

В конце
каждой главы —
практическое
задание
для вашего
собственного
года «да»
♡

ГОД,
когда я сказала

Жизни Да ♡

12 МЕСЯЦЕВ
12 СТРАХОВ
12 ШАГОВ
К СЕБЕ

Сказать Да:

- ☐ Танцевать
 - ☐ Выступать
 - ☐ Путешествовать одной
 - ☐ Войти в воду
 - ☐ Подпустить к себе счастье
 - ☐ Уйти
 - ☐ Говорить нет
- ♡

Милана Панова

Год, когда я сказала жизни "да"

«Автор»

2026

Панова М.

Год, когда я сказала жизни "да" / М. Панова — «Автор», 2026

Вере тридцать восемь. У неё хорошая должность в отделе закупок, квартира в ипотеку, кот и стойкое ощущение, что жизнь идёт где-то в соседней комнате, а она слушает её через стену. За три дня до Нового года Вера застревает в лифте с восьмидесятидвухлетней незнакомкой. Сорок минут в железной коробке заканчиваются странным обещанием: целый год говорить «да» всему, чего она раньше боялась. Двенадцать месяцев — двенадцать страхов. Выглядеть глупо. Танцевать при людях. Выступать. Путешествовать одной. Услышать отказ. Войти в воду. Подпустить к себе мужчину. Шагнуть с высоты. Поговорить с матерью. Показать то, что сделала своими руками. Уйти. И, наконец, самое трудное — научиться говорить «нет». Это роман о женщине, которая не стала другим человеком, а просто перестала прятаться от себя. В конце каждой главы — короткое практическое задание: читатель может прожить свой собственный год «да», месяц за месяцем.

© Панова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Лифт	5
Глава 1. Январь. Страх выглядеть глупо	7
Что мы на самом деле боимся потерять	8
Открытие января	9
Ваш январь	10
Глава 2. Февраль. Страх собственного тела	11
Зеркальная стена	12
То, что тело помнит	13
Открытие февраля	14
Ваш февраль	15
Глава 3. Март. Страх говорить при всех	16
Анатомия паники	17
Репетиция	18
Пятнадцать минут	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Милана Панова

Год, когда я сказала жизни "да"

Пролог. Лифт

Лифт остановился между седьмым и восьмым этажом в 18:42, двадцать восьмого декабря.

Вера запомнила время, потому что как раз смотрела на телефон: собиралась написать Лене, что опять не успевает на её корпоратив «для своих». Она всегда не успевала. Это было удобно — опоздать так, чтобы уже не было смысла приезжать.

Свет мигнул, кабина дёрнулась и замерла. Где-то наверху тяжело вздохнул механизм, и стало очень тихо.

— Ну вот, — сказала женщина в углу. — А я-то думала, что сегодня у меня самое неприятное — это нотариус.

Вера только теперь её разглядела. Маленькая, сухая, в бордовом пальто, которое было старше Веры, и в берете, надетом чуть набок, как у французских актрис из старых фильмов. В руке — пластиковая папка с документами. На вид лет восемьдесят, может, больше.

Вера нажала кнопку вызова диспетчера. Хриплый голос пообещал, что мастер будет «минут через сорок, у нас пробки, девушки, вы потерпите». Девушки потерпели.

— Зоя Павловна, — представилась женщина и протянула руку в вязаной перчатке. — Раз уж мы тут живём.

— Вера.

— Хорошее имя. Обязывающее.

Они сели на пол — Зоя Павловна на свою папку, Вера на сложенный шарф. Сначала говорили о ерунде: о том, что в здании третий раз за месяц ломается лифт, что на девятом этаже нотариус берёт вдвое дороже, чем у метро, но зато «там вежливые». Потом Зоя Павловна спросила:

— А вы здесь работаете?

— На шестом. Закупки. Двенадцатый год.

— Нравится?

Вера открыла рот, чтобы сказать «нормально», и вдруг поняла, что не может. Слово застряло, как лифт.

— Не знаю, — сказала она. — Я давно не задавала себе этот вопрос.

