

Пост за постом

Личный дневник нарцисса

Я —
это тоже
история.
И, может быть,
она имеет
смысл.

Быть честным
с собой —
самое трудное.

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Илья Бакулин

18+

Илья Бакулин

**Пост за постом. Личный
дневник нарцисса**

«Автор»

2026

Бакулин И. А.

Пост за постом. Личный дневник нарцисса / И. А. Бакулин —
«Автор», 2026

Я завёл канал, чтобы просто писать свои мысли. Иногда после очередной записи мне казалось, что я наконец во всём разобрался, однако через месяц приходилось разбираться заново. Я продолжал эти записи и после смерти отца, когда привычная жизнь уже разваливалась. Крах бизнеса, долги, попытка переезда в Таиланд, потом в Аргентину, а после и возвращение в Москву, поиск работы. А между большими событиями: тренировки, переедание, кофе, стихи, ссоры и разговоры. Так накопилось больше года моей жизни. Здесь избранные записи из моего канала «Записок нарцисса», который для меня является личным дневником, с мая 2025 по сентябрь 2026 года. Для чтения не нужно знать меня или мои другие книги. В один день строю планы, в другой сомневаюсь в них. Иногда шучу, иногда злюсь, иногда просто не знаю, что делать дальше.

© Бакулин И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед первой записью	5
Часть I. Мысли неизвестного нарцисса	6
Часть II. Свой путь	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Илья Бакулин

Пост за постом. Личный дневник нарцисса

Перед первой записью

Этот дневник вырос из публичного канала «Записки нарцисса». В него вошли избранные записи с 26 мая 2025 года по 22 сентября 2026 года.

Записи идут в порядке архива. Это мысли по ходу жизни, а не воспоминания с уже известным финалом. В один месяц я был уверен в своём ответе, а в другой сомневается в нём. И уверенность, и сомнения остались на своих местах.

Иногда перед записью стоит короткое пояснение в скобках. Оно добавлено редактором, чтобы было понятно, о чём речь, и не является частью исходного поста.

Это личный дневник. Рассуждения о людях, отношениях и собственном состоянии передают взгляд автора в момент записи.

Часть I. Мысли неизвестного нарцисса

26 мая 2025

Начало канала.

Я написал третий пост в этом канале и тут же поймал себя на мысли: а вдруг всё, что я написал, совершенно не имеет смысла и не будет полезно другим, то что делать? А потом осознал: всё, что я пишу, про мою жизнь, мои мысли и опыт. Я буду рад, если кому-то это откликнется, однако я не буду писать посты, стараясь понравиться другим, ведь в таком случае я потеряю честность, а для меня важнее всего честность.

30 мая 2025

Так много мотивационных книг и речей, так мало просто разговоров. Не хочу создавать мотивационный канал и писать великие речи, а просто хочу писать свои мысли. Мысли неизвестного нарцисса.

30 мая 2025

Ложусь спать и думаю о жизни, часто ощущение, что я не на своем месте. Да, конечно, материальные блага важны, и проекты, и дела, а с другой стороны, меня часто тянет в эмоции, что-то живое, что можно прочувствовать и ощутить, однако я не могу нащупать. Не могу найти. Иногда с людьми поверхностное общение, а хочется глубины. Иногда работа сводится просто к деньгам, а хочется призвания. Иногда бессилие и злость не всегда усталость, а может, это знак, что где-то внутри непорядок. Даже не знаю, что еще сказать. Остановлюсь на этом.

30 мая 2025

Еще десять лет назад, когда я был в депрессии (нервозе), я заметил, что меня часто спасала ходьба и любая другая физическая активность, прогулка успокаивает, наполняет, можно много о чем подумать или послушать любимую музыку. Иногда, чтобы привести изменения в жизнь и своё самочувствие, не нужно много усложнять, достаточно выйти и спокойно прогуляться. Наедине.

30 мая 2025

Интересно, только у меня часто возникают мысли об усталости? Усталости от ежедневной деятельности, которая не наполняет. Неважно, бизнес это или проект.

Как будто бы деньги ради денег, бизнес ради бизнеса, только в этом практически нет эмоций и ощущений, что я делаю то, что правда «моё». С одной стороны, нужна реализация и социальная маска успешности, с другой, нужно купить квартиру и машину, а с третьей, мне хочется получать эмоции и ощущения от деятельности.

Единственный выход, который я нашёл для себя в последнее время, состоит в том, чтобы писать. Стихи. Книгу. Мысли. Словно письмо и есть единственный способ сказать то, что нельзя выразить вслух. Всё, что я в себе закрываю, я передаю через буквы и слова, потому что много чего во мне до сих пор закрыто.

31 мая 2025

Я долго думал, создавать ли вообще этот канал. Я сомневался, а может, до сих пор сомневаюсь в том, что кто-то будет меня читать. Что мои мысли окажутся полезными. Что они нужны. В итоге я его создал и начал делиться мыслями, в первую очередь для себя. Потому что это один из немногих способов выразить чувства и мысли.

И я буду честен. Когда я задумался: «А что, если это можно будет в будущем монетизировать?», то тут же появилась мысль: «Значит, ты теперь пишешь ради денег», а дальше сразу же желание всё бросить. И нет, не нужно думать, что я в жизни скажу: «Мне совсем не нужны деньги». Это не так. Я и так много чего делаю ради денег, однако письма, книга, стихи не про деньги.

Да, я буду рад, если это когда-нибудь сможет приносить доход, знаете, как хобби. Только я не хочу превращать это всё в бизнес.

Предположу: это всё наглядный пример, как «нелюбимая работа» приносит доход, а другая деятельность (даже крохотная и наедине с собой) даёт ощущение тепла и каплю жизни.

31 мая 2025

Я привык каждый день нагуливать по 10 км. Бывают дни, когда и 20 км прохожу. Последние 26 дней подряд держал режим питания, был в стабильном дефиците: избавляюсь от последней и самой трудной части, живота. И вот сегодня я проснулся... и ничего не хочется.

Обычно даже в таком состоянии я всё равно делаю то, что нужно, однако сегодня не стал. Прошелся всего 40 минут в легком темпе, а потом поймал мысль: «Блин, надо пройти свои обычные 10 км...» А мне лень. Как так-то?

Бывают такие дни, когда хочется отдохнуть от всего. Даже от любимых занятий, нагрузок, работы, людей... Думаю, это тоже нормально.

1 июня 2025

Забавно. Иногда, пройдя огромный путь, я всё ещё думаю: «Блин, а где же все великие изменения и свершения?..» Как будто ничего не поменялось. Бывали у вас такие ощущения?

Хотя я заметил, что важные перемены часто происходят сначала внутри, а уже потом, со временем, начинают проявляться снаружи.

Интересное это ощущение. Будто внутренняя ловушка, которая всё время хочет обесценить. Ведь были: сотни сеансов у психолога, пройденные сложности, спасённые бизнесы, тяжёлые решения...

А мозг всё равно говорит: «Мало. Мало! Давай ещё. Лезь выше. До вершины никогда не добраться».

Кто знает... Может, дело вовсе и не в вершине.

2 июня 2025

Решил поделиться новым стихом, написанным сегодня:

Призвание (или «Кто я?») Забавно: большую часть жизни я искал призвание. Бегал за ним, сам того не понимая. Стремился к идеальности и к тому, чтобы быть полезным, Быть нужным для других и важным.

Построить чужой бизнес или проект? Пожалуйста. Прийти на помощь? Без проблем. Я старался копировать других людей: их привычки, их мысли, их жизнь.

Один друг, богатый миллионер, Живёт логикой, но без эмоций. Другой работает двадцать четыре на семь, Создаёт проекты. Ещё один вечно всё контролирует, Сильный управленец.

А кто же я? Неясно.

Я пытался их копировать и им подражал. Но чем больше, тем больше уставал. С одной стороны, я получал ресурсы, знания, опыт. С другой, всё больше гас.

Последние два года усталость стала вторичной. Я почти не замечаю её: Просто действий становится всё меньше. Огонь в душе и глазах тускнеет. А вместо огня приходит ярость. Ярость на себя и на людей, которые ни в чём не виноваты.

Ведь это я выбираю их вместо себя. Это я в погоне за деньгами забываю и не знаю: кто я?

А что мне нравится и куда иду? Загадка.

Не так давно я написал книгу и стихи. Пусть это не принесло богатства, но я всё равно этому рад.

Назовите стихи мои графоманией! Да и поэтом я не стану. Зато я увидел свет.

Мне нравится писать от души, от честности. Я могу выражать себя тут, в этих буквах и словах.

Мой голос выходит наружу вместе с этими строками.

И пусть я не нашёл ещё своего призвания и признания, зато я нашёл путь.

Путь к честности. К себе. К осознанию.

3 июня 2025

Иногда информационного шума (друзей, знакомых, «правильных» мнений) становится так много, что я перестаю слышать свой собственный голос. Слишком долго я жил в парадигме «как нужно», «как правильно», «как принято».

В последнее время границы начал восстанавливать после определенных процессов и стал ощущать все это куда острее, чем обычно.

Да, конечно, я буду продолжать делать то, что делал, есть много обязательств и договоренностей, однако сейчас ищу «свой путь», то, где я могу реализовать свои желания, ощущать эмоции от этой деятельности, а не просто голые таблички и цифры.

Собственно, этот канал и есть один из результатов восстановления границ и поиска себя.

6 июня 2025

Легко ли жить, исходя из маски?

