

ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА

Как я перестала быть идеальной и начека жить



Реальная
история

Дмитрий Правдин

Дмитрий Правдин
Золотая Клетка

«Автор»

2026

Правдин Д.

Золотая Клетка / Д. Правдин — «Автор», 2026

Это реальная история- исповедь. У неё есть всё: бизнес, квартира с панорамными окнами, муж, гардеробная размером с бутик. А по ночам она плачет в ванной, включив воду, чтобы никто не услышал. Это история Надежды — успешной женщины, которая задыхалась в собственной идеальной жизни. Апатия. Отсутствие желания жить. Раздражение на близких. Ощущение, что она всем должна, а ей никто не поможет. Один файл. 62 дня. Генеральная уборка тела и души — без таблеток и врачей. Эта книга — честная исповедь о том, как снять маску, вычистить из себя паразитов, страхи и чужие ожидания — и впервые за много лет проснуться живой. Если вы устали быть удобной и идеальной — эта книга про вас.

© Правдин Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Как я перестала быть идеальной и начала жить	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дмитрий Правдин

Золотая Клетка

Глава

Как я перестала быть идеальной и начала жить

ОТ АВТОРА

Девочки, прежде чем вы перевернёте эту страницу и нырнёте в мою историю, я хочу сказать несколько слов. Эту книгу я не смогла бы написать одна. Когда я прошла свой путь — тот самый, о котором вы сейчас будете читать, — я сидела на кухне своей квартиры и пыталась записать всё, что со мной произошло. Открыла ноутбук. Положила пальцы на клавиатуру. И... не смогла. Потому что то, что было внутри меня, не укладывалось в слова. Как описать человеку, который никогда не чувствовал пустоту, каково это — просыпаться и не понимать, зачем вставать? Как рассказать тому, кто никогда не задыхался в пробке от панической атаки, каково это — чувствовать, как смерть дышит тебе в затылок? Как объяснить женщине, которая уверена, что её жизнь — это её достижения, что достижения — это тюрьма? Я не писатель. Я бизнес-леди. Я умею считать цифры, договариваться с партнёрами, управлять людьми. Но я не умею говорить о том, что болит. Всю жизнь я не умела. Всю жизнь я пряталась за масками. И тогда я позвонила Дмитрию. Вы, возможно, помните: именно его историю я прочитала в тот вечер, когда в очередной раз рыдала в ванной. Именно он, бывший водитель «Газели», сбросивший тридцать килограммов и победивший панические атаки, стал моим проводником. Именно он прислал мне тот самый файл. Тот самый путь, по которому я прошла. Но Дмитрий оказался не только проводником. Он оказался человеком, который умеет превращать боль в текст. Который умеет брать чужую историю — запутанную, стыдную, спрятанную — и делать из неё книгу, которую хочется читать. Которую нужно читать.

Он сказал мне: *«Надя, расскажи мне всё. Не мне — себе. Не подбирай слова. Не думай, как это выглядит. Просто говори. А я запишу. Я знаю, как это сделать. Я сам через это прошёл. Я сам написал свою книгу — про «Газель», про остеохондроз, про страх смерти. И я знаю, как рассказать женскую историю так, чтобы каждая, кто прочитает, узнала в ней себя»*.

И я рассказала. По вечерам, после того как дети засыпали. По телефону, в машине, на прогулке. Я говорила, а он слушал. Иногда смеялся вместе со мной. Иногда молчал, когда я плакала. Никогда не перебивал. Никогда не осуждал. Он записывал. Правил. Убирал то, что было лишним. Оставлял то, что жгло. Он сделал из моего хаоса — книгу. Из моих слёз — структуру. Из моей исповеди — путеводитель для таких же, как я. Поэтому на обложке написано его имя. Но эта книга — наша. Моя и Дмитрия. Его история научила меня, что выход есть. А его перо помогло мне рассказать вам, где этот выход находится. Если вы сейчас держите эту книгу в руках — значит, что-то внутри вас откликнулось. Значит, вы устали. Устали быть сильной. Устали улыбаться, когда хочется кричать. Устали притворяться, что всё хорошо. Я не буду вас уговаривать читать дальше. Вы и так будете. Потому что эта книга — про вас. Про ту часть вас, которую вы прячете. Которую стыдитесь. Которую боитесь показать даже себе.

