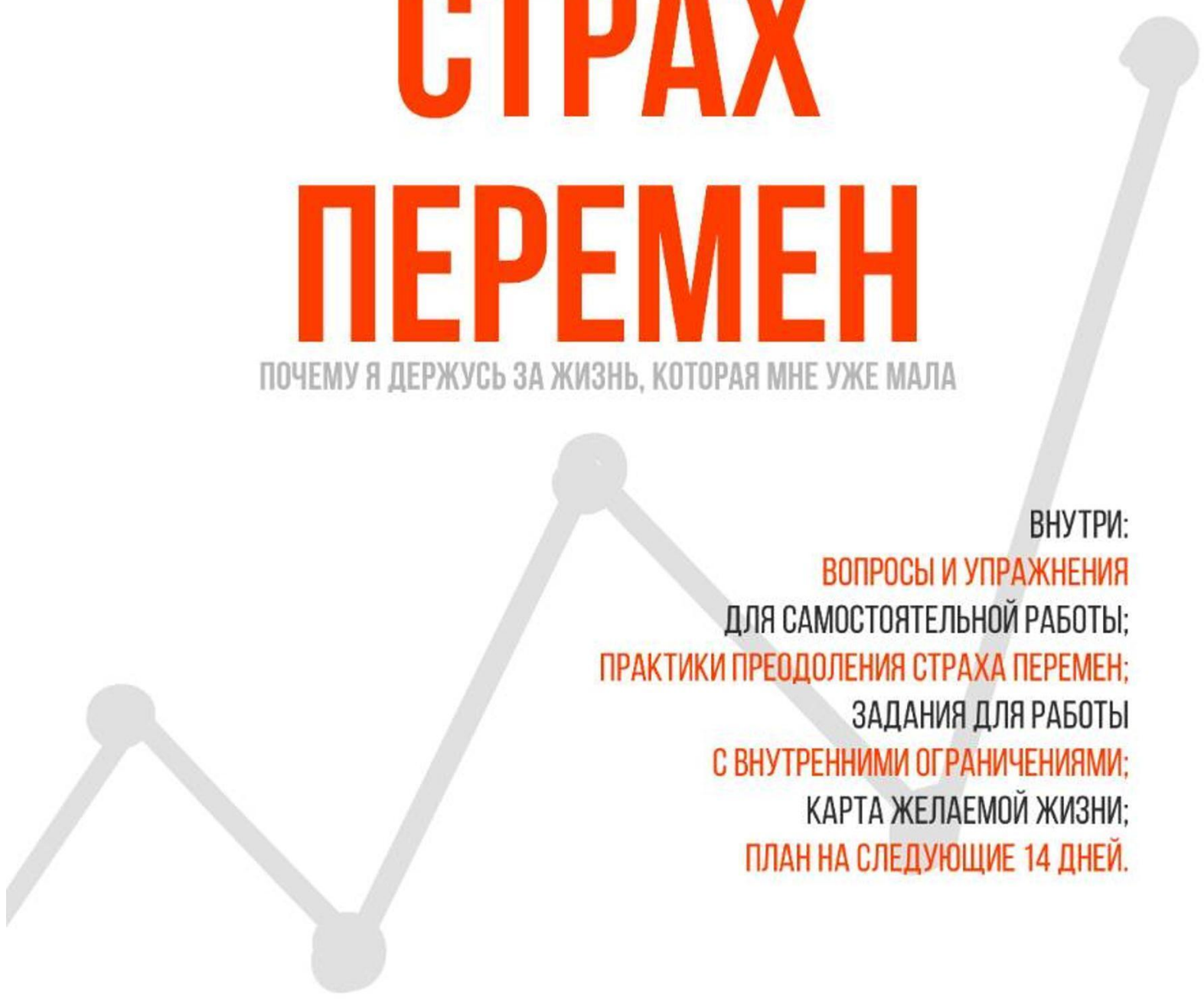


ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ  
В ГОЛОВЕ

# СТРАХ ПЕРЕМЕН

ПОЧЕМУ Я ДЕРЖУСЬ ЗА ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ МНЕ УЖЕ МАЛА



ВНУТРИ:  
ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;  
ПРАКТИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПЕРЕМЕН;  
ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ  
С ВНУТРЕННИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ;  
КАРТА ЖЕЛАЕМОЙ ЖИЗНИ;  
ПЛАН НА СЛЕДУЮЩИЕ 14 ДНЕЙ.

