

15

ЧТО Я ПОНЯЛ ЗА 15 ЛЕТ

ВЕЛИКАНОВ МИХАИЛ



Михаил Великанов

Что я понял за 15 лет

«Автор»

2026

Великанов М. Д.

Что я понял за 15 лет / М. Д. Великанов — «Автор», 2026

Мне пятнадцать. Я не гений. Не миллионер. Не чемпион. Я — Миша. Обычный пацан. Но я увидел то, чего не видят многие. Отошёл в сторону. Посмотрел со стороны. На себя. На своих сверстников. На «крутых». На тех, кто «живёт сейчас». И понял: то, что считается нормой, — это ловушка. Эта книга — не мораль. Не «как стать успешным». Не советы взрослых, которые сами не сделали. Это то, что я понял за пятнадцать лет. О зависимостях. О друзьях. О дисциплине. О деньгах. О родителях. Об одиночестве. О мечтах. О том, что возраст — не главное. И о том, что «потом» — это слово, которым люди убивают свою жизнь. Я не буду врать. Я буду говорить как есть. Про себя. Про людей, которых знал. Про то, что видел. Про то, что было. Я обещаю только одно: я не буду врать. Если ты сейчас читаешь это — тебе, может, столько же. Или меньше. Или больше. Неважно. Важно то, что ты уже начал. Ты открыл книгу. Ты смотришь. Это уже больше, чем делает большинство. Пошли.

© Великанов М. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 2	6
Зависимости	7
Глава 3	10
Друзья	11
Глава 4	14
Спорт и дисциплина	15
Глава 5	17
Работа, цели и деньги	18
Глава 6	20
Не рассказывай	21
Глава 7	23
Родители	24
Глава 8	26
Учёба и современное образование	27
Глава 9	29
Лёгкие деньги	30
Глава 10	32
Одиночество	33
Глава 11	35
Гигиена	36
Глава 12	38
Возраст не главное	39
Глава 13	41
Психология успешных людей	42
Глава 14	44
Мечты и то, что всё возможно	45
Глава 15	47
Не пытайся казаться. Будь.	48
Глава 16	51
Заключение	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Михаил Великанов

Что я понял за 15 лет

Предисловие

Мне исполняется пятнадцать.

Я не гений. Не миллионер. Не чемпион мира. Я не снимаю миллионные просмотры и не собираю стадионы. Я — Миша. Обычный пацан. Но я добился немного. Чуть больше, чем другие. Чуть больше, чем большинство.

И этого «чуть» хватило, чтобы увидеть.

Я не буду врать: я не святой. Я сдавался. Я ленился. Я начинал и бросал. Я говорил себе «потом» — и это «потом» никогда не наступало. Я делал глупости. Я терял людей. Я терял время.

Но в какой-то момент я отошёл в сторону. Отстранился от стада. Перестал идти туда, куда идут все, только потому что туда идут все. И осмотрелся. Просто посмотрел со стороны. На себя. На своих друзей. На тех, кто «крутой». На тех, кто «расслабляется». На тех, кто «живёт сейчас».

И я увидел.

Увидел, что «крутое» — это не крутое. Что «расслабься» — это не совет, а приговор. Что «потом» — это слово, которым люди убивают свою жизнь. Что друзья — не те, кто рядом, когда весело. Что время — единственное, что нельзя вернуть.

Я не пишу эту книгу, чтобы учить. Я не имею права учить. Мне пятнадцать.

Я пишу её, потому что увидел. И потому что тех, кто видит, — мало. А тех, кто говорит об этом, — ещё меньше. Взрослые говорят так, что не хочется слушать. А те, кто мог бы сказать по-настоящему, — молчат. Потому что боятся. Потому что тоже не уверены. Потому что сами не сделали.

Я тоже не сделал. Я не дошёл. Я иду.

Но я уже вижу куда. И вижу, как. И вижу, что будет, если не идти.

Эта книга — не правила. Не инструкция. Не «как стать успешным». Это то, что я понял. За пятнадцать лет. Отошёл в сторону. Посмотрел. И понял.

Если ты сейчас читаешь это — тебе, может, столько же. Или меньше. Или больше. Неважно. Важно то, что ты уже начал. Ты не просто листаешь ленту. Ты открыл книгу. Ты смотришь. Это уже больше, чем делает большинство.

Я не обещаю, что после этой книги ты станешь другим. Я не обещаю, что ты всё поймёшь. Я не обещаю, что станет легко.

Я обещаю только одно: я не буду врать. Ни в этой книге. Ни в следующих.

Пошли.

Глава 2

Зависимости

Я не буду говорить «не надо». Бесполезно. Тебе уже сто раз говорили. Мама говорила. Классный руководитель говорил. В интернете писали. Ты слышал. И что? Ты не стал слушать. Потому что это не твои слова. Чужие слова не заходят.

Поэтому я скажу иначе. Я скажу то, что было. Со мной. С людьми, которых я знаю. Или знал.

И начну не с морали. Начну с того, как это реально начинается.

Как это начинается на самом деле

Взрослые думают: если подросток берёт наркотики — значит, у него проблемы. Плохая семья. Травма. Что-то случилось. Он страдает. И поэтому «уходит» в это.

Это неправда. Или правда, но не вся.

На самом деле чаще всего это начинается не от боли. А от скуки. Или от любопытства. Или от того, что круто.

Сидишь в школе. Уроки. Домашка. Телефон. Опять уроки. Опять домашка. Опять телефон. Всё одинаковое. Всё серое. Ничего не происходит. Ничего не меняется. День сурка. И тебе пятнадцать. И ты чувствуешь, что жизнь проходит мимо. А где-то там — настоящая жизнь. Где интересно. Где круто. Где что-то происходит.

И тут кто-то говорит: «Есть тема. Попробуй». И ты пробуешь. Не потому что тебе плохо. А потому что хочется. Хочется чего-то. Хочется кайфа. Хочется почувствовать, что ты живой. Хочется, чтобы что-то было.

И это самый опасный момент. Потому что в этот момент ты не думаешь. Ты не думаешь «я стану зависимым». Ты не думаешь «это опасно». Ты думаешь: «А почему нет?» Или: «Один раз можно». Или: «Все же делают».

Фенибут

Это таблетки. Их выписывают взрослым. От тревоги. От бессонницы. От «нервов». Это лекарство. Не конфета. Не витамин. Не «безвредная штука». Лекарство. С дозировкой. С инструкцией. С рецептом — по-хорошему.

Но сейчас его продают без рецепта. В интернете. В телеграме. В группах, где сидят такие же пацаны, как ты. Пишут: «от тревоги», «для сна», «для качалки», «для фокуса». Красиво пишут. Как будто это протеин.

И покупают. Потому что «все берут». Потому что «ничего не будет». Потому что «это же не наркотик».

Но никто не берёт его «для сна». Это враньё. Или правда для взрослых. А подростки берут его по-другому.

Как берут подростки

Не «для сна». Не «от тревоги». А чтобы было. Чтобы почувствовать что-то. Чтобы стало не скучно. Чтобы был кайф.

Они берут его горстями. Не одну таблетку. Не две. А пять. Шесть. Восемь. Потому что «одна не работает». Потому что «надо больше». Потому что «хочется, чтобы накрыло».

Они мешают его с энергетиками. С алкоголем. С чем-то ещё. Потому что «так сильнее». Потому что «так круче». Потому что «хочется, чтобы было вообще огонь».

И это не «лечение бессонницы». Это наркотик. Просто в упаковке из аптеки. Просто легальный. Просто «не как у торчков». Но по сути — то же самое. Ты берёшь вещество, чтобы изменить сознание. Чтобы уйти от реальности. Чтобы почувствовать кайф.

И это работает. Первый раз. Второй. Третий. А потом — перестаёт. И ты берёшь больше. Потому что хочешь вернуть то, что было. Но не возвращается. И ты берёшь ещё больше. И так по кругу.

Что говорят те, кто изучал это

Люди, которые в этом разбираются, пишут: фенибут — это вещество, которое действует на мозг. Оно похоже на другие вещества, которые вызывают привыкание. И когда люди принимают его много — а подростки принимают именно много, потому что «надо больше» — начинается то, что называют «синдром отмены».

Это когда ты перестаёшь принимать — и тебе становится плохо. Не «грустно». Не «тревожно». А по-настоящему плохо. Бессонница. Трясёт. Галлюцинации. Судороги. Восемьдесят восемь процентов людей, которые бросили фенибут после долгого приёма, попали в больницу. Их не смогли вылечить дома.

Это не я придумал. Это исследования. Люди, которые считали, что «просто таблетка», оказались в реанимации.

Про курение

То же самое. Только медленнее.

Начинается с «я не курю, я балуюсь». Потом «я только на вечеринках». Потом «я только когда нервничаю». Потом ты уже не помнишь, когда не курил.

Врачи говорят: у подростков зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. В несколько раз. Потому что организм ещё не сформировался. И то, что взрослый бросит через год, ты не бросишь никогда.

И ещё. Табачный дым — это не «просто дым». Там около четырёх тысяч компонентов. Триста из них — яды. И это не «когда-нибудь потом». Это сейчас. Каждая сигарета.

Про вейпы

Это отдельная тема. Потому что все думают: «Вейп — это не сигарета. Это пар. Это безопасно».

Нет. Это не безопасно.

В вейпах — никотин. Иногда больше, чем в сигарете. А никотин — это то, что вызывает зависимость. И она формируется так же быстро. А иногда быстрее. Потому что вейп можно парить везде. В школе. В туалете. Дома. И ты паришь чаще, чем курил бы.

И ещё. В жидкости для вейпов есть вещества, которые при нагревании превращаются в формальдегид. Это то, чем бальзамируют трупы. Ты это вдыхаешь. Каждый день.

Врачи пишут: вейпы вызывают повреждения лёгких. У подростков. В пятнадцать. Не в пятьдесят. В пятнадцать.

Про еду

А вот тут я скажу про себя. Потому что это моя история. Не «я видел». А «я был».

Я подсел на еду. Не на наркотики. Не на сигареты. На еду. На вкусное. На чипсы. На бургеры. На сладкое. На всё, что вкусно.

Начиналось так же. «Один раз можно». «Я не толстею». «Я молодой, всё сторит». А потом — каждый день. Чипсы перед телеком. Бургер после школы. Сладкое вечером. Энергетик утром. Потому что «надо взбодриться».

И я не заметил, как это стало нормой. Не «вкусняшка». А «еда». Обычная. Каждый день. Без этого — уже не то. Уже скучно. Уже чего-то не хватает.

Потом я посмотрел на себя. Не в зеркало — в себя. И понял: я не контролирую. Это оно контролирует. Я не ем, потому что голодный. Я ем, потому что хочу. А «хочу» — уже не

моё. Это привычка. Зависимость. Та же самая. Только легальная. Только в каждом магазине. Только «не считается».

