебирал какие-то бумажки и что-то бормотал себе под нос. Я хотел пройти мимо, но он окликнул меня:

— Эй, парень! Ты выглядишь так, будто готов сдохнуть. Иди сюда, я знаю, как это исправить.

Я не поверил ни единому слову. Но у меня не было ничего — ни гордости, ни надежды, ни выбора. Поэтому я подошёл. И остался. На тридцать дней.

То, что произошло за эти тридцать дней, я до сих пор не могу объяснить логически. Этот человек — Николай Петрович, как он себя называл, — заставил меня делать вещи, которые казались мне абсурдными, унижительными и бессмысленными. Он заставлял меня благодарить мусор, заставлял писать письма людям, которые меня предали, заставлял говорить «спасибо» каждому удару судьбы. Я плакал, кричал, отказывался, снова возвращался — и делал. Потому что не мог не делать.

Через тридцать дней я понял, что благодарность — это не про хорошее. Это про тотальное принятие жизни такой, какая она есть. Это про способность видеть возможности там, где раньше была стена. Это про умение быть счастливым, даже когда всё рушится.

Эта книга — не просто художественное произведение. Это тренинг, замаскированный под роман. Каждая глава — это шаг. Каждая глава — это задание. Если вы решите пройти этот путь вместе с Андреем, главным героем, вы сможете изменить свою жизнь так же, как изменил свою я.

Я не обещаю, что будет легко. Будет больно, будет страшно, будет неловко. Но если вы дойдёте до конца — вы не узнаете себя. И это будет лучшая перемена в вашей жизни.

С благодарностью за то, что вы открыли эту книгу,

Ваш автор

#### **ГЛАВА 1. ДЕНЬ, КОГДА ВСЁ РУХНУЛО**

Андрей Воронов стоял посреди своей пустой квартиры и смотрел на чемодан.

Чемодан был старый, с потёртыми углами и сломанной ручкой. Когда-то он принадлежал его отцу, который тоже когда-то потерял всё, но так и не нашёл в себе силы начать заново. Андрей ненавидел этот чемодан. Он ненавидел его так же сильно, как ненавидел себя в этот момент.

За окном шёл дождь. Серый, мелкий, противный дождь, который, казалось, никогда не закончится. Он стучал по стеклу, стекал по стенам, проникал в щели и заполнял квартиру сыростью и отчаянием. Андрей смотрел на чемодан и думал о том, что ещё неделю назад его жизнь была вполне сносной.

Точнее, он думал, что она была сносной. У него была работа — менеджер среднего звена в крупной компании. Не мечта, но стабильность. У него была девушка — Алина, красивая брюнетка с карими глазами, которая умела смеяться так, что всё внутри переворачивалось. У него была ипотека — квартира на окраине Москвы, которую он купил три года назад и в которую вложил всё, что у него было. У него были планы — повышение, свадьба, дети, машина, отпуск на море.

А потом всё исчезло.

Сначала сократили его отдел. Потом Алина сказала, что влюбилась в своего нового начальника. Потом банк заявил, что если он не заплатит три месяца, квартиру выставят на торги. Потом друзья перестали отвечать на звонки. Потом он начал пить.

Андрей не был алкоголиком. Он был обычным парнем, который просто устал бороться. Он пил дешёвое пиво, сидел в тёмной комнате и смотрел в стену. Он не мог заставить себя искать работу, потому что не верил, что его кто-то возьмёт. Он не мог заставить себя есть, потому что не чувствовал голода. Он не мог заставить себя жить, потому что не видел смысла.

Сегодня был последний день. Завтра должны были прийти приставы и выставить квартиру на продажу. Завтра он должен был стать бездомным.

Андрей сел на пол рядом с чемоданом и закрыл глаза. В голове было пусто. Он не чувствовал ни страха, ни гнева, ни сожаления. Только усталость — глухую, бесконечную, как этот дождь за окном.

«Может быть, — подумал он, — мне просто не стоило рождаться».

Эта мысль была не первой. Она приходила к нему почти каждую ночь, когда он лежал без сна и смотрел в потолок. Она была спокойной, почти нежной. Она не пугала его — наоборот, приносила облегчение. Если тебя не должно было быть, то и терять нечего.

Андрей открыл глаза и посмотрел на чемодан.

— Ну что ж, — сказал он вслух, и его голос прозвучал хрипло и неуверенно. — Пойдём.

Он встал, взял чемодан и вышел из квартиры. За дверью была лестничная площадка — серая, холодная, пахнувшая сыростью и чужими жизнями. Он спустился по лестнице, не пользуясь лифтом, потому что лифт не работал уже месяц. Он вышел на улицу, где его встретил дождь — тот самый, который стучал по стеклу.