Дария Карр

**Вся жизнь в голове. Страх  
перемен: почему я держусь за  
жизнь, которая мне уже мала**

«Автор»

2026

## **Карр Д.**

Вся жизнь в голове. Страх перемен: почему я держусь за жизнь, которая мне уже мала / Д. Карр — «Автор», 2026

Почему мы держимся за привычную жизнь, даже когда чувствуем, что она нам уже тесна? Почему откладываем перемены, отказываемся от желаний и боимся, что хорошее может не оправдать ожиданий? Эта книга-практикум поможет разобраться во внутренних ограничениях, страхах и привычных реакциях, которые мешают двигаться вперед. С помощью вопросов, упражнений и практических заданий вы сможете лучше понять себя, представить желаемую жизнь и найти первые шаги к переменам. Вас ждут две недели бережной самостоятельной работы, чтобы постепенно освободить место для нового и начать строить жизнь, которая вам действительно подходит.

## Содержание

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Введение. Почему привычное кажется безопаснее        | 5  |
| Неделя 1. Почему я держусь за то, что мне уже мало   | 8  |
| День 1. Что я боюсь изменить?                        | 9  |
| День 2. Почему мне привычнее жить с проблемами?      | 13 |
| День 3. Что будет, если всё наладится?               | 18 |
| День 4. Почему мне страшно хотеть большего?          | 21 |
| День 5. Почему мне легче довольствоваться минимумом? | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 27 |

# Дария Карр

## Вся жизнь в голове. Страх перемен: почему я держусь за жизнь, которая мне уже мала

### Введение. Почему привычное кажется безопаснее

Есть перемены, которых мы ждем с нетерпением. Новый город, долгожданная поездка, интересная работа, знакомство с человеком, которого давно хотелось встретить. Мы представляем, как всё будет, строим планы, выбираем даты, рассматриваем фотографии и иногда даже немного ускоряем события в воображении, потому что будущая жизнь кажется красивее той, в которой мы находимся сейчас.

А потом что-то начинает складываться по-настоящему — и внутри вдруг становится тревожно.

Появляется хорошее предложение, и вместо радости хочется отказаться. Возникает возможность заработать больше, и вместе с интересом приходит мысль, что, наверное, пока рано. Можно купить то, о чем давно мечтал, но рука тянется закрыть страницу и оставить всё как есть. Появляется шанс переехать, начать собственное дело, выйти из привычного круга, поменять образ жизни, и вдруг находят вполне убедительные причины ничего не менять.

Мы часто называем это страхом перемен, хотя сам страх может выглядеть совсем иначе. Он редко говорит: «Мне страшно». Гораздо чаще звучит: «Сейчас не время», «Нужно еще подумать», «Я пока не готов», «И так нормально», «Зачем рисковать?», «Вдруг не получится», «А что я буду делать потом?». Иногда человек действительно еще не готов, и в этом нет ничего плохого. Но бывает и другая ситуация: готовность все время отодвигается куда-то вперед, а вместе с ней туда же отправляется сама жизнь.

Особенно интересно, что привычное может удерживать нас даже тогда, когда оно давно перестало нам подходить.

Мы можем понимать, что больше не хотим жить так, как жили раньше, чувствовать, что работа стала тесной, замечать, что давно мечтаем о другом ритме, другом уровне дохода, другом окружении, большем количестве свободы или просто о возможности чаще делать то, что радует. Но между этим пониманием и реальным движением есть расстояние, которое иногда оказывается удивительно большим.

Привычная жизнь знает нас хорошо. В ней уже понятны правила, задачи, ограничения и даже наши собственные способы справляться с трудностями. Если денег всегда было немного, я знаю, как экономить. Если приходится постоянно решать проблемы, я знаю, как собраться и действовать в кризисе. Если я привык довольствоваться малым, мне не приходится решать, чего хочется на самом деле. Если жизнь организована вокруг выживания, почти каждый день уже содержит готовый ответ на вопрос, чем заниматься.