И тогда я начал менять. Не сразу. Не за день. Постепенно. Убрал чипсы. Убрал энергетики. Убрал сладкое каждый день. Не навсегда — просто перестал зависеть.

Сейчас я могу иногда разрешить. Бургер. Или сладкое. Но я знаю, что могу это контролировать. Потому что я уже был там. Где контроль теряется. И я вернулся. И теперь я вижу разницу. Между «хочу» и «зависим». Между «иногда можно» и «каждый день надо».

Это не про «не ешь вкусное». Это про то, что ты должен решать. А не оно.

Про «все берут»

Это враньё. Все не берут. Берут некоторые. Просто они громче. Они пишут в чатах. Они снимают видео. Они говорят: «это норма». А те, кто не берёт, — молчат. Потому что им нечего доказывать.

И тебе кажется, что «все». Потому что ты слышишь только тех, кто кричит. А те, кто молчит, — их не слышно. Но их больше.

Про «это же не наркотик»

Это слово. «Наркотик». Ты думаешь: наркотик — это игла. Это героин. Это то, что в подъезде. А таблетка из интернета — это не наркотик. Это «препарат». Это «добавка».

Но зависимость — она не спрашивает, как это называть. Ей всё равно, что написано на упаковке. Она просто есть. И ты уже не можешь без. И ты уже врёшь. Маме. Врачу. Себе. «Я не зависим. Я просто беру. Когда надо». А «надо» — уже каждый день.

Что я понял

Я понял одно. Начало всегда безобидное. Не бывает так, что человек просыпается и говорит: «Хочу стать зависимым». Он говорит: «Хочу попробовать». «Хочу кайфа». «Хочу, чтобы было не скучно». И с этого начинается.

И ещё. Никто не думает, что это случится с ним. Каждый думает: «я контролирую». «Я брошу, когда захочу». «Я не такой». А потом оказывается — такой.

Но есть и другое. Можно вернуться. Я вернулся. Не сразу. Не легко. Но вернулся. И теперь я знаю: если ты уже там — ты не обязан там оставаться. Можно выйти. Можно начать есть по-другому. Можно бросить. Можно контролировать.

Только для этого надо признать. Что ты не контролируешь. Что это оно. Что ты не «просто люблю вкусное». Ты зависим. И только тогда — можно начать.

Я не врач. Я не психолог. Я могу сказать только одно.

Если ты ещё не начал — не начинай. Не потому что «нельзя». А потому что я был там. И это не страшилка. Это то, что было. Со мной.

А если начал — я не знаю. Может, ещё можно. Может, нет. Но чем раньше — тем больше шансов. Это не мораль. Это математика.

И ещё. Ты можешь. Я смог. Не потому что я особенный. А потому что захотел. И ты можешь. Если захочешь. По-настоящему. Не «потом». А сейчас.

Глава 3

Друзья

С кем поведёшься

Есть такая поговорка: «С кем поведёшься — от того и наберёшься». Взрослые её повторяют как мантру. И ты её ненавидишь. Потому что она звучит как запрет. Как «не дружи с этим, дружи с тем». Как будто тебе не доверяют.

Но эта поговорка — не про запрет. Она про факт.

Ты не замечаешь, как меняешься. Это происходит медленно. Ты начинаешь говорить как они. Смеяться над тем, над чем смеются они. Считать нормальным то, что считают нормальным они. Ты думаешь, что остаёшься собой. Но это не так. Ты впитываешь. Как губка. И через год ты уже не помнишь, что думал иначе.

Это не хорошо и не плохо. Это просто так работает. Вопрос только в том — что ты впитываешь. И от кого.

Кто тянет вниз, кто тянет вверх

Есть друзья, которые тянут вниз. Не специально. Они не злые. Они не желают тебе плохого. Они просто сами никуда не идут. И тебя держат.

«Да ладно, забей». «Потом сделаешь». «Чё ты как дед». «Пошли гулять, уроки подождут». «Ты что, лучше всех?» «Расслабься». Они не говорят «брось своё дело». Они говорят «не напрягайся». И это хуже. Потому что это не запрет. Это фон. Постоянный. Каждый день. И постепенно ты начинаешь верить. Что можно «потом». Что «все так живут». Что «напрягаться — это тупо».

Они не тянут тебя за руку. Они просто стоят. А ты рядом. И ты тоже начинаешь стоять. Не потому что хочешь. А потому что легче стоять, когда все стоят. И это затягивает. Как болото. Не сразу. Медленно.

А есть друзья, которые тянут вверх. Их мало. Очень мало. Они не говорят «ты должен». Они не читают морали. Они просто делают. Ходят в зал. Учатся. Читают. Чем-то занимаются. И ты рядом. И ты тоже начинаешь делать. Не потому что «надо». А потому что стыдно стоять, когда рядом идут. Не «стыдно» в плохом смысле. А стыдно в хорошем. Как будто ты можешь больше. И ты начинаешь.

Это и есть «с кем поведёшься». Не «они тебя заставят». А «ты сам захочешь». Рядом с одними — захочется лежать. Рядом с другими

захочется идти. И это выбор. Не «дружи с этими, не дружи с теми». А смотри, куда ты идёшь. И с кем.

Мне насрать на социальные ступени

В школе есть ступени. Все это знают. Есть «крутые». Есть «нормальные». Есть «ботаны». Есть «изгой». И все знают своё место. И боятся его потерять. Или хотят подняться.

А мне насрать.

Я не говорю это, чтобы выглядеть крутым. Я говорю это, потому что это правда. Мне всё равно, кто на какой ступени. Мне всё равно, кто «крутой» и кто «лох». Мне всё равно, кто с кем сидит и кто кого уважает. Потому что это не важно. Это игра. И она заканчивается. Вместе со школой.

И ещё. Ступени — это не навсегда. «Крутые» в пятнадцать — часто никто в двадцать пять. «Ботаны» в пятнадцать — часто кто-то в двадцать пять. Не всегда. Но часто. Потому что «крутость» в школе — это про сейчас. А жизнь — это про долго.

Я не по ступеням выбираю людей. Я выбираю по другому. По тому, что человек делает. По тому, куда он идёт. По тому, какой он, когда никто не смотрит. Вот и всё.

Верные и неверные

Есть друзья верные. Они рядом, когда весело. И когда плохо. Они не исчезают, когда ты болеешь. Не перестают общаться, когда ты не можешь дать что-то взамен. Они есть. Просто есть.

А есть неверные. Они рядом, пока ты нужен. Пока ты даёшь что-то. Веселье. Деньги. Связи. Помощь. А как только ты перестал давать — они исчезли. Не попрощались. Просто перестали отвечать.

Как отличить? Не по словам. По делам. Верный друг — тот, кто пришёл, когда ты не звал. Тот, кто позвонил, когда ты молчал. Тот, кто остался, когда все ушли.

Их мало. Очень мало. Может, один. Может, два. Но их надо искать. Не ждать, что они появятся. А самому быть таким. Потому что если ты сам не умеешь быть рядом, когда другому плохо — ты не найдёшь того, кто будет рядом с тобой.

Общие интересы

Дружба без общих интересов — это не дружба. Это знакомство.

Ты можешь знать человека сто лет. Но если вам не о чем говорить, кроме «как дела» — вы не друзья. Вы просто знакомые. И это нормально. Не все знакомые должны стать друзьями.

Но когда есть общее — это другое. Когда вы оба любите одно и то же. Оба ходите в зал. Оба читаете. Оба играете. Оба чем-то занимаетесь. Тогда вы вместе. Не потому что «надо». А потому что интересно.

И это главное. Дружба — это не «я должен с ним дружить». Это «мне хочется с ним быть». Потому что с ним хорошо. Не потому что он смешной. Не потому что он крутой. А потому что с ним ты — ты. И не надо притворяться.

Иногда друзья важнее родственников

Это правда. Но только иногда.

Родственники — это кровь. Ты не выбирал их. Они не выбирали тебя. Вы просто есть друг у друга. И это много. Даже если вы не ладите. Даже если вы разные. Кровь — это связь, которую нельзя разорвать.

Но бывает так, что родственники — дальше, чем друзья. Бывает так, что мать не понимает. Что отец не слышит. Что брат чужой. И тогда друг становится ближе. Потому что он выбрал тебя. Не потому что «надо». А потому что захотел.

Это не значит, что родственники — плохие. Это значит, что дружба — это выбор. А выбор — иногда сильнее крови.

Но только иногда. Потому что родственники — это корни. А друзья — это ветки. И если рубить корни — дерево падает. Даже если ветки красивые.

Про отношения

А теперь про то, о чём обычно не говорят. Или говорят, но не так.

У меня не было отношений. И я не жалею. И вам не советую рано заводить кого-то.

Не потому что «любовь — это плохо». Не потому что «надо ждать». А потому что 99 процентов — это на неделю. На месяц. Может, на два. А потом — конец. И ты теряешь время. И силы. И себя. Потому что в пятнадцать ты ещё не знаешь, кто ты. А уже пытаешься быть для кого-то. И это ломает.

Вам не нужна девчонка в пятнадцать. Вам не нужен парень. Вам не нужен никто. Потому что вы сами ещё не собраны. Вы — черновик. А черновик нельзя показывать. Его надо дописать. Хотя бы начать дописывать.

Займись собой. Вот что важно. Спорт. Учёба. Дело. Книги. Что угодно. Но собой. Не «поиском второй половинки». Не «отношениями». Не «любовью». Потому что любовь придёт. Позже. Когда ты будешь. А если ты пустой — что ты дашь? Ничего. И получишь ничего. И это будет больно. И ты будешь думать: «почему так». А потому что рано. Всё просто.

Я не говорю «никогда». Я говорю «не сейчас». Сейчас — ты. Потом — вы. Если будет. Если захочешь. Если встретишь. Но не сейчас. Сейчас — дело. Сейчас — себя. Сейчас — то, что останется, когда все «отношения» закончатся. А они закончатся. Почти все. В пятнадцать — почти все.

Что я понял

Я понял одно. Друзей не выбирают по количеству. Неважно, сколько у тебя «друзей» в телефоне. Важно, сколько придут, когда тебе плохо.

И ещё. Дружба — это работа. Не «просто общение». А работа. Надо звонить. Надо писать. Надо быть рядом. Иначе — рассыплется. Не потому что кто-то плохой. А потому что время идёт. И без работы — всё зарастает.

И последнее. Ты — это твои друзья. Не полностью. Но частично. Ты впитываешь их. И они впитывают тебя. Поэтому смотри, с кем ты. Не потому что «нельзя». А потому что это важно.

А ещё. Ты — это не твои отношения. Ты — это ты. И пока ты сам не собрался — не надо никого собирать. Займись собой. Потом — видно будет.

