

12+

# НЕ В СИСТЕМЕ

Ильнур Ялалтдинов

Ильнур Ялалтдинов

**НЕ В СИСТЕМЕ**

«Издательские решения»

**Ялалтдинов И. А.**

НЕ В СИСТЕМЕ / И. А. Ялалтдинов — «Издательские решения»,

Почему мы думаем, что соприкасаемся с реальностью? И что такое реальность, если она вообще существует? Мы привыкли верить своим глазам, ушам и мыслям. Но что, если наш мозг не отражает мир, а интерпретирует его? Что, если он дорисовывает, упрощает, искажает и подделывает то, что мы считаем «настоящим»? Эта книга — не истина. Это приглашение усомниться. Заглянуть за кулисы собственного восприятия. Увидеть, что реальность — это не то, что есть, а то, как мы её видим.

## Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Без дара. Или почему ты уже ценен                         | 6  |
| Глава 2. Предназначение — это не точка. Это река                   | 9  |
| Глава 3. Ты — то, что ты ешь. И то, что ты смотришь                | 12 |
| Глава 4. Осознай и разозлись. Или как корпорации крадут твою жизнь | 15 |
| Глава 5. Освободившаяся энергия. Или куда направить свою жизнь     | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 19 |

# **НЕ В СИСТЕМЕ**

**Ильнур Аликович Ялалтдинов**

© Ильнур Аликович Ялалтдинов, 2026

ISBN 978-5-0071-3277-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава 1. Без дара. Или почему ты уже ценен

Ты помнишь этот мультфильм? «Энканто».

Семья, где у каждого есть дар. Особенный талант. Сверхъестественная способность. Кто-то управляет погодой. Кто-то общается с животными. Кто-то исцеляет. Кто-то меняет облик.

Все они — особенные. Все они — полезные. Все они — нужны.

А одна девочка — Мирабель — осталась без дара. Обычная. Никакая. Просто человек.

И она чувствовала себя чужой. Лишней. Неполноценной. Ей казалось, что она должна что-то делать, чтобы заслужить своё место в семье. Чтобы быть видимой. Чтобы быть любимой. Знакомо?

Этот мультфильм — не просто сказка. Это метафора твоей жизни.

Тебе с детства говорили: «У каждого есть предназначение». «Ты должен найти свой дар». «Ты должен быть полезным». «Ты должен быть особенным». «Ты должен что-то дать миру, чтобы быть ценным».

И ты искал. Ты искал свой дар. Свою миссию. Своё призвание. Свою уникальную способность, ради которой ты родился.

А когда не находил — чувствовал себя как Мирабель. Пустым. Неполноценным. Сломантым.

### Как на этом делают бизнес.

Теперь посмотри на это с другой стороны.

Ты ищешь свой дар. Ты ищешь своё предназначение. Ты хочешь быть ценным. И тут появляются они.

Коучи. Гуру. Тренеры. Авторы книг. Спикеры. Духовные учителя. Они говорят:

— Я знаю, как найти твой дар!

— Я помогу тебе раскрыть своё предназначение!

— Запишись на мой курс, и ты станешь особенным!

— Прочитай мою книгу, и ты узнаешь свою миссию!

И ты платишь. Ты веришь. Ты надеешься. Ты отдаёшь свои деньги, время, энергию. А они дают тебе обещание. Красивое. Вдохновляющее. Но пустое.

Потому что они не могут дать тебе дар. Они не могут дать тебе предназначение. Они могут дать тебе только иллюзию. Только надежду. Только временное утешение.

А ты остаёшься с тем же вопросом: «Кто я? Зачем я? Есть ли во мне ценность?»

И есть другая сторона. Те, кто продают самооценку.

Они говорят:

— Ты уже ценен! Не ищи ничего! Прими себя! Ты совершенен! Перестань стараться! Просто будь!

Звучит как освобождение. Звучит как утешение. Звучит как любовь.

Но это — тоже бизнес.

Они продают тебе принятие. Они продают тебе покой. Они продают тебе право ничего не делать.

И ты покупаешь. Потому что устал искать. Потому что хочешь верить. Потому что хочешь, чтобы кто-то сказал: «Ты хороший. Ты не должен ничего делать».

Но внутри ты чувствуешь: что-то не так. Это утешает, но не даёт силы. Это успокаивает, но не даёт роста. Это похоже на лекарство, которое снимает боль, но не лечит болезнь.