Переверните страницу. Я расскажу вам всё. Как подруге. Без масок. Без фильтров. Без «успешного успеха». Добро пожаловать в мой дом. Он теперь чистый. Ваша Надя

ВЫХОД ИЗ МАТРИЦЫ БОЛИ

Или как я перестала быть красивой куклой и стала живой женщиной

Введение: О чём мы молчим

Девочки, закройте дверь. Выключите свет. Сядьте удобно.

То, что я сейчас расскажу, мы обычно не обсуждаем даже с лучшими подругами. Мы не пишем об этом в Инстаграме. Не говорим мужьям. Не признаёмся психологам — даже тем, которым платим по восемь тысяч за час.

Мы носим это внутри. Тихо. Гордо. С улыбкой.

Меня зовут Надежда. Мне 34. У меня всё хорошо.

У меня *всё хорошо*.

Повторите эту фразу три раза. Чувствуете, как она начинает звучать как мантра? Как заклинание, которое вы повторяете, чтобы не разреветься посреди рабочего совещания? Чтобы не закричать в лицо мужу, который спрашивает: «Что на ужин?» — хотя вы не ели весь день? Чтобы не швырнуть телефон об стену, когда подруга скидывает фото с Мальдив и пишет: «Жизнь прекрасна!»?

У меня всё хорошо.

Квартира в центре. Бизнес, который кормит. Муж, который не бьёт. Дети, которые не голодают. Гардеробная, в которой можно потеряться. Пилатес три раза в неделю. Косметолог раз в месяц. Дубай раз в сезон.

А теперь правда.

Правда в том, что полгода назад я проснулась утром и не смогла встать. Не потому что устала. А потому что *не было смысла*. Тело лежало, как чужое. Глаза смотрели в потолок и не видели ничего. В голове — пустота. Не тишина. Пустота.

Я лежала час. Два. Три. Потом встала, потому что надо было. Дети. Бизнес. Муж. Встреча. Фитнес. Косметолог.

И я улыбнулась. Потому что я умею. Я профессионал. Я могу улыбаться, когда внутри меня раздирают на части. Я могу сказать: «Всё хорошо», когда хочется выть. Я могу надеть кашемировый свитер и выглядеть на миллион, когда чувствую себя на ноль.

А потом я закрываюсь в ванной. Включаю воду. И плачу. Тихо. Чтобы никто не услышал. Чтобы никто не увидел. Потому что *успешные женщины не плачут*. Успешные женщины не имеют права быть слабыми. Успешные женщины не имеют права сказать: «Мне плохо. Помогите. Я не справляюсь».

Знаете, что самое страшное?

Самое страшное — это когда ты понимаешь, что у тебя *всё есть*, но ты *ничего не чувствуешь*.

Либи́до? Исчезло. Я не хочу мужа. Я не хочу никого. Я не хочу *себя*. Моё тело стало инструментом. Функцией. Оно должно быть красивым. Подтянутым. Удобным. А я? А где я?

Раздражительность? Я срываюсь на всех. На ассистентке, которая забыла принести кофе. На курьере, который опоздал на три минуты. На детях, которые громко смеются. На муже, который просто *дышит рядом*. А потом чувствую себя монстром. И плачу в ванной. И ненавижу себя.

Апатия? Я не хочу ничего. Ни нового платья. Ни путешествия. Ни ужина с подругами. Ни секса. Ни жизни. Я хочу, чтобы всё остановилось. Чтобы мир замер. Чтобы от меня отстали.

И самое страшное чувство — **«я всем должна»**.

Детям — быть идеальной мамой. Мужу — быть желанной. Бизнесу — быть сильной. Подругам — быть успешной. Родителям — быть хорошей дочерью. Соцсетям — быть красивой. Себе — быть *лучше, чем вчера*.

А мне? Мне кто-нибудь должен?

Никто. Потому что я забыла, что я существую. Я стала функцией. Ролью. Куклой в красивой витрине.

И знаете, что я делала? Я перепробовала *всё*.

Три психолога. Они кивали и говорили: «Примите себя». Я кивала в ответ и думала: «Принять что? Пустоту? Отчаяние? То, что я не хочу жить?»

Косметологи. Капельницы красоты. Уколы. Пилинги. Лицо становилось гладким. А глаза оставались мёртвыми.

Диетологи. Кето. Интервальное голодание. Детокс-соки за пятнадцать тысяч. Вес стоял. Потому что я ела не еду. Я ела стресс. Я глотала тревогу вместе с салатом.