Зоя Павловна кивнула так, будто именно этого ответа и ждала.

— А я к нотариусу иду завещание переписывать. Квартиру племяннику, дачу — соседке, она мне двадцать лет кабачки поливает. И знаете, что смешно? Я сегодня утром села составлять список — что мне жалко оставлять. И вместо вещей у меня получился другой список. Того, чего я не сделала.

Она достала из папки сложенный вчетверо тетрадный лист. Вера не стала читать, но видела, что он исписан с обеих сторон мелким почерком.

— Не прыгнула с парашютом. Не поехала в Ригу с одним человеком, когда он звал. Не пошла учиться на художника, потому что мама сказала: «Зочка, это несерьёзно». Не сказала начальнику, что он вор. Не научилась плавать. Не спела ни разу при людях, хотя пела всю жизнь — в ванной. — Она усмехнулась. — Половину из этого уже не сделаешь. Тот человек умер в девяносто шестом. А с парашютом в восемьдесят два меня, говорят, не берут. Я узнавала.

— Вы правда узнавали?

— Правда. Позвонила в аэроклуб. Мальчик там очень вежливый, сказал: «Бабуль, вы нас простите». А я подумала — вот, Зоя, ты дожиди до того, что тебе отказывают по возрасту. А до этого шестьдесят лет ты сама себе отказывала. По трусости.

В кабине было холодно. Вера обхватила колени.

— Я, наверное, такая же, — сказала она. И сама удивилась, что говорит это чужому человеку. — У меня всё нормально. Правда. Работа, квартира. Но иногда я еду утром в метро и думаю: а если так будет ещё тридцать лет? Ничего плохого. Просто — ничего.

Зоя Павловна долго смотрела на неё. Потом сказала:

— Сколько вам?

— Тридцать восемь.

— Господи, ребёнок. — Она засмеялась, и это был совсем молодой смех. — Слушайте. Хотите, я вам дам один совет, который сама себе не дала? Только вы не отмахивайтесь, вы его выполните.

— Какой?

— Один год. Двенадцать месяцев. Каждый месяц выбираете одну вещь, которой боитесь, — и говорите ей «да». Не всему подряд, не надо с крыши прыгать. Одной вещи. Той, от которой внутри холодеет. А в конце года — расскажете мне, как было.

— Как я вам расскажу?

Зоя Павловна вынула ручку, оторвала от своего списка чистый уголок и написала адрес. Улица на Соколе, дом, квартира.

— Письмом. Я телефон плохо слышу, а письма люблю. Тридцать первого декабря следующего года. Договорились?

В этот момент лифт дёрнулся, загудел и поехал вниз. Двери открылись на первом этаже — мастер приехал раньше, чем обещал. Зоя Павловна поднялась, отряхнула пальто и, не дожидаясь ответа, пошла обратно к лестнице: на девятый, к вежливому нотариусу, пешком.

— Договорились? — крикнула она уже с третьей ступеньки.

И Вера, которая двенадцать лет отвечала «я подумаю» на всё, от приглашений на дни рождения до предложений о повышении, вдруг сказала:

— Да.

Это было первое «да». Она тогда ещё не знала, сколько их будет.

Дома Вера достала с антресолей пустой блокнот, подаренный кем-то на позапрошлый Восьмое марта, и написала на первой странице:

«Год “да”. Правило одно: если мне страшно, но это не опасно для жизни и не вредит никому — я соглашусь. Каждый месяц — один страх».

Потом подумала и дописала ниже, мельче:

«Можно бояться. Нельзя отказываться только потому, что боишься».

Кот Бублик прошёл по блокноту и оставил на странице серую шерстинку. Вера решила считать это подписью свидетеля.

Глава 1. Январь. Страх выглядеть глупо

Первые две недели января Вера ничего не делала. Точнее, делала то же, что всегда: ела оливье, пересматривала «Иронию судьбы», выходила на работу девятого числа и думала, что разговор в лифте был чем-то вроде новогоднего сна. Красивая история. Таких в интернете тысячи.