### А что на самом деле?

Ценность — это не дар. Ценность — это не предназначение. Ценность — это не полезность. Ценность — это не самооценка, которую можно купить или натренировать.

Ценность — это **факт**.

Как у Мирабель.

У неё не было дара. Она не могла управлять погодой. Не могла исцелять. Не могла менять облик. Она была просто человеком.

Но в конце мультфильма мы понимаем: она была нужна. Не потому, что у неё был дар. А потому что она была. Потому что она видела. Потому что она чувствовала. Потому что она любила. Потому что она была той, кто соединил семью.

Не дар спасает мир. Не предназначение. Не полезность.

**А присутствие.** Твоё присутствие.

**Ты — не функция.**

Ты — не инструмент.

Ты — не винтик в системе.

Ты — не исполнитель чужой миссии.

Ты — не средство для достижения чьих-то целей.

Ты — человек. Живой. Дышащий. Чувствующий. Мыслящий. Сомневающийся. Радующийся. Страдающий. Любящий.

Ты ценен сам по себе. Без дара. Без миссии. Без полезности. Без достижений.

Как Мирабель. Как каждый, у кого нет дара, но есть сердце.

Ты уже есть. И этого достаточно. Для жизни. Для любви. Для счастья. Для всего.

Но есть нюанс. Важный. Который никто не говорит.

**Ценность без дара — не оправдание для бездействия.**

Мирабель не остановилась. Она не сказала: «У меня нет дара, я ничего не буду делать». Она искала. Она пыталась понять, что происходит с её семьёй. Она рисковала. Она действовала.

Она была ценна — и она действовала.

Твоя ценность — не в том, чтобы ничего не делать. И не в том, чтобы всё делать, чтобы доказать свою ценность.

Твоя ценность — в том, что ты выбираешь действовать, потому что хочешь. Потому что это важно для тебя. Потому что это твой выбор.

Не ради одобрения. Не ради полезности. Не ради того, чтобы заслужить место.

А ради себя. Ради жизни. Ради того, чтобы быть собой.

**Как снять эту иллюзию?**

Признать.

Что тебя обманывали. С одной стороны — продавцы предназначений. С другой — продавцы самооценки.

И те, и другие хотят одного: чтобы ты отдал свою силу. Чтобы ты поверил, что ответ — снаружи. В книге. В курсе. В учителе. В концепции. В правильном мышлении.

Но ответ — внутри. Всегда.

Ты сам решаешь, кто ты.

Ты сам создаёшь смысл.

Ты сам выбираешь, что для тебя важно.

Ты сам определяешь свою ценность.

Не потому, что кто-то сказал. А потому что ты есть.

**Посмотри на себя.**

Прямо сейчас. Без достижений. Без званий. Без денег. Без отношений. Без талантов. Без даров.

Кто ты?

Не «сын/дочь», не «работник», не «друг», не «партнёр».

Просто ты.

Ты есть. Ты дышишь. Ты чувствуешь. Ты способен любить. Ты способен выбирать. Ты способен меняться.

Это — твоя ценность.

Она не продаётся. Не покупается. Не зарабатывается. Она просто есть.

Как у Мирабель.

Теперь ты знаешь.

Твоя ценность — не в предназначении.

Твоя ценность — не в полезности.

Твоя ценность — не в самооценке, которую кто-то продал тебе.

Твоя ценность — в том, что ты есть.

И ты можешь идти дальше. Не ища. Не заслуживая. Не доказывая. А просто — выбирая. Создавая. Живя.

Как автор своей жизни.

## Глава 2. Предназначение — это не точка. Это река

Тебе говорили, что предназначение — это как маяк. Один раз нашёл — и всё, приплыл. Дальше только держишь курс и не сворачиваешь.

Это ложь.

Твоё предназначение — не точка на карте. Не статичная цель. Не формула, которую нужно однажды вычислить и больше никогда не пересматривать.

Предназначение — это **река**.

Она течёт. Она меняет русло. Она то разливается широко, то сужается в узкий поток. Она огибает камни. Она прокладывает новые пути. Она никогда не стоит на месте. И если она останавливается — она превращается в болото. В стоячую воду. В смерть.

Ты — не болото. Ты — река.

И то, что ты называешь «предназначением» — это не финальный пункт назначения. Это **направление**. Общее движение. Твой вектор.