В последнее время задумываюсь о том, что много лет я потратил на поддержание образа успешного бизнесмена, уверенного в себе парня, у которого всегда всё классно и прекрасно.

Только вот на поддержание образа уходит огромное количество сил и ресурсов.

Представьте: можно жениться (для примера), построить бизнес и многое другое только ради того, чтобы образ соответствовал. То есть можно прожить всю жизнь не из своих желаний, а из стремлений соответствовать.

Вот я нарцисс, и мне важно, чтобы я выглядел успешным, крутым, уверенным, богатым. Я много чего ради этого делал, только в последнее время образ трескается: я начал видеть реальность такой, какая она есть. И когда маска трескается, это очень неприятные ощущения.

Образ успешного бизнесмена крах компании (был близок) = крах жизни, потому что ломается нарциссичный образ. Две операции в этом году крах образа, что я сверхздоров и со мной ничего не случится.

В общем, мои нарциссичные ожидания часто не соответствуют реальности. А снимать маску не хочется, ведь тогда придётся признать, что было много фальши.

А там, где много фальши, мало жизни. Ведь маска не про честность (я говорю про себя), а про защиту. А там, где защита, скорее всего, не будет ни радости, ни настоящих эмоций.

11 июня 2025

Перемены Настанет день, и всё изменится. В этот день проснусь я рано утром, И вот перемены пришли в мою жизнь: Всё наладилось: И деньги, И отношения, Появились желания и мечты, Снова захочется жить и проживать, Появятся цели и стремления, Сбудутся мечты, и не зря были все эти старания, Бессонные ночи и головные боли, Поиск истины и смысла, Посещение психологов и чтение книг, Преодоление себя и решение проблем. Вот только с этим днём явно что-то не так... Сколько я его жду и надеюсь, Мечтаю о нём и гадаю: когда же? Да только он так и не пришёл. А может, никогда и не придёт. Ведь мне уже тридцать один, А я всё жду, да жду... Ну когда же я пойму, как мне жить? Когда же разрешу себе действовать и воплощать? Ведь идеальность никогда не настанет, Лучший день никогда не придёт, Лучший сценарий не произойдёт. Я давно уже живу в пассивном ожидании чего-то, Моя жизнь и время стремительно проходят и тают. Нет, моя жизнь не проходит «на диване», Но живу я слишком пассивно, Всё время чего-то ожидая. Я проделал такую огромную работу в жизни, А иногда ощущение, что всё было зря. Ведь этот день не настанет и не придёт, Пока я не скажу себе: «Хватит. Я достаточно ждал и откладывал свою жизнь. Пора сотворить этот день своими руками И выйти из ожидания лучшего дня».

12 июня 2025

Так много всего было сделано, правда. Пройден невроз длительностью десять лет, похуждение и борьба с РПП, психологи и книги, преодоления в жизни и в бизнесе, в общем, много всего.

И несмотря на всё это, несмотря на всю работу и мои стремления, я по-прежнему часто сижу дома. Нет, я работаю, тренируюсь, развиваюсь, да только 90% своего времени провожу в самоизоляции. Почему? Не знаю.

Может, не разрешаю себе жить. Может, ожидаю лучшего дня, когда я буду «идеальным» и решусь показать себя миру. Может, это та самая нарциссичная уязвимость: что мне нельзя показываться «миру», пока я не в идеальной форме, не богат, не женат и так далее.

Как будто сначала я должен был каким-то магическим способом получить всё лучшее от жизни, а уже потом позволять себе реализовывать свои желания и мечты.

Иногда я правда ощущаю, что всё было напрасно. Весь мой путь пройден зря. Ведь я так и не изменился внешне, хоть и внутри меня давно всё поменялось.

Только мир в основном ценит за внешнюю яркую картинку. Кому, к чёрту, нужен этот внутренний мир?

Ещё, правда, посещают мысли, что я «один такой», неудачно созданный человек. Человек с кучей переживаний и эмоций. Внешне уверен и крепок, а по факту часто боюсь позволить себе жить.

И речь не об ежемесячном доходе, не о брендовых шмотках и прочих благах, а речь о вечной пустоте внутри меня. О постоянном маниакальном ожидании лучшего дня и момента.

Да только он так и не настал. А я всё жду: когда же я стану идеальным, чтобы разрешить себе жизнь.

Это не плач и не жалоба. Это осознание того, сколько времени было потеряно в ожидании. И попытка хотя бы здесь, на бумаге, не убеждать себя, что всё ещё впереди, а просто признать, что я ждал слишком долго.

12 июня 2025

Почти неделю ничего не писал сюда, потому что не знал, что писать, ведь ничего «глобального» не происходит.

Честно говоря, последнюю неделю я живу в привычном цикле: дом, еда, тренировки, прогулки, работа (большую часть удалённо).

Сложно описать это странное состояние, когда, с одной стороны, внутренние проблемы, с которыми «разбирался» почти всю жизнь, практически завершены, а внешняя жизнь особо не изменилась. Не появился внешний стимул или смысл жить.

А привычный цикл помогает «автоматически» держать контроль над простыми вещами: потренировался, прогулялся, и вот день прошёл не зря.

Интересно, я один такой домосед или нет? Я человек, который большую часть жизни провёл в четырёх стенах. Несмотря на насыщенность (спорт, Китай, командировки и так далее), результат не меняется. Я очень много времени провожу дома, потому что пока не нашёл глобального смысла: что вообще делать «во внешнем мире».

17 июня 2025

А ещё, пока прогуливался, снова вспоминал об отце (его не стало 2 апреля 2025 года).

В последнее время меня часто посещают мысли: одобрил бы он меня? Гожусь ли я на роль его сына? Гордился бы он мной или нет?

Ведь теперь, я предполагаю, он видит всю мою жизнь, которая практически всегда была от него скрыта. А если он (хоть и теоретически) видит мою жизнь, значит, видит меня настоящего, без масок и всего остального. А это страшно.

Он был героем. Смелым человеком, особенно если учитывать выборы, которые он сделал под конец своей жизни. А вот соответствую ли я ему или нет? Вопрос.

Такое ощущение, что он начал жить внутри меня. И эта связь даже глубже, чем была при его жизни (звучит странно, даже пугающе, но это так). Ведь внутренний голос отца ничем не заглушить. Как и не уйти от таких вопросов.

17 июня 2025

Бессонница (мои попытки писать стихи)

Есть много поверхностных тем и ни одной глубокой,
Много друзей и мало дружбы.
Стабильный доход и мало вовлечения.
Легко найти женщину, а сложно найти любовь.
Здоровый образ жизни, а сна всё равно нет.
Как же так получается,
Что столько лет и зим я искал ответы и решения,
А в итоге снова лежу в кровати один...
Вернее, со своей спутницей, бессонницей.
Она была и в детстве, и в юности.
Пришла и сегодня, во взрослый период.
Она требует, чтобы я разобрался
И дал ответы своей голове.
Зачем же живу я на свете?
А я не знаю, что сказать.
С одной стороны, огонь внутри ещё остался,
Но слишком слаб он и почти погас.
Мне всего тридцать один,
А я уже сбился с пути.
Не хочу играть в общественные роли,
Бегать за модными машинами и фальшивой дружбой,
Строить отношения на лжи и деньгах,
Гаснуть в бизнесе в погоне за монетой.
Но и просто лежать и размышлять тоже не выход.
Баланс в жизни нужен всегда...
Да только непонятен мне маршрут моей жизни.
И бессонница снова пришла.

20 июня 2025

Сегодня размышлял над одной темой. Пока не буду её раскрывать: если решу исследовать или реализовывать, обязательно поделюсь. Так вот, в процессе этих размышлений я наметил маленький план действий, и вдруг ощутил жар, тепло в груди. О! Я знаю это ощущение.

Не знаю, как у вас, а у меня именно так подсвечиваются мои желания. Интерес. Внутренний «огонь» к тому, о чём думаю. Ведь большую часть времени я живу в голове. А когда всё чересчур рационально, желания и эмоции просто исчезают:

«Зачем что-то делать, если всё и так понятно?»

Но сегодня я снова ощутил этот огонёк в груди. Слабое жжение. Слова. Свеча в темноте. Не яркая, но освещает путь. Это... интересно.

У меня так всегда было: только через тело, через грудную клетку, я понимаю: хочу или не хочу. Нравится или нет. Да, можно перегореть. Или ошибиться в интерпретации. Но я снова убеждаюсь: именно через тело я чувствую живое.

И, возможно, те, кто «на одном поле» со мной (уязвимый нарциссизм и подобное), узнают в этом себя.

А пока обдумаю. Если решусь, вернусь и расскажу об этом отдельно.

А вопрос к вам: Как давно вы ощущали тепло в центре тела? Или у вас всё по-другому работает? Мы все разные. Кто-то чувствует головой. У меня так не выходит.

21 июня 2025

Сегодня была встреча, цель которой изначально мне не нравилась, и я был против, однако мне нужно было её провести. На встрече был я, мой друг и моя мать. Обсуждалось решение по бизнесу, и я понимаю, что оба человека в моменте пытаются на меня давить, и каждый преследует свою личную цель. Однако я не согласен с их идеями. Плюс моя мать в моменте предпринимала попытки уколоть (например: «Да у него все гены в отца; я уже смирилась»). Раньше я бы вспыхнул как спичка, остро среагировал бы на эти манипуляции или на друга.

Однако я просто провёл час в тишине, абстрагировался от встречи, и даже мой психолог сегодня «похвалил»: это, по его словам, хороший начальный способ учиться сохранять себя. Не вестись на чужую игру, не вступать в эмоциональные баталии, не принимать участие в игре.