Блокнот лежал на тумбочке. Первая страница с правилом. Вторая — пустая, с аккуратно выведенным заголовком «Январь».

Всё решил Артём.

Артёму было двадцать шесть, он пришёл в отдел в сентябре и до сих пор не утратил способности радоваться понедельникам. Вера считала это болезнью, которая проходит к тридцати. Шестнадцатого января он стоял у кулера и раздавал всем флаеры.

— Друзья, кто хочет поорать и подурочиться? В субботу пробное занятие по импровизации. Бесплатно. Я там третий месяц, это лучшее, что со мной случилось.

Бухгалтерия вежливо взяла флаеры и выбросила их в урну у лифта, не доходя до своих столов. Вера взяла флаер и положила в сумку, потому что выбросить при Артёме было неловко.

Дома она его достала. «Импровизационный театр. Никакого опыта не нужно. Нужно только разрешить себе ошибаться». Внизу — смешной человечек с руками вверх.

Вера представила себе зал. Чужих людей. Себя посреди круга, которой говорят: «Ты — чайник, который влюбился в холодильник». Все смотрят. Она молчит, краснеет, произносит что-то деревянное, кто-то вежливо хихикает.

Внутри похолодело.

И Вера с ужасом поняла, что вот оно. Январь.

Что мы на самом деле боимся потерять

В субботу она трижды собиралась написать Артёму, что заболела. В первый раз — когда проснулась. Во второй — когда стояла перед шкафом и не могла решить, в чём ходят на импровизацию. В третий — уже на пороге студии, в подвале на Чистых прудах, откуда доносился смех.

Она достала телефон. Набрала: «Артём, извини, что-то голова...» И тут на экране всплыло уведомление от Лены: фотография с её корпоратива, на который Вера опять не пришла. Лена в блёстках, хохочет, кто-то держит её на руках. Подпись: «Верунь, следующий раз без отговорок!»

Вера стёрла сообщение Артёму и толкнула дверь.

В зале было человек двенадцать. Студентка с фиолетовыми волосами. Мужчина лет пятидесяти в свитере с оленями — «инженер-сметчик, жена отправила». Две подружки-риелторши. Артём, который замахал ей так, что все обернулись. И ведущая — Даша, худая, коротко стриженная, с голосом, который заполнял весь подвал.

— Правило у нас одно, — сказала Даша. — Не бывает неправильных ответов. Бывают только непрозвучавшие. Встаём в круг!

Первое упражнение называлось «Да, и...». Один говорит фразу, следующий соглашается и добавляет что-то своё. Никаких «нет», никаких «но».

— Мы на Северном полюсе, — сказала студентка.

— Да, и у нас кончились спички, — подхватил сметчик.

— Да, и... — Очередь дошла до Веры. Двенадцать пар глаз. Голова совершенно пустая, звенящая, как тот лифт. — Да, и... пингвины предлагают нам зажигалку. В обмен на... на ипотеку.

Секунда тишины. А потом сметчик захохотал так, что согнулся пополам. Риелторши аплодировали. Даша крикнула: «Пингвины на Северном полюсе не живут, и это прекрасно!»

Вера стояла красная, как свёкла. Это была самая глупая фраза, которую она произнесла за последние десять лет. И никто не умер. Наоборот: впервые за долгое время на неё смотрели и улыбались не из вежливости.

Потом было хуже. Её поставили изображать официанта в ресторане, где посетитель — Артём — заказывал «суп из воспоминаний». Она забыла, что надо говорить. Замолчала посреди сцены. Почувствовала, как предательски подступают слёзы — глупые, детские.

Даша остановила сцену и мягко спросила:

— Что сейчас было?

— Я растерялась. Не знала, что сказать.

— Отлично. Скажите это. Ваш официант растерялся. Сыграйте растерянность.

И Вера сыграла. Официант, который впервые в жизни слышит про суп из воспоминаний и в панике бежит на кухню спрашивать у повара. Повара изобразил сметчик. Сцена получилась лучшей за вечер.