### Как это работает на самом деле.

Ты рождаешься. У тебя есть какие-то задатки. Какие-то склонности. Какие-то интересы. Они не видны сразу. Они проявляются постепенно.

В пять лет тебе нравится рисовать.

В десять — ты увлекаешься динозаврами.

В пятнадцать — тебя захватывает музыка.

В двадцать — ты начинаешь разбираться в психологии.

В двадцать пять — ты открываешь для себя программирование.

В тридцать — ты соединяешь всё это в своём проекте.

И это не «потеря времени». Это не «метания». Это **рост**. Это **сборка**.

Ты не ищешь одно предназначение. Ты собираешь его по кусочкам. Как пазл. Как мозаику. Каждый этап — это новый навык. Новое качество. Новый слой.

И ты складываешь их в общее направление. Не потому, что кто-то сказал. Не потому, что так надо. А потому что это естественно. Это твой путь.

### Твоя ценность — в качествах, а не в дипломах.

Посмотри вокруг.

Кого больше ценят в реальной жизни? Того, у кого есть красный диплом престижного вуза? Или того, кто умеет делать то, что нужно?

Кому платят больше? Тому, кто окончил университет? Или тому, кто способен решать задачи и приносить результат?

Кто создаёт что-то новое? Тот, кто учился по учебникам? Или тот, кто горел своим делом, изучал сам, ошибался, пробовал снова?

Система говорит тебе: «Получи диплом. Это твой пропуск в жизнь. Без него ты никто».

Но реальность говорит другое.

Самоучки, которые увлечены предметом, часто знают его глубже, чем те, кто изучал его в вузах. Почему?

Потому что они **хотят** знать. Потому что их ведёт интерес. Потому что они не сдают экзамены для оценки — они изучают для жизни. Они не запоминают, чтобы забыть после сессии. Они впитывают, чтобы применять.

Диплом — это бумага. Он подтверждает, что ты отсидел определённое количество часов и сдал определённое количество экзаменов. Он не подтверждает, что ты умеешь думать. Что

ты умеешь решать. Что ты умеешь создавать. Что ты умеешь адаптироваться. Что ты умеешь видеть нестандартные решения.

А качества — подтверждают.

Твоя способность учиться новому.

Твоя способность видеть суть.

Твоя способность не сдаваться.

Твоя способность искать неочевидные пути.

Твоя способность соединять несоединимое.

Это — твоя ценность. Она не в дипломе. Она в тебе.

### **Почему самоучки становятся лучшими?**

Потому что у них есть то, чего нет у многих выпускников.

**Интерес.** Они изучают не потому, что надо. А потому что хочется. Интерес — это двигатель, который не выключается. Он заставляет искать глубже, понимать тоньше, пробовать больше.

**Свобода.** Они не ограничены программами. Они могут изучать то, что действительно важно. Они могут перепрыгивать через скучные части. Они могут связывать несвязанные дисциплины.

**Ответственность.** Они не ждут, что кто-то даст им знания. Они сами их добывают. Они сами проверяют на практике. Они сами отвечают за качество своего образования. И это делает их взрослыми и самостоятельными.

**Применимость.** Они учатся для того, чтобы делать. Не для того, чтобы сдать зачёт. А для того, чтобы создавать. И поэтому их знания — живые. Они работают. Они приносят результат.

Именно поэтому многие великие люди — самоучки. Потому что они не ограничены рамками. Они не ждут разрешения. Они просто идут и делают.

### **Как это связано с динамичностью предназначения.**

Твои качества — меняются. Ты растешь. Ты учишься. Ты ошибаешься. Ты пробуешь новое.

То, что было твоей силой в двадцать лет — может перестать быть важным в тридцать. То, что казалось бесполезным в двадцать — может стать твоим главным ресурсом в сорок.

Ты не «предаёшь себя», когда меняешь направление. Ты **растёшь**. Ты становишься больше. Ты расширяешься. Ты становишься собой — более полным, более глубоким, более настоящим.

Предназначение — это не одно дело, которое ты делаешь всю жизнь. Это **вектор**. Это общее направление, в котором ты движешься. А внутри этого вектора — тысячи поворотов, остановок, ускорений, замедлений.

Ты можешь быть художником, который увлекается программированием. Можешь быть инженером, который пишет стихи. Можешь быть учителем, который открывает свой бизнес. Можешь быть предпринимателем, который уходит в искусство.

Это не предательство. Это **сборка**.