Глава 4

Спорт и дисциплина

Про спорт говорят все. В соцсетях — особенно. «Мотивация». «Трансформация». «Стань лучшей версией себя». Красивые картинки. До и после. Кто-то похудел на тридцать килограмм. Кто-то накачал плечи. Кто-то «нашёл себя» в зале.

И ты смотришь на это. И думаешь: «Ну да. Опять врут». Или: «Это не про меня». Или: «У меня нет времени». Или: «Это для тех, у кого деньги». Или: «Я не такой».

Я тоже так думал. Долго.

А потом понял: это правда. Всё, что говорят про спорт, — правда. Но не так, как говорят. Не «стань лучшей версией». А по-другому.

Что такое дисциплина на самом деле

Дисциплина — это не «сила воли». Не «характер». Не «я могу заставить себя». Это привычка. Просто привычка. Как чистить зубы. Как мыть руки. Ты не думаешь «надо ли почистить зубы». Ты просто чистишь. Потому что так надо. Потому что так всегда.

Так же со спортом. Сначала — тяжело. Очень. Первую неделю. Вторую. Ты заставляешь себя. Каждый раз. «Надо». «Надо». «Надо». А потом — легче. Потом — само. Ты уже не думаешь. Ты просто идёшь. Как будто так и надо. Как будто по-другому не бывает.

И вот это — дисциплина. Не «я сильный». А «я привык». И это доступно каждому. Не только «избранным». Не только «с деньгами». Не только «с характером». Каждому. Кто начал. И не бросил на второй неделе.

Почему это важно

Потому что спорт — это не про тело. Точнее, не только про тело. Это про голову. Про то, как ты думаешь. Про то, как ты живёшь.

Когда ты тренируешься — ты учишься терпеть. Не «терпеть боль». А терпеть «не хочу». «Не хочу вставать». «Не хочу идти». «Не хочу делать». И ты делаешь. Потому что надо. И это переносится на всё. На учёбу. На работу. На дела. Ты привыкаешь делать то, что не хочется. И это — самое важное в жизни. Потому что всё хорошее — через «не хочу». И ещё. Спорт — это контроль. Не над телом. Над собой. Ты знаешь, что можешь. Ты знаешь, что выдержишь. Ты знаешь, что если надо — ты сделаешь. И это спокойствие. Настоящее. Не «внешнее». А внутри.

Как это началось у меня

Я не был спортивным. Никогда. В школе — физра через «не могу». Дома — диван. Телефон. Чипсы.

А потом я подсел на еду. Не на наркотики. Не на сигареты. На еду. На вкусное. На чипсы. На бургеры. На сладкое. На всё, что вкусно.

Начиналось так же. «Один раз можно». «Я не толстею». «Я молодой, всё сторит». А потом — каждый день. Чипсы перед телеком. Бургер после школы. Сладкое вечером.

И я не заметил, как это стало нормой. Не «вкусняшка». А «еда». Обычная. Каждый день. Без этого — уже не то. Уже скучно. Уже чего-то не хватает.

Потом я посмотрел на себя. Не в зеркало — в себя. И понял: я не контролирую. Это оно контролирует. Я не ем, потому что голодный. Я ем, потому что хочу. А «хочу» — уже не моё. Это привычка. Зависимость. Та же самая. Только легальная. Только в каждом магазине. Только «не считается».

И тогда я начал менять. Не сразу. Не за день. Постепенно.

Как я менял питание

Сначала я убрал очевидное. Чипсы. Энергетики. Сладкое каждый день. Не навсегда — просто перестал зависеть. Перестал есть это автоматически. Как раньше. «Просто потому что».

Потом начал смотреть, что ем. Не «считать калории» — это скучно и бесполезно. А замечать. Что я ем? Зачем? Я голодный? Или просто? Или скучно? Или нервничаю?

И оказалось: я ем не потому что голодный. Я ем потому что скучно. Или грустно. Или просто. И это главное, что я понял. Еда — это не топливо. Это привычка. И её можно поменять.

Я начал есть по-другому. Не «диета». Не «правильное питание» из интернета. А своё. То, что работает. Меньше сахара. Меньше жирного. Больше обычной еды. Мясо. Овощи. Крупы. Вода. Просто. Без фанатизма.

И я не запрещал себе. Это важно. Если запретить — сорвёшься. Обязательно. Потому что запретное — тянет. Сильнее, чем разрешённое. Поэтому я разрешал. Но иногда. И контролировал. Не «оно». А я.

Сейчас я могу иногда разрешить. Бургер. Или сладкое. Но я знаю, что могу это контролировать. Потому что я уже был там. Где контроль теряется. И я вернулся. И теперь я вижу разницу. Между «хочу» и «зависим». Между «иногда можно» и «каждый день надо».

Спорт

А потом я добавил спорт. Не «качалку» ради плеч. Не «фигуру» ради девчонок. А для себя. Потому что понял: без тела — голова тоже не работает. Или работает хуже.

Начиналось с простого. Зарядка. Пятнадцать минут. Каждый день. Потом — больше. Потом — зал. Потом — своё. Не «как у всех». А как надо мне.

И это изменило всё. Не «внешне». Внутри. Я стал спокойнее. Стал увереннее. Стал собраннее. Не потому что «накачался». А потому что знаю: если надо — сделаю. Если тяжело — выдержу. Если не хочу — всё равно. И это переносится на всё. На учёбу. На дела. На жизнь.

Что говорят в соцсетях

«Мотивация». «Трансформация». «Стань лучшей версией себя». Это всё враньё. Не потому что «плохо». А потому что невозможно. Нельзя стать лучшей версией. Можно стать. Просто стать. Через дисциплину. Через привычку. Через каждый день.

И ещё. В соцсетях показывают результат. Не показывают процесс. Не показывают, как тяжело. Как не хочется. Как хочется всё бросить. Не показывают первую неделю. И вторую. Показывают через год. А ты думаешь: «я не смогу». И не начинаешь. Потому что сравниваешь себя с годом. А надо сравнивать с сегодня. Что ты сегодня сделал? Вот и всё.

Что я понял

Я понял одно. Дисциплина — это не про силу. Это про привычку. Про то, что каждый день. Не «когда хочу». А каждый день. Даже когда не хочется. Особенно когда не хочется.

И ещё. Спорт — это не про тело. Это про голову. Про то, что ты знаешь, что можешь. И это меняет всё.

И последнее. Начать можно сегодня. Не «с понедельника». Не «с нового года». Не «когда будет время». Сегодня. Пятнадцать минут. Зарядка. Вода вместо энергетика. Овощ вместо чипсов. Один шаг. А завтра — ещё один. И так — каждый день. И через год ты не узнаешь себя. Не потому что «стал другим». А потому что стал собой. Настоящим. Который всегда был. Просто спал.

Глава 5

Работа, цели и деньги

Про деньги говорят все. Но по-разному. Одни говорят: «Деньги — это зло». Другие: «Деньги — это всё». И те, и другие — врут. Или, точнее, не договаривают.

Я не буду говорить «деньги — это плохо». Потому что это враньё. Деньги — это инструмент. Как молоток. Молоток не злой и не добрый. Им можно построить дом. Им можно убить. Всё зависит от того, кто держит. И зачем.

Я не буду говорить «деньги — это всё». Потому что это тоже враньё. Деньги не всё. Есть вещи, которые не купишь. Здоровье. Время. Настоящих людей. Но без денег — тоже нельзя. Потому что без денег — нет свободы. А свобода — это главное.

Что такое работа

Взрослые говорят: «Надо работать». Но не говорят зачем. Или говорят: «Чтобы жить». Но это не ответ. Это отписка.

Работа — это не «зарабатывание». Это не «обязанность». Это не «надо». Работа — это то, что ты делаешь. То, чем ты занимаешься. То, во что ты вкладываешь время. И если ты вкладываешь — ты растёшь. Если не вкладываешь — ты стоишь.

И ещё. Работа — это не про «сейчас». Работа — это про потом. Ты сейчас делаешь что-то маленькое. А через год — большое. А через пять — огромное. Не потому что «повезло». А потому что каждый день. Маленькими шагами. Без остановки.

Зарабатывай с молодю

Это самое важное, что я понял. И самое неприятное.

Взрослые говорят: «Учись. Потом работа. Потом деньги». Как будто сначала — школа. Потом — универ. Потом — работа. Потом — жизнь. Как будто жизнь — после. А сейчас — подготовка.

Это враньё. Или, точнее, полуправда.

Жизнь — сейчас. Не «потом». Не «когда вырастешь». Не «когда закончишь». Сейчас. И деньги — тоже сейчас. Не «потом». Не «когда-нибудь». Не «когда будет работа». А сейчас. Потому что каждый год — важен. И если ты сейчас не начинаешь — ты теряешь время. А время — единственное, что не вернуть.

Я не говорю «брось школу и иди работать». Это глупость. Я говорю другое. Начни сейчас. Не «когда-нибудь». А сейчас. Пусть маленько. Пусть чуть-чуть. Но сейчас. Потому что тот, кто начал в пятнадцать, — в двадцать уже там, где хотел. А тот, кто начал в двадцать, — только начинает. И это разница. Не «талант». Не «связи». А время. Ты раньше начал. И больше сделал.

Что можно делать

Многое. Реально многое.

Первое. Делай то, что умеешь. И продавай. Умеешь писать — пиши тексты. Умеешь снимать — снимай видео. Умеешь монтировать — монтируй. Умеешь чинить — чини. Умеешь объяснять — репетиторствуй. Умеешь готовить — готовь. Умеешь играть — играй. Всё, что ты умеешь — можно продать. Не «за большие деньги». А за первые деньги. И это главное. Не «сколько». А первые. Потому что первые деньги — это не про деньги. Это про то, что ты можешь. И это меняет голову.

Второе. Делай то, что не умеешь. И учись. Не «сначала научись, потом делай». А делай. И учись по ходу. Так делают все, кто чего-то добился. Никто не знал заранее. Все начинали не зная. И учились в процессе. Ты тоже можешь.

Третье. Не жди «идеального» момента. Его не будет. Не будет «времени». Не будет «денег». Не будет «условий». Будет только «сейчас». И сейчас — лучший момент. Потому что другого не будет.

Про цели

Цель — это не «мечта». Мечта — это «хочу». Цель — это «сделаю». И когда.

Есть люди, которые мечтают. «Хочу стать богатым». «Хочу стать известным». «Хочу...». И ничего не делают. Ждут. Когда само придёт. Не придёт. Никогда.

А есть люди, которые ставят цель. Не «хочу». А «сделаю к такому-то сроку». И делают. Не всегда получается. Не всегда вовремя. Но делают. И доходят. Потому что каждый день. Маленькими шагами. Без остановки.

Цель — это не про результат. Результат — следствие. Цель — это про путь. Про то, что ты каждый день делаешь что-то. Что приближает. И это — главное. Не «дошёл». А «иду».