Открытие января

Возвращаясь домой, Вера думала о том, что она всю жизнь боялась не самой глупости. Она боялась момента, когда глупость увидят. Как будто внутри неё жил строгий экзаменатор, который ставил оценки за каждую фразу, и главная задача была — не получить двойку. Проще всего не получить двойку — не отвечать.

А сегодня она ответила. И получила не двойку, а смех. Не насмешку — смех.

Она записала в блокнот:

«Январь. Импровизация. Страшно было до двери и первые пять минут. Потом — нет. Глупость не убивает. Тишина после неё длится меньше секунды, а кажется — вечность».

В феврале Вера пошла на второе занятие. Потом на третье. Сметчика звали Геннадий, он оказался вдовцом и пёк невероятные пироги с капустой, которые приносил всей группе. Студентка с фиолетовыми волосами — Соня — призналась, что пришла сюда, потому что не могла сдать устный экзамен: замирала перед преподавателем.

Все они, как выяснилось, пришли не за юмором. Все пришли за разрешением ошибаться.

Ваш январь

Страх выглядеть глупо — фундамент почти всех остальных страхов. Пока он главный, любое новое дело будет начинаться с вопроса «а что подумают?». Поэтому с него и стоит начать.

●

Найдите одно место, где ошибаться — правило, а не провал: занятие по импровизации, урок языка с разговорной практикой, хор, кружок рисования для взрослых. Запишитесь на пробное занятие в ближайшие две недели.

●

Заранее напишите себе сообщение, которое прочитаете у двери: «Я имею право выглядеть нелепо. Это не опасно».

●

Сделайте за месяц три маленьких «глупых» поступка: задайте вопрос, который кажется очевидным; спойте в караоке; скажите комплимент незнакомому человеку.

●

В конце месяца запишите: чего именно вы боялись и что произошло на самом деле. Сравните.

Глава 2. Февраль. Страх собственного тела

Зеркала в квартире Веры висели так, чтобы в них было видно только лицо. Это получилось не специально — просто однажды она сняла большое зеркало в прихожей, «чтобы повесить полку», и полка там так и не появилась. Пустое место на обоях было светлее остальной стены.

Она не считала себя некрасивой. Она вообще старалась себя не считать. Тело было чем-то вроде служебного автомобиля: возит на работу, иногда барахлит, раз в год проходит техосмотр у терапевта. О нём не думают, пока оно не ломается.

Про танцы заговорила Лена.

Лена была подругой с института, единственной, кто пережил все Верины «я подумаю». Двое детей, муж Костя, ипотека на трёшку в Люберцах и неистребимая жажда жить. В конце января они сидели в кофейне, и Вера, сама от себя не ожидая, рассказала ей про лифт, про Зою Павловну и про блокнот.

Лена слушала, не перебивая, что для неё было подвигом. Потом сказала:

— Так. А февраль у тебя какой?

— Пока не знаю.

— Знаешь. — Лена прищурилась. — Помнишь, на моей свадьбе ты весь вечер просидела за столом? Я тебя три раза тащила. Ты сказала: «Я не танцую». Мне тогда показалось, что ты сейчас заплачешь.

Вера помнила. Она помнила и кое-что ещё, о чём Лена не знала: выпускной в десятом классе. Медленный танец, мальчик Дима из параллельного, его рука у неё на талии. И шёпот за спиной — отчётливый, злой, девчачий: «Смотри, Соколова как шкаф двигается». Дима, кажется, не слышал. Вера слышала. Двадцать один год слышала.

— Сальса, — сказала Лена. — У нас в Люберцах, в ДК, по вторникам и четвергам. Я хожу. Пойдём вместе, тебе будет не так страшно.

Внутри похолодело. Февраль.

Зеркальная стена

Зал в ДК был с зеркальной стеной во всю длину. Вера увидела её сразу, с порога, — и увидела себя целиком: в чёрных леггинсах, купленных накануне, в мешковатой футболке, ссутуленную, как будто она пыталась занимать меньше места.