Поэтому перемена может пугать не только тем, что принесет с собой что-то неизвестное. Она еще и забирает привычную определенность.

Что будет, если у меня станет больше денег? Как я буду ими распоряжаться? Не придется ли тогда соответствовать новому уровню жизни? Что будет, если я действительно начну заниматься любимым делом и окажется, что оно требует от меня гораздо больше, чем я представлял? Как изменятся отношения с людьми, если я перестану быть тем, к кому они привыкли? Что будет, если переезд окажется удачным и возвращаться уже не захочется? Что будет, если я получу то, о чем так долго мечтал?

Удивительно, но хороший исход тоже может оказаться неизвестностью.

Мы довольно хорошо умеем готовиться к плохому. Представлять, что что-то сорвется, искать запасной вариант, откладывать деньги «на всякий случай», заранее продумывать, как пережить неудачу. У многих этот навык отработан годами. А вот хорошая неопределенность требует совсем другого внутреннего движения: допустить, что будущее способно принести не только очередную проблему, которую придется решать, но и что-то действительно ценное.

И здесь иногда обнаруживается еще один страх — страх того, что хорошее придется не просто получить, но и выдержать.

Пока у меня ничего нет, мне нечего терять. Пока я не начал зарабатывать больше, не нужно думать о том, как сохранить этот уровень. Пока я не уехал, не приходится привыкать к новой жизни. Пока я не приблизился к людям, которыми восхищаюсь, можно смотреть на них со стороны и считать, что их жизнь каким-то образом устроена для других людей.

А что, если однажды я окажусь внутри того, на что раньше смотрел только издали?

Это уже совсем другой вопрос.

Иногда мы так долго живем рядом с ограничениями, что они постепенно начинают казаться частью личности. «Я человек, которому много не нужно». «Мне достаточно самого необходимого». «Я не умею зарабатывать большие деньги». «Я не создан для спокойной жизни». «Мне проще самому». «Я обычный человек, мне этого не надо». Постепенно такие фразы перестают восприниматься как убеждения и начинают казаться объективным описанием себя.

Хотя это может быть всего лишь привычная граница, которую никто не проверял.

И тогда возникает очень странное состояние: человек может одновременно хотеть другой жизни и защищать себя от нее. Мечтать о путешествии и запрещать себе искать способы его оплатить. Хотеть интересной работы и не позволять себе всерьез рассматривать вакансии. Желать собственного дела и месяцами собираться «сначала подготовиться». Представлять большее количество денег и тут же убеждать себя, что большие суммы — это слишком сложно, опасно или вообще не для него.

Так появляется движение по кругу. Старая жизнь уже мала, новая еще неизвестна, и между ними человек остается в знакомом пространстве, где можно объяснить себе, почему сейчас ничего не происходит.

Иногда это пространство действительно нужно. Не каждое желание требует немедленного действия, и не всякая перемена будет хорошей. У осторожности есть смысл, у подготовки есть свой срок, у сомнений бывает важная функция. Поэтому задача этой книги не в том, чтобы убедить себя, что любое новое решение обязательно окажется правильным. Мне гораздо интереснее другое: научиться различать осторожность и отступление, реальную неготовность и привычное «еще не время», необходимость подумать и способ бесконечно откладывать то, чего на самом деле хочется.

Для этого придется посмотреть не только на будущее, но и на то, **какую роль играет в нашей жизни привычное.**

Что оно нам дает, кроме ограничения? От чего избавляет? Какие вопросы позволяет не задавать? Какие чувства помогает не испытывать? Кем мне позволяет оставаться?

Потому что иногда человек держится за старую жизнь не только из-за страха потерять ее. Он может бояться того, кем станет без нее.

Если исчезнет постоянная нехватка, чем я буду занят? Если больше не придется всё время спасать себя от очередной проблемы, на что направится мое внимание? Если не нужно будет доказывать, что я справляюсь, останется ли у меня ощущение собственной значимости? Если моя жизнь действительно станет легче, смогу ли я в ней просто жить, не создавая следующую проблему, которую нужно срочно решить?