Ты просто складываешь все свои части в одно целое. И это целое — движется.

### **Твоя ценность — не в одном навыке.**

Твоя ценность — в том, как ты умеешь соединять.

Как ты умеешь видеть связи там, где другие видят только разрозненные факты. Как ты умеешь применять одно знание в другой сфере. Как ты умеешь адаптироваться к новым условиям. Как ты умеешь учиться, когда кажется, что уже поздно.

Именно эти качества делают тебя ценным. Не диплом. Не звание. Не должность.  
А ты сам.

**Что делать с этим знанием?**

Перестать ждать, что кто-то даст тебе готовое предназначение.

Перестать верить, что однажды ты найдёшь свою «единственную миссию».

Начать собирать. Начать пробовать. Начать менять направление, если чувствуешь, что нужно.

Твоя жизнь — это исследование. Ты — исследователь. Ты открываешь себя. Ты узнаёшь, что ты можешь. Ты проверяешь границы. Ты расширяешь их.

И в этом — твоё истинное предназначение: **быть собой в движении.**

Не статичным. Не застывшим. Не однажды определённым.

А живым. Текущим. Меняющимся. Растущим.

Ты не ошибка, если меняешь направление.

Ты не слабый, если начинаешь с нуля.

Ты не потерянный, если не знаешь, куда приплывёшь.

Ты просто движешься. Собираешь. Растёшь.

И это — твой путь.

## Глава 3. Ты — то, что ты ешь. И то, что ты смотришь

Знаешь, что общего у твоего тела и твоего разума?

И то, и другое — **потребители**.

Твоё тело ест пищу. Твой разум ест информацию. И то, и другое перерабатывается. И то, и другое становится тобой. Твоими клетками. Твоими мыслями. Твоими привычками. Твоей жизнью.

Ты же не станешь есть гнилую еду и говорить: «Меня заставили». Ты же не будешь пить отраву и жаловаться на боли в животе. Ты понимаешь: ты сам выбираешь, что положить в рот.

Так почему ты не применяешь это правило к информации?

Почему ты позволяешь себе часами сидеть в Тик Токе, просматривать бесконечную ленту, впитывать новости, которые пугают тебя, и говорить: «Ну, это же меня затянуло»?

Это не затянуло. Это ты **выбрал**. Каждый раз. Каждый ролик. Каждый клик. Каждую секунду, проведённую впустую.

Пора взять ответственность.

**Грег Плитт сказал однажды важную вещь.**

Он сказал, что к информации нужно относиться так же, как к еде. Есть информация, которая питает. Которая даёт энергию. Которая помогает расти. Которая наполняет смыслом.

А есть информация, которая травит. Которая отнимает силы. Которая создаёт тревогу. Которая уводит от себя. Которая просто съедает твоё время, не оставляя ничего взамен.

Представь, что каждый час, проведённый в соцсетях — это гамбургер. Быстрый, вкусный, но пустой. Он насыщает на мгновение. Но через час ты снова голоден. И тебе хочется ещё. И ты снова ешь. И снова. И снова.

А через год ты понимаешь: ты наел себе ментальный жир. Ты стал медленным. Ты стал раздражительным. Ты стал менее способным к глубокому мышлению. Ты стал зависимым.

И ты говоришь: «Эти соцсети меня сделали такими».

Нет.

Это **ты** позволил им сделать тебя таким. Это ты дал им доступ. Это ты не поставил фильтр. Это ты не задал вопрос: «А что я получу от этого часа? Что останется со мной после?».

**Ответственность — это не про вину.**

Взять ответственность — не значит обвинять себя. Не значит корить. Не значит чувствовать стыд.

Взять ответственность — значит **увидеть. И выбрать**. По-новому.

Ты не виноват в том, что тебя затянуло в алгоритмы. Они созданы так, чтобы затягивать. Это их работа. Это их бизнес. Ты — не глупый. Ты — просто человек. И тебя используют.

Но сейчас ты это знаешь. И теперь у тебя есть выбор.

Ты можешь продолжать есть информационный фастфуд. Или начать выбирать.

Ты можешь продолжать жаловаться на то, что тебе «навязали». Или начать фильтровать.

Ты можешь продолжать быть жертвой. Или стать автором.

**Как выбирать информацию осознанно.**

Просто. Сложно. Но просто.