Мой пост не о встрече, а о теле. Ведь я снова обратил внимание на интересную деталь: в моменте тело было напряжённым, закрытым, готовым обороняться. То есть я ощущал зажатость и дискомфорт. Получается, моё тело каким-то образом решило или ощутило, что внешняя обстановка так себе. Обычно я пытаюсь жить головой, и если жить только головой, то у меня результаты получаются так себе. Конечно, голова нужна, но телесные ощущения важны тоже.

В общем, к чему я это всё расписываю: если в теле есть знаки (тепло, напряжение, агрессия, зажатость и так далее), то это маячки, которые показывают, что на самом деле происходит. Даже если в голове кажется: «всё классно», тело не врёт. Это хороший ориентир, чтобы начать опираться на свои ощущения и чувства.

23 июня 2025

После многих событий в последнее время я уже ярко ощущаю, что свободен от матери. Её манипуляции и давление больше не работают, как и колкие фразы «гены в отца» (а он всегда был «ужасный»/«плохой»). Это уже воспринимается мной как её особенность. В плане бизнеса и прочих моментов тоже много чего осознал и ощутил, что меня ничего не держит.

Глобально: нет ни квартиры, ни ипотеки, ни семьи с детьми. Ничего. Последние годы своей жизни, от 10 до 11 лет, я посвятил тому (тут скорее вынужденно), чтобы залатать дыры внутри себя. Бессонница, нервоз, бесконечное самообесценивание и бичевание себя. Тотальное требование быть идеальным для всех, не допускать ошибок, в общем, нарциссизм в яркой форме. Последние события сломали мою маску. Написанная книга дала ощущение: вот оно. Я сделал что-то полностью сам, на 100%. Это я.

Сейчас есть яркое ощущение: с одной стороны, мне есть над чем работать (в плане внутренней работы), с другой, я не сильно занимался выстраиванием внешнего мира. Потому что я постоянно латал себя. Было слишком много боли и сложностей. Да, я работаю, зарабатываю, но всё это как жизнь на минималках. Сейчас будто бы высвобождаются силы, которые раньше уходили на латание дыр.

К чему я это всё веду: недавно я ощутил очень жгучее желание: я хочу увидеть другую страну не из новостей, не как турист или эмигрант (переезд), а просто как обычный человек. Увидеть, как живут другие люди. Несмотря на мой 10-летний опыт с Китаем, я всё же хочу увидеть и другие страны. Мой выбор пал на США. Я уже начал заниматься оформлением визы. Да, дорого и страшновато, ведь есть риск, что мне откажут, и я потеряю много ресурсов. С другой стороны, я так хочу увидеть эту страну не из новостной повестки, что готов рискнуть и уже делаю всё необходимое.

Я очень долго жил в парадигме жёсткой структуры и правил (особенно в своей голове), а сейчас осознал, что многие вещи не имеют значения. Да, я не планирую (на момент сегодня точно) покинуть РФ. Мне нравится Москва и т. д. Однако я хочу расширить свой кругозор, границы. Я не хочу продолжать жить в четырёх стенах и думать: когда-то всё изменится.

Ещё я помню, что мой отец мечтал посетить эту страну. И его не стало. На днях это сильнее разожгло моё желание. Ведь это был его путь, который он не смог завершить. А я, будучи (теперь) старшим в роду, могу довести его желание до конца. Это туристическая поездка, не

потому что отец так хотел, а потому что в первую очередь я хочу увидеть мир не из стереотипов. Но и в том числе потому, что я ощущаю: я хочу, чтобы он «посетил» эту страну вместе со мной. Потому что я продолжение его.

Процесс запущен. Посмотрим на мою удачу и стремление. Через три недели станет понятно: смогу ли я получить визу и посмотреть на другой мир. Или нет.

26 июня 2025

Когда я писал книгу, я думал, что никто и никогда её не купит, либо её закидают негативными отзывами. Реальность показывает, что книгу оценивают существенно выше моих ожиданий.

Когда я создал канал, я ожидал, что никто не подпишется, а вы тут набежали, более 80 человек. Конечно, это не говорит о «грандиозном успехе», хотя, признаюсь честно, я удивлён, что кого-то цепляет или вызывает интерес моя книга, канал, мысли.

Ещё интересное наблюдение: когда я был тут один, мне писалось намного легче, ведь «никто не видит». А когда появились первые подписчики, я ощутил внутреннее напряжение и некую ответственность. Ведь на меня подписаны, кто-то читает, значит, мне нужно быть внимательнее к тому, что я пишу. Однако это будет не про честность, а про то, чтобы подстроиться и попытаться «угодить» подписчикам. В итоге потеряется некоторая уникальность меня и моих постов.

Как бы там ни было, не стоит переживать (скорее, я говорю это себе), я не буду подстраиваться или пытаться писать красиво. Тут останутся мои ощущения, мысли и опыт. А вот страх подсветить было интересно: как легко быть «великим», когда никто не видит, и как появляется тревога, стоит оказаться на виду у людей даже в онлайн-пространстве.

Нарциссизму, думаю, всё равно: жизнь или интернет, наяву или в голове. Стремление к идеальности: чтобы было красиво, чтобы не критиковали и не оценивали. А если оценили, то на 5, иначе смерть.

В общем, добро пожаловать в мой канал. Я подумаю, но, возможно, позже выложу сюда отрывок (главу) из книги. Ведь многие из вас её не читали, а мне хочется, чтобы у вас была полная картина о том, кого вы читаете.

А пока выложу стих. Он посвящён очень важной части моей жизни.

29 июня 2025

Чарли (продолжаю попытки писать стихи)

А сколько боли может принести любимая игрушка...
Может, даже вам покажется это смешным.
А ведь раньше, в детстве,
Была у меня собака, и звали её Чарли.
Он был моим лучшим и преданным другом.
Он никогда не предавал и не критиковал,
Не пытался бить по моей самооценке,
Не унижал меня за то, какой я есть.
Он просто был моим жизненным якорем,
Моим символом спокойствия и безопасности.
И вот однажды вернулся я домой,
А он пропал. Его нигде нет.
Я бегал и искал:
Куда пропал мой Чарли?
Неужели он сбежал?
Да нет, его выкинула мама.
Не со зла и не специально,

Хоть и была у неё корысть.
Она хотела сказать мне очень ясно:
«Только к матери будь ты привязан и люби её».
Мне уже за тридцать,
А он приходил ко мне раз в год, в мыслях.
Как же я старался вспомнить образ и увидеть его вновь.
Последние двадцать лет я постоянно ругался с мамой,
Даже не понимая причин своей ярости.
И вот, спустя десять лет депрессии,
Похудений, непонятных отношений,
Постоянного поиска себя и разочарований,
Недавно вспомнил я,
Что был у меня Чарли.
Я подумал: а может, я смогу воссоздать эту связь?
И вот я искал и выбирал.
А однажды увидел я игрушку в магазине, и глаза зажглись,
Смех раздался, и появилась улыбка.
Я принёс его домой,
Тихо лёг на диван и приобнял.
А дальше я рыдал навзрыд.
Целый час я рыдал и кричал.
Ведь это мой Чарли.
Вот он, ответ на все мои вопросы.
Ведь на свалке оказался не только он.
На свалке оказались мои чувства,
Моя первая привязанность.
Да даже мужественность моя:
Ведь я не защитил и не уберёг то,
Что было дорого мне до боли.
И вот после целого часа рыданий я засмеялся.
Ведь я понял, что вот он, Чарли.
Я не там полжизни искал потерянную часть себя.
У мамы никогда не было её.
Она выкинула и забыла.
Я искал себя и в отношениях-загулах,
В еде, бизнесе и спортзале.
А оказалось: всё это лежало на мусорке давно.
И вот я осознал,
Что теперь я могу защищать своё.
Я могу восстановить то, что было разрушено кем-то.
Я могу защищать то, что мне важно.
И я снова могу ощущать свою первую привязанность,
Как когда-то раньше.
А может, я смогу снова разрешить себе любить
И привязываться к кому-то ещё.
Ведь опыт этот уже перерождён.
Больше не нужно скрывать свои чувства.
Боль вышла из тела.
Воспоминания о потере стёрты.

Теперь я снова цельный.
Спасибо, Чарли.
Ты снова мне помог.
Ты вернулся.

29 июня 2025

(О визе США.)

Продолжу.

21 июля в 9:00 утра мне уже назначено собеседование в консульстве США в Индонезии, куда я вылетаю 20 июля. Лететь 13 часов в одну сторону и 13 часов в другую. Так как виза делается от 1 до 5 дней, я буду проводить неделю в Индонезии.

Я посчитал все свои расходы и подумал: а точно ли мне всё это нужно? Может, не нужно вот это всё? Ведь правда, я трачу большую сумму денег на то, что не могу контролировать. «Судьба» моей визы в руках офицера в консульстве, а я не люблю терять контроль.

Да, удар по кошельку неприятен. Однако самая большая «проблема» заключается во внутренних сомнениях и переживаниях. Ведь решение уже принято. Желание было. Ощущение, что я хочу увидеть, тоже было. А что поменялось? Страх потери финансов? Нет, не думаю. Перегорел? Передумал? Моё мнение: тоже нет.

Страх реализовать своё желание? Боязнь, что мне откажут, и я стану «неудачником» внутри себя? Переживание о выходе из привычной среды в новую и неконтролируемую? А может, внутренний голос критика: «А я говорил, что не получится. Зачем летел 26 часов, чтобы сделать то, что и так знал, что не выйдет?»