Про деньги

Деньги — это не «зло». И не «всё». Деньги — это свобода.

Свобода выбирать. Где жить. С кем жить. Что делать. Кем быть. Без денег — ты зависишь. От родителей. От обстоятельств. От «надо». С деньгами — ты выбираешь. И это главное. Не «богатство». Не «роскошь». А свобода.

И ещё. Деньги — это не «сейчас». Деньги — это потом. Ты сейчас работаешь. Сейчас учишься. Сейчас делаешь. А деньги — придут. Позже. Не сразу. Не быстро. Но придут. Если ты не остановишься.

И последнее. Не гонись за деньгами. Гонись за делом. За тем, что тебе интересно. За тем, что ты умеешь. За тем, что ты можешь. А деньги — придут. Как следствие. Не как цель. Если деньги — цель — ты продашься. Если деньги — следствие — ты останешься собой.

Что я понял

Я понял одно. Начинать надо сейчас. Не «потом». Не «когда вырасту». Не «когда будет время». Сейчас. Потому что время — идёт. И не возвращается.

И ещё. Цель — это не «хочу». Цель — это «сделаю». И когда. А если «хочу» — это мечта. А мечты не сбываются. Сбываются цели. Потому что цели — делают. А мечты — ждут.

И последнее. Работа — это не «надо». Работа — это то, что ты делаешь. И если ты делаешь — ты растёшь. Если не делаешь — ты стоишь. А стоять — скучно. И больно. Потому что время идёт. А ты — стоишь.

Глава 6

Не рассказывай

Есть вещь, которую я понял не сразу. И которую мне никто не говорил. Ни мама. Ни учителя. Никто.

Не рассказывай.

Не рассказывай, что ты делаешь. Не рассказывай, куда идёшь. Не рассказывай, чего хочешь. Не рассказывай, что начал. Не рассказывай, что бросил. Не рассказывай ничего.

Пока не сделал. Пока не получилось. Пока не стало фактом. А не планом.

Почему

Потому что когда ты рассказываешь — ты теряешь энергию. Звучит странно. Но это правда.

Ты рассказал друзьям, что начал заниматься. Они сказали: «О, круто». Или: «Молодец». Или: «Да ладно, ты?». И всё. Ты получил свою дозу. Тебя похвалили. Тебя заметили. И внутри что-то щёлкнуло. Как будто ты уже сделал. Как будто ты уже добился. А ты не добился. Ты только начал. Но мозг уже получил награду. И мотивация — упала. Потому что зачем делать, если уже похвалили?

Это не я придумал. Это психология. Когда ты говоришь о планах — ты чувствуешь себя так, как будто уже сделал. И реальная работа теряет смысл. Потому что главное — внимание — ты уже получил.

Что происходит, когда ты рассказываешь

Первое. Тебя начинают спрашивать. «Ну как? Получается?». «А сколько заработал?». «А что, уже книга?». «А когда выйдет?». И ты вынужден отвечать. А отвечать нечем. Потому что рано. И ты начинаешь оправдываться. Или врать. Или преувеличивать. И застреваешь в этом. Вместо того чтобы делать — ты говоришь.

Второе. Тебя начинают отговаривать. Не злые люди. Обычные. «Да зачем тебе это?». «Ты всё равно не сможешь». «Лучше бы уроки делал». «Все так начинали, и ничего». И ты начинаешь верить. Не сразу. Постепенно. Потому что сомнение — заразно. И рядом с теми, кто сомневается, — ты тоже начинаешь сомневаться.

Третье. Тебя начинают обсуждать. За спиной. «Слышал, он книгу пишет?». «Смешно». «Он что, думает, он особенный?». И ты узнаёшь об этом. И больно. И хочется доказать. Но доказать — нельзя. Потому что пока не сделал — нечего доказывать. А когда сделаешь — уже не надо. Потому что результат — сам скажет.

Чем громче кричишь — тем меньше шанс

Это правда. Я проверил на себе.

Те, кто кричит — «я сделаю!», «я стану!», «я добьюсь!» — обычно не делают. Потому что крик — это замена дела. Ты кричишь — и чувствуешь, что уже что-то сделал. А на самом деле — ничего. Только сказал.

А те, кто молчит — делают. Тихо. Каждый день. Без анонсов. Без постов. Без «скоро». Просто делают. И однажды — показывают. Результат. И все удивляются. «Как? Когда?». А ответ — простой. «Всегда». «Каждый день». «Пока вы смотрели — я делал».

Мои одноклассники

Я не рассказываю им. Ничего. Ни про книгу. Ни про то, что зарабатываю. Ни про то, что слежу за собой. Ни про то, что бросил. Ни про ничего.

Почему? Потому что они — не поймут. Не потому что плохие. А потому что не там. Они там, где все. А я — здесь. И между нами — расстояние. Не злость. Не высокомерие. Просто разные дороги. И объяснять — бессмысленно. Потому что тот, кто на той дороге — не увидит твою. Пока не дойдёт сам. А дойдёт — сам поймёт. Без слов.

И ещё. Одноклассники — это не навсегда. Это люди, с которыми ты рядом сейчас. Но потом — разойдётесь. У каждого — своя жизнь. И что они думают сейчас — не важно. Важно — что ты делаешь сейчас. А не что они говорят.

Кому можно

Никому — нельзя. Но есть исключения.

Один. Может, два. Тем, кто делает сам. Тем, кто идёт рядом. Тем, кто не будет отговаривать и не будет хвалить зря. Тем, кто просто рядом. И молчит. И делает. С ними — можно. Потому что они — не крадут энергию. А дают.

И ещё. Взрослые — иногда можно. Не все. Некоторые. Тем, кто уже сделал. Тем, кто знает, как. Тем, кто не засмеёт. С ними — можно. Потому что они — помогут. А не помешают.

Что я понял

Я понял одно. Молчание — это сила. Не слабость. Не «нечего сказать». А сила. Потому что пока ты молчишь — ты делаешь. А когда скажешь — уже поздно. Результат говорит сам.

И ещё. Чем громче кричишь — тем меньше шанс. Это не суеверие. Это психология. Это правда. Проверь сам. Если хочешь.

И последнее. Не жди поддержки. От тех, кто не там. Не жди понимания. От тех, кто не понимает. Не жди ничего. От тех, кто ничего не даёт. Просто делай. Тихо. Каждый день. И однажды — покажешь. Не словами. А собой. И это — будет громче любых криков.

Глава 7

Родители

Про родителей говорить трудно. Потому что у всех по-разному. У кого-то — хорошие. У кого-то — не очень. У кого-то — их нет. И нельзя сказать «всем одно и то же». Потому что это будет враньё.

Я не буду говорить «любите родителей». Это пустые слова. Ты их слышал. Сто раз. И ничего не почувствовал. Потому что слова — не работают. Работает другое. Работает время. Работает смерть. Работает потеря. И вот тогда — ты понимаешь. Но поздно. Потому что уже не вернуть.

Я хочу сказать другое. До того, как поздно. Чтобы не было поздно.

Про конфликты

С родителями всегда конфликты. Всегда. У всех. Не потому что они плохие. И не потому что ты плохой. А потому что разные. Разное время. Разный опыт. Разные представления о том, что правильно. И это нормально. Это не значит, что вы не любите друг друга. Это значит, что вы разные. И это тоже нормально.

Но вот что важно. Конфликт — это не победа. Не «кто прав». Не «кто громче». Конфликт — это потеря. Оба теряют. Ты теряешь время. Они теряют силы. И никто — не выигрывает. Даже если ты прав. Даже если они не правы. Победа в конфликте — это поражение. Потому что после — пусто.

Иногда лучше промолчать. Не потому что «сдался». А потому что знаешь — это ничего не изменит. Крик — не убедит. Слова — не дойдут. И ты выбираешь другое. Потом. Спокойно. Когда все остынут. Когда можно говорить. А не кричать.

Про «не понимают»

Они не понимают. Это правда. Они не понимают, что ты чувствуешь. Не понимают, чего ты хочешь. Не понимают, почему ты такой. Не потому что глупые. А потому что другое время. Они росли тогда, когда было по-другому. Тогда не было интернета. Тогда не было таких школ. Тогда не было такого давления. Тогда всё было иначе. И они меряют по себе. По своему времени. По своим правилам. И это — не злость. Это страх. Они боятся, что ты ошибёшься. Что тебе будет больно. Что ты не справишься. И боятся так, как умеют. Неправильно. Грубо. С криком. Но боятся. Не за себя. За тебя. Это не оправдание. Это объяснение. И если ты поймёшь это — станет легче. Не сразу. Но станет. Потому что ты перестанешь видеть врагов. И увидишь людей. Которые боятся. И любят. Одновременно.

Про гиперопеку

Есть родители, которые душат. Не специально. Из любви. Из страха. Они хотят как лучше. Но получается — как хуже. Они контролируют каждый шаг. Спрашивают куда. Звонят каждый час. Проверяют телефон. Не пускают никуда. Говорят: «мы знаем, как надо». А ты задыхаешься. И злишься. И хочешь убежать. И это — нормально. Ты имеешь право злиться. Ты имеешь право хотеть свободы.

Но вот что важно. Гиперопека — это тоже страх. Они боятся потерять тебя. Не потому что ты плохой. А потому что мир — опасный. И они видели это. И знают больше, чем ты. И хотят защитить. Неправильно. Слишком. Душат. Но защитить.

Что делать? Не воевать. Воевать бесполезно. Они не поймут. Они будут защищаться. И будет хуже. Говори. Спокойно. Не в момент конфликта. А потом. Когда все остынут. Объясняй. Не «вы меня душите». А «я понимаю, что вы боитесь. Но мне нужно учиться самому. Иначе

я не вырасту». Это трудно. Очень. Но это работает. Иногда. Не сразу. Через год. Через два. Но работает.

Про старшее поколение

А теперь — самое важное. Слушай внимательно.

Цени каждую секунду рядом. Особенно — со старшим поколением. Бабушки. Дедушки. Прабабушки. Прадедушки. Те, кто старше родителей. Те, кто прожил дольше всех. Те, кто скоро уйдёт.

Я не пугаю. Я говорю правду. Они уйдут. Все. Скоро. Раньше, чем ты думаешь. И ты будешь жалеть. Не о том, что не сделал. А о том, что мог сделать — и не сделал. Мог позвонить — и не позвонил. Мог приехать — и не приехал. Мог сказать — и не сказал. Мог просто посидеть рядом. Молча. И не посидел.

И вот тогда — поздно. Телефон не ответит. Дверь не откроется. Голос не прозвучит. Никогда. Больше никогда. И ты будешь сидеть и думать: «почему я не ...». И ответа не будет. Потому что ответ — был раньше. А сейчас — уже нет.