Витаминки горстями. БАДы из Америки. Пробиотики. Магний. Омега. Ничего не помогло. Потому что проблема была не в витаминах.

И вот однажды мой муж, листая телефон, сказал:

«Надь, тут мужик пишет историю. Водитель «Газели». Сбросил 30 кило, вылечил панические атаки. По какому-то курсу. Может, тебе почитать?»

Я фыркнула. *Водитель «Газели»? Серьёзно? Что он может знать о моей жизни? О моих проблемах? О моём уровне?*

Но я взяла планшет. От скуки. От отчаяния. От того самого тихого, беззвучного крика внутри, который говорил: *«Пожалуйста. Кто-нибудь. Помогите».*

И я начала читать.

И через десять страниц я заплакала.

Не от жалости к себе. От **узнавания**.

Этот простой, грубоватый мужик описал моё состояние точнее, чем три дорогих психолога вместе взятые. Он не говорил про «принятие себя». Он не говорил про «ресурсное состояние». Он не продавал мне марафон желаний.

Он сказал: **«Ты не больная. Ты грязная. Внутри тебя — свалка. Токсины, паразиты, чужие ожидания, обиды, страхи. Твой дом загажен. И пока ты не сделаешь генеральную уборку, никакие крема и психологи не помогут».**

Я обиделась. Конечно! *Я хожу в SPA! Я делаю лимфодренаж! Я пью collagen!*

Но я написала ему. Написала Дмитрию. Написала в личку, как сумасшедшая, в три часа ночи. Написала всё. Про апатию. Про пустоту. Про слёзы в ванной. Про то, что я не хочу жить. Про то, что у меня всё есть и ничего нет.

Он ответил утром. Коротко:

«Надя, я дам тебе файл. Курс доктора Андрея Королёва. 62 дня. Пройдёшь — станешь другим человеком. Не пройдёшь — так и будешь плакать в ванной, пряча отёки под тональным кремом».

Я открыла файл. Посмотрела на список того, что мне предстоит. И мне стало страшно.

Не потому что это было сложно. А потому что это было *по-настоящему*. Без красивых упаковок. Без обещаний «похудей за три дня». Без «прими себя». Просто работа. Честная, грязная, трудная работа по уборке собственного дома.

Я сделала глубокий вдох. Вытерла слёзы. Написала: **«Я начинаю».**

И вот я здесь. Пишу вам. Рассказываю всё. Без прикрас. Без фильтров. Без «успешного успеха».

Потому что если хотя бы одна из вас, читающих эти строки, узнает себя — узнает ту женщину, которая плачет в ванной, которая не хочет никого, которая чувствует пустоту вместо жизни — тогда я пишу не зря.

Девочки. Мы заслуживаем больше, чем красивая витрина.

Мы заслуживаем быть **живыми**.

Глава 1. Генеральная уборка

Представьте свой дом.

Скорее всего, он красивый. Вы гордитесь им. Вы вкладывали в него душу, деньги, время.

А теперь представьте, что вы никогда не открывали окна. Годы. Десятилетия. Пыль оседает толстым слоем. В углах плесень. На кухне гниют остатки. В ванной чернеют швы. Но вы

ходите по этому дому в белых тапочках, брызгаете освежителем и делаете вид, что всё нормально.

«Ну, пыль — это нормально». «Ну, запах — это старый дом». «Ну, усталость — это возраст».

А потом удивляетесь, почему вам нечем дышать. Почему нет сил. Почему не хочется жить.

Это не возраст. Это грязь.

Дмитрий сказал мне: «Надя, курс, который я тебе дам — это не диета. Это генеральная уборка. Мы будем вычищать каждую комнату. Кухню. Ванную. Спальню. Чердак. И только когда дом будет чистым — ты сможешь в нём жить».

Я согласилась.

И вот что я вам скажу. Это было *адски* сложно. Я плакала каждый день. Я злилась. Я хотела всё бросить. Я звонила Дмитрию и кричала: «Это безумие! Я не могу! Я не хочу!»

Но я не бросила. Потому что альтернатива была хуже. Альтернатива — это продолжать жить в грязном доме и делать вид, что всё хорошо.

А я больше не могла делать вид.

День 0. Я открываю дверь в свой дом

Пять утра. Будильник.