В общем, все эти мысли и переживания у меня есть. Однако я знаю: если решение принято и желание было, значит, я этого хотел и ощущал. Оно было настоящим и правдивым. А то, что происходит сейчас, и есть обычные страхи и попытки избежать потенциального расстройства из-за отказа в визе, а также будущего дискомфорта, если визу дадут и я всё-таки полечу в США.

Понимаете этот абсурд? Если желание не реализовать, можно расстроиться, что я так и не попробовал, и потом всю жизнь себя корить. А если всё пойдёт по плану, можно бояться, имея визу на руках, лететь в страну. Ведь может не понравиться, и тогда снова будет ощущение «неудачи». Ведь это я выбрал, и я ошибся.

Как бы там ни было, всё, что от меня зависело, я сделал. Буду ожидать длительный полёт.

30 июня 2025

Про канал я писал, а вот чуть подробнее о книге. Когда я писал книгу, ощущения были те же самые: зачем пишу, кто это будет читать, или люди наставят миллион отзывов с одной звездой, и я снова скажу себе: «Я так и знал!»

Реальность оказалась другой. Сейчас у книги 11 отзывов (из них только один на три звезды), а общее количество оценок составляет 34, из них 27 пятёрок. То есть 80% аудитории принимают книгу тепло, и она им откликается. Вот примеры новых отзывов:

«Множество интересных мыслей! Узнал часть себя в этой книге! Автору успехов в дальнейших поисках, а мы ждём продолжения!»

#Данная книга хоть и не дала ответов на все вопросы, но как минимум дала небольшой толчок к началу осознания и решения того, что так долго беспокоило. Особенно сильно помогла глава про Чарли.

#Редко пишу отзывы. Большое спасибо, очень помогло понять своего мужчину: все его циклы, апатии, обесценивания. Понять и принять.

#К чему этот пост? Мне приятно, что мой первый продукт, который я создал на 100% самостоятельно, без посторонних лиц, продаётся, нравится, живёт. Это интересно.

А ещё эта книга для меня как «медалька на грудь» за последние десять лет: депрессий, переизданий, стрессов, психологов, книг, бесконечного анализа и поиска смысла и ответа на вопрос «что со мной не так?» Она завершает процесс внутренней работы (основную часть, болезненную, скажем так). Это как десять лет куда-то идти на ощупь, а потом появляется объект, который фиксирует: вот, смотри, этот путь был не зря. Может быть, моя книга позволит кому-то не наступить на те же грабли, что и я, или сэкономит 1, 5 или 10 лет мучений.

Если честно признаться, лично я не знаю, какой смысл или ценность она несёт для людей. Ведь я просто писал про себя и о себе, а исходя из отзывов, люди находят в ней какой-то свой смысл, который не всегда понятен мне самому. Предположу, что главная ценность книги, а может, и этого канала в том, что наверняка есть люди с похожим «типом личности», как у меня (нарцисс), и они могут узнать себя и понять самое главное: что они такие не одни. Ведь с пятнадцати лет (а мне сейчас тридцать один) я ярко ощущал, что я «глупый, некрасивый, неудачник», в то время как окружающие люди мне казались идеалом и совершенством: они всегда знают, что и как правильно делать, как жить, куда идти и так далее. Один я «бракованный» на свет появился.

А книга или канал в теории могут показать таким же людям, что они не одни. Сейчас стало популярно обсуждать успех, показывать красивую жизнь, а ещё слушать модных блогеров или психологов (не всех), которые иногда невольно ведут к инфантильной позиции в жизни. А вот показывать внутренние переживания, какой ценой далось то или иное в жизни (даже та же книга), не совсем популярно. Показывать слабость, человечность, прямо обсуждать своих тараканов (при этом не заставляя других «принимать» своих тараканов), а скорее как пример: мол, смотрите, я такой же, как и вы, просто у каждого свой путь, своё видение и цели.

А так подумайте: вдруг вам тоже хочется что-то написать: стих или книгу, а может, сделать что-то необычное и странное. Вдруг это и есть скрытое желание, которое давно ждёт своего часа.

3 июля 2025

Я задумался о том, чтобы озвучить свою книгу и попробовать начитать её голосом. Сегодня привезли микрофон, и я уже тренируюсь: читаю свои главы и стихи.

Если интересно послушать (например, один из моих стихов), могу выложить сюда. Это сырая начитка, не студийная запись и даже не репетиция.

4 июля 2025

Так, вынужден признать, что вчера переоценил свои силы. Пока что любая читка текста звучит слишком сыро и может отпугнуть людей, которые зайдут сюда впервые.

Позже я всё же выложу сюда какой-нибудь из стихов или, возможно, одну из глав книги, когда это будет звучать более живо и убедительно.

5 июля 2025

Я заметил, что мои стихи набирают больше всего реакций, тогда поделюсь ещё одним, как раз в тему моего канала.

Нарцисс
Я нарцисс, хоть я этого и не
признавал.
Я мечтаю о больших свершениях, а
внутри хрупок и наивен.
Я думаю, что смогу получить всё
то, что есть у них,
А при этом не уверен.
Грандиозные требования к себе
И необоснованность завышенных

ожиданий.
Тем не менее я должен сиять,
Ведь иначе осудят.
Я должен быть идеальным:
Иначе люди увидят мою слабость.
Я должен достигать,
При этом обесцениваю всё на свете:
И свои достижения туда же.
Огромное желание близости с людьми
И одновременно страх сближения.
Огромное желание получить их
похвалу,
И при этом создаю образ
высокомерия
И безразличия к людям.
Мне хочется крикнуть: «Ау!
Посмотрите на меня и оцените!»
Но ведь в голове я знаю: меня
осудят.
Неважно за что. Неважно почему.
Ведь люди видят, что я не идеален,
Как будто у них рентген в глазах
На мои ошибки и промахи.
А ведь мне всю жизнь хочется быть
как вы.
Ведь вы «нормальные» люди.
Ведь окружающие люди всегда и во
всём лучше меня.
Почему я так решил? Не знаю.
Но я не покажу вам своих страхов и
ранимости.
Ведь я должен быть сильным.
Не показывать эмоции и чувства,
ведь это слабость.
Представляете, как много всего в
голове у нарциссов?
Грандиозные цели. Великие мечты.
Идеальность. Совершенство.
Никаких ошибок и проб.
А внутри ощущаю пустоту от
бессилия.
Ведь ничего не наполняет извне.
Сколько ни хвали меня
И сколько ни достигну,
Внутренняя ёмкость всегда пуста.
Её не наполнить ни любовью, ни
смехом.
Ведь я не чувствую, что это правда
про меня.

Ведь я всегда уверен,
Что не может такого быть, чтобы
выбрали меня.
И в завершение всего:
Когда приходит ясность, кто я
такой,
Значит, будет и возможность
построить с этим жизнь.
Зачем же я пишу всё это?
Ответ простой: я точно не один
такой.
И вы такие не одни.
А значит, вместе справиться мы
можем.
Ведь для этого мы
Достаточно уже сильны.

13 июля 2025

Этот стих написал два года назад. Не знаю, зайдёт ли он вам, но я, как человек с РПП со стажем более 10 лет, описал тут все свои изощрения и ненависть к собственному телу. Более десяти лет активной борьбы с собой и телом: изнуряющий спорт, диеты, сбрасывание по 30 кг и обратный набор. За это время я скинул и набрал примерно от 120 до 150 кг. В книге я частично касался этого опыта, а сейчас размышляю о написании второй книги. Если напишу, то, возможно, кому-то это сэкономит от 10 до 15 лет жизни, ведь я перепробовал вообще всё: кроссфит от 5 до 7 раз в неделю, почти все возможные диеты: кето, низкоуглеводные, голодание и так далее. А ответы и решения оказались за пределами «диет и тренировок».

Сейчас я ещё не увидел «пресса кубиками», однако больше не набираю и в спокойном темпе двигаюсь к своим целям. Стадия набрал/скинул/набрал в прошлом. Вот и думаю: может, весь 10-летний опыт описать в книге? Я, может, не самый умный и спортивный, но надоедает смотреть, как миллион экспертов предлагают есть морковку или дышать энергией солнца. Ведь лишний вес не всегда «слабость» человека, иногда причины лежат не в плоскости режима питания. Собственно, стих об этом всем.

Проводник.

Мы не выбирали внешность при рождении,
Тело наше всего лишь проводник,
Проводник между богом и землей,
Проводник между мной и тобой,
Но так вышло, что однажды,
Я решил заесть свои обиды и молчание,
И набрал я лишний вес,
И лишний вес стал причиной ненависти и боли,
Ведь я возненавидел своего проводника,
Но проводник всего лишь молча служит,
Он нейтрален и не понимает, а за что?
Я сбрасывал много раз по тридцать килограмм и набирал обратно,
И каждый раз я злился все сильнее,
Тело тело, ты ужасно, я должен победить!
Но что скрывалось за этой борьбой?

Я расскажу вам честно и без прикрас,
Скрывался страх людей и общения,
Скрывался страх близости и проживания жизни,
Ведь я обвинял своего путника во всех бедах,
Как же так, путник, ты снова виноват!
Это ты ужасен и поэтому не вышло,
Это твоя была вина,
Но путник дан мне родителями с рождения,
Он высок и широкоплеч,
И правда неудач скрывалась вовсе не в нем,
И вот после сотни часов в спортзале,
После сотни диет в голове и в теле,
Я наконец-то начал понимать,
Что страхи свои признавать не стыдно,
Работать над ними пусть и сложно очень, но возможно,
Но путник мой не в чем не виноват,
Он всего лишь связь между мной и миром,
А покой в душе и в уме зависит от меня,
И пойду я дальше, а вы, дорогой читатель,
Любите тело ваше, ведь пока оно здорово и живо,
Вы можете читать и видеть,
Вы можете учиться и работать,
Вы можете любить и быть любимы,
Так что живите, господа,
Ведь сегодня мы снова открыли наши глаза.

