

12+

ЛАНА ИГНАТЬЕВА

Мифы, в которых можно узнать себя

НЕ ТЕРЯТЬ НИТЬ В ЛАБИРИНТЕ



Лана Игнатьева

**Мифы, в которых можно
узнать себя. Не терять
нить в лабиринте**

<https://litres.ru/74591183>

ISBN 9785007145039

Аннотация

«Десять мостов над страхом: мифы о том,
как перестать ждать и начать жить».

Подойдёт тем, кто стоит на пороге перемен и хочет идти вперёд, даже когда страшно. Чтение-поддержка: можно открывать на любой странице, чтобы вернуть себе право пробовать и ошибаться. Идеальный подарок в момент перемен.

Содержание

Миф 1. О Зеркальном Проклятии	6
Миф 2. О Птице Опоздания	10
Миф 3. О Колодце Бесполезности	14
— А если я снова попробую?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Мифы, в которых можно узнать себя

Не терять нить в лабиринте

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0071-4503-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Десять мостов над страхом: мифы о том, как перестать ждать и начать жить»

Книга превращает страхи в опоры: через 10 мифов показывает, как справляться с тревогой, чужими ожиданиями и прокрастинацией. Герои — обычные люди, которые учатся делать маленькие шаги и находить свои фразы-якоря вроде «Я не должна — я могу» или «Если не выйдет — попробую иначе».

Подойдёт тем, кто стоит на пороге перемен и хочет идти вперёд, даже когда страшно. Чтение-поддержка: можно открывать на любой странице, чтобы вернуть себе право про-

бовать и ошибаться. Идеальный подарок в момент перемен.

Миф 1. О Зеркальном Проклятии

В далёкой долине, укрытой от ветров высокими холмами, стоял дом из серого камня — дом Эриса. Долина славилась своими зеркальными озёрами: в безветренные дни поверхность воды становилась такой ровной, что в ней можно было разглядеть даже тень мысли. Люди говорили, что эти озёра не просто отражают, а будто бы «запоминают» взгляд: если смотришь с тревогой — вода темнеет, если с надеждой — становится прозрачной, как горный хрусталь. Но Эрис избегал этих озёр. Он не хотел видеть в них себя.

Эрис был юношей старательным и чутким, но в его душе жила странная тяжесть: ему казалось, что каждый его поступок оставляет на лице невидимый след, который со временем становится всё заметнее. Шрам над бровью, полученный в детстве, он воспринимал как знак своей неловкости, тень под глазами — как напоминание о невыполненном обещании другу, а лёгкую морщинку у виска — будто бы печать слов, сказанных зря. Ему мерещилось, что люди, глядя на него, читают эту «историю ошибок», словно книгу, которую стыдно показывать.

В его доме было единственное зеркало — старинное, в тяжёлой раме из потемневшего дерева. Оно висело в тём-

ном углу, прикрытое тонкой тканью. Эрис снимал покрытие только по необходимости: чтобы причесаться, поправить ворот рубашки, убедиться, что он выглядит «достаточно прилично». И каждый раз, едва поймав свой взгляд, он тут же отворачивался, будто боялся, что зеркало скажет ему что-то неприятное.

Однажды вечером, когда сумерки легли на долину, Эрис задержался у зеркала дольше обычного. Он стоял, не решаясь снова накинуть ткань, и смотрел на своё отражение, как на незнакомца. В полумраке черты лица казались размытыми, и это давало странную свободу — будто он смотрит не на себя, а на кого-то другого, кому можно сказать правду. И тогда, впервые за долгое время, Эрис прошептал:

— Прости меня... за то, что я так боюсь смотреть.

И вдруг зеркало отозвалось. Не голосом, похожим на человеческий, а скорее внутренним эхом — так, будто слова Эриса нашли отклик в самой глубине стекла.

«Я не храню твои ошибки, — прозвучало в тишине. — Я лишь возвращаю то, что ты сам на себя надеваешь».

Эрис вздрогнул и отступил на шаг, но не закрыл зеркало. Слова прозвучали не как приговор, а как объяснение, кото-

рого он давно ждал. Зеркало не собирало его промахи, не вело счёт обидам и не хранило список того, за что ему стоило себя корить. Оно просто показывало то, с чем он приходил к нему каждый день: усталость, сомнения, страх быть недостаточно хорошим.

С этого вечера всё понемногу стало меняться. Эрис больше не прятал зеркало. Он начал подходить к нему не для того, чтобы проверить, не стал ли он хуже, а чтобы задать себе один вопрос: «Каким я хочу быть сегодня?» Иногда ответ был простым: «Хочу быть терпеливым». В другой день — «Хочу быть смелым хотя бы в одном маленьком деле». И с каждым таким вопросом отражение будто становилось чуть светлее: не потому, что исчезали шрамы или тени, а потому, что в глазах появлялось что-то новое — спокойствие, готовность попробовать, лёгкая улыбка, которая рождалась изнутри.