Я лежу под шелковым одеялом и слушаю, как моё тело умоляет: *«Не вставай. Ляг ещё на часок. Ну его. Купи себе новое платье. Запишись на массаж. Забуди»*.

Голос привычный. Знакомый. Тот самый, который годами уговаривал меня не вставать. Не чувствовать. Не жить.

Но сегодня я встаю. Босиком по холодному мрамору. В тишине квартиры, которая стоит больше, чем большинство людей зарабатывают за жизнь.

Я иду на кухню. Смотрю на список того, что мне нужно купить для курса. И чувствую, как внутри поднимается волна сопротивления.

Кружка Эсмарха. Это клизма. Я, которая делает аппаратные процедуры за 50 тысяч, должна купить резиновую кружку в аптеке и делать клизму *дома*. Сама.

Английская соль. Три килограмма. Я должна принимать ванны с солью, как какая-нибудь бабушка в санатории.

Травы. Заваривать самой. У меня есть домработница. У меня есть повар. А я должна сама варить травы.

«Это дикость, — шепчу я. — Это не для меня. Я не могу».

А потом я смотрю в зеркало. На своё отражение. На эти глаза, в которых нет ничего. На это лицо, которое я замазываю тональным кремом каждое утро, как штукатурку на треснувшую стену. На это тело, которое я ненавижу, хотя оно в размере S.

И я думаю: *«Что я потеряю? Один час утром? Чуть-чуть гордости? Немного времени? А что я приобрету?»*

Я не знаю. Но я чувствую, что если я сейчас не встану, если я сейчас не сделаю этот первый шаг — я умру. Не физически. Хуже. Я умру *внутри*. Окончательно. И больше никогда не вернусь.

Я беру телефон. Пишу Дмитрию: **«Я начинаю. Страшно. Но я начинаю»**.

Он отвечает: **«Молодец, Надя. Теперь самое сложное — не остановиться»**.

Я выпиваю медовую воду. Сладкая, тёплая. Странно приятно. Потом — завтрак по расписанию. Не тост с авокадо, к которому я привыкла. А то, что написано в курсе. Просто. Без изысков.

Вечером — раствор сульфата магния. Вкус ужасный. Горько-солёный, будто я лизнула батарейку. Я морщусь. Запиваю отваром трав. Кладу грелку на правый бок. Лежу. Смотрю в потолок.

«Что я делаю со своей жизнью?»

И впервые за много лет отвечаю честно: *«Я пытаюсь её спасти»*.

Я ложусь спать в девять вечера. В девять! Я, которая засыпала в два ночи, листая ленту и глуша тревогу вином. В девять. В темноте. Без телефона.

И впервые за много лет я засыпаю без вина. Без снотворного. Без бесконечного листания.

Просто закрываю глаза. И засыпаю.

День 1. Я мою пол на кухне

Пять утра. Я просыпаюсь сама. До будильника.

Тело тяжёлое. Голова гудит. Поясница ноет — та самая, которая болит у меня годами, с тех пор как я начала сидеть в офисе по двенадцать часов.

«Ну и зачем я в это ввязалась?» — первая мысль. Знакомая. Привычная. Та самая, которая каждый раз останавливала меня на полпути. Которая говорила: *«Ты слабая. Ты не справишься. Брось. Купи себе что-нибудь. Съешь шоколадку. Позвони подруге. Отвлекись»*.

Но сегодня я не бросила.

Первое промывание. Я лежала в ванной, ноги подняты, и чувствовала, как вода входит в меня. Это было... унижительно. Для моего Эго. Для той Нади, которая привыкла к идеальности, к контролю, к тому, что всё должно быть *красиво*.

А это не было красиво. Это было *необходимо*.

И я плакала. Тихо. Глотая слёзы вместе с водой. Потому что я поняла: всё это время я была не хозяйкой своего тела. Я была *гостьей*. Я приходила в него, как в дорогой отель. Пользовалась им. Хвасталась им перед подругами. Но никогда не заботилась о нём по-настоящему.

Я кормила его мусором — и называла это «диетой». Я не давала ему отдыхать — и называла это «продуктивностью». Я игнорировала его боль — и называла это «силой воли».

А потом удивлялась, почему мне плохо. Почему нет сил. Почему нет желания. Почему я не чувствую себя *живой*.

Потому что я не давала себе жить.