14 июля 2025

Первая книга была о периоде моей жизни длиной от 10 до 15 лет: как я менялся, через какие трудности проходил, как искал себя. Там много про нарциссизм (хотя тогда я и не знал этого слова), про невроз длиной в десять лет и всё, что с этим связано. Сейчас я считаю её полностью завершённой. Спустя время я решился написать новую. Она будет посвящена телу, похудению, РПП. В общем, весь мой опыт борьбы с самим собой, вечным перееданием и непониманием, как жить и что делать. Чтобы вы понимали: за десять лет я в общей сложности сбросил и набрал обратно от 120 до 150 кг. Это был долгий маршрут от 115 до 90, обратно до 115 и так по кругу.

Сначала я подумал: может, поделиться с вами первой главой новой книги в черновике? Вы будете первыми, кто её прочитает.

А потом в голову пришла другая мысль: может, дать вам одну из самых важных глав из первой книги: она называется «Исповедь нарцисса». Если среди вас есть нарциссы (или уязвимые нарциссы), уверяю: вы узнаете в ней себя.

16 июля 2025

Обложка готова, сегодня уже выйдет на ЛитРес, придумал аналогию с мафией, ведь если у человека РПП, то там целый клан «проблем») Дон мафии: питание, весы: главный казначей, бургерный синдикат, который врывается в окно по ночам, или солдаты, которые ломают дверь (срыв с режима) и орут: «Быстро открой этот чёртов холодильник!»)

17 июля 2025

Виза США

Дадут или нет, да кто его знает,

Одно я знаю точно,
Что мой отец мечтал побывать в этой стране
Да только не успел,
Иногда смерть быстрее планов и желаний,
Есть ощущение - да я успею,
Позвоню завтра отцу или послезавтра,
Позже отвечу на голосовое сообщение,
Сейчас мне лень, устал, забыл,
Ведь жизнь кажется долгой и вечной,
Близкие сильными, а родители стальными,
Не важно сколько лет маме и папе,
Мне и в голову не приходила мысль об их возможной кончине,
Да, моя мама жива, однако отца не стало,
Потребность его услышать и увидеть становится все сильнее и
сильнее,
Хочется услышать совет или мнение,
Сыграть в нарды или просто позвонить,
Почему я был так глуп и упрям,
Много лет избегал его и не общался,
Да я успел примириться и мы все обсудили,
Но какая большая цена за совершенную глупость,
Что только после смерти приходит осознание ценности человека,
Что можно скучать и любить,
Что после не будет шанса увидеться снова,
И как быть - не ясно,
Одно лишь становится яснее,
Что старшего мужчины в роду не стало,
Теперь старшим в роду быть очередь моя,
Опоры на отца пусть я не ощущал в жизни особо,
Однако родители это всегда опора,
И вот половину опоры выбили из под меня,
А значит придется опираться только на себя,
Это не вопрос финансов или детства,
А вопросы внутреннего ощущения себя,
Ведь я не могу подвести отца,
Как и не могу подвести себя,
А значит дело тут не в визе и не в детях или семье,
А в том, что я просто любил своего отца,
А дальше путь продолжать мне одному,
Хоть и я - копия его.

19 июля 2025

13 часов, и в Индонезии ##

20 июля 2025

Меня запугивали в Москве, что я обязан хотя бы раз побывать в Европе или Великобритании. Ведь важна история поездок в такие страны. Ещё некоторые блогеры из США, включая русских юристов, которые помогают туристам с визами, кричали, что в 2025 году Индонезия является ужасным местом для подачи.

Я переживал из-за отсутствия поездок в ЕС и Лондон, но решил податься как есть. У меня огромная история виз в Китай, хотя многие российские визовые «профессионалы» уверяли, что Китай не котируется и не поможет.

Какой результат? Я приехал сегодня в консульство США, слушал людей передо мной: им задавали по 10, 20, 30 вопросов. В какой-то момент напрягся, но подумал: «Откажут, и ладно, пофиг. Будет легче: не надо думать, ехать ли в Штаты, копить деньги и решать миллион вопросов».

И вот моя очередь. Подхожу к окошку. Начинаются вопросы, на которые я отвечаю честно и коротко: буквально от 2 до 3 слов. Спокойно, без нервов и без подробностей. Даже был короткий диалог, который, как я потом понял, был «проверочным». На проверочный вопрос я ответил просто «нет», и хоть в моменте это его немного смутило, на второй вопрос я спокойно объяснил ситуацию, и всё, без проблем.

Итог? Мне одобрили визу практически сразу, не мучая вопросами. Я даже удивился, как так.

Вывод: Не стоит слушать всех подряд. Люди проецируют свои страхи и убеждения. Если бы я им поверил, то никуда бы не поехал, ведь шенгена у меня нет. А ещё консул посмотрел мою огромную визовую историю со страной, которая «не котируется», и это оказалось аргументом. Он даже не задал вопросов о том, почему я не посещал ЕС.

Прикольно? А ведь везде орут, что ты обязан побывать в ЕС. А я не был, меня не спросили, и визу одобрили моментально.

Я рад, что получил визу. Но ещё больше рад, что получил крутой опыт: не надо вестись на окружающих. Нужно получать свой собственный опыт.

21 июля 2025

Я тут книгу на днях написал про РПП. Здоровое питание, все дела. Мучное зло. Долой торты. Да здравствует кура и греча. Бургеры. Зло. Шоколад. Смерть. Шутка.

Если посчитано, значит, засчитано, главное, чтобы кбжу были по плану. Считание калорий, скорее всего, тоже часть РПП, но мне пофиг, главное, что если раз в неделю или месяц я захочу с утра слопать что-то такое, то пожалуйста, залетает на ура## да и комфортно мне, когда я держу контроль.

Мне писали люди, что тоже долго мучаются или мучились с весом. Спустя много-много лет тотальных издевательств над собой я понял, что многое просто миф. Тренироваться в зале 6 раз в неделю, если соревнования, то ок, а если ради похудения, это просто нокаут иммунки. Питаться одной курой с гречкой, а потом срываться ночью на бургеры, тоже фигня. Или ныть в подушку, что шоколадка и есть тотальное зло и я должен есть одну морковку.

Вообще классно, что можно экспериментировать. Одним нравится так, другим так, у всех свои инструменты, которые работают конкретно для них. Вот я считаю. А кто-то по интуиции питается, а я по интуиции сожру целый торт## Правда на поиск подходящих инструментов уходит время. Как на поиск своего пути, который лично мне/вам комфортен.

Так и с визой вчерашней, например. Некоторые люди жестко пропагандируют свой опыт, выдавая его за истинный. До меня дошло, почему так многие русские блогеры и юристы, которых я смотрел, запугивали сложностями с визой и всяким таким: да потому что создаётся эффект: без них никак. Плати 1000, 2000, 3000\$. И мы все решим. Оплати курс по похудению или визе. Будто люди совсем глупы и не могут найти свой путь. Нет, они не глупы. Просто нужно экспериментировать, я перепробовал десятки диет и способов тренировок, в итоге пришёл к своей системе: она работает + отличное самочувствие.

Короче, к чему такой длинный пост организовался. Предлагаю меньше слушать популярную пропаганду чужого опыта и создавать свой путь, а также проверять свои действия на практике, как и получать собственные ошибки. Ну это так, я больше себе говорю, потому что

слишком много времени я был уверен, что другие люди знают лучше, в итоге так случается нечасто и не всегда. Все.

P.S. Под пропагандой чужого опыта я понимаю ситуацию, когда пишут конкретную инструкцию: либо так, либо никак. А еще накидывают жути и страха сверху. Например, спустя много лет, я вернулся к цифрам (кбжу), идеальный ли это вариант? Нет. Но мне подходит и комфортен. Значит ли это, что он подходит всем? Тоже нет. Так что я могу поделиться тем, что у меня сработало, а что нет, однако что работает у меня, не факт, что сработает у вас. И наоборот. Такие дела. Живите с этим##

22 июля 2025

Паспорт вернули, теперь я снова человек #####

23 июля 2025

Мне писали тут в личку, что зашла книга о питании и вообще тема с РПП им близка.

Так что решил поделиться мыслями на тему главных руин любой диеты и режима. Это чертовы веса. Не знак зодиака, а те, которые цифры показывают. 1 кг: ты идеал, +1 кг: снова жиртрест (про себя говорю)##

24 июля 2025

Получить визу США означало для меня получить новые «проблемы». Теперь нужно думать, что делать дальше. Если максимально честно и открыто, я обдумываю два варианта.

Первый: туристическая поездка на условные 14 дней. Безопасный, устойчивый и, может быть, «взрослый» вариант: посмотреть чужую страну, ощутить её. Но он ничего мне не даст. Это опыт попить кофе и погулять, а не проживания. Без риска, без роста.