**Первый вопрос: «Зачем я это смотрю/читаю/слушаю?»**

Честно ответь. Потому что скучно? Потому что хочется отвлечься? Потому что страшно остаться наедине с собой? Потому что привычка?

Или потому, что это помогает тебе расти? Потому что это вдохновляет? Потому что это даёт новые знания? Потому что это расширяет твой мир?

Если ответ — первый, ты просто закидываешь свой разум пустышкой. Ты не получаешь ничего, кроме временного облегчения. Ты не растешь. Ты просто занят.

Если ответ — второй, ты инвестируешь в себя. Ты строишь себя. Ты создаёшь свой внутренний мир.

**Второй вопрос: «Что останется со мной после этого?»**

После часов в Тик Токе — что остаётся? Усталость? Тревога? Чувство пустоты? Или, может быть, ничего? Просто серое пятно памяти.

После хорошей книги, лекции, фильма — что остаётся? Мысль. Эмоция. Желание действовать. Новое понимание. Вдохновение.

Ты выбираешь, что останется с тобой. Прямо сейчас. Каждое утро. Каждый вечер.

**Ты — не жертва.**

Ты не жертва алгоритмов. Ты не жертва системы. Ты не жертва родителей, которые не научили тебя выбирать. Ты не жертва общества, которое навязывает тебе бесполезный контент.

Ты — взрослый человек. Ты можешь выбирать. Ты можешь говорить «нет». Ты можешь отключать уведомления. Ты можешь удалять приложения. Ты можешь читать бумажные книги. Ты можешь гулять без телефона. Ты можешь молчать. Ты можешь слушать. Ты можешь думать.

Это — в твоей власти.

Но для этого нужно перестать говорить: «Мне навязали». И начать говорить: «Я выбрал. Теперь я выбираю иначе».

**Что даёт осознанное потребление информации.**

**Ясность.** Ты перестаёшь быть мутным озером, в которое сливают все отходы. Ты становишься прозрачным. Ты видишь, что важно для тебя, а что — нет.

**Энергию.** Ты перестаёшь тратить свою жизнь на пустоту. У тебя появляется время и силы на то, что действительно имеет значение. На творчество. На отношения. На рост. На жизнь.

**Свободу.** Ты перестаёшь быть марионеткой. Ты начинаешь управлять своим вниманием. А тот, кто управляет своим вниманием — управляет своей жизнью.

**Практика на сегодня.**

Посмотри на экранное время в своём телефоне. Сколько часов в день ты проводишь в соцсетях? В бессмысленном скроллинге? В просмотре того, что не даёт тебе ничего?

Теперь представь: что бы ты мог сделать с этим временем? Прочитать книгу? Написать статью? Позвонить другу? Пойти на прогулку? Изучить что-то новое? Начать проект, который давно откладывал?

Это не про то, чтобы стать идеальным. Это про то, чтобы стать **осознанным**.

Начни с малого. Убери одно приложение на день. Посмотри, что изменится. Потом — на два дня. На неделю.

И почувствуй, как твоя жизнь начинает принадлежать тебе. Не им. Не алгоритмам. Не пустоте.

А тебе.

Ты не жертва. Ты не ребёнок, которому положили в рот не ту еду. Ты — взрослый, который выбирает, чем питать свой разум.

И этот выбор — ежедневный. Ежеминутный.

Начни сейчас. Прямо с этой мысли. Иди и выбери то, что наполнит тебя. То, что сделает тебя сильнее. То, что останется с тобой надолго.

Ты заслуживаешь лучшей информации. Ты заслуживаешь лучшей жизни.  
Ты заслуживаешь себя — настоящего. А не того, кто чахнет в пустоте.

## Глава 4. Осознай и разозлись. Или как корпорации крадут твою жизнь

Ты думал, что просто сидишь в телефоне? Что просто отдыхаешь? Что просто смотришь видосики, чтобы расслабиться?

Нет.

Ты — дойная корова. И тебя доят. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту, когда ты листаешь ленту.

Твоё внимание — это энергия. Это топливо. Это самый ценный ресурс, который у тебя есть. Без него ты не можешь думать. Без него ты не можешь творить. Без него ты не можешь расти. Без него ты не можешь любить. Без него ты не можешь жить.

И они это знают.

Корпорации. Социальные сети. Стриминговые сервисы. Новостные порталы. Игровые платформы. Рекламные агентства.