К вечеру я была выжата. Физически. Эмоционально. Но внутри... внутри было что-то новое. Тихое. Хрупкое. Как первый росток, пробившийся сквозь асфальт.

Надежда.

Не та надежда, которую тебе продают в марафонах желаний. Не та, которая говорит: *«Визуализируй — и всё получится»*. А настоящая. Тихая. Та, которая шепчет: *«Может быть. Может быть, станет легче. Может быть, я смогу. Может быть, я достойна»*.

Я написала Дмитрию: **«Первый день пройден. Я плакала. Я чувствовала себя унижительно. Но я чувствовала себя живой. Спасибо»**.

Он ответил: **«Это только начало, Надя. Впереди ещё много комнат. Но ты уже открыла дверь»**.

Я посмотрела на свою ванную. На кружку Эсмарха, которая висела на дверце шкафа, как трофей. На упаковку английской соли на полу. На пустую чашку из-под травяного отвара.

И впервые за много лет подумала: *«А ведь я правда хозяйка этого дома. Просто давно сюда не заглядывала»*.

Я легла спать в девять. В темноте. Без телефона.

И впервые за много лет мне не хотелось плакать.

День 2. Дом сопротивляется

Второй день был войной.

Три промывания подряд. Литр, потом два, потом полтора. Я считала эти литры и не могла поверить, что моё тело способно вместить столько воды.

К обеду началась головная боль. Не обычная — а такая, будто кто-то засунул мне в череп раскалённый шар. «Это ломка, — поняла я. — Мой организм требует привычного мусора. Сахара. Кофе. Булок. Он кричит: *«Надя, накорми меня тем, к чему я привыкла тридцать лет!»*»

Я позвонила подруге Ленке. Плакала в трубку.

«Лен, я умираю. Я делаю клизму в пять утра. Я пью какую-то гадость из трав. Я сошла с ума».

Ленка молчала. А потом сказала то, что я не ожидала:

«Надь, ты помнишь, как полгода назад ты рыдала мне в телефон и говорила, что не хочешь жить? Вот сейчас ты плачешь от клизмы. Но это *разные* слёзы. Первые — от отчаяния. Вторые — от того, что ты *делаешь что-то*. Продолжай».

И я продолжила.

К вечеру, после третьего промывания, случилось странное. Я встала — и почувствовала лёгкость. Не «я не такая тяжёлая, как вчера». А настоящую. Будто из меня вынули мешок с мокрым песком, который я таскала годами и не замечала.

Я подошла к зеркалу. Отеки под глазами стали меньше. Щёки — чуть менее одутловатыми.

Четыре килограмма за два дня. Не жира. *Воды*. Той самой мёртвой воды, в которой плавали мои токсины, мои обиды, мои страхи.

Я написала Дмитрию: **«Я выжила. Но это было ужасно».**

Он ответил: **«Зато завтра будет легче. Твой дом начинает дышать».**

И я заснула с мыслью, что, может быть, он прав. Может быть, этот дом ещё можно спасти. Может быть, *меня* ещё можно спасти.

День 3. Масло во рту и первый смех

Сегодня было самое странное упражнение. Полоскание рта маслом.

Пятнадцать минут я булькала во рту подсолнечным маслом, сидя на краю ванны в халате за двести тысяч. Как бабка у подъезда.

«Это дикость, — возмущалась я. — У меня завтра встреча с инвесторами, а я буду пахнуть маслом!»

Но я делала. Десять минут. Пятнадцать. Выплёвывала эту белую, пенную жижу в раковину и смотрела на неё с отвращением.

А потом посмотрела на свои зубы. Они были гладкими. Как после профессиональной чистки. Язык — розовым, без налёта.

«Офигеть, — подумала я. — Неужели это правда работает?»

Вечером я рисовала йодные сетки на животе, на спине, на шее. И чувствовала себя раскрашенной индейкой. А потом посмотрела через час — йод впитался почти полностью.

Дефицит. Моя щитовидка кричала о помощи. А я всё это время думала, что у меня просто «возрастная усталость». Нет. У меня был йодный голод. Я травила себя стрессом, кофе, сахаром — и удивлялась, почему нет сил.

И знаете что? Я засмеялась. Впервые за много дней. Громко, глупо, в голос. Стоя перед зеркалом, раскрашенная йодом, в халате за двести тысяч.