Преподаватель, Карлос — на самом деле Николай из Подольска, но «Карлосу» доверяли больше, — хлопнул в ладоши:

— Девушки слева, мужчины справа. Базовый шаг. Раз-два-три, пауза, пять-шесть-семь. И не смотрите на ноги, смотрите в зеркало!

Все посмотрели в зеркало. Вера — в пол.

Первый час был пыткой. Ноги путались. Счёт ускользал. На «пять-шесть-семь» она всегда оказывалась на «четыре». Партнёры менялись каждые две минуты, и каждый новый мужчина — пожилой, молодой, высокий, лысый — был свидетелем её позора. Она бормотала «извините» так часто, что один из них, усатый Валерий Иванович, наконец сказал:

— Девушка, хватит извиняться. Я сам первые полгода жене на ноги наступал. Она от меня ушла, кстати. Но не из-за этого.

Вера засмеялась. И в этот момент, на смехе, впервые попала в счёт.

То, что тело помнит

После третьего занятия у Веры болело всё. Икры, спина, какая-то мышца под лопаткой, о существовании которой она не подозревала. Она лежала в ванной и разглядывала свои колени, торчащие из пены, будто видела их впервые.

Это были хорошие колени. Немного полные, с маленьким шрамом слева — упала с велосипеда в восемь лет. Колени, которые тридцать восемь лет носили её по лестницам, электричкам, офисным коридорам. И никто ни разу не сказал им спасибо.

Вера вдруг поняла, что разговаривает с собственным телом как с подчинённым, который плохо выполняет работу. Слишком широкие бёдра. Слишком мягкий живот. Неуклюжие руки. А тело всё это время молча старалось.

На пятом занятии Карлос поставил её в пару с собой — показать группе поворот. Вера хотела отказаться. Вспомнила правило из блокнота. Вышла в центр.

— Не думай, — сказал Карлос тихо. — Слушай мою руку. Я веду, ты следуешь. Тебе не надо быть идеальной. Тебе надо быть здесь.

И она повернулась. Неловко, чуть позже, чем надо. Но повернулась — и юбка, которую она в тот день впервые надела вместо леггинсов, разлетелась колоколом. В зеркале мелькнула женщина с раскрасневшимся лицом и растрёпанными волосами. Женщина улыбалась.

Вера не сразу узнала в ней себя.

Открытие февраля

В конце месяца в ДК была вечеринка — «Валентинка с сальсой». Вера пришла в красном платье, которое три года висело в шкафу с биркой. Танцевала с Валерием Ивановичем, с Карлосом, с Лениным Костей, которого Лена притащила силой. Сбивалась. Смеялась. Снова сбивалась.

В какой-то момент она поймала своё отражение в той самой зеркальной стене — и не отвернулась.

В блокноте появилась запись:

«Февраль. Сальса. Я думала, что боюсь выглядеть неуклюжей. На самом деле я боялась, что меня увидят. Целиком. А когда видят — ничего страшного. Даже наоборот».

В субботу она поехала в строительный магазин и купила большое зеркало в прихожую. Вешала сама, с дрелью, два часа. Получилось криво. Она оставила так.

Ваш февраль

Многие из нас живут «от шеи вверх»: думаем, планируем, тревожимся, а тело воспринимаем как транспорт. Этот месяц — про то, чтобы вернуться в него.

●

Выберите занятие, где тело двигается при свидетелях: танцы для начинающих, йога в группе, зумба, контактная импровизация. Запишитесь минимум на четыре занятия — первое почти всегда самое тяжёлое.

●

Каждый вечер называйте одну вещь, которую ваше тело сегодня для вас сделало. Без оценок, просто факт.

●

Наденьте вещь, которую «берегли для особого случая» или «наденете, когда похудеете». Сходите в ней в обычный день.

●

Посмотрите на себя в полный рост в зеркало одну минуту. Отмечайте не недостатки, а то, что просто есть.