Они построили целую индустрию, чтобы **забрать** твоё внимание. Чтобы ты смотрел. Чтобы ты кликал. Чтобы ты листал. Чтобы ты забывал о времени. Чтобы ты возвращался снова и снова.

Они нанимают психологов. Они изучают твоё поведение. Они знают, когда ты устал, когда ты одинок, когда тебе страшно, когда тебе скучно. И они подсовывают тебе именно то, что заставит тебя остаться. Ещё на одну минуту. Ещё на один ролик. Ещё на одну ленту.

Ты — их продукт. Ты — их товар. Ты — их добыча.

А ты думал, что ты просто отдыхаешь.

### **Праведный гнев.**

Почувствуй это. По-настоящему.

Ты родился свободным. Ты пришёл в этот мир не для того, чтобы быть марионеткой. Не для того, чтобы тратить свою жизнь на чужие алгоритмы. Не для того, чтобы умирать по кусочкам в бесконечном скроллинге.

Ты пришёл жить.

Но они украли у тебя твою жизнь. Не всю. Но большую часть. Они украли твоё время. Твою энергию. Твоё внимание. Твою способность быть здесь и сейчас. Твою способность творить. Твою способность выбирать.

Они отняли у тебя часы. Дни. Годы.

Разозлись. Справедливо. Праведно. Не агрессивно. Не разрушительно. А ясно и честно.

Скажи себе:

— Я не видел этого раньше. Я был слеп. Я позволял им управлять мной. Я позволял им забирать мою энергию. Но теперь я вижу. И я больше не позволю. Я не хочу быть жертвой. Я хочу быть собой. Я хочу вернуть свою жизнь.

Этот гнев — не деструктивный. Это **осознание**. Это пробуждение. Это первый шаг к свободе.

### **Осознанность как оружие.**

Если ты осознан — ты видишь их игру. Ты замечаешь, как они пытаются затянуть тебя. Ты видишь кнопки, на которые нажимают. Ты слышишь голоса, которые зовут тебя остаться.

И ты можешь остановиться.

Ты можешь сделать паузу. Спросить себя: «Зачем я это делаю? Я хочу этого или просто поддаюсь? Это мне нужно или им нужно? Это моя жизнь или их бизнес?».

Осознанность — это твой щит. Твоё оружие. Твоя сила.

Она не требует усилий. Она требует **внимания**. Просто присутствия. Просто наблюдения. Просто вопроса: «Кто здесь хозяин? Я или они?».

Когда ты осознан — ты видишь кнопку «пауза». Ты можешь нажать её в любой момент. Ты можешь остановиться. Ты можешь закрыть приложение. Ты можешь отключить уведомления. Ты можешь выключить экран. Ты можешь посмотреть в окно. Ты можешь просто быть.

Это — твой выбор. И только твой.

### **Что они воруют на самом деле.**

Не просто время. Время — это симптом.

Они воруют твою **энергию**. Твоё внимание — это не просто часы. Это твоя жизненная сила. Это твоя способность действовать. Это твоя способность создавать. Это твоя способность чувствовать.

Когда ты отдаёшь им своё внимание — ты отдаёшь им свою жизнь. Часть себя. Свою реализацию. Свои мечты. Свои проекты. Свои отношения. Своё развитие.

Каждый час, проведённый в пустоте — это час, который ты не потратил на себя.

Каждый ролик, который ты посмотрел — это энергия, которая не пошла на твой рост.

Каждая лента, которую ты пролистал — это шаг назад от себя.

Они не просто крадут твоё время. Они крадут **тебя**. Твою личность. Твою суть. Твою жизнь.

### **Как противостоять.**

Не через запреты. Не через насилие над собой. Не через чувство вины.

Через **выбор**.

Осознай, что ты выбираешь. Каждый раз. Каждое мгновение. И если ты сейчас смотришь на экран — это твой выбор. Не их. Не алгоритмов. Твой.

И ты можешь выбрать иначе.

Убери телефон из спальни. Настрой время на приложениях. Удали те, которые забирают слишком много. Читай книги вместо лент. Слушай тишину вместо подкастов. Гуляй без телефона. Смотри в глаза людям, а не в экраны.

Это сложно. Это требует дисциплины. Это требует осознанности.

Но это — путь к себе.

### **Твоя энергия — это твоя жизнь.**

Ты — не ресурс для чужих алгоритмов. Ты — человек. Ты — личность. Ты — творец.

Твоя энергия должна уходить на то, что важно. На твои проекты. На твоих близких. На твой рост. На твоё счастье. На твою жизнь.