Эти вопросы могут показаться неожиданными, но именно в них иногда обнаруживается настоящая причина сопротивления переменам.

Человек привыкает не только к обстоятельствам. Он привыкает к собственному способу существования внутри них.

К напряжению. К спешке. К нехватке. К постоянному контролю. К роли того, кто всё выдерживает. К необходимости начинать сначала. К ощущению, что вот когда-нибудь потом, когда станет полегче, можно будет наконец заняться настоящей жизнью.

Но что, если «потом» уже наступило, а мы просто не заметили?

Что, если жизнь, которую мы когда-то представляли как далекое будущее, начинает становиться возможной, а внутри всё еще работает человек из прежней реальности — тот, которому безопаснее иметь мало, ждать плохого, не высовываться и заранее готовиться к потере?

Тогда страх перемен оказывается не врагом, которого необходимо победить. Он становится сигналом о месте, где заканчивается знакомое и начинается неизвестное. И если прислушаться к нему достаточно внимательно, можно обнаружить, что неизвестность бывает разной.

В ней действительно может быть опасность. Но в ней же может оказаться поездка, на которую я давно смотрю, работа, которой мне не хватало, деньги, которые я раньше считал невозможными, люди, с которыми хочется расти, собственное дело, новая страна, спокойное утро, больше свободы и жизнь, которая постепенно становится похожей на ту, о которой я когда-то боялся даже всерьез думать.

Неизвестно, что именно из этого получится.

Но, возможно, мне впервые стоит научиться оставаться в этом «неизвестно» не только тогда, когда я жду плохого.

А еще и тогда, когда впереди может быть хорошо.

Эта книга — о том, что происходит с нами на этом переходе. О привычной жизни, из которой мы уже выросли, о страхе потерять старое и не справиться с новым, о неопределенности, которая пугает независимо от того, хороший или плохой исход она обещает, и о той внутренней работе, которая помогает постепенно привыкать к мысли: **моя жизнь может стать больше той, к которой я привык.**

Не обязательно знать заранее, какой именно она будет.

Достаточно однажды перестать уменьшать ее до знакомого размера.

## Неделя 1. Почему я держусь за то, что мне уже мало

В первой неделе мы будем смотреть на привычную жизнь чуть внимательнее. На ту ее часть, которая уже давно перестала радовать, но почему-то продолжает казаться более надежной, чем всё неизвестное впереди.

Здесь нет задачи срочно что-то менять. Скорее, сначала важно понять, **что именно удерживает меня на месте**. Иногда за этим стоит страх, иногда привычка, иногда усталость, а иногда — довольно неожиданная вещь: старая жизнь дает мне понятную роль и избавляет от необходимости решать, чего я хочу теперь.

Мы будем замечать моменты, когда я говорю себе «мне и так хватает», откладывая то, что действительно важно, отступаю перед хорошей возможностью или внезапно чувствую тревогу там, где еще недавно была одна только мечта. Посмотрим и на то, что я теряю, оставаясь в привычном, хотя обычно гораздо легче замечать только то, что я могу потерять, если осмелюсь пойти дальше.

Постепенно станет видно, что перемены редко начинаются в тот момент, когда я уже уверенно делаю первый шаг. Гораздо раньше появляется внутреннее движение: **мне уже мало прежнего, но я еще не знаю, как жить в большем**. Именно к этому месту мы и подойдем в течение первой недели.

## День 1. Что я боюсь изменить?

Когда мы говорим о страхе перемен, обычно представляем что-то большое и заметное: переезд в другой город, смену работы, расставание, открытие собственного дела или решение, после которого привычная жизнь уже точно не останется прежней. Кажется, что такой страх должен ощущаться достаточно ясно: я понимаю, чего боюсь, вижу возможный риск и поэтому не решаюсь сделать шаг.