Потому что поняла: я не больная. Я не сломанная. Я просто *запущенная*. Как тот дом, в который никто не заходил годами.

А запущенное можно починить. Нужно просто начать.

День 4. Ванна, в которой я родилась заново

Сегодня я приняла щелочную ванну. Полкило соды. Кило морской соли. Горячая вода. Я залезла в ванну и закрыла глаза.

Девочки, я не могу передать словами, что я почувствовала. Будто кожа начала *дышать*. Будто каждая клетка сказала: «*Наконец-то! Наконец-то ты о нас вспомнила!*»

Я лежала двадцать минут и плакала. Тихо. Потому что поняла: всё это время я ухаживала за кожей *снаружи*. Крема за пятьдесят тысяч. Пилинги. Маски. А внутри кожа была мёртвой. Отравленной. Зашлакованной.

А сейчас, в этой солёной воде, она оживала. Я чувствовала, как из пор выходит что-то тёмное. Токсичное. Старое.

«Прости меня, — прошептала я своей коже. — Прости, что я кормила тебя сахаром и стрессом. Прости, что я не давала тебе воды. Прости, что я забыла, что ты — живая».

Я вышла из ванны. Посмотрела в зеркало. Кожа была розовой. Мягкой. *Живой*. Впервые за много лет она не выглядела уставшей.

Я написала Дмитрию: «**Сегодня я поняла, что красота — это не крем. Красота — это чистота внутри**».

Он ответил: «**Ты начинаешь видеть главное**».

И я заснула с ощущением, что моё тело — это не враг. Не инструмент для демонстрации успеха. А мой *дом*. И я наконец-то начала за ним ухаживать.

День 5. Тишина, которой я боялась

Пятый день. Экватор.

Сегодня в отвар добавляли оливковое масло. Горький травяной вкус с маслянистой плёнкой на губах. Я уже привыкла. Более того — я начала ждать эти часы, когда можно выпить отвар. Это стало ритуалом. Моментом тишины.

И вот именно в этой тишине произошло то, чего я боялась больше всего.

Я осталась наедине с собой.

Без телефона. Без сериала. Без бокала вина. Без бесконечного листания ленты. Просто я. И тишина. И мой дом.

И я услышала, как он дышит. Мой дом. Моё тело. Тихо. Ровно. Спокойно.

И я заплакала. Потому что поняла: я *годами* не слышала себя. Я заглушала себя работой. Соцсетями. Едой. Покупками. Встречами. Всем подряд — лишь бы не оставаться в тишине.

Потому что в тишине слышно, как болит.

А сегодня я слышала, как болит. И не убежала. Осталась. Слушала. И боль... начала отпускать.

Минус четыре килограмма за пять дней. Четыре. Это не жир. Это та самая мёртвая вода, в которой плавали мои страхи. Мои обиды. Моё «я всем должна».

Я написала Дмитрию: «**У меня в голове тихо. Впервые за много лет**».

Он ответил: «**Это только начало, Надя. Твой дом очищается. И в чистом доме всегда тихо**».

И я поняла: да. Это оно. То самое чувство, которого я искала годами. Не в кашемире. Не в Дубае. Не в «успешном успехе». А здесь. В тишине. В чистоте. В себе.

День 6. Я плачу над морковным соком

Выход из условного голодания. Первые свежавыжатые соки.

Я выжала сок из моркови и яблок. Сделала первый глоток.

И заплакала.

Не от горя. От *восторга*.

Девочки, я не могу передать, какой это был вкус. Будто я пила жидкий свет. Будто каждая клетка кричала: *«Спасибо! Наконец-то живая еда!»*

Я пила медленно, закрыв глаза. И чувствовала, как сок проходит по пищеводу, наполняет желудок, разливается по телу. Это было не просто питание. Это было *причастие*.

А потом — работа с шеей. Та самая шея, которая ныла от стресса, от сидячей работы, от того, что я годами сжимала челюсти и не могла расслабиться.

Я легла на коврик. Закрепила петлю. И под весом собственного тела позвонки начали мягко растягиваться. Был лёгкий хруст. А потом — тепло. Такое тепло, что я чуть не уснула.

Впервые за много лет я смогла повернуть голову вправо без боли. Без прострела. Без напряжения.

«Неужели это возможно?» — думала я, лёжа с закрытыми глазами. «Неужели моя шея может *не болеть*?»

И я заплакала снова. Потому что поняла: я не была обречена. Я просто не знала, как себя чинить. А теперь знаю.

Я написала Дмитрию: **«Сегодня я плакала дважды. От сока и от шеи. Это были самые счастливые слёзы в моей жизни».**

Он ответил: **«Ты возвращаешься к себе, Надя. Это и есть счастье».**

День 7. Я смотрю в зеркало и не узнаю себя

Седьмой день. Конец первого этапа.

Я встала на весы утром. Зажмурилась. Открыла глаза.

Минус семь килограммов.

Семь.

Я подошла к зеркалу. И не узнала себя.

Щёки стали скуластыми. Ушёл второй подбородок, который я ненавидела. Глаза — живые, ясные, без тёмных кругов. Кожа — сияющая, без отёков, без серости.

«Это я?» — прошептала я отражению. «Это правда я?»

И отражение улыбнулось. Впервые за много лет.

Я ела персик на завтрак и чувствовала его вкус так остро, будто родилась заново. Сахар из фруктов казался невероятно сладким, живым, настоящим. Я жевала и думала: *«Неужели я всю жизнь ела мёртвую еду? И не чувствовала вкуса?»*

Я написала Дмитрию: **«Первый этап пройден. Минус семь кг. Я не узнаю себя в зеркале. Спасибо».**

Он ответил: **«Это только начало, Надя. Впереди второй этап. Будет ещё интереснее».**

И я улыбнулась. Потому что впервые за много лет я не боялась будущего. Я его *ждала*.

Я поняла главное: моё тело хочет жить. Оно не враг. Не обуза. Не инструмент для демонстрации успеха. Оно — мой дом. И я наконец-то начала за ним ухаживать.

А это значит, что я смогу всё.

Девочки, первый этап пройден.

Если вы читаете это и чувствуете, что моя история откликается — если вы тоже устали быть «успешной», если вы тоже плачете в ванной, если вы тоже чувствуете пустоту вместо жизни — оставайтесь со мной.

Впереди второй этап. Я расскажу вам, как я выгоняла из своего дома незваных гостей. Как я отказывалась от того, что ела всю жизнь. Как я впервые за много лет почувствовала себя по-настоящему живой.

День 8. Конец иллюзий и начало настоящей работы

Первый этап закончился. Семь дней, которые перевернули моё представление о собственном теле. Я думала, что теперь можно выдохнуть, вернуться к привычному ритму, может, позволить себе бокал просекко на встрече с инвесторами. Но файл, который прислал Дмитрий, был безжалостен.

«Второй этап. Антипаразитарная чистка. Не торопитесь, пока не придут инструкции. График строгий: подъём в 5:00, мёд, еда каждые два с половиной часа, отбой в 21:00».

В 21:00? Я, Надежда, которая до полуночи отвечает на письма и листает ленту, должна ложиться в девять вечера?

Но знаете, что меня добило окончательно? Рецепт на вечер. Тыквенно-морковный суп с имбирём. В составе — кокосовое молоко, куркума, тыквенные семечки. Никакого мяса. Никаких сливок.

Я стояла посреди своей кухни с итальянским мрамором и смотрела на этот список. У меня есть личный повар. Я могу заказать доставку из любого ресторана Москвы за двадцать минут. А тут мне предлагают самой резать тыкву.

Я отпустила повара. Взяла нож. И впервые за пять лет начала готовить еду не для того, чтобы выложить её в сторис, а чтобы накормить себя. Пока я обжаривала имбирь и чеснок, вдыхая этот терпкий, живой аромат, я вдруг поняла одну страшную вещь. Я же совершенно не знаю, что ест моё тело. Я оплачивала счета, покупала платья, управляла бизнесом, но я понятия не имела, из чего состоит мой собственный ужин.

Вечером я сделала инверсионные качели — Дмитрий прислал контакты специалистов из Нижнего Новгорода, чтобы заказать этот тренажер для позвоночника. Когда я повисла вниз головой, вытягивая свою спину, зажатую годами стресса и сидения в переговорах, кровь прилила к лицу, и я вдруг ясно увидела себя со стороны. Подвешенная, зависшая, выжатая. Но впервые за долгое время — не сломанная.

Завтра всё должно было измениться. Дмитрий написал: «Готовься. Мы переходим на живую еду. И завтра будет голод».

Я не знала, что это значит, но внутри уже начинала дрожать та самая, привычная тревога.

День 9. Смерть на тарелке

Утро началось не с кофе. Кофе был под запретом. Была медовая вода и странная каша из перемолотого льна, которую нужно было заваривать горячей водой. Она пахла травой и осенью. И мне это понравилось.

Но настоящий шок ждал меня в файле.

«Термическая обработка пищи разрушает витамины от 40 градусов, а ДНК продуктов — от 70. Свободные радикалы ведут к мутациям и раку».

Я читала эти строки и смотрела на свою духовку за полмиллиона рублей. На свой гриль, на котором я так любила готовить стейки из лосося. На свою фритюрницу.

Всю жизнь мне говорили: «Надя, ешь горячее. Супчик, мясо с духовки, запечённые овощи — это здоровье». А этот текст кричал мне обратное: всё, что прошло через огонь, — это

мёртвая, мутировавшая масса. Свободные радикалы, которые медленно убивают мои клетки, заставляя кожу стареть, а тело — отекает и болеть.

Я открыла холодильник. Там лежали запечённые вчера кабачки, отварная индейка, контейнер с рисом. Мёртвая еда. Еда, которая не даст мне ни капли жизни, а лишь заберёт энергию на её переработку.

Я закрыла холодильник. Сегодня мы ели только сырое. Я делала блинчики из зелёной гречки. Замачивала её, молола, добавляла финики и кокосовое масло. Мои руки были в тесте. Я чувствовала запах сырой крупы, и мне было страшно. Страшно, потому что я понимала: если это правда, то все мои «правильные ужины» в ресторанах были просто красивой иллюзией.

А потом я увидела строчку: **«Завтра — сухой голод (24 часа)!»**

Мой внутренний голос, тот самый, который всегда требовал латте на миндальном молоке в десять утра и круассан к нему, закричал: *«Ты с ума сошла! Ты упадёшь в обморок на совещании! Тебе нужна энергия, ты же руководитель!»*

Я написала Дмитрию: *«Я не выдержу сутки без воды и еды. Я умру»*. Он ответил: *«Ты уже умираешь, Надя. Просто делаешь это красиво. Завтра ты впервые за много лет дашь своему телу шанс выжить»*.

Я отложила телефон. Посмотрела на блинчики из зелёной гречки. Сделала глубокий вдох. «Хорошо, — сказала я себе. — Посмотрим, кто тут умрёт».

День 10. Встреча с пустотой

Сухой голод. Ни глотка воды. Ни кусочка еды. Даже чай нельзя.

Первые три часа я была зомби. Мой мозг, привыкший к постоянному жеванию, сосанию, глотанию, требовал дофамин. Он требовал сахар. Он требовал привычный ритуал: чашка в руке, глоток, вкус. А у меня не было ничего.

Я отменила все встречи. Сказала ассистентке, что у меня «стратегическая сессия с самой собой». Она подумала, что я уехала к коучу за сто тысяч в час. А я лежала на коврик в своей гостиной и слушала, как урчит мой желудок.

К обеду началась ломота в суставах. Та самая, в пояснице, которую я обычно глушила массажем. Голова стала тяжёлой. Мне хотелось плакать, злиться, разбить что-нибудь.

«Это ломка, — напомнила я себе слова из файла. — Твой организм требует мусора. Он привык, что ты забиваешь его едой, чтобы не чувствовать боль».

И тогда я просто легла. Закрыла глаза. И стала наблюдать.

Я увидела, как внутри меня, в этой пустоте, начинается странная работа. Дмитрий писал про гормон роста, который в голод вырабатывается в пять раз активнее. Тело, лишённое внешней еды, начинает есть само себя. Но не мышцы. Оно ест мусор. Старые, больные клетки. Опухолевые зачатки. Гниющие остатки. Оно выжигает себя изнутри, чтобы выжить.

Я лежала и чувствовала, как это происходит. Как внутри меня что-то рассасывается. Как уходит напряжение из челюстей, которые я сжимала годами. Как становится легче дышать.

Я не пила и не ела двадцать четыре часа. И знаете, к чему я пришла? Я перестала быть голодной. Голод — это когда тебе не хватает чего-то извне. А я вдруг поняла, что мне не нужно ничего. Ни кофе. Ни шоколада. Ни мужского внимания, которым я заедала одиночество. Ни новой сумки, которой я пыталась заткнуть дыру в душе.

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.