Не отдавай её даром.

Не позволяй им забирать тебя по кусочкам.

Верни себе своё внимание. Верни себе свою энергию. Верни себе свою жизнь.

Теперь ты видишь. Теперь ты знаешь. Теперь ты можешь выбирать.

Разозлись. Не для того, чтобы ненавидеть. А для того, чтобы не сдаваться. Для того чтобы помнить, что ты — не просто потребитель. Ты — человек. Ты — автор своей жизни.

И только тебе решать, куда уходит твоя энергия. В чей карман падает твоё внимание. На что ты тратишь свою единственную, бесценную жизнь.

Выбери себя.

## Глава 5. Освободившаяся энергия. Или куда направить свою жизнь

Ты осознал. Ты разозлился. Ты перестал быть жертвой.

Теперь у тебя есть **энергия**. Та самая, которую раньше забирали корпорации, соц-сети, пустой контент, бесконечные новости, чужие мнения, тревожные мысли, бессмысленные споры.

Она вернулась к тебе.

И теперь встаёт главный вопрос: что ты с ней сделаешь? Куда направишь этот поток? На что потратишь эту силу, которая только что была у них, а теперь — твоя?

Потому что, если ты просто заменишь один пустой экран на другой — ничего не изменится. Если ты перестанешь сидеть в Тик Токе, но начнёшь так же бесцельно сидеть в других соцсетях — ты просто сменил тюрьму. Если ты перестанешь потреблять мусор, но не начнёшь создавать — ты просто стал пустым.

Освободившаяся энергия требует **направления**. Иначе она превратится в тревогу. В беспокойство. В чувство, что что-то упущено. Она будет искать выход. И если ты не дашь ей правильное русло — она найдёт неправильное.

Так что давай поговорим о том, **куда направить эту энергию**.

### **То, что ты откладывал.**

Вспомни.

Ты давно хотел начать учить иностранный язык. Ты откладывал.

Ты хотел сесть и написать свою книгу. Ты откладывал.

Ты хотел освоить новую профессию. Ты откладывал.

Ты хотел начать заниматься спортом. Ты откладывал.

Ты хотел навести порядок в доме. Ты откладывал.

Ты хотел позвонить старому другу. Ты откладывал.

Ты хотел съездить в путешествие. Ты откладывал.

Ты хотел начать свой проект. Ты откладывал.

Почему? Потому что не было энергии. Не было времени. Ты всё тратил на пустоту. На чужие игры. На алгоритмы, которые высасывали тебя.

Теперь энергия есть. Теперь время есть. Потому что ты перестал отдавать его им.

Начни с одного. Самого маленького. Самого простого. Того, что лежит ближе всего.

Сегодня — один шаг. Завтра — второй. Послезавтра — третий.

И ты увидишь, как твоя жизнь начинает меняться. Не потому, что случилось чудо. А потому что ты направил свою энергию туда, куда давно хотел.

### **Воплощение мечты.**

Ты когда-нибудь мечтал?

По-настоящему. Когда внутри всё замирало. Когда сердце билось быстрее. Когда ты представлял себя в другой жизни. Другом месте. Другой роли.

А потом говорил себе:

— Это невозможно. Это слишком сложно. У меня нет ресурсов. Я не знаю как. Мне страшно.

И хоронил мечту. Прятал её глубоко. И жил обычной жизнью, которая была не твоей.

Теперь — время достать её. Встряхнуть. Посмотреть на неё свежим взглядом.

Мечта — это не просто фантазия. Это компас. Это направление. Это голос твоей души, который говорит: «Иди туда. Там твоё».

Мечта не обязана быть достижимой завтра. Она не обязана быть реалистичной. Она обязана быть **твоей**.

И ты можешь начать двигаться к ней. Маленькими шагами. Каждый день. По чуть-чуть. Потому что путь к мечте — это и есть жизнь. Полная. Настоящая. Твоя.

**Улучшение своей жизни.**

Ты заслуживаешь жить хорошо. Не потому, что ты что-то доказал. Не потому, что ты заслужил. А потому что ты есть. И ты можешь.

Посмотри на свою жизнь. Честно.

Что в ней не так? Что тебя не устраивает? Что ты терпишь? Что ты позволяешь?

Может быть, это работа, которая высасывает тебя.

Может быть, это отношения, в которых ты не растёшь.

## **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.