На самом деле мы можем даже не заметить его сразу, потому что в обычной жизни он часто выглядит совсем по-другому. Я могу месяцами думать о том, что хочу уехать, начать больше зарабатывать, сменить работу, чаще путешествовать или заняться делом, которое действительно интересно, и при этом каждый раз находить вполне разумное объяснение, почему пока лучше ничего не предпринимать. Сначала нужно накопить денег, потом разобраться с делами, пройти обучение, немного отдохнуть, дождаться подходящего момента, подготовиться получше. Каждая причина по отдельности может быть вполне справедливой, и только спустя время становится заметно, что за всеми этими «потом» проходит месяц, полгода или несколько лет.

При этом жизнь снаружи может выглядеть вполне благополучной. Я хожу на ту же работу, встречаюсь с теми же людьми, живу в привычном городе, занимаюсь знакомыми делами и в целом понимаю, чего ждать от завтрашнего дня. Ничего особенно страшного не происходит, поэтому трудно сказать себе: «Я боюсь». Скорее возникает ощущение, что мне чего-то не хватает, что прежний ритм перестал радовать, что я вырос из каких-то обстоятельств, хотя еще продолжаю в них жить.

Привычное вообще обладает большой силой. Мы знаем, как устроен сегодняшний день, сколько примерно получим в конце месяца, где можем сэкономить, что придется потерпеть, кому позвонить, как справиться с очередной проблемой и чего ожидать от людей вокруг. Даже если в этой жизни много того, что давно перестало устраивать, она остается понятной. А понятность иногда воспринимается как безопасность просто потому, что здесь уже всё знакомо.

Особенно легко привыкнуть к нехватке, если она длится достаточно долго. Если денег всегда было немного, я умею жить на небольшую сумму и заранее знаю, от чего откажусь. Если большая часть жизни проходит в решении проблем, я умею собираться в трудный момент, быстро ориентироваться и вытаскивать ситуацию. Если я привык довольствоваться малым, мне не приходится каждый раз спрашивать себя, чего мне хочется на самом деле. Пока жизнь построена вокруг необходимости справляться, у меня есть понятная задача и привычная роль человека, который справляется.

Перемены могут потребовать совсем другого.

Допустим, я хочу зарабатывать больше. Тогда недостаточно просто признать, что мне не хватает нынешнего дохода. Придется искать новые возможности, пробовать, предлагать свои услуги, разговаривать о деньгах, встречаться с отказами, учиться чему-то новому и выдерживать период, когда результат еще не гарантирован. Если я хочу переехать, придется оставить место, в котором я знаю каждый маршрут, магазин и привычку, и какое-то время быть человеком, который еще не понимает, как будет устроена его новая жизнь. Если мне хочется путешествовать, придется не только открыть карту и выбрать красивое направление, но и подумать, сколько это будет стоить, где взять эти деньги и действительно ли я готов позволить себе потратить их на то, что не связано с необходимостью.

Желание в какой-то момент перестает быть только желанием и начинает требовать участия.

Наверное, поэтому иногда страшно не столько изменить обстоятельства, сколько встретиться с другой версией себя. Я могу годами считать себя человеком, которому много не

нужно, тем, кто всегда справится сам, кто предпочитает осторожность риску и умеет обходиться малым. Такие представления о себе постепенно становятся настолько привычными, что уже почти не воспринимаются как убеждения. Кажется, будто это просто моя природа и объективная реальность.

Но если однажды я начинаю хотеть большего, прежняя картинка перестает сходиться.

Что будет, если я действительно начну зарабатывать заметно больше?

Что произойдет, если мне станет доступно то, на что раньше я даже не смотрел всерьез?

Как я буду чувствовать себя, если смогу позволить себе путешествия, о которых раньше только мечтал?

Что изменится в моей жизни, если я перестану считать нормой постоянную нехватку?

И здесь может появиться тревога, которую легко перепутать с практичностью. Я ведь не просто боюсь. Я «реалист». Я «понимаю, как устроена жизнь». Я «не хочу принимать необдуманных решений». Иногда это действительно так. Но иногда разумные аргументы просто помогают мне остаться там, где всё знакомо.

Сегодня я предлагаю не разбираться с этим окончательно, а немного ближе посмотреть на собственную жизнь.