Цени сейчас. Пока есть. Пока можно. Пока слышат. Пока видят. Пока дышат.

Что делать

Звони. Просто звони. Не по делу. Не «как дела» на минуту. А просто позвони. Спроси, как они. Что делают. Что нового. Послушай. Не торопись. Дай им говорить. Они хотят говорить. Просто некому. Ты — единственный, кто может слушать. И ты думаешь, что это мелочь. А это — не мелочь. Это — всё.

Приезжай. Просто приезжай. Не на праздник. Не когда позовут. А просто так. Сядь рядом. Попей чай. Посмотри телевизор. Помолчи. Это не скучно. Это — жизнь. Настоящая. Та, которая потом вспоминается. Не праздники. А вот эти тихие вечера. Когда никто не торопится. Когда все рядом. Когда можно просто быть.

Спрашивай. Про их жизнь. Про то, как они росли. Как любили. Как боялись. Как выжили. Ты услышишь такое, чего не найдёшь в книгах. Истории войны. Истории голода. Истории любви. Истории потерь. Это — твоё. Твоя кровь. Твоя история. И если ты не запишешь — она уйдёт. Навсегда. Вместе с ними.

Что я понял

Я понял одно. Родители — не враги. Даже если кричат. Даже если не понимают. Даже если душат. Они — люди. Испуганные. Усталые. Любящие. По-своему. Неправильно. Криво. Но любящие.

И ещё. Старшее поколение — это не «прошлый век». Это не «отсталые». Это те, кто был до тебя. Без них — не было бы тебя. И они уйдут. Скоро. Очень. И ты будешь вспоминать каждую секунду, которую мог провести с ними. И не провёл. И будет больно. Очень.

Не доводи до этого. Начни сейчас. Пока есть время. Потому что время — это единственное, что не вернуть. Никогда.

Глава 8

Учёба и современное образование

Про школу говорят много. Одни говорят: «Учись, это важно». Другие: «Школа не нужна, все успешные бросили». И те, и другие — врут. Или, точнее, не договаривают.

Я не буду говорить «учись хорошо». Ты это слышал. Сто раз. От мамы. От учителей. От кого-то ещё. И что? Ты не стал слушать. Потому что это чужие слова.

Я скажу другое. То, что видел. То, что понял. И то, что правда.

Школа — это не про знания

Вот что важно понять. Школа — не про знания. Точнее, не только про них. Знания — побочный эффект. А главное — другое.

Школа — это система. Первая система в твоей жизни. Где есть правила. Где есть начальство. Где есть обязанности. Где надо вставать рано. Где надо делать то, что не хочется. Где надо терпеть. Где надо ладить с людьми, которых ты не выбирал.

И вот это — важнее формул и дат. Потому что жизнь — такая же. Тебе не всегда будет интересно. Тебе не всегда будет хотеться. Но надо. И школа учит этому. Не специально. Но учит. Если ты понимаешь, что происходит.

Про современное образование

Современное образование — сломанное. Это правда. Не в России только. Везде. Оно готовит не к тому. Оно учит запоминать. А надо — думать. Оно учит отвечать правильно. А надо — задавать вопросы. Оно учит бояться ошибок. А надо — учиться на них.

Но вот что важно. Даже в сломанной системе — можно взять своё. Ты не можешь изменить школу. Но можешь изменить то, как ты её проходишь. Что берёшь. Что отбрасываешь. Чему учишься сам.

Что взять из школы

Первое. Дисциплина. Вставать рано. Делать домашку. Сдавать вовремя. Терпеть. Это не приятно. Но полезно. Потому что жизнь — такая же. И если ты научишься в школе — легче будет потом.

Второе. Люди. Ты не выбирал одноклассников. Но надо с ними ладить. Находить общий язык. Договариваться. Не враждовать. Это навык. И он пригодится всюду. В работе. В семье. В жизни.

Третье. Умение учиться. Не «знать». А «уметь узнавать». Не «запомнить». А «найти». Не «ответить». А «разобраться». Это главное. Потому что знания устаревают. А умение учиться — нет.

Четвёртое. Предметы. Не все нужны. Но некоторые — да. Математика — учит думать. Литература — учит чувствовать. История — учит видеть закономерности. Языки — открывают мир. Бери то, что работает. Остальное — сдай и забудь. Но сдай.

Что школа не даёт

Первое. Деньги. Школа не учит зарабатывать. Не учит продавать. Не учит вести дела. Этому — учись сам. Сейчас. Параллельно.

Второе. Себя. Школа не учит понимать себя. Что ты хочешь. Кто ты есть. Чего боишься. Чему радуешься. Этому — учись сам. Через книги. Через спорт. Через дела. Через ошибки.

Третье. Жизнь. Школа не готовит к жизни. Она готовит к экзаменам. А экзамены — это не жизнь. Жизнь — сложнее. Интереснее. Страшнее. И её надо учиться самому. Каждый день. Без учебника.

Про оценки

Оценки — не важны. Точнее, не так важны, как кажется. «Пятёрка» — не делает тебя умным. «Двойка» — не делает тупым. Оценка — это мнение одного человека в один день. Не больше.

Но вот что важно. Ты должен уметь делать то, что надо. Даже если не интересно. Даже если не хочется. Взял — сделал. Не «выучил на пятёрку». А «сдал и забыл». Это тоже навык. И он полезнее, чем отличные оценки по всем предметам.

Про «школа не нужна»

Это враньё. Или, точнее, полуправда. Да, есть люди, которые бросили школу и добились. Но их — единицы. А тех, кто бросил и ничего не добился — тысячи. Ты их не видишь. Потому что они не снимают видео. Не пишут книги. Не дают интервью. Они просто живут. Тихо. Бедно. Без выбора.

Школа — не гарантия. Но шанс. Большой шанс, чем без неё. И глупо отказываться от шанса только потому, что «скучно». Скучно — не причина. Скучно — это то, что надо перетерпеть. Как тренировку. Как дисциплину. Как всё остальное.

Что я понял

Я понял одно. Школа — не враг. Не друг. Это инструмент. Как молоток. Можно использовать. Можно выбросить. Но если использовать — построишь. Если выбросить — будешь строить руками. Медленно. Криво. Или не построишь вообще.

И ещё. Учись не для школы. Учись для себя. Не «чтобы оценка». А «чтобы знать». Не «чтобы сдать». А «чтобы уметь». Разница — огромная. И если ты поймёшь это сейчас — будет легче. Потому что ты будешь учиться для себя. А не для кого-то. И это — совсем другое дело. Совсем другое желание. Совсем другие результаты.

И последнее. Не жди, что школа даст тебе всё. Не даст. Никогда. Нигде. Никому. Ты должен взять сам. Что можешь. Что успеешь. Что захочешь. И это — твоя ответственность. Не учителей. Не родителей. Твоя.

Глава 9

Лёгкие деньги

Есть такая тема. «Мамкины темщики». Ты знаешь, о ком я. Пацаны, которые «подняли» пять тысяч рублей. На какой-нибудь схеме. На перепродаже. На «схемке». И теперь ходят и рассказывают. Как будто заработали миллион. Как будто они — предприниматели. Как будто ты — лох, потому что не с ними.

И ты смотришь на них. И думаешь: «А может, они правы?». «А может, я действительно хуже?». «А может, надо тоже так?».

Нет. Не надо. И вот почему.

Что такое лёгкие деньги

Лёгкие деньги — это не «много денег». Это деньги, которые не соответствуют усилиям. Ты не вложил труд. Не вложил время. Не вложил себя. Ты просто поднял — раз — и всё. И вот это — лёгкие деньги.

И они — опасные. Не потому что «грех». Не потому что «бог накажет». А потому что они ломают мозг. Тихо. Незаметно. Как болезнь.

Как они ломают

Первое. Ты привыкаешь к быстрому. Получил пять тысяч — ничего не делая. Мозг запомнил: «вот так можно». И теперь любая работа, где надо долго — скучно. Неинтересно. «Зачем пахать месяц, если можно поднять за день?». И ты ищешь ещё схемы. Ещё лёгкие деньги. Ещё. Ещё. И настоящая работа — та, которая строит жизнь — кажется глупой. Потому что медленная. Потому что трудная. Потому что надо терпеть.

Второе. Ты теряешь уважение к труду. Не к деньгам — к труду. Ты начинаешь думать, что всё — схема. Что все крутят. Что честно — не работает. И это — ложь. Самая опасная. Потому что она — внутри. И она растёт.

Третье. Ты теряешь себя. Потому что ты — это то, что ты делаешь. Долго. Каждый день. Годами. А если ты просто поднимаешь — ты не делаешь. Ты просто есть. Пустой. И через год — ты не помнишь, что было. Ничего не было. Только схемы. Только деньги. Только пустота.

«Мамкины темщики»

«Мамкины темщики» — это не те, кто заработал. Это те, кто думает, что заработал. Потому что пять тысяч — это не заработок. Это карманные деньги. За которые надо было унижаться. Бегать. Врать. Подставлять. Бояться.

И они ходят и рассказывают. Не потому что уверены. А потому что боятся. Боятся, что окажется — ничего не было. Что они — ничто. Что их «успех» — пустота. И чтобы заглушить этот страх — они кричат. Хвастаются. Принижают других. «А ты что?». «А ты сколько?». «А ты можешь?».

И ты смотришь на них — и думаешь: «может, я хуже». Нет. Ты — не хуже. Ты — просто другой. И разница — не в деньгах. Разница — в том, что будет через пять лет. Через десять. Через двадцать.

Они — там же. С теми же пятью тысячами. Только старше. Только пустее. А ты — и там, где хотел. Потому что строил. Каждый день. Кирпич за кирпичом. Медленно. Трудно. По-настоящему.

Почему стоит избегать лёгких денег

Первое. Они не твои. Ты не заслужил их. А то, что не заслужено — не держится. Уходит. Так же быстро, как пришло. И с ними — уходит вера в себя. Потому что ты привык к лёгкому. И трудное — пугает.

Второе. Они не учат. Ты не вырос. Не стал умнее. Не стал сильнее. Не стал лучше. Ты просто получил деньги. И всё. А это — не развитие. Это деградация. С деньгами.

Третье. Они затягивают. Первая схема. Вторая. Третья. И ты уже не можешь иначе. Ты не можешь работать. Не можешь терпеть. Не можешь ждать. Ты хочешь только быстро. Только сейчас. Только лёгкое. А лёгкое — заканчивается. И тогда — пустота. И ты не знаешь, что делать. Потому что не умеешь ничего другого.

Что делать вместо

Строить. Каждый день. Маленькими шагами. Без криков. Без хвастовства. Без «схем».

Пусть медленно. Пусть скучно. Пусть первые деньги — копейки. Но это — твои деньги. Ты их заработал. Своим трудом. Своим временем. Своей головой. И это — остаётся. С тобой. Навсегда.