Андрей не знал, куда идти. У него не было ни цели, ни плана. Он просто шёл, не разбирая дороги, мимо домов, машин, людей, которые спешили по своим делам. Он видел их лица — озабоченные, усталые, счастливые, безразличные. Он видел их жизни — маленькие, большие, запутанные, простые. Он чувствовал себя чужим на этом празднике жизни.

Через несколько часов он оказался на окраине города. Здесь были склады, гаражи, пустыри. Здесь пахло пылью и бензином. Здесь были люди, которые, как и он, не знали, куда идти.

Андрей сел на землю у какой-то стены и прислонился спиной к холодному бетону. Дождь закончился, но воздух оставался сырым и тяжёлым. Он поставил чемодан рядом с собой и закрыл глаза.

«Всё, — подумал он. — Теперь всё».

Он не знал, сколько прошло времени. Может быть, час, может быть, два. Он сидел и не двигался, и ему казалось, что мир вокруг него замер. Но потом что-то изменилось.

— Эй, парень!

Андрей открыл глаза. Перед ним стоял человек. Это был мужчина лет шестидесяти, может быть, больше. Он был одет в грязное пальто, из-под которого выглядывал свитер с растянутым воротом. На ногах у него были старые ботинки, разные — один чёрный, другой коричневый. В руке он держал бутылку с какой-то мутной жидкостью.

От него пахло. Пахло перегаром, потом, мочой и чем-то ещё, что Андрей не хотел идентифицировать. Он выглядел как человек, которого жизнь была так долго и так сильно, что он перестал сопротивляться.

— Чего сидишь? — спросил мужчина. — Ждёшь, пока тебя кто-нибудь подберёт?

Андрей ничего не ответил. Он просто смотрел на этого человека и думал о том, что, возможно, он видит своё будущее.

— Не дождешься, — сказал мужчина. — Никто не придёт. Никто не спасёт. Только ты сам.

Он сделал глоток из бутылки и поморщился.

— Я знаю, что ты думаешь, — продолжил он. — Ты думаешь: «Кто этот алкаш? Что он может знать о моей жизни?» И ты прав. Я ничего не знаю о твоей жизни. Но я знаю одну вещь, которую ты пока не знаешь.

Андрей молчал. Он не хотел разговаривать. Он не хотел слушать. Он хотел просто сидеть и не чувствовать.

— Ты думаешь, что ты на дне, — сказал мужчина. — Но это не так. Дно — это когда ты перестаёшь верить, что можешь изменить свою жизнь. А ты пока веришь. Иначе бы не сидел здесь. Иначе бы уже что-то сделал с собой.

Андрей вздрогнул. Эти слова попали в цель.

— Кто вы? — спросил он.

Мужчина улыбнулся. Улыбка была кривой, с щербатыми зубами, но в ней было что-то странное — что-то, что заставило Андрея посмотреть на него внимательнее.

— Меня зовут Николай Петрович, — сказал он. — И я знаю, как вытащить тебя из той ямы, в которую ты себя загнал. Но ты должен мне довериться.

Андрей посмотрел на бутылку в руке Николая Петровича, на его грязное пальто, на его разные ботинки.

— Довериться вам? — переспросил он. — Вы выглядите как человек, который сам не смог выбраться.

Николай Петрович рассмеялся. Смех был хриплый, с кашлем, но искренний.

— Я и не смог, — сказал он. — Я выбрал другой путь. Но это не значит, что я не знаю, как выбраться. Наоборот. Тот, кто падал, знает, где slippery. Тот, кто падал, знает, за что хвататься.

Он сделал ещё глоток и протянул бутылку Андрею.

— Будешь?

Андрей покачал головой.

— Правильно, — сказал Николай Петрович. — Не пей. Тебе это не поможет. Тебе поможет другое.

Он сел рядом с Андреем, прислонился к той же стене и посмотрел на небо, которое начало темнеть.

— Я предлагаю тебе сделку, — сказал он. — Я даю тебе тридцать дней. Тридцать дней, в течение которых ты будешь делать то, что я говорю. Не задавать вопросов. Не спорить. Не отказываться. Просто делать. Если через тридцать дней ты не увидишь изменений — я оставлю тебя в покое, и ты сможешь вернуться к своей жалости к себе. Но если увидишь — ты никогда не сможешь вернуться к прежней жизни.

Андрей молчал. Он не знал, что сказать. Часть его хотела встать и уйти, потому что всё это было похоже на бред сумасшедшего. Но другая часть — та, которая всё ещё цеплялась за жизнь, — хотела остаться.

— Что я должен делать? — спросил он наконец.

Николай Петрович улыбнулся.

— Для начала, — сказал он, — пойти со мной. У меня есть место, где мы можем начать.

Он встал, отряхнул пальто и протянул Андрею руку. Рука была грязной, с обломанными ногтями и след

## **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.