Возьмите лист бумаги и напишите в одной части: «Так я живу сейчас». Попробуйте описать не то, какой должна быть ваша жизнь, и не то, что в ней хорошо или плохо, а то, как она выглядит в обычный день: чем вы занимаетесь, на что уходит ваше время, как вы зарабатываете, как отдыхаете, сколько у вас свободного пространства, с кем чаще всего общаетесь, как распоряжаетесь деньгами и какие вещи постоянно откладываете.

Во второй части напишите: «Так мне хотелось бы жить». Здесь тоже не нужно строить идеальную картину будущего, которая хорошо выглядела бы со стороны. Пусть это будет просто ваша жизнь, в которой есть то, чего вам сейчас не хватает: поездки, другой доход, больше свободного времени, новое занятие, другой город, возможность работать иначе, больше спокойствия, интереса или простора.

Когда оба списка будут перед вами, попробуйте посмотреть не столько на разницу между ними, сколько на то, что происходит внутри.

Что из желаемого я откладываю дольше всего?

Как я объясняю себе, почему этого пока нет?

Что я чувствую, когда представляю, что это действительно становится возможным?

Где появляется тревога?

Есть ли в ней страх неудачи, или мне тревожно даже от самой мысли, что всё может получиться?

Какой частью нынешней жизни мне пришлось бы пожертвовать, если бы я пошел в сторону желаемого?

Что в привычном я получаю вместе с ограничениями?

И еще один вопрос, который иногда открывает совершенно неожиданную сторону этой темы:

Кто я, пока моя жизнь остается такой, как сейчас?

Не нужно искать красивый ответ. Возможно, вы увидите роль, к которой давно привыкли: человека, который выживает, много работает, всем помогает, терпит, экономит, справляется, всё держит под контролем, ждет подходящего времени или постоянно занят решением очередной проблемы. Возможно, окажется, что эта роль действительно стала частью вашей идентичности и отпустить ее бывает непросто.

Есть и еще одна причина держаться за привычное: пока я ничего не меняю, мне не приходится проверять собственные возможности.

Мечта, которая остается мечтой, почти ничем не рискует. Можно думать о красивой жизни, представлять другой уровень дохода, читать истории людей, которые уехали, открыли

бизнес или смогли выбрать работу по душе, и при этом не сталкиваться с собственными ограничениями. Но когда я начинаю делать реальные шаги, становится видно, что мне придется выдерживать не только возможный успех, но и собственную неопределенность, неидеальность и ответственность за дальнейший выбор.

Поэтому попробуйте сегодня не спрашивать себя: «Почему я такой нерешительный?» Такой вопрос быстро превращает исследование в оценку себя. Гораздо интереснее спросить: «Что именно я защищаю, когда оставляю свою жизнь прежней?»

Возможно, это стабильность. Возможно, отсутствие риска. Возможно, привычный уровень расходов, который хотя бы понятен. Возможно, отношения с людьми, которым знаком именно нынешний вы. А может быть, вы защищаете себя от разочарования, потому что пока не попробовали, можно сохранять ощущение, что когда-нибудь всё могло бы получиться.

Не каждое желание обязательно нужно превращать в действие. У перемен есть цена, у решений есть последствия, а иногда разумнее сохранить то, что уже есть, и дожидаться более подходящих условий. Но для начала важно отличить такой выбор от привычного отступления, которое каждый раз маскируется под «еще немного подожду».

Сегодня не нужно принимать решение о новой жизни. Достаточно честно увидеть ту часть нынешней, в которой вам уже стало тесно, и заметить, что происходит с вами, когда вы позволяете себе представить другое.

Иногда первый шаг к переменам выглядит именно так: я перестаю убеждать себя, что мне всё подходит, только потому, что не знаю, как будет дальше.

Практика дня 1. Где живет страх перемен в теле

После письменной части не спешите переходить к делам. Останьтесь на несколько минут там, где вы находитесь, и позвольте телу немного успокоиться после размышлений. Не нужно добиваться расслабления или пытаться убрать тревогу. Здесь важнее заметить, как именно тело реагирует на мысль о переменах.