Глава 3. Март. Страх говорить при всех

Каждый март в компании проходила стратегическая сессия. Двести человек в конференц-зале отеля на Ленинградке, кофе-брейки с мини-круассанами, презентации руководителей отделов. Двенадцать лет подряд Вера сидела в седьмом ряду и делала вид, что записывает.

Двенадцать лет подряд её начальник, Олег Викторович, выходил на сцену и рассказывал про закупки. Двенадцать лет подряд его слайды делала Вера.

В этом году Олег Викторович сломал ногу. На горнолыжном курорте в Шерегеше, за девять дней до сессии. Он позвонил Вере из травмпункта, голос был бодрый от обезболивающего:

— Соколова, выручай. Выступишь вместо меня? Пятнадцать минут. Ты же всё равно всё знаешь, ты эти цифры сама считала.

Вера открыла рот, чтобы сказать: «Олег Викторович, может, лучше Миронов? Он же заместитель». Миронов был заместителем на бумаге и терпеть не мог сцену так же, как она. Но это была её обычная фраза. Её лифтовая кнопка «стоп».

Внутри похолодело так, что заныли зубы.

— Да, — сказала Вера. — Выступлю.

И, положив трубку, пошла в туалет, где её минут десять тошнило от ужаса.

Анатомия паники

Следующие дни Вера изучала свой страх, как изучала бы поставщика с подозрительной отчётностью. Записывала в блокнот, что именно происходит.

Когда она представляла сцену, у неё холодели руки. Сердце начинало стучать где-то в горле. Мысли выстраивались в одну и ту же цепочку: *я забуду текст — я замолчу — все увидят, что я ничего не стою — меня перестанут уважать — меня уволят*. Цепочка заканчивалась увольнением всегда, хотя никто ни разу не увольнял сотрудника за неудачную презентацию.

Интересно, что самих цифр она не боялась. Цифры Вера знала лучше всех в компании. Она могла по памяти назвать, сколько они сэкономили на логистике во втором квартале и почему поставщик из Казани сорвал сроки. Она боялась не содержания. Она боялась глаз.

На импровизации Даша сказала ей:

— Зрители — не экзаменаторы. Это люди, которые хотят, чтобы у вас получилось. Им тоже неловко, когда выступающий мучается. Никто в зале не болеет за ваш провал.

— Кроме Миронова, — сказала Вера.

— Ну, кроме Миронова. Найдите в зале три доброжелательных лица и говорите им.

Репетиция

Она репетировала каждый вечер. Сначала перед Бубликом, который смотрел на неё с глубоким презрением. Потом перед зеркалом в прихожей — тем самым, кривым. Потом записала себя на телефон и чуть не удалила запись через тридцать секунд: голос был тонкий, торопливый, она через слово говорила «как бы».

Пересмотрела ещё раз. И ещё. На пятый раз запись перестала казаться катастрофой. Просто женщина, которая немного волнуется и отлично знает, о чём говорит.

Артём, узнав, вызвался быть «тренировочной публикой». Позвал Соню с фиолетовыми волосами и Геннадия, который принёс пирог. Они сидели в переговорной после работы, и Вера трижды прогнала доклад. На второй раз она сбилась и замолчала. Геннадий громко откусил пирог. Все засмеялись. Вера засмеялась тоже — и продолжила с того же места.

— Видишь, — сказал Артём. — Ты замолчала на семь секунд. Я засёк. Мир не рухнул.

Пятнадцать минут

В день сессии Вера проснулась в пять утра. Надела тёмно-синий костюм и красные серьги — Лена настояла: «Красное — для смелости, это научный факт». Факт был ненаучный, но Вера надела.

За кулисами её трясло. Перед ней выступал директор по маркетингу — уверенный, шутящий, с микрофоном-петличкой. Вера смотрела на его спину и думала, что сейчас можно просто уйти. Сказаться больной. Отправить Миронова.

Она достала из сумочки блокнот. На первой странице: *«Можно бояться. Нельзя отказываться только потому, что боишься»*.

— Вера Соколова, отдел закупок, — объявили со сцены.

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.