И ещё. Не сравнивай. Ни с кем. Никогда. Потому что сравнение — это воровство. У себя. Ты крадёшь у себя радость. Спокойствие. Уверенность. Смотри на себя вчерашнего. И сравнивай с собой сегодняшним. Вырос? Стал лучше? Умеешь больше? Вот это — сравнение. А остальное — пустое.

Что я понял

Я понял одно. Лёгкие деньги — не деньги. Это долг. Долг перед собой. Перед своим будущим. Перед своей жизнью. И его придётся отдавать. Или сразу — отказавшись. Или потом — потеряв всё.

И ещё. Ты не хуже. Ты — другой. И если ты это понимаешь — ты уже выше. Не потому что лучше. А потому что видишь. А видеть — это главное. Потому что тот, кто видит — выбирает. А тот, кто не видит — идёт за толпой. Куда угодно. За кем угодно. Лишь бы не одному.

А ты — не один. Ты — с собой. И это — самое важное. Самое надёжное. Самое честное.

Глава 10

Одиночество

Про одиночество говорят два вранья. Первое: «одиночество — это плохо». Что надо быть с кем-то. Что один — значит несчастный. Второе: «одиночество — это круто». Что надо быть один. Что все — враги. Что никого не подпускать.

И то, и другое — ложь. Полуправда. А полуправда — хуже вранья. Потому что выглядит как правда.

Я скажу как есть. Для меня.

Одиночество бывает разное

Есть одиночество, от которого больно. Когда ты один — не потому что хочешь. А потому что так вышло. Никто не звонит. Никто не пишет. Никто не приходит. И ты сидишь — и не знаешь, кому позвонить. И это — плохо. Очень.

А есть одиночество, которое — круто. Когда ты один — потому что хочешь. Сам выбрал. Сам ушёл. Сам закрыл дверь. И тебе хорошо. Спокойно. Тихо. И это — другое. Совсем другое.

И вот это надо различать. Потому что если путать — будет плохо. Или будешь терпеть боль, думая, что так надо. Или будешь убегать от людей, думая, что ты сильный. А на самом деле — прячешься.

Почему одиночество — круто

Первое. В одиночестве ты слышишь себя. Не «что сказали другие». Не «как надо». Не «что принято». А «что я хочу». «Что я думаю». «Кто я есть». И это слышно только в тишине. Только когда никого рядом.

Второе. В одиночестве ты растёшь. Быстрее. Потому что не тратишь силы на других. На разговоры. На встречи. На «как дела». На всё это пустое. И вместо — делаешь. Учишься. Читаешь. Тренируешься. Пишешь. Строишь. И через год — ты другой. А те, кто «не один» — там же. С тем же. Ничего не изменилось.

Третье. В одиночестве ты учишься быть с собой. Не бояться себя. Не убегать от себя. Не заполнять пустоту кем-то. Чем-то. Шумом. Лентой. Едой. Разговорами. А просто быть. В тишине. С собой. И это — самый важный навык в жизни. Потому что в конце — ты останешься только с собой. И если ты себе не нравишься — будет ад.

Почему одиночество — не всегда круто

Но вот что важно. Одиночество — не цель. Не идеал. Не «круто всегда».

Если ты один — потому что боишься людей — это не сила. Это страх. Если ты один — потому что не умеешь общаться — это не выбор. Это слабость. Если ты один — потому что злишься на всех — это не свобода. Это обида. И она — съест. Медленно. Но съест.

И ещё. Люди — нужны. Не «все». Не «толпа». Но один. Два. Те, кто понимает. Те, кто рядом. Те, кто не мешает — а помогает. Без них — тоже плохо. Потому что человек — не создан для полной пустоты. Совсем один — сходят с ума. Это не мораль. Это факт.

Как я понял

Я понял одно. Одиночество — это инструмент. Как спорт. Как дисциплина. Как деньги. Его можно использовать для себя. А можно — для вреда. Всё зависит от тебя.

И ещё. Одиночество — это не «один навсегда». Это время. Время, когда ты растёшь. Когда строишь. Когда учишься. Когда становишься собой. А потом — люди придут. Те самые. Один. Два. Те, кто не будет мешать. И с ними — будет хорошо. Не потому что «надо». А потому что ты уже не нуждаешься в них для выживания. Ты хочешь их — потому что они — они. А не потому что боишься быть один.

Вот это — круто. Не «один потому что боюсь». А «один потому что выбрал». И потом — «вместе потому что хочу». А не потому что не могу без.

Что я скажу

Одиночество — круто. Для того, кто выбрал. Для того, кто растёт. Для того, кто строит. Для того, кто учится быть с собой.

Одиночество — не круто. Для того, кто прячется. Для того, кто боится. Для того, кто злится. Для того, кто убегает.

И разница — не в том, один ты или нет. Разница — в том, почему. И что ты с этим делаешь.

Глава 11

Гигиена

Про гигиену говорить неловко. Потому что кажется, что это очевидно. Что все знают. Что это не тема для книги. Что это — как чистить зубы. Все умеют.

Но вот что я скажу. Не все умеют. И не все делают. И это — важнее, чем кажется. Потому что гигиена — это не про «чисто или грязно». Это про уважение. К себе. И к другим.

Почему это важно

Первое. Гигиена — это первое, что видят люди. Раньше слов. Раньше характера. Раньше всего. Ты можешь быть умным. Добрым. Интересным. Но если от тебя пахнет — никто не увидит этого. Никто не захочет узнать. Никто не подойдёт близко. И ты останешься один. Не потому что плохой. А потому что не помылся.

Второе. Гигиена — это здоровье. Не «красота». Здоровье. Грязные руки — инфекции. Грязные зубы — кариес. Потом — боль. Потом — деньги. Потом — зуб удаляют. А можно было — две минуты в день. Две минуты. Вот и всё.

Третье. Гигиена — это дисциплина. Каждый день. Без напоминаний. Без «потом». Без «забыл». Просто делаешь. Как дышал. Как ходишь. Как ешь. Это привычка. Первая привычка. Самая простая. И самая важная. Потому что если ты не можешь помыться каждый день — как ты сможешь делать что-то сложное?

Что делать

Просто. Ничего сложного. Ничего дорогого. Ничего «особенного».

Первое. Душ каждый день. Не «через день». Не «когда вспомню». Каждый день. Утром или вечером — неважно. Главное — каждый день. Пять минут. Вода. Мыло. Всё.

Второе. Зубы — два раза в день. Утром. Вечером. Две минуты. Не «быстро провёл щёткой». А две минуты. По всем зубам. С пастой. Без «потом». Без «забыл». Каждый день.

Третье. Руки — перед едой. После туалета. После улицы. После телефона. После денег. После всего. Мыло. Вода. Тридцать секунд. И всё.

Четвёртое. Одежда — чистая. Не «модная». Не «дорогая». Чистая. Меняй каждый день. Или через день. Но чистую. Не «вроде норм». А чистую. Стирай. Сам. Не «мама стирает». Сам. Это тоже дисциплина.

Пятое. Ногти. Волосы. Уши. Всё остальное. Стричь. Мыть. Чистить. Не «когда вырастет». А регулярно. Раз в неделю. Раз в две. Смотри сам. Но смотри.

Что сказать про запах

Запах — это главное. Потому что ты его не чувствуешь. Привыкаешь. К себе. Всегда. И думаешь, что всё норм. А люди морщатся. А ты не видишь. И думаешь, что они «странные». Или что им что-то не нравится. А на самом деле — от тебя пахнет. И это — твоя ответственность. Не их.

И вот что важно. Дезодорант — не замена. Дезодорант — дополнение. Сначала — душ. Потом — дезодорант. А не «намазался и пошёл». Это не работает. Совсем.

Про «это не для меня»

Есть пацаны, которые думают: «гигиена — это для девчонок». «Это не по-мужски». «Это глупо».

Это — чушь. Полная.

Гигиена — это не про пол. Это про человека. Сильный — тот, кто следит за собой. Слабый — тот, кто думает, что «и так сойдёт». И воняет. И болеет. И остаётся один. Не потому что плохой. А потому что не помылся.

Что я понял

Я понял одно. Гигиена — это не про внешность. Это — про уважение. К себе. И к людям. Ты не один в мире. Ты рядом с другими. В школе. В транспорте. В зале. Везде. И если ты не моешься — ты им мешаешь. Не зло. Не специально. Просто мешаешь. И они уходят. Не потому что ты плохой. А потому что дышать тяжело.

И ещё. Это просто. Пятнадцать минут в день. В сумме. Не час. Не два. Пятнадцать минут. Душ. Зубы. Руки. Всё. И этого достаточно. Чтобы быть чистым. Чтобы быть здоровым. Чтобы быть уважаемым. Чтобы быть собой.

И последнее. Не жди, что кто-то скажет. Никто не скажет. Никто не подойдёт. Никто не скажет: «Слушай, у тебя проблема». Люди просто уходят. Молча. И ты не поймёшь, почему. И будешь думать, что дело в другом. А дело — в этом. В простом. В том, что можно исправить за пятнадцать минут. Каждый день. Начни сегодня.

Глава 12

Возраст не главное

Есть одна ложь, которую говорят всегда. Взрослые. Учителя. Родители. Интернет. «Ты ещё маленький». «Тебе рано». «Вот вырастешь — тогда». «В твоём возрасте надо гулять, а не этим заниматься». И ты веришь. Потому что взрослые знают лучше. Потому что они прожили больше. Потому что они — взрослые.

А потом — вырастаешь. И понимаешь: никто не знает лучше. Никто не знает вообще. Все просто повторяют то, что им сказали. А те, кто им сказал — тоже не знали. И так — по кругу. Поколение за поколением. Одна и та же ложь. «Рано». «Потом». «Не сейчас».

И вот что я скажу. Это — враньё. Возраст — не главное. Никогда не был. И никогда не будет.

Почему говорят «рано»

Потому что бояться. Не за тебя. За себя. Если ты в пятнадцать начнёшь делать — они поймут, что могли тоже. Раньше. Но не начали. И это — больно. Очень. Признать, что ты сам виноват — страшно. Легче сказать «рано». Легче сказать «потом». Легче найти причину. Возраст. Обстоятельства. Деньги. Что угодно. Лишь бы не себя.

И вот что важно. Когда тебе говорят «рано» — они говорят не про тебя. Они говорят про себя. Про свои страхи. Про свои оправдания. Про свою жизнь, которую они не прожили. Не слушай. Это — не о тебе.

Возраст — это просто цифра

Двенадцать. Пятнадцать. Двадцать. Тридцать пять. Это — цифры. Ничего больше. Они не говорят о тебе ничего. Ни о том, что ты можешь. Ни о том, что ты знаешь. Ни о том, кто ты есть.