Сядьте так, чтобы обе стопы стояли на поверхности, почувствуйте вес тела и на несколько спокойных дыхательных циклов обратите внимание на то, как опора принимает этот вес. Можно немного надавить стопами в пол, а затем ослабить давление и заметить разницу между усилием и опорой.

Теперь вспомните ту перемену, о которой думали сегодня чаще всего. Не самую правильную и не ту, которую было бы хорошо захотеть, а свою настоящую. Пусть на несколько секунд появится образ того, что вы действительно хотели бы изменить.

И вместо того, чтобы рассуждать о причинах, посмотрите на тело.

Где возникло напряжение?

Изменилось ли дыхание?

Что произошло с плечами, животом, грудью, руками, лицом?

Захотелось ли замереть, отодвинуться, заняться чем-нибудь другим, взять телефон, начать что-то планировать или, наоборот, отмахнуться от этой мысли?

Не пытайтесь ничего исправлять. Можно лишь назвать то, что замечаете: «Когда я думаю об этом, плечи напрягаются», «Мне хочется задержать дыхание», «Я начинаю торопиться», «Появляется желание сразу придумать, почему это невозможно».

Затем сделайте несколько более длинных выдохов, сохраняя обычный, ненапряженный вдох. На каждом выдохе немного смягчайте челюсть, плечи и кисти рук, как будто телу больше не нужно удерживать то, с чем вы сейчас столкнулись.

После этого снова вспомните желаемую перемену и посмотрите, изменилось ли что-нибудь.

Не стало ли в теле немного больше пространства?

Или тревога осталась такой же?

Или появились уже другие ощущения — интерес, тепло, возбуждение, грусть, растерянность?

Здесь нет правильного результата. Сегодня мы не учимся быть бесстрашными и не пытаемся убедить себя, что перемены безопасны. Нам важнее начать замечать собственную последовательность: мысль о желаемом изменении → телесная реакция → привычное объяснение → желание что-то сделать или отступить.

В конце можно записать всего несколько строк:

Когда я думаю о переменах, мое тело обычно...

Сильнее всего я замечаю напряжение в...

Мне хочется...

Когда я не тороплю себя менять это ощущение, я замечаю...

Сейчас мне немного понятнее, что именно пугает меня в переменах:

Иногда тело замечает правду раньше, чем мы успеваем подобрать для нее слова. Поэтому сегодня достаточно не спорить с ним и не заставлять себя становиться смелее. Просто запомните это ощущение. В следующих днях мы еще не раз к нему вернемся.

## День 2. Почему мне привычнее жить с проблемами?

Иногда кажется, что мы мечтаем о жизни, в которой наконец станет спокойно. Чтобы не приходилось постоянно думать о деньгах, разбираться с рабочими трудностями, тревожиться из-за отношений, спасать то, что снова начинает рассыпаться, или просыпаться с ощущением, что с утра уже нужно за что-то браться. Мы представляем это спокойствие как заслуженную передышку, которая однажды наступит, когда все основные вопросы будут решены. Но мало кто задумывается о том, что произойдет потом, когда привычных вопросов действительно станет меньше и в жизни появится свободное пространство, которого раньше почти не было.

Обычно мы понимаем, как тяжело жить в постоянном напряжении, и гораздо реже замечаем, насколько привычным это напряжение успевают стать. Человек может несколько лет подряд находиться в режиме «надо разобраться», «надо заработать», «надо выдержать», «надо решить», и постепенно это состояние перестает ощущаться чем-то особенным. Оно становится обычным фоном, на котором проходит день. Я просыпаюсь и уже думаю о задачах, вечером продолжаю что-то решать в голове, на выходных догоняю то, до чего не дошли руки, и даже отдых нередко превращаю в еще один пункт, который требуется правильно организовать. В какой-то момент мне может быть трудно вспомнить, каким я бываю, когда мне не нужно ни от кого ничего спасать и когда нет причины держать себя в постоянной готовности.

Особенно знакомым такой ритм становится человеку, который давно привык рассчитывать прежде всего на себя. Когда жизнь не дает слишком много пространства для паузы, я учусь быстро собираться, подстраиваться под обстоятельства, терпеть неудобное, решать вопросы по мере их появления и не слишком долго задерживаться рядом с собственными желаниями. На первом месте оказывается то, что необходимо. Всё остальное может подождать.