Со временем Эрис понял одну важную вещь: зеркало не судит. Оно не умеет ни хвалить, ни ругать. Оно лишь откликается на то, что человек приносит с собой. И если приходиться к нему с добротой к себе, оно возвращает эту доброту. Если приходиться с вопросом, а не с обвинением, оно помогает увидеть не только черты лица, но и направление, в котором хочется двигаться.

Жители долины стали замечать, что взгляд Эриса изменился: в нём появилось что-то уверенное и в то же время мягкое. Когда его спрашивали, что с ним произошло, он улыбался и отвечал:

— Я перестал бояться своего отражения. Теперь я спрашиваю у него не «какой я?», а «каким хочу быть?» — и оно помогает мне помнить об этом.

Так в долине родилась маленькая мудрость, которую передавали из уст в уста: «Зеркало не расскажет тебе, кем ты был. Оно покажет, с чем ты пришёл сегодня. А значит, в твоих силах приходить к нему с надеждой».

Этот миф особенно отзывается в тех, кто боится чужого взгляда и собственного отражения, кто привык видеть в себе прежде всего недостатки и ошибки. Он не обещает, что сомнения исчезнут навсегда, но напоминает: мы сами решаем, с чем подходим к своему «зеркалу» — с упреком или с вопросом, с тяжестью прошлого или с намерением сделать сегодняшний день чуть светлее.

Миф 2. О Птице Опоздания

Город, в котором жила Лира, славился своими часами. На каждой площади, над каждой крышей, у каждого перекрёстка висели циферблаты — большие и маленькие, медные и серебряные, старинные с потёртыми цифрами и новенькие, сверкающие стеклом. Казалось, весь город живёт по этим часам, сверяет с ними дыхание и шаги. Но каждое утро над крышами появлялась ещё одна тень — та, что не подчинялась ни одному циферблату. Это была Птица Опоздания.

Она прилетала задолго до того, как первые лучи касались черепицы, и кружила над городом широкими, стремительными кругами. Её перья были цвета сажи, будто впитали в себя все «я не успею», «это бесполезно», «сегодня не мой день», что когда-либо шептали люди. А глаза у неё были особенные: в них не было зрачков, только отражения чужих сомнений. В каждом взгляде птицы можно было увидеть чью-то отложенную мечту, чей-то сорванный звонок, чью-то так и не начатую работу.

Птица не кричала, не хлопала крыльями над ухом — она шептала. Её шёпот был тихим, но проникал глубже любого крика. Он звучал не снаружи, а внутри, словно голос, который мы сами себе повторяем, когда хочется просто остано-

ся под одеялом ещё на пять минут. «Сегодня не получится», «Всё против тебя», «Ты всё равно опоздаешь» — эти фразы она не выкрикивала, а как будто подмешивала в утренний воздух, чтобы каждый, кто вдохнёт его, почувствовал тяжесть и повод сдаться.

Лира слышала этот шёпот давно. Сначала она думала, что это просто усталость, потом — что это правда: действительно, день не задался, обстоятельства сильнее. Она стала замечать, что едва проснётся, а птица уже кружит где-то рядом, едва уловимая, как тень на стене. И стоило Лире подумать: «Наверное, сегодня ничего важного не выйдет», как шёпот становился чуть громче, будто птица улыбалась невидимым клювом.

Но однажды Лира устала. Не от дел, не от спешки, а именно от этого шёпота, который каждое утро подталкивал её к мысли, что лучше вообще ничего не начинать. Она села на край кровати, посмотрела в окно, где над крышами чертила круги знакомая тень, и вдруг сказала вслух — не птице даже, а себе:

— Если ты будешь кружить надо мной, я всё равно выйду на час раньше.

Эти слова прозвучали непривычно твёрдо. Лира сама уди-

вилась, как спокойно они легли в тишину комнаты. Птица, казалось, на мгновение замерла в воздухе, будто не ожидала, что ей ответят. А Лира встала, оделась, заварила чай в термокружку и вышла из дома, когда город ещё спал, а часы на главной башне только готовились пробить шесть.

В тот день всё было иначе. Улицы были пусты, воздух — свежий и чистый, без примеси чужих оправданий. Лира шла и чувствовала, как с каждым шагом шёпот становится тише. Птица всё ещё кружила где-то высоко, но её слова уже не находили отклика. Они падали в пустоту, потому что Лира не слушала. Она смотрела на рассвет, на то, как медленно зажигаются окна, и думала не о том, что не успеет, а о том, что успеет сделать, пока город ещё не проснулся.

С того утра Лира стала выходить на час раньше — не каждый день, не всегда, но достаточно часто, чтобы заметить одну вещь: Птица Опоздания не исчезла, но начала терять высоту. Её круги становились уже, шёпот — тише. Иногда она всё ещё пыталась нашептывать привычное: «А вдруг сегодня не выйдет?», но Лира теперь отвечала просто: «Тогда я хотя бы попробую раньше». И этого хватало, чтобы ветер относил слова птицы куда-то в сторону.

Со временем Лира поняла, что Птица Опоздания питается не временем, а сомнениями. Она сильна ровно настолько,

насколько мы ей позволяем звучать внутри. А стоит сделать хоть один шаг вопреки этому шёпоту — и её крылья тяжелеют.

Жители города, замечая, как Лира уверенно идёт по утренним улицам, стали спрашивать её, в чём секрет. Она улыбалась и отвечала:

— Секрет не в том, чтобы никогда не опаздывать. Секрет в том, чтобы не позволять страху опоздать решать за меня, когда начинать.

И тогда в городе родилась поговорка, которую повторяли, завязывая шнурки, застёгивая пальто, собирая сумки: «Если слышишь шёпот „не успеешь“ — просто выйди на шаг раньше. Птица не любит рассвет».

Этот миф про тех, кто вечно догоняет время и сам себе ставит подножки. Он не обещает, что внутренний критик замолчит навсегда, но показывает: иногда достаточно одного маленького, но твёрдого решения — выйти чуть раньше, начать чуть смелее, сказать «я попробую» прежде, чем успеет прозвучать «у меня не выйдет». И тогда тень, кружившая над головой, начинает терять высоту, а впереди остаётся только путь, который ты выбираешь сам.

Миф 3. О Колодце Бесполезности

В самом центре деревни, на круглой площади, где по праздникам раскладывали ковры и ставили лавки с мёдом и пряниками, стоял старый колодец. Он был сложен из потемневших от времени камней, а его сруб покрылся седой паутиной трещин. Говорили, что этот колодец не простой: он бездонный, и всё, что в него бросают, исчезает навсегда, будто его и не было.

Сначала в колодец кидали вещи: старую чашку с отбитой ручкой, лоскут ткани, который так и не пошёл в дело, сломанную прялку. Потом стали бросать не вещи, а дела. Кто-то швырнул туда недочитанную книгу — мол, всё равно не пойму. Кто-то бросил набросок рисунка, потому что «руки не те». Кто-то кинул в тёмную глубину листок с конспектами курса, который начал, да бросил на третьем занятии: «Не моё, не пригодится». И каждый раз, когда что-то падало в колодец, раздавался глухой всплеск, и люди вздыхали с облегчением: «Ну вот, теперь не будет напоминать о неудаче».

Со временем колодец стал чем-то вроде молчаливого судьи. Если дело не доведено до конца, если что-то не получилось с первого раза, все знали: есть место, куда это можно спрятать. И деревня потихоньку привыкала к мысли,

что незавершённое — это бесполезное, а бесполезное лучше убрать с глаз долой.

Но жил в деревне мальчик по имени Кай. Он любил рисовать, но у него редко что-то получалось так, как хотелось. То линии выходили кривыми, то цвета не сочетались, то казалось, что на бумаге вообще ничего не выходит. Однажды, устав от своих рисунков, Кай тоже подошёл к колодцу. В руке у него был смятый лист — на нём он пытался изобразить старую яблоню у дома, но дерево всё время казалось каким-то перекошенным, будто оно само смеётся над его стараниями. Кай стоял у сруба, смотрел в тёмную воду и думал: «Наверное, я просто не умею. Лучше бросить, чтобы не мучиться».

Он уже занёс руку, чтобы швырнуть рисунок вниз, но вдруг остановился. Что-то внутри не давало ему этого сделать. Не гордость, не надежда, а просто тихое упрямство: «А если я снова попробую?»

И вместо рисунка Кай бросил в колодец вопрос — не громко, не для всех, а тихо, почти шёпотом, будто стесняясь самого себя:

— А если я снова попробую?

Вода отозвалась эхом. Но это был не просто отзвук его голоса. В нём слышалось что-то ещё — тёплое, будто вода сама хотела, чтобы он не сдавался.

— Попробуй... — прозвучало из глубины.

Кай вздрогнул. Он не знал, был ли это ветер, или игра воды, или просто его собственное сердце, которое вдруг заговорило громче сомнений. Но он поверил этому слову. Он развернулся, вернулся домой, достал тот самый рисунок и сел за стол. И тут случилось странное: то, что раньше казалось кривым и нелепым, вдруг стало выглядеть иначе. Яблоня больше не выглядела смешной — она казалась настоящей, живой, с характером. Кай взял карандаш и начал дорисовывать: добавил тень у корней, сделал ветви чуть толще, а листья — будто бы шевелящимися от ветра. И с каждым штрихом рисунок будто оживал.

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.