Есть люди в двадцать, которые уже старые. Внутри. Они устали. Они сдались. Они не верят ни во что. Они просто ждут конца. Медленно. Тихо. Без надежды.

А есть люди в семьдесят, которые молодые. Внутри. Они делают. Они учатся. Они начинают. Они не сдаются. Они живут. По-настоящему. Каждый день.

И разница — не в годах. Разница — в том, что внутри. В том, что ты выбрал. В том, что ты делаешь. Сейчас. Сегодня. В этот момент.

Можно начать в любом возрасте

В двенадцать. В пятнадцать. В двадцать. В тридцать пять. В пятьдесят. В семьдесят. В любом.

Потому что работа над собой — это не про возраст. Это про решение. Ты решаешь — и начинаешь. Сегодня. Сейчас. В этот момент. Не «с понедельника». Не «с нового года». Не «когда будет время». Сейчас.

И неважно, сколько тебе лет. Неважно, что было до. Неважно, что говорят. Важно — что ты делаешь сейчас. Важно — куда ты идёшь. Важно — кем ты становишься.

Что сказать тем, кто «маленький»

Если тебе двенадцать — ты уже можешь начать. Читать. Заниматься. Делать зарядку. Учиться чему-то новому. Писать. Рисовать. Программировать. Что угодно. Сейчас. Не «когда вырастешь». А сейчас.

И ты будешь впереди. Не потому что «талант». А потому что начал раньше. Раньше тех, кто ждёт. Раньше тех, кто боится. Раньше тех, кто верит в «рано». И через пять лет — ты будешь там, где они не будут. Никогда.

Что сказать тем, кто «старый»

Если тебе тридцать пять — ты уже можешь начать. Не «поздно». Никогда не поздно. Пока жив — можно. Пока дышишь — можно. Пока есть день — можно.

И не слушай тех, кто говорит «поздно». Они говорят не про тебя. Они говорят про себя. Про свои страхи. Про свои сожаления. Про свою жизнь, которую они не прожили. Не слушай. Начинай. Сейчас.

Что я понял

Я понял одно. Возраст — это не причина. Никогда. Это — оправдание. Для тех, кто боится. Для тех, кто ждёт. Для тех, кто ищет причину, чтобы не начинать.

А ты — не такой. Ты — тот, кто читает эту книгу. Ты — тот, кто думает. Ты — тот, кто уже начал. Потому что чтение — это тоже работа. Над собой. Ты уже делаешь. Сейчас.

И ещё. Не жди «подходящего момента». Его не будет. Никогда. Не будет «времени». Не будет «условий». Не будет «денег». Будет только «сейчас». И «сейчас» — лучший момент. Потому что другого не будет.

И последнее. Ты можешь. Не «когда-нибудь». Не «если повезёт». Не «если получится». Ты можешь сейчас. Начни. Один шаг. Одно действие. Одна минута. И завтра — ещё одна. И так — каждый день. И через год — ты не узнаешь себя. Не потому что «стал другим». А потому что стал собой. Настоящим. Который всегда был. Просто спал.

Глава 13

Психология успешных людей

Есть книги, которые все читают. «Думай** и богатей». «Семь** навыков». «Как** заводить друзей». Их продали миллионы. Их цитируют. Их советуют. И ты думаешь: «Вот** оно. Секрет. Надо прочитать». И читаешь. И ничего не меняется. Почему?

Потому что психология успешных людей — это не книга. Это не цитата. Это не «секрет». Это то, что они делают. Каждый день. Без слов. Без книг. Без мотивации.

Что действительно общего

Есть одно качество, которое объединяет всех, кто чего-то добился. Не талант. Не связи. Не деньги. Не удача.

Дисциплина.

Это не «сила воли». Не «характер». Не «я могу заставить себя». Это привычка. Просто привычка. Как чистить зубы. Ты не думаешь «надо ли **почистить». Ты просто чистишь. Потому что так надо. Потому что так всегда.

И вот что важно. Учёные изучали это. Долго. Серьёзно. И выяснили одну вещь, которая меняет всё.

Самодисциплина предсказывает успех лучше, чем интеллект. В два раза лучше. Это не мотивационный лозунг. Это исследование психологов Анжелы Дакворт и Мартина Селигмана. Они взяли школьников. Измерили IQ. Измерили дисциплину. И стали наблюдать. Через год — дисциплина предсказала оценки точнее, чем IQ.

А более поздние исследования показали ещё интереснее. Дисциплинированные люди — не те, кто постоянно борется с собой. Нет. Они просто выработали привычки. Полезные привычки. И эти привычки работают за них. Автоматически. Без усилий.

Что это значит для тебя

Это значит, что ты можешь. Не «если талант». Не «если повезёт». Не «если родители **помогут». Ты можешь потому что дисциплина — это навык. Как спорт. Как учёба. Его можно развить. В любом возрасте. С любого уровня.

И ещё. Не гоняйся за «мотивацией». Мотивация — это чувство. Чувства проходят. Сегодня есть — завтра нет. А дисциплина — это система. Система работает всегда. Даже когда чувств нет. Особенно когда чувств нет.

Что делают успешные люди

Они не делают ничего «особенного». Серьёзно. Ничего.

Они встают в одно время. Каждый день. Даже когда не хочется.

Они делают то, что надо. Даже когда не интересно. Особенно когда не интересно.

Они не ждут «подходящего момента». Потому что знают: его не будет. Момент — всегда «сейчас». Или никогда.

Они не сравнивают себя с другими. Они сравнивают себя с собой вчерашним. Вырос? Стал лучше? Умеешь больше? Вот это — сравнение. Остальное — пустое.

Они не ищут «секрет». Потому что знают: секрета нет. Есть работа. Каждый день. Годами.

Про книги

Читать книги по саморазвитию — полезно. Иногда. Если ты делаешь. А не просто читаешь.

Потому что можно прочитать сто книг о спорте — и остаться слабым. Можно прочитать сто книг о деньгах — и остаться бедным. Можно прочитать сто книг о дисциплине — и остаться безвольным.

Книга — это не действие. Это подготовка к действию. И если подготовка идёт годами — это не подготовка. Это побег. От себя. От работы. От жизни.

Что я понял

Я понял одно. Психология успешных людей — это не психология. Это привычки. Скучные. Ежедневные. Незаметные.

Никто не снимает видео о том, как ты встаёшь в шесть. Никто не пишет посты о том, как ты делаешь зарядку. Никто не ставит лайки за то, что ты не сдался. Потому что это скучно. Незаметно. Долго.

А потом — результат. И все думают: «Повезло». «Талант». «Связи». А на самом деле — дисциплина. Просто дисциплина. Ничего больше.

И последнее. Не жди, что будет легко. Не будет. Никогда. Будет тяжело. Каждый день. Особенно в начале. Особенно когда один. Особенно когда никто не верит.

Но ты — можешь. Не потому что «особенный». А потому что дисциплина — это навык. И ты можешь его развить. Начни сегодня. Один шаг. Одна минута. Одно действие. И завтра — ещё одно. И так — каждый день. И через год — ты не узнаешь себя.

Глава 14

Мечты и то, что всё возможно

Про мечты говорят два вранья. Первое: «Мечтать полезно». Что надо мечтать. Что мечты сбываются. Что если очень захотеть — всё будет. Второе: «Мечтать вредно». Что надо быть реалистом. Что мечты — для детей. Что взрослые люди не мечтают, а делают.

И то, и другое — ложь. Полуправда. А полуправда — хуже вранья. Потому что выглядит как правда.

Я скажу как есть.

Что такое мечта

Мечта — это не «хочу». Не «было бы круто». Не «вот бы». Это — не мечта. Это — желание. Пустое. Бесполезное. Как фантик. Красивый снаружи. Пустой внутри.

Мечта — это картинка. Конкретная. Ясная. Детальная. Ты видишь её. Чувствуешь её. Знаешь её. Не «хочу быть богатым». А «я вижу себя в своей квартире. Утро. Свет. Я пью кофе. Я делаю то, что люблю. Я свободен». Вот это — мечта. Конкретная. Твоя.

И вот что важно. Мечта — это не цель. Цель — это шаг. Конкретный. Измеримый. Сегодня. Завтра. Через месяц. А мечта — это направление. Куда ты идёшь. Зачем. Почему. Без мечты — цель теряет смысл. Ты идёшь куда-то. Но не знаешь куда. И зачем. И тогда — бросаешь. Потому что нет смысла.

Почему мечты «не сбываются»

Мечты не сбываются сами. Никогда. Ни у кого. Это — враньё из сказок. Из фильмов. Из мотивационных видео. Мечта — это не лампа Аладдина. Не джинн. Не «скажи три раза». Мечта — это направление. А идти — надо тебе. Никто не пойдёт за тебя.

Но вот что работает. Когда ты знаешь мечту — ты знаешь куда. И тогда — каждый шаг — осмысленный. Ты встаёшь утром — и знаешь, зачем. Ты делаешь зарядку — и знаешь, зачем. Ты учишься — и знаешь, зачем. Ты работаешь — и знаешь, зачем. Всё — имеет смысл. Потому что ты идёшь. К своей мечте. Не к чужой. Не к «как надо». Не к «как у всех». К своей.

«Всё возможно»

Это правда. Но не так, как говорят. Не «ты можешь всё». Нет. Ты не можешь всё. Никто не может всё. Это — ложь. Мотивационная. Пустая.

Но ты можешь многое. Больше, чем думаешь. Больше, чем говорят. Больше, чем кажется. Всё возможно — в смысле «нет границ изначально». Нет «нельзя» от рождения. Нет «не твоё» с первого дня. Всё — возможно. Но не всё — сразу. Не всё — легко. Не всё — за неделю.

Всё возможно — если ты готов работать. Годами. Каждый день. Без гарантий. Без «точно получится». Без «я обещаю». Просто работать. И верить. Не в «мечту». А в себя. В то, что ты можешь. Что ты выдержишь. Что ты дойдёшь.

Что говорят те, кто добился

Они не говорят «мечта сбылась». Они говорят «я сделал». Разница — огромная. «Сбылась» — как будто само. Как подарок. Как чудо. «Я сделал» — значит работал. Значит шёл. Значит не сдался. Значит — заслужил.

И ещё. Они не говорят «всё было легко». Они говорят «было тяжело». Очень. Каждый день. Особенно в начале. Особенно когда один. Особенно когда никто не верил. Но я не остановился. И дошёл.

Про «реализм»

Есть люди, которые говорят: «Будь реалистом». «Не мечтай». «Живи как все». «Не выделяйся». «Это не для тебя».

Это — не реализм. Это — страх. Их страх. Не твой. Они боятся, что ты сможешь. А они — нет. И тогда — им придётся признать, что они сами виноваты. Что они сами сдались. Что они сами не попробовали.