В этом есть и настоящая сила. Умение справляться помогает проходить сложные периоды, поддерживать близких, не теряться в кризисе и делать то, что действительно требуется. Проблема возникает тогда, когда необходимость постоянно справляться становится не просто навыком, а привычным способом ощущать собственную ценность и определять, чем должна быть наполнена жизнь.

Пока передо мной стоит сложная задача, мне проще понять, чем заняться и зачем мне собираться. Есть конкретная причина напрячься, приложить усилия, что-то исправить. Я вижу результат и могу сказать себе: сегодня я сделал достаточно, потому что закрыл этот вопрос. Даже усталость в таком ритме может восприниматься почти как подтверждение собственной полезности: день был тяжелым, значит, я многое выдержал, много сделал, кому-то помог, что-то удержал.

Поэтому спокойствие иногда оказывается вовсе не таким простым состоянием, каким мы его представляли.

Представьте, что одна из больших проблем действительно решилась. Денег стало достаточно, и больше не нужно постоянно считать, хватит ли до конца месяца. На работе закончился изматывающий период, и ближайшие недели не требуют чрезвычайных усилий. Конфликт, который годами забирал силы, перестал существовать. В отношениях стало спокойнее, дома освободилось время, а список срочных дел наконец перестал расти быстрее, чем вы успеваете его сокращать.

Первое время это может приносить огромное облегчение, а потом внутри неожиданно начинает чего-то не хватать.

Не проблемы самой по себе — понятности.

Пока было трудно, жизнь постоянно подсказывала, что делать дальше. Теперь этой подсказки нет. Можно отдохнуть, но почему-то не очень понятно, как именно. Можно провести свободный вечер, но рука сама тянется открыть рабочую переписку. Можно потратить

деньги на что-то приятное, но вместо удовольствия включается привычный расчет: а вдруг потом понадобится. Можно никуда не торопиться утром, но тело уже привыкло просыпаться в напряжении и довольно долго продолжает жить так, будто скоро придется срочно собираться.

Иногда в такие периоды мы сами незаметно возвращаем в жизнь то, от чего хотели избавиться. Не потому, что сознательно ищем страдание, а потому, что проблема возвращает знакомую структуру. Появляется срочное дело — и сразу становится понятно, чем заниматься. Возникает новый проект — и больше не нужно решать, как провести свободное время. Кто-то начинает новый конфликт в отношениях, хотя предыдущий только-только закончился. Кто-то снова берет на себя слишком много, а затем удивляется, почему опять не хватает сил.

Напряжение возвращает ощущение собранности, а собранность хорошо знакома.

Здесь важно не обвинять себя за такую реакцию. Мы не выбираем сложную жизнь только потому, что боимся счастья, и далеко не каждая новая проблема создана нами самими. Просто психика и тело привыкают к определенному уровню нагрузки, а привычное состояние может ощущаться более понятным, чем непривычное спокойствие.

Есть еще одна причина, по которой проблемы могут долго оставаться в центре жизни: они позволяют откладывать вопрос о том, чего мне хочется, когда от меня ничего срочно не требуется.

Пока я занят тем, как закрыть долг, найти работу, помочь близкому, удержать отношения или пережить очередной тяжелый период, мои желания могут подождать. Они даже получают хорошее объяснение: сейчас действительно не время. И это звучит вполне убедительно, потому что обстоятельства требуют внимания.

Но что происходит, когда обстоятельства перестают требовать его в прежнем объеме?

Тогда приходится встречаться с собой.

Не с тем человеком, который умеет справляться, а с тем, которому предстоит выбирать. Что мне интересно? Чем я хочу заниматься? На что хочу тратить свое время? Какой уровень дохода для меня достаточен? Хочу ли я вообще продолжать жить так, как привык? Куда я двигаюсь, если мне больше не нужно просто выбраться из очередной трудности?

Такие вопросы могут оказаться сложнее любой конкретной задачи, потