

18+ СЕРГЕЙ СВЕТЛОВ

ЭТОТ МИР РЕШИЛ ПОВЕРНУТЬСЯ К ТЕБЕ

**МЯГКОЕ РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ, В
КОТОРОЙ ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ САМО**

Сергей Светлов

**Этот мир решил повернуться
к тебе. Мягкое руководство
к жизни, в которой
всё получается само**

*<https://litres.ru/74544554>
ISBN 9785007137270*

Аннотация

Эта книга вернёт тебя к себе. Не через «надо» и «должен», а через разрешение быть собой. Без ожидания чьего-то одобрения. И поверь, после прочтения, ты станешь другим, окружающие заметят тебя, улучшенного, с изюминкой. Я не буду учить тебя. Я просто сяду рядом, как старый друг, который, готов поделиться, тем, что поможет тебе, стать собой. Здесь нет сложных терминов. Только простые, тёплые истины. Если ты держишь эту книгу — она пришла вовремя. Открой. И начни жить по-настоящему.

Содержание

СЕРГЕЙ СВЕТЛОВ	5
АННОТАЦИЯ	6
ПАРА СЛОВ ДО НАЧАЛА	8
ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ	9
ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ	11
Глава 1. Ты не один шёл к этой странице	11
Глава 2. Старые карты	14
Глава 3. Как из нас делают нытиков	17
Глава 4. Диван или дорога	19
ЧАСТЬ II. ТЕЛО И СОСТОЯНИЕ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Этот мир решил
повернуться к тебе
Мягкое руководство
к жизни, в которой
всё получается само**

Сергей Светлов

© Сергей Светлов, 2026

ISBN 978-5-0071-3727-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СЕРГЕЙ СВЕТЛОВ

Этот мир решил
повернуться к тебе.

*Мягкое руководство к жизни, в которой всё получает-
ся само.*

АННОТАЦИЯ

Эта книга вернёт тебя к себе.

Вернувшись к себе, ты станешь богатым. Успешным. Идеальным, не для кого-то, а для себя. Ты примешь себя, улучшенной версией. Той, которую давно откладывал. Той, которую боялся. Той, которая ждала, пока ты наконец скажешь: «Я достоин».

Именно этого многим не хватает. Не знаний. Не техник. Не денег. А разрешения быть собой. Настоящим. Живым. Без масок.

Если бы эти страницы попались мне в шестнадцать — я бы не потратил двадцать лет на чужие цели. Не боролся бы с миром, который никогда не был моим врагом. Не нёс бы на спине чужой рюкзак, думая, что это мой. Не ждал бы разрешения жить от людей, которые сами не умели жить.

Я бы просто выдохнул. И пошёл своей дорогой.

Но ко мне эти мысли пришли в пятьдесят. Двадцать лет проб и ошибок. Двадцать лет чужих карт, чужих правил, чужих голосов в голове. Двадцать лет, чтобы понять то, что можно было понять за один вечер с этой книгой в руках.

И знаешь что? Я не жалею. Потому что теперь я дышу по-другому. Думаю по-другому. Живу по-другому. И это — моё перерождение.

Но я хочу, чтобы ты не тратил на это долгие годы. Что-

бы не ждал пятидесяти. Чтобы не ждал тридцати. Чтобы не ждал, пока жизнь сама ткнёт тебя носом.

Я собрал всё, что понял за двадцать лет, — и положил сюда. В эти страницы. Чтобы ты мог прожить то же самое за один вечер. И начать жить по-настоящему уже завтра утром.

Если ты держишь эту книгу в руках — значит, она пришла вовремя. Не рано. Не поздно. Вовремя.

Открой. И позволь себе поверить, что ты уже готов.

ПАРА СЛОВ ДО НАЧАЛА

Эта книга — разговор по душам. Не медицинская и не психотерапевтическая услуга, не рецепт и не инструкция. Это опыт одного человека, переданный другому.

Если тебе сейчас по-настоящему тяжело, позволь помочь себе. А эти страницы книги, просто будут рядом. Как плечо друга.

ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ

Давай сразу настроимся на приятное времяпрепровождение с этой книгой.

Я пишу эти строки с очень тёплым чувством внутри. Мне хочется, чтобы она была тебе полезна. По-настоящему. Не для галочки. Не чтобы прочитать, поставить на полку и забыть. А чтобы что-то внутри тебя тихонько щёлкнуло — и жизнь начала меняться.

Знаешь, есть книги, которые читаешь умом. А есть — которые читаешь чем-то глубже. Сердцем, что ли. Телом. Той самой частью тебя, которая устала. Которая давно хочет, чтобы её услышали.

Эта книга — вторая.

Я не буду тебя учить. Я не буду строить из себя гуру, который «всё понял». Я просто сяду рядом. Как старый друг, который пришёл в гости с чем-то важным в руках. С чем-то, что он долго нёс, и наконец готов поделиться.

Мы будем говорить просто. Иногда жёстко, потому что правда бывает колючей. Но всегда — с заботой. Потому что я знаю цену твоей спине, твоим бессонным ночам и твоему желанию оставить после себя что-то настоящее.

Здесь не будет сложных терминов. Здесь не будет требований «стать кем-то другим». Здесь не будет правильных ответов, которые нужно зазубрить и применять через силу.

Здесь будут простые, тёплые истины. Те, которые ты, возможно, уже смутно чувствовал сердцем. Но не мог сформулировать умом.

И если ты получишь хоть десять процентов пользы от прочтения этих страниц — я скажу честно: я не зря прожил свою жизнь. А ты, дорогой, не зря её читаешь.

Вот с таким настроем и открой эту книгу. Без спешки. Без ожиданий. Как разговор у окна, за которым медленно темнеет.

Не торопись. Это не гонка. Не соревнование. Не экзамен. Это разговор — тихий, неспешный, по душам. Как будто старый друг варит тебе чай и рассказывает о самом важном.

Читай по одной главе, когда есть настроение. Останавливайся, если хочется подумать. Возвращайся к тем местам, которые откликнулись.

Просто позволь этим мыслям войти. Как свет входит в открытое окно.

В добрый путь, дорогой читатель.

ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ

Глава 1. Ты не один шёл к этой странице

Прежде чем ты открыл эту книгу, ты двигался по пути — дороге под названием ЖИЗНЬ: где-то хаотично, где-то неосознанно, где-то под влиянием кого-то. Шёл длинной дорогой и искал что-то лучшее для себя, для своих близких.

И этот путь открывали для тебя те, кто держал тебя на руках, когда ты делал первые шаги. Те, кто учил тебя говорить, мыслить, отличать хорошее от плохого. Те, кто качал тебя, когда было страшно, и радовался вместе с тобой, когда получалось.

Сотни людей — родители, бабушки и дедушки, учителя, друзья, случайные попутчики — трудились над тем, чтобы ты стал собой.

Каждый из них дал тебе что-то своё. Кто-то — любовь. Кто-то — страх. Кто-то — пример, как надо. Кто-то — пример, как не надо. Всё это сплелось внутри тебя в ту самую ткань, из которой сшит ты сегодняшний.

И вот ты здесь.

Один. С книгой в руках. С вопросом внутри, который, мо-

жет быть, ты даже сам себе ещё не задал.

Но давай на секунду остановимся. И поблагодарим.

Не громко. Не пафосно. Просто — тихо скажи внутри себя «спасибо» всем, кто довёл тебя до этой точки. Даже тем, кто сделал больно. Даже тем, кто предал. Даже тем, кто ушёл. Они тоже были частью пути.

Без них ты не был бы тем, кто сейчас читает эти строки.

Знаешь, что самое интересное? Ты думаешь, что пришёл к этой книге сам. Что это твой выбор. Что ты просто увидел обложку, или кто-то посоветовал, или алгоритм подкинул.

Но может быть — это не ты нашёл книгу. Это книга нашла тебя.

В нужный момент. В нужной точке. Тогда, когда ты был готов услышать.

Я не знаю, что у тебя сейчас происходит. Может быть, всё хорошо, но чего-то не хватает. Может быть, всё плохо, и ты ищешь выход. Может быть, ты просто устал — так, как устают не от работы, а от самой жизни.

В любом случае — ты здесь. И это уже много.

Потому что большинство людей так боятся этого чувства пустоты, что заливают его работой до ночи, бесконечными сериалами или новостной лентой. Они бегут от самих себя, лишь бы не оставаться в комнате наедине с этой звенящей тишиной внутри.

А ты — остановился.

Прислушался.

Это требует мужества. Не громкого, строевого, с медалями на груди. А глубокого, внутреннего. Того самого, которое позволяет человеку сесть в тишине и честно спросить:

«Ради чего я вообще всё это делаю?»

Если ты задал себе этот вопрос — значит, ты уже на пути.

Иди дальше.

Глава 2. Старые карты

Есть одна штука, которая мешает нам больше всего на свете.

Это не лень. Не отсутствие денег. Не плохая погода и не злой начальник.

Это старые карты.

Представь, что ты идёшь по городу. У тебя в руках карта. Ты смотришь на неё, ориентируешься, поворачиваешь, идёшь. Но что-то не так. Улицы не сходятся. Дома стоят не там. Повороты ведут в тупик.

Ты злишься на карту. На себя. На город. А проблема в одном: карта — старая. Её нарисовали пятьдесят лет назад. Город давно изменился, а ты идёшь по чужим линиям, которые когда-то были правдой, а теперь — нет.

Так и с жизнью.

Прежде чем ты стал собой, тебе дали карту. Родители, школа, общество, первые книги, первые авторитеты. Все они говорили: «Делай так. Думай так. Живи так».

И ты делал. Думал. Жил.

Потому что ты был ребёнком. А ребёнок верит взрослым. У него нет другого выбора.

Но вот ты вырос. А карта — осталась.

И теперь ты идёшь по жизни с чужой картой в руках. По чужим лекалам. По чужим правилам. И удивляешься, поче-

му не приходит радость. Почему всё вроде бы правильно, а внутри — пусто. Почему ты всё делаешь, как надо, а счастья нет.

Потому что карта — не твоя.

Родители хотели как лучше. Учителя делали, что умели. Друзья делились тем, что сами получили в наследство. Но то, что работало в их время, в их мире, в их реальности, — может совсем не работать в твоей.

Мир меняется стремительно. Каждый год он другой. Каждое десятилетие — новая эпоха. А правила, которые тебе дали, часто из прошлого века. Из другой жизни.

И вот ты идёшь. По чужой карте. И удивляешься, почему не находишь свой дом.

Что делать?

Первое — признать.

Признать, что многое из того, во что ты веришь, — не твоё. Это тебе дали. Это в тебя вложили. Это ты подхватил, не глядя.

Установки вроде:

— «Надо много работать, тогда придёт успех»

— «Деньги — это тяжело»

— «Нельзя высовываться»

— «Хорошие люди не злятся»

— «Сначала долг, потом — если останется — ты сам»

Это всё — не ты. Это старые одежды, которые ты носишь с детства. Которые когда-то грели. А теперь — жмут.

Второе — не ругать себя за это.

Это не твоя вина. Ты не виноват, что поверил. Ты не виноват, что нёс. Ты был ребёнком. Ты делал, что мог.

Третье — начать раскладывать карту на столе.

Посмотри на каждую линию. И спроси себя:

— «Это правда?»

— «Это моё?»

— «Это мне помогает — или мешает?»

И если линия мешает — спокойно, без драмы, просто возьми и вычеркни её.

Тебе не нужно выбрасывать всю карту. Там есть хорошие линии. Там есть любовь. Там есть опыт. Там есть мудрость тех, кто тебя растил.

Но там же — страхи. Ограничения. Чужие поражения, которые ты принял за свои.

Оставь своё. Вычеркни чужое.

И тогда — медленно, постепенно — карта начнёт становиться твоей.

И город, по которому ты идёшь, вдруг окажется тем самым. Твоим. Родным.

А ты — наконец дома.

Глава 3. Как из нас делают нытиков

Посмотри внимательно вокруг. Сколько людей ты знаешь, которые:

- попробовали раз, не получилось — и больше никогда;
- боятся всего нового, как огня;
- жалуются, но ничего не меняют;
- ждут, что кто-то придёт и всё за них сделает.

Это не их вина. Это наследство.

Им с детства внушили: «Не суйся — обожжёшься». «Не пробуй — не получится». И они поверили. Потому что сказали взрослые. А взрослым виднее.

Но вот парадокс: успешный человек — это не тот, у кого всё получается с первого раза. Это тот, кто упал, поднялся, отряхнулся и пошёл дальше.

Представь. Человек решил создать лампочку. Попытка номер один — не получилось. Он бросил. «Ну, значит, не моё». Попытка номер два — снова нет. «Видно, судьба».

Мы бы до сих пор ходили с лучинами.

Но нашёлся другой. Упрямый. Тот, кто не поверил в «не получится». Кто встал, когда все говорили «сиди». И подарил миру свет.

Этот человек мог быть тобой. Просто поверь в себя.

В школе не было главного предмета

Вспомни. Тебя учили математике. Писать. Читать. Запо-

минать даты. Решать уравнения.

А самого важного предмета — «Как правильно жить» — в программе не было.

И вот ты выпустился. С полным набором знаний о том, как вычислять интегралы. И полным нулём знаний о том, как:

- слышать себя;
- не бояться;
- вставать после падения;
- любить;
- быть счастливым.

Но вот хорошая новость: ты можешь переписать свою программу.

Ты не обязан жить по правилам, которые тебе дали в семь лет. Ты не обязан бояться того, чего тебя научили бояться. Ты не обязан быть тем, кем тебя сделали. Ты можешь выбрать сам.

Глава 4. Диван или дорога

А теперь честно.

У тебя всегда есть выбор. Каждую секунду. Даже самую маленькую.

Её видит даже кот. Вот он лежит на диване. Ему неудобно. Он встаёт, делает два шага и ложится на солнечный квадратик на полу. Он выбрал комфорт.

У тебя тоже он есть. Каждую секунду. Просто мы привыкли выбирать привычное. Выбирать «надо» вместо «хочу». Выбирать терпение вместо перемен.

Вариант первый: лежать. Жаловаться. Ныть. Обвинять мир, родителей, правительство, погоду. Этому может каждый. Тут не нужно усилий. Тут можно бесконечно листать ленту и говорить: «Ну вот, опять не получилось».

Вариант второй: встать. Подняться. Идти.

Но чтобы подняться в гору — нужно приложить усилие. Это правда. Никто, оказавшийся на вершине, не оказался там по щелчку пальцев. Он добирался туда в поту. С бессонными ночами. С сомнениями. С падениями. Но без нытья.

Он вставал. И шёл.

Никто не придёт и не подарит тебе новую жизнь на блюде. Но дверь в неё всегда приоткрыта. Тебе решать — протянуть руку и толкнуть её или сделать вид, что не заметил.

Твоя жизнь — это сумма твоих маленьких выборов сегодня. И хорошая новость в том, что право передумать у тебя никто никогда не отнимет.

Перед тобой широкая, длинная дорога. Она не идеальная. На ней есть ямки. Есть камни. Есть повороты, где страшно. Но это дорога. А не диван, на котором кто-то мечтает о жизни.

Иди. Пробуй. Падай. Вставай. Снова иди.

ЧАСТЬ II. ТЕЛО И СОСТОЯНИЕ

Глава 5. Пульт управления реальностью спрятан в твоих плечах

Давай начистоту. Никакие мечты не работают, если у тебя болит спина или ты не спал ночь.

Твоё тело — это храм твоей души. Если храм протекает, духу там холодно.

Забавно получается. Мы готовы часами обсуждать устройство двигателя автомобиля или последние новости. Но совершенно игнорируем главный механизм — собственное тело. Мы относимся к нему как к арендованной машине: заливаем дешёвым топливом, гоняем на износ, а когда начинает барахлить — едем в сервис и просим «просто поменять масло».

А правда гораздо проще и ближе.

Когда у тебя напряжены плечи — мир кажется враждебным. Когда сжата челюсть — мысли становятся липкими и тяжёлыми. Когда болит спина — всё валится из рук.

И наоборот: стоит только дать телу каплю заботы, как реальность вокруг начинает меняться.

Расслабленное тело посылает миру сигнал: «Я в безопасности. Мне можно доверять». И мир отвечает: «Хорошо, я тоже тебе доверяю».

Почему тело работает лучше, чем медитация

Твой разум может хотеть свернуть горы. Но если тело зажатое, мозг будет саботировать любые начинания. Напряжение в шее = напряжение в жизни. Эта связь прослеживается очень сильно.

И вот тебе хорошая новость: чтобы расшевелить тело, не нужны деньги. Ни массаж, ни дорогой зал, ни коврик для йоги.

Просто встань прямо сейчас. Присядь десять раз. Медленно, без надрыва. Потом подойди к стене и отожмись от неё десяток раз — как отжимания, только стоя. А если ты сильный мужик — опустишься на пол и отожмись по-настоящему. И после этого ляг на спину и покатайся по полу: один, два оборот влево, один, два вправо. Как в детстве. Без серьёзности. Без спорта. Просто чтобы тело почувствовало: оно живое. Ну и секрет только для тебя, что бы наполнить кровью своё тело, это упражнение древних монахов. Сядь на пол ноги вытяни горизонтально и передвигая ягодичицы, как шагаешь, только по полу, если просто то шагаешь (булками) половинками таза, вперёд, сколько сможешь, например пять вперёд передвижения, пять назад, колени ровные, можешь локтями двигать как при ходьбе. И это прекрасное упражнение (ходьба на ягодичах) наполняет таз кровью, ну а тебя энергией, для жизни. Это упражнение я делаю каждый день.

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.