Не слушай их. Они говорят не про тебя. Они говорят про себя. Про свои страхи. Про свою жизнь, которую они не прожили. Ты — не они. Ты — другой. Ты можешь.

Что я понял

Я понял одно. Мечта — это не «хочу». Мечта — это картинка. Конкретная. Ясная. Твоя. И она — не сбудется сама. Никогда. Ни у кого. Но она будет с тобой. Каждый день. Как компас. Как направление. Как смысл.

И ещё. Всё возможно. Правда. Но не сразу. Не легко. Не без боли. Не без потерь. Но возможно. Если ты готов идти. Годами. Каждый день. Без гарантий. Без «точно». Просто идти. И не останавливаться.

И последнее. Не жди, что кто-то поверит в тебя. Никто не поверит. Пока ты не сделаешь. А когда сделаешь — поверят. Все. Сразу. И скажут: «Мы же знали». А ты будешь знать правду. Что никто не знал. Что ты один шёл. Один верил. Один делал. И дошёл.

Вот это — мечта. Не «сбылась». А «я сделал». Разница — огромная. Почувствуй её. Сейчас. Пока есть время.

Глава 15

Не пытайся казаться. Будь.

Есть одна вещь, которую делают почти все. Всегда. Везде. Каждый день. И это — самое опасное, что можно делать с собой.

Казаться.

Казаться умным. Казаться крутым. Казаться сильным. Казаться успешным. Казаться тем, кем ты не являешься. Для других. Для себя. Для кого угодно. Лишь бы не быть собой.

И вот что я скажу. Это — смерть. Медленная. Тихая. Незаметная. Но смерть.

Почему мы кажемся

Потому что боимся. Боимся быть собой. Боимся, что нас не примут. Не поймут. Не полюбят. Не заметят. Не выберут. Не позовут. Не оценят.

И тогда — надеваем маску. Одну. Другую. Третью. Для школы — одна. Для друзей — другая. Для родителей — третья. Для себя — ни одной. Потому что за масками — уже не видно лица. Не видно тебя. Настоящего.

И это — страшно. Потому что однажды ты согласишься в зеркало — и не узнаешь себя. Не потому что изменился. А потому что никогда не был собой. Всегда — кем-то другим. Для кого-то другого.

Что происходит, когда ты кажешься

Первое. Ты теряешь себя. Постепенно. Незаметно. Как монета в кармане с дыркой. Ты не замечаешь, как она выпала. А потом — пусто. И ты не помнишь, что там было. Кем ты был. Чего хотел. Что любил. Всё — стерлось. Потому что ты не жил. Ты играл роль.

Второе. Ты устаёшь. Постоянно. Не от дел. От масок. От того, что надо помнить, кем ты должен быть с каждым человеком. С этим — так. С тем — иначе. С третьим — вообще по-другому. И мозг работает на износ. Не на жизнь. На игру. И ты выгораешь. Тихо. Медленно. Но выгораешь.

Третье. Ты одинок. По-настоящему. Потому что рядом с тобой — не ты. А маска. И люди общаются не с тобой. А с ней. И ты думаешь, что у тебя есть друзья. А на самом деле — у маски есть друзья. А ты — один. Внутри. Всегда. Даже в толпе.

Что значит «быть»

Быть — это не «стать лучше». Не «стать идеальным». Не «стать тем, кем надо». Быть — это быть собой. Настоящим. Таким, какой ты есть. Со всеми недостатками. Со всеми страхами. Со всеми «не такой».

Быть — это не бояться сказать «я не знаю». Не бояться сказать «мне не нравится». Не бояться сказать «я не хочу». Не бояться быть не как все. Не бояться быть смешным. Не бояться быть странным. Не бояться быть собой.

И вот что важно. Люди чувствуют это. Всегда. Не словами. А чем-то другим. Тем, что внутри. Тем, что не спрячешь. Настоящее — видно. Всегда. Даже если ты молчишь. Даже если ты играешь роль. Даже если ты стараешься казаться. Настоящее — прорывается. И люди тянутся к нему. Не к маске. К тебе. К настоящему.

Почему это страшно

Потому что быть собой — риск. Настоящий риск. Тебя могут не принять. Могут засмеять. Могут отвергнуть. Могут уйти. И это — больно. Очень. Сильнее, чем если бы ты играл роль. Потому что когда играешь роль — отвергают не тебя. А роль. Не так больно. Можно сказать: «Это не я был». А когда ты — собой — отвергают тебя. Настоящего. И это — страшно. Очень.

Но вот что я скажу. Те, кто отвергает тебя настоящего — они не твои люди. Никогда не были. Никогда не будут. И чем раньше ты это поймёшь — тем лучше. Потому что пока ты играешь роль для них — ты теряешь время. Своё. Единственное. Которое не вернуть.

А те, кто принимает тебя настоящего — их мало. Очень мало. Может, один. Может, два. Но их — достаточно. Потому что с ними — не надо играть. Не надо казаться. Можно просто быть. И это — счастье. Настоящее.

Как это работает на практике

Не пытайся казаться умным. Будь любопытным. Задавай вопросы. Не бойся сказать «я не знаю». Это — не слабость. Это — сила. Потому что тот, кто признаёт, что не знает — учится. А тот, кто делает вид, что знает — стоит на месте.

Не пытайся казаться крутым. Будь собой. Со своими интересами. Со своими странностями. Со своими «не как у всех». Это — твоё. Только твоё. И это — ценно. Потому что все остальные — уже есть. А тебя — нет. Ты — один. Единственный. Неповторимый. Не трать это на роль.

Не пытайся казаться сильным. Будь честным. Скажи «мне страшно». «Мне больно». «Я устал». «Я не справляюсь». Это — не слабость. Это — сила. Настоящая. Потому что слабый — тот, кто боится признать. А сильный — тот, кто признаёт. И идёт дальше.

Не пытайся казаться успешным. Будь идущим. Не «я достиг». А «я иду». Не «у меня всё получается». А «я стараюсь». Не «я лучший». А «я расту». Это — честно. Это — правда. И это — притягивает. Настоящее — всегда притягивает.

Что я понял

Я понял одно. Казаться — это смерть. Медленная. Тихая. Незаметная. Но смерть. Потому что пока ты играешь роль — ты не живёшь. Ты существуешь. Для других. Для ожиданий. Для «как надо». А не для себя.

Быть — это жизнь. Трудная. Страшная. Болезненная. Но жизнь. Настоящая. Твоя. Единственная. Которую не вернуть.

И ещё. Тебя всё равно не примут все. Никогда. Ни в какой роли. Ни в каком виде. Это — невозможно. И значит — нет смысла стараться. Есть смысл — быть собой. И найти тех, кто примет тебя таким. Их мало. Но их — достаточно.

И последнее. Не жди, что будет легко. Не будет. Будет страшно. Будет больно. Будет одиноко. Особенно в начале. Особенно когда все вокруг — играют роли. А ты — один. Без маски. Настоящий.

Но это — того стоит. Потому что однажды — ты согласишься в зеркало — и узнаешь себя. Не маску. Не роль. Не «как надо». А себя. Настоящего. Живого. Того, кто всегда был внутри. Просто спал. И проснулся.

Глава 16

Заключение

Вот и всё. Книга заканчивается. Ты дочитал. Это редко. Большинство не дочитывает. Большинство бросает на середине. Ты — не большинство. Ты — дошёл. И это уже — характер. Уже — дисциплина. Уже — что-то.

Я не знаю, сколько тебе лет. Может, двенадцать. Может, пятнадцать. Может, тридцать. Неважно. Важно другое. Важно, что ты сейчас думаешь. Важно, что ты сейчас чувствуешь. Важно, что ты сейчас сделаешь. После этой страницы. Не «потом». Не «с понедельника». Сейчас.

Что я хочу сказать

Я не гуру. Не психолог. Не коуч. Не тот, кто « знает жизнь». Мне пятнадцать. Я иду. Я падаю. Я встаю. Я учусь. Каждый день. Как ты. Как все, кто не сдался.

Я не обещаю тебе, что будет легко. Не будет. Никогда. Будет тяжело. Будет больно. Будет страшно. Особенно в начале. Особенно когда один. Особенно когда никто не верит. Особенно когда хочется всё бросить.

Но я обещаю другое. Ты можешь. Не потому что « особенный». Не потому что « талант». Не потому что « повезёт». А потому что ты — человек. А человек — может. Всё может. Пока жив. Пока дышит. Пока есть день.

Моя цитата

Я долго думал, что написать в конце. Что сказать. Что оставить тебе. Одну фразу. Которая останется. Когда книга закроется.

И вот что я понял. Не надо ничего придумывать. Не надо сочинять. Надо сказать то, что есть. Просто. Честно. Тебе.

«Лучшее позади» — это фраза тех, кто сдался. Лучшее — всегда впереди. Пока ты идёшь. Пока ты помнишь. Пока ты не остановился. А если остановился — сделай шаг. Один. Просто один. И тогда лучшее — снова впереди.

Это — всё. Вся книга. Вся жизнь. Весь смысл. Один шаг. Каждый день. Даже когда тяжело. Особенно когда тяжело. Один шаг. И тогда — лучшее впереди. Всегда.

Пожелание

Я не буду желать тебе удачи. Удача — это для тех, кто не делает. Кто ждёт. Кто надеется. Ты — не такой. Ты — тот, кто читает эту книгу. Ты — тот, кто думает. Ты — тот, кто уже начал. Потому что чтение — это тоже работа. Над собой.

Я пожелаю тебе другого.

Дисциплины. Скучной. Ежедневной. Незаметной. Той, о которой не снимают видео. Той, которая работает за тебя. Каждый день. Даже когда не хочется.

Смелости. Быть собой. Не казаться. Не играть. Не надевать маски. Даже если страшно. Даже если один. Даже если не принимают. Быть. Настоящим. Живым.

Терпения. С собой. Со временем. С людьми. Всё приходит не сразу. Ничего — сразу. Всё — постепенно. Шаг за шагом. День за днём. Год за годом. И это — нормально. Это — жизнь.

Людей. Тех самых. Один. Два. Которые не мешают. А помогают. Которые рядом. Не потому что «надо». А потому что хотят. Береги их. Их мало. Очень мало. Но их — достаточно.

И времени. Со старшими. С теми, кто был до тебя. С теми, кто уйдёт. Скоро. Раньше, чем ты думаешь. Не трать его на пустое. Не трать его на злость. Не трать его на «потом». Потом — не будет. Есть — сейчас. И только сейчас.

Последнее

Я не знаю, кто ты. Не знаю, что у тебя в жизни. Не знаю, что будет завтра. Никто не знает. Это — и страшно, и прекрасно. Одновременно.

Но я знаю одно. Ты дочитал. До этой строчки. До конца. Ты не бросил. Ты не сдался. Ты дошёл. И это — уже что-то. Уже — характер. Уже — ты.

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.