Второй ближе мне по духу. Эмоционально рискованный: проверить себя, изучить новую культуру, не зная, как всё сложится. Почти все, кого я знаю, считают это глупостью и безрассудством. Но мне ближе именно он: поехать сразу в один конец, а дальше как получится. Хоть и не всё зависит от меня: есть нюансы с пребыванием, визой, местные «приколы». Можно попробовать остаться на срок от 3 до 6 месяцев, а если захочется больше, уже разбираться на месте. Пойти в школу на год, получить учебную визу или найти другой путь. В общем, сразу поехать в чужую страну, без предварительных тестов.

У меня нет ощущения, что на родине плохо. Напротив, очень комфортно. Москва. Мощный город: парки, в которых я гуляю, стабильная работа, клиенты, устоявшийся режим дня. Сервис. Наши люди. Поверьте, когда долго живёшь за границей, не хватает даже хмурого лица в магазине или случайной фразы на родном языке. И всё же тянет «куда-то ещё». Почему?

Я жил семь лет в Китае, шесть лет в Москве и сейчас ощущаю внутреннее желание узнать что-то новое: культуру, страну, менталитет. Получить живой опыт. Да, можно учиться и дома. Но мне интересно сравнить, как устроена жизнь в других крупных странах, в моем случае в Китае, США, России. Две из них мне уже понятны. Не хватает третьей.

Я видел, как в YouTube люди в первый месяц с радостью говорят: «это лучшее место для жизни!», а через год плачут, что всё пошло не так. Я сам жил за границей и знаю: розовые очки и идея, что где-то жизнь лучше, являются утопией. Многие думают: уеду и там стану богатым и счастливым. Но если не получилось дома, то откуда эта иллюзия, что при переезде всё изменится? Человек ведь тащит себя с собой.

А ещё есть реальные минусы переездов: теряются связи, контакты, постепенно «отмирает» то, что было нажито. Но у меня нет друзей детства, жены, ипотеки или чего-то такого, что служило бы якорем. Полжизни я провёл на чемодане: мне проще.

Поэтому за счастливой жизнью я не хочу ехать. А вот за своим интересом очень даже. Так что рассматриваю оба варианта. Хоть и поехать в одну сторону мне ближе: потратить все деньги, получить опыт и не закрепиться. Вернуться и сказать: «облажался». Или просто понять, что не моё. А может, будет что-то другое. Пока это просто размышления. На следующий год.

25 июля 2025

Интересно, часто ли поднимается тема конфликтов с родителями.

Казалось бы, обычный обед: просто привезти кофе, который она любит, подарить кроссовки, посидеть вместе. Ну что может пойти не так?

В момент, когда нужно было заказывать еду, мне позвонили, и нужно было срочно решить важную задачу по работе, прямо сейчас, в эту секунду. Моя мама начала меня подталкивать: «Закажи еду», «Чего я тебя ждать должна?» А сама уже сделала заказ. «Закажи, позаботься о себе, не работай». Я повторял: «Подожди, подожди», а она в своём стиле. В итоге я повысил голос, сказав громче: «Подожди!» И всё. Обида вечная.

А далее привычная тирада для моих ушей: «Ты такой всегда был, грубиян, ничего не замечаешь, и всегда я во всём виновата». Не хватило только фирменной фразы: «Ты весь в отца». Я просто опередил её и сказал сам: «Давай, фирменную: я весь в отца». Отца в живых нет, сейчас ей чуть сложнее обвинять его. Обычно это вишня на любом из таких тортов.

При этом ничего плохого я не хочу сказать о маме. Однако у меня есть мысль, к которой я пришёл в этом периоде жизни, в возрасте от 30 до 31 года. Нет смысла, для меня, по крайней мере, пытаться искать одобрения у родителей. Люди глобально не меняются. Если человек всегда обвиняет других, не замечает, как сам идёт на конфликт, или проявляется точно так же, но думает, что ему можно, а другим нет, то так оно дальше и будет. Пусть это будет особенностью характера, а не «минусом» человека.

Поэтому в последнее время я делаю максимальный упор на то, чтобы выстраивать внутреннюю опору на себя. Тогда отпадает необходимость бегать за родителем и дёргать его за рукав с вопросом: «Ты меня похвалишь? Я хороший сын?» Как и отпадает необходимость и желание реагировать на очередной упрёк, что я, например, весь в отца. Да, это не значит, что резкие высказывания проходят мимо. Иногда внутри что-то ёкает, может заболеть, или в моменте появляется желание ответить, но я перестал это делать. Потому что всё равно не услышат. И всё равно будут делать, как делали.

Закончилось тем, что за мой подарок она решила заплатить, со словами: «Я не твоя протитутка, не надо за меня платить и делать подарки». У всех свой выбор.

В данной ситуации нет хороших или плохих. Есть только личная позиция: меня устраивает это, и я согласен играть в чужую игру или же нет. Пусть другой человек играет в свою игру в одиночестве, а я могу не реагировать на провокации и уколы.

26 июля 2025

В продолжение.

У меня не было образа мужского поведения с детства. Думаю, большую часть жизни я провёл без него. Окружение было в основном женским. Позже, когда начал работать с психологом, я стал собирать этот образ с разных мужчин, которые вызывали у меня уважение и становились авторитетами. Я собирал его по частям: с друзей постарше, клиентов-бизнесменов.

От каждого брал что-то: как держать слово, не опаздывать, как решаются задачи в бизнесе, как вообще взаимодействовать с социумом. Так и собирал себя по кусочками образам.

К сожалению, с отцом я помирился слишком поздно, с 28 по 31 год. А после его смерти осознал: он был героем. Человеком со своей судьбой, своими вызовами.

А ведь мне всю жизнь твердили: «Ты весь в отца», а отец ужасный, не мужчина. И при этом «Я, мать, знаю, как должен вести себя мужчина».

Со всем уважением к женщинам, но, поверьте: ни одна женщина на этой земле не знает, как воспитывается мужчина. Так же, как и отец никогда не сможет полноценно заменить мать. Каждый родитель закрывает свою уникальную и неповторимую часть. Только мужчина может дать другому мужчине опыт мужского поведения. Это не вина мужчин или женщин. Это природа. Эволюция. Называйте как хотите.

Даже если отца не было, его можно собрать. Среди мужчин, которые вызывают уважение и попадают в твой личный круг авторитета.

В итоге: чем больше я начал делать, исходя из того, как мне нужно, тем яростнее это встречает моя мама. Это просто факт. Я люблю её. Как и отца. Меня по-настоящему терзает единственное: высокая цена осознания своей глупости.

Я ведь верил в абсолютную правду своей мамы. И шёл в конфликт с отцом. Я же мужчина, значит, должен защищать мать... от её же собственных обид. А в итоге стал щенком, которого держали на поводке у ноги. Пытаясь вечно порадовать мать, но она всегда оставалась недовольной.

Больше не хочется.

Все мы неидеальны. И я не исключение. Однако лучше я буду идти своим путём, чем потом, ложась ночью спать, сожалеть, что пропустил лучшие годы с одним из родителей. Просто слепо веря другому, которому даже не стало грустно, когда не стало первого.

27 июля 2025

Случайные прохожие.

Когда я был маленьким и свободным,
Я много болтал и говорил,
Придумывал сказки и истории про драконов и прочих существ.
Потом, придя в школу и столкнувшись с первыми проблемами в социуме и дома, я замолчал.
Голос пропал и замолк,
Желание писать и творить исчезло.
Вместо этого пришли комп и еда,
Самобичевание и бессонница.
И вот спустя много-много лет я написал первый стих, а чуть позже и второй,
Затем третий и четвёртый.
Я сам не знаю, зачем я их писал и для кого.
А ведь это была первая попытка расшифровать свои чувства,
Ведь я ничего не ощущал и был словно мрамор,
Тяжёлый и бесчувственный.
Затем пришла идея написать большой обзор всего, что было в жизни,
И вот провёл я первую ночь за ноутбуком.
А чуть позже эти «творения» стали первой книгой.
Она была очень короткой и маленькой.
Однако один парень оставил первый отзыв, и я воодушевился.
Неужели кому-то мои мысли полезны или интересны? Не может быть!
Так и родилась первая книга.
В неё попало всё самое честное и скрытое,
Что даже люди, которые знают меня, не слышали и не осознавали.
А чуть позже, после стихов и книг,
Я решил попробовать завести канал-дневник для себя.
Почему? Потому что это способ мне самому считывать свои эмоции.
Я не всегда понимаю свои желания и чувства, но они просто есть.
А когда перевожу их в текст, то становится яснее.
Ага! Вот оно!
И вот я создал канал, и подписались первые люди.

Пожалуй, это случайные прохожие.
Подумал я: «Не на ту кнопку нажали».
А вот и отзывы сыпятся на первую книгу, а подписчиков уже сто.
Хм... Странные прохожие, видимо, снова ошиблись каналом.
Не сюда они шли, это точно!
А сегодня вас уже более трёхсот.
Да и книга понемногу продаётся...
Я не знаю, кто вы и что вы,
Зачем вы меня читаете или изучаете,
Но спасибо вам за этот опыт.
Он показывает мне, что пусть я не самый умный и богатый,
Успешный или ловкий,
Однако я могу быть интересен людям,
Даже если внутренне у меня сомнения.
И пусть однажды пути наши могут разойтись,
И вы нажмёте кнопку «Отписаться»!
Но знайте: вы уже помогли и принесли мне радость,
За что я вас и благодарю.
Так что этот стих посвящён вам, люди.
Ведь иногда полезно знать, что я не один.
И вы со своими чувствами,
Или, может, сомнениями,
И даже похудениями и РПП,
Или страхом «Я один ненормальный!»
Тоже не одни.

28 июля 2025

Как ваш день?

А то стихи, мои душевные поиски, саморефлексия, все дела. Это все понятно.

А дела-то как у вас? Норм не норм?

Надеюсь, всё хорошо, пусть так и будет####

29 июля 2025

На днях я переписывался с некоторыми подписчиками.

Забавно: один человек написал, что интересно наблюдать за «успешным и благополучным человеком, который меняет свою жизнь, потому что он так решил и не медлит». Другой написал, что многое откликается. Третьего брали слёзы от чтения книги и узнавания себя. Ещё один по-доброму и с юмором написал, что я против пропаганды чужого опыта и это моя пропаганда. На что я с ним согласился.

Много людей, много интересного и разных мнений. Однако, когда кто-то пишет, что вот, Илья, ты успешный и всё такое, это забавно. Не потому что я хочу обесценить слова или поддержку другого человека, а просто что такое «успешный»? И почему некоторые думают, что если я пишу книгу или веду этот канал, то это успех?

По факту, у меня бывают дни суперактивные, а бывают «ленивые». Иногда я думаю: зачем это всё надо? Я не про канал, а вообще в целом. Вот, например, у меня нет доступа к своей карте Аэрофлота, и я уже шесть месяцев ленюсь заехать к ним в офис, чтобы восстановить доступ. Шесть месяцев.

Я обожаю прогулки, но недавно был день, когда я не вышел из квартиры. Просто играл в комп, ел после тренировки, думал о чём-то великом (нет). Может, пойти прогуляться? Неее, похоже во сне.

Или вот канал. Я миллион раз думал, что не стоит его вести или что всё, что я пишу, будет подвергаться критике. Да, я допускаю, что есть или будут посты неудачные, может, даже этот. Но у меня в голове часто есть деление мира на белое и чёрное, а значит, все посты и канал обязательно должны попадать в чёрное. А бывает, когда наоборот, прикольно свои эмоции и мысли переносить на «бумагу». Это помогает понимать себя.

Так что там ещё... Работа и моё дело, которые позволяют мне рискнуть поездкой через полмира ради визы в США, выглядят убедительно. Правда, бывали дни, когда я кидался стульями дома или хотел разбить телефон об пол. Уже замахивалась рука и... он полетел в диван, когда я вспомнил, сколько денег нужно заплатить за новый.

Тренировки и похудение. Недавно был очередной скачок, когда вес снизился, я более выпрямился, процент мышц повысился. Чудеса чудесные. Да, я тренируюсь без прогулов, даже мой тренер удивляется моей дисциплине. При этом что касается питания, в 90% случаев всё окей, но бывает, приходят мысли: «Сожри холодильник! Илья... открой и поешь. Нет еды? Закажи!» Откуда эти демоны прилетают, я не знаю, но практически всегда сейчас я не иду у них на поводу. Однако бывает, какие-нибудь от 150 до 300 калорий могу заточить внепланово. Потому что, не знаю... человек, наверное. На двух плечах оказались протеиновые батончики, и выбирать пришлось между ними.

Да и характер у меня душно-упрямый. Это я вам тут улыбаюсь, делюсь честно своей жизнью. Но если бы мы были парой, например, о, поверьте, мои тараканы бы выползли наружу, и я такой: «Так, я пытался их удержать, но не всегда получается». Бывает, слетают с поводка. Живучие сволочи. Их даже пять лет психоанализа и психолога не берёт, а вы тут мне про успешный успех.

В общем, вас тут уже набежало 400 человек. Недавно было 350, а чуть ранее 100. Это, кстати, греет. Не потому что я тут царь, а просто приятно.

Я не пью, не курю, занимаюсь спортом. А ещё я матерюсь, душно временами, ревнивый и нифига не знаю, что вообще делать на этой планете и куда двигаться. У меня нет великих целей и планирования моей жизни на годы. Скорее, я научился двигаться на ощупь; так и иду. Я себе иногда повторяю, что главное: делать что-нибудь: что-то да получится. Вот моя формула «успеха». Потому что планировать свою жизнь в таблицах Excel и цифрах слишком безэмоционально и скучно для меня. Такие дела у успешного Ильи.

Часть II. Свой путь

2 августа 2025

Потом первое похудение с 115 до 85 кг. Потом возврат к 115. И так 10 лет туда-сюда, плюс 30 и минус 30. Плюс 25, минус 25. Таких скачков было от 4 до 5. В итоге в 30 лет был первый год, когда зафиксировался на 90 кг и вес не прыгал. Сейчас 88.

Итог: больше не набираю, не скидываю/набираю по 30 кг, может, в мыслях желание открыть холодильник и осталось, главное, что бесконечные диеты и убийство себя в зале прошли.

Такие дела##

6 августа 2025

В последнее время много размышляю на тему финансов и о том, как вообще всё устроено.

Почти всю жизнь я жил и живу «одним днём», не занимаясь горизонтом планирования жизни и тем, что я буду делать «через 10 лет». Однако в этом году было огромное количество событий во всех сферах жизни, которые могли кардинально сломать основные сферы, и мне пришлось бы оказаться с полным нулём. Но получилось эти ситуации разрешить.

Потом я задумался поехать туристом в США, и одновременно с этим я захотел туризм перевести в потенциальное проживание там сроком от 6 до 12 месяцев. И тут всё и сломалось. Моя система «стандартного» дохода, когда нужно много пахать, не делегировать задачи, героически выплачивать 25% кредиты банкам по бизнесу и прочие «вызовы», полностью начала ломать мои идеи.

В США огромная разница во времени, значит, мои клиенты отвалятся, и я останусь ни с чем, когда вернусь домой. То есть даже туризм продолжительностью от 3 до 4 месяцев полностью может сломать всё, что у меня есть, и я останусь ни с чем. Забавно.

У меня есть друг, который владеет большим количеством недвижимости, и он всегда говорил и говорит, что его задача была «ничего не делать и чтобы мне платили просто за то, что я хороший». В то время я смеялся и не понимал, как это возможно.

Я не представляю, как покупать недвижимость под процент от 20 до 25% годовых, однако сам посыл считаю верным.

Раньше я думал, что нужно стать «сверхбогатым», глядя на своих обеспеченных друзей. А сейчас понимаю, что многое просто иллюзии. Особенно если узнать, как многие люди достигли определённого уровня богатства, думаю, мало кому захочется пройти этот путь.

К чему я всё клоню... Я начал осознавать, что лучшая идея не в том, чтобы зарабатывать бешеные миллионы, чтобы была немецкая машина или чтобы завести себе девушку с Патриков, которой дарить сумки Louis Vuitton.

А в том, чтобы обеспечить доход, даже минимальный, который будет сам закрывать базовые потребности: жильё и еду. Без личного вовлечения. Ведь в стандартных схемах, даже просто заболеть себе иногда сложно позволить. Нужно быть всегда на связи, здоровым и активным.

Я видел, как бизнесы рушатся за один день, и люди теряли всё. У меня весной произошла ситуация, где мы потеряли практически все деньги. Речь шла об огромной сумме. Я не буду ее писать, но поверьте, там даже не единица и не две. Сейчас практически с нуля всё выстраиваю. Причина банальна: ссора партнёров привела к полному краху. Один захотел сохранить власть и контроль, вторая просто начала крысить деньги. В итоге все долги были выплачены нашей стороной, компания полностью перешла нам, но ценой стала потеря всего капитала за многие-многие годы.

А ведь на эти деньги в своё время можно было купить себе несколько квартир и всё. А сейчас я, конечно, остался при своём ежемесячном доходе, но такой возможности не имею.

В общем, у меня разочарование в стандартной схеме жизни, которую навязали, и пока непонимание, как вообще эта жизнь устроена. Одно я понял точно: я не хочу больше гоняться за финансовыми плюшками или мериться с другими мужиками финансовым «достоинством», или что-то выпячивать девушкам. Я хочу прийти к такой системе, где у меня будет финансовая безопасность. Даже если она будет не «богатой», зато я не буду зависеть от внезапного закона, который может разрушить бизнес, или прочих шлагбаумов, которые выстраиваются ежедневно и мешают выстраивать безопасную финансовую свободу.

6 августа 2025

Ещё забавный момент. Когда я много смотрел на «обеспеченных людей» и часто думал, что я неудачник к своим годам, а они вон что.

По факту есть миллион разных факторов, которые не учитываются при таком сравнении. Конечно, если человек ничего не делает, это другая история, я говорю всё-таки не о таких крайностях. Или если кто-то проводит целыми вечерами в барах в надежде разбогатеть. В общем, логика понятна.

Так вот, один из миллионных факторов: примеры с детства или та стратегия, которую мы приняли для себя от родных или кого-либо ещё. И нет, речь не о том, что «всё из детства и родители виноваты». ##

У всех разная база, старт, возможности, стремления и так далее.

Взять в сравнении меня и моего друга. Те мысли, что я озвучил выше, я к ним начал приближаться в 31 год. А он это всё осознал и понял в возрасте от 10 до 12 лет. Ему просто всю эту базу загрузили в голову: что вот так должно быть. А у меня была база: пахать 24/7, ведь главное, чтобы была работа. Не деньги. Работа. Это важно. Представьте, какая пропасть между нашими результатами стратегий жизни? Форс в 20 лет.

Получается, есть много стратегий в жизни, которые я не осознаю и не вижу, при этом двигаюсь по ним в течение всей своей жизни, периодически удивлённо проговаривая про себя: «Да что я делаю не так!» Как раз-таки я всё делаю так, да только стратегия неподходящая. Странно делать одно и то же, ожидая другой результат.

Ещё есть факторы наследства. Удачи. Каких-то мутков, которые не все готовы делать. Количества риска, которое человек готов на себя взять.

Да и фундамент личности у всех свой. Например, одному человеку важно быть максимально отдалённым от социума, быть неким «серым кардиналом» жизни, чтобы никто о нём не знал и он жил свою счастливую жизнь. А мне, например, важно показываться на виду, хоть и дозированно. То есть жить «серым кардиналом» будет меня разрушать, а другого делать наполненным и радостным.

А это уже полностью другие цели и задачи. Первый человек построит бизнес так, что никто не узнает, что он главный. А второй, то есть я, построит так, чтобы все переговоры проводить лично и быть лицом компании.

В общем, нет какой-то единой формулы или инструкции, о которой сейчас часто пишут статьи или продают курсы. Курсы не покажут всей правды. Богатые люди никогда не скажут, как они зарабатывают, потому что это их жила. А если и расскажут когда-нибудь, то, поверьте на слово, повторить это не получится. Разные времена. Разные решения. И люди тоже разные. На что готов один, другой не решится даже на один процент.

Так что предыдущий пост содержит некоторую часть пятилетних разговоров с очень, очень обеспеченным другом. А этот пост, скорее, напоминание самому себе, что у всех нас свой путь. Не только в финансах.

6 августа 2025

(О спортивном инвентаре.)

Пополнение семьи. 12/12+24 кг. Курьеры меня ненавидят, клянусь##

Скоро нужна будет гиря 40 кг. Чувствую, открою дверь, и курьер в меня просто кинет ее.

9 августа 2025

Починил маме робот-пылесос и вспомнил, как я все детство все разбирал, но ни разу ничего не собрал обратно, даже у взрослых не получалось вернуть тот же уют в собранный вид## Она ржет, мол, закрыл гештальт.

Когда я не мог еще говорить и ходить, а только ползал, не знаю, от 1 до 2 лет или сколько там, у меня везде были спрятаны отвертки.

Я ползал по квартире и разбирал вообще все. Родные даже прятали отвертки, но у меня были тайники. Разбору подлежали утюги до заводского основания, розетки чуть ли не до голых проводов, столы в гостиной деда (он потом матерился на всю квартиру, когда собирал обратно), будильники и тому подобное. Не знаю, как меня током не убило. Однажды пошел дальше в изучениях, спер у бабушки за спиной старый кипятильник, пополз в гостиную, вставил в розетку и ждал. В итоге взрыв, черное пятно в линолеуме и я с удивленным лицом.

Предполагаю, мне всегда было интересно понять механизм и что там внутри. В дальнейшем я сам стал «отверткой», большую часть жизни разбирал и разбираю себя по винтикам, вечно в поисках каких-то ответов на вопросы, которые генерируются в голове.

Побочный эффект: если я полностью разобрал какой-то механизм или вопрос, он становится скучным, и я иду ищу дальше новый. Новый персонаж в игре, книгу, новое направление в работе и так далее. В общем, стабильное постоянство сложно мне дается. А тараканы так вообще бессмертны.

В последнее время собирать себя как будто бы уже незачем, я понял, что и так собранный. Достаточно уделить этому времени. А вот что собранным делать, оказались вопросы. Поэтому что? Ничего. Тут не канал успеха, тут канал моих мыслей и неизвестно, что мне в голову придет через час##

А если попробовать чуть серьезнее, то из актуального: довести тело до того вида, что я хочу, сгонять посмотреть штаты, проверить, застрелят меня там в центре или нет и как вообще там дела. А что дальше: подумаю после. Штаты планирую на май следующего года##

11 августа 2025

Хочу поговорить о ворах, которые крадут силы и энергию для реализации желаний. Этих подонков называют сомнениями. Они выжигают всё. Вначале есть силы и запал, чтобы сразу реализовать своё желание, но стоит лечь спать, сомнения уже здесь: заливают водой внутренний огонь и забирают энергию. «Давай, Илья, подумай ещё десять раз, ведь одного желания и эмоции недостаточно».

Чем больше раскручивается этот снежный ком в голове, тем быстрее он набирает силу. В итоге, вместо прямого пути, я выбираю кривой маршрут или вообще остаюсь в режиме бездействия, в ожидании у моря погоды. Иногда думаю: «Оно мне всё и не надо было», и очередное тысячное желание так и умирает в голове, не успев стать реальностью.

С одной стороны, я загорелся идеей туризма в Штаты. Получил визу и тут же начал размышлять: а что я вообще делаю и зачем? Было ли это спонтанным решением или обдуманым? Нужно ли оно мне? Планы зависли. Психика в подвешенном состоянии, и непонятно, в какую сторону бежать.

У меня уже есть огромный опыт (более семи лет) жизни за границей, и я знаю, что сказки о том, что «где-то жизнь за бугром лучше», являются утопией. Человек тащит себя за собой, и за границей иностранец всегда на птичьих правах. Плюс теряются связи; я уже писал об этом. Но при этом я вырос в другой культуре и менталитете, и это сильно помогло в жизни. Например, с китайцами я работаю легче: знаю, где они пытаются хитрить, и как решать вопросы, используя знание их культуры. И да, мне по-прежнему интересно изучить ещё одну страну: как устроена, чем живёт, что скрывается за фасадом.

Не знаю, это у меня кукушка не в порядке или это «нарциссизм». Китай и РФ мне уже понятны. Хочется взять ту самую отвёртку из детства и раскрутить болтики ещё одной стране. А потом вернуться домой с мыслью: «Теперь я раскрутил три страны, а не две» ##

Можно сказать: «Сгоняй на две недели и не делай мозги». И это будет правильный совет. Но для меня скучный. Это как полететь через полмира, чтобы выпить дорогой кофе у красивого здания. Нет, если ехать, то хотя бы на пару месяцев. Нужно проверить, «грохнут меня или нет» (говорят, там опасно). Недели туризма слишком мало, чтобы почувствовать страну изнутри.

В ближайшие недели я ещё изучу этот вопрос и намечу план, которым поделюсь с вами. А сомнения... это как ночной незапланированный бургер, который может загубить неделю похуждения. Они приходят, когда голова на подушке, и воруют силы, предназначенные для великих целей и мечтаний. Может, так только у меня, и у других этого не бывает; тогда я искренне рад за вас. А сам пойду возьму что-нибудь потяжелее и навалю этим сомнениям ##

14 августа 2025

(Начало серии о нарциссизме.)

Часть 1. На днях поймал себя на мысли, что какой-то фундамент или основа личности всегда работает. Вот, например, в этом году я осознал и уже смирился с базой: нарцисс (или уязвимый нарцисс, не знаю, зачем вообще придумали «уязвимый»).

Сейчас, конечно, это очень модное слово, но большинство людей даже не понимают, кто эти люди и что ими движет. На том же ЛитРес 99% книг сжигают их на кострах: мол, бегите, это маньяки, убийцы и всякое такое.

Хотя нарциссов часто путают с другими ребятами, но не буду углубляться в психологию. Так вот, с одной стороны, нарциссы такие люди... ладно, говорю про себя... которые живут с сильным внутренним парадоксом. Нужно восхищение других, при этом держать дистанцию и не показываться людям. То есть внутренняя потребность в оценке и одновременно страх этой же оценки и людей. Не в том, чтобы люди сказали: «ты звезда этого мира», а в том, что я делаю правильно, хорошо, получается.

Например, человек с таким типом личности сомневается в своих желаниях, чувствах, но хочет увидеть себя (словно отражение) в оценках других людей, которые скажут: «Красава, у тебя получается». Потому что в себя они не верят. Хоть внешне это уверенные люди, может, колючие или напыщенные.

Ещё есть частая внутренняя пустота, которую нельзя заполнить. Поэтому можно гоняться за эмоциями: те же самые великие и «ужасные» ухаживания нарциссов. И я так делал. В первые месяцы максимум эмоций, лучшие ухаживания, комплименты, видение общего будущего, и в это всё я искренне сам верил. Однако это один из периодов «идеализации» человека. Потом, когда я устаю играть в великого и могучего, кончаются ресурсы и появляется усталость, приходит следующий этап: обесценить. А дальше бегство.

Я только недавно увидел и осознал этот цикл. Отчасти поэтому я сознательно не касаюсь темы отношений или чего-то похожего в этом канале, потому что для меня это слишком сложная тема, и я ещё в исследованиях. Более того, один из самых сильных выводов состоит в том, что я выбирал таких девушек, про которых подсознательно знал, что они не подойдут. Потому что это «безопасный вариант». Можно разыграть великие ухаживания, но из-за того, что были моменты, которые я изначально не принимал, можно было потом обесценить, опираясь на эти моменты, и якобы из-за этого сбежать.

Данный цикл не могу назвать позитивным, но и плохим лично я его называть не буду. Хотя это одна из причин, почему нарциссов не понимают или «сжигают». На самом деле этот цикл и есть самое настоящее бегство от близости и чувств. Потому что для нарциссов это самое страшное, что есть на этой земле. Состояние близости с другим человеком означает состояние, при котором есть риск, что разрушится и без того хрупкий внутренний стержень,

который нарцисс может собирать всю жизнь. И вставать в уязвимую позицию ради семьи или отношений они не хотят. Опять же, это одна из главных стратегий моей жизни оказалась.

Потому что пока держится дистанция с человеком, это безопасно. Например, я собирал себя, можно сказать, по кусочкам за последние годы жизни, от 10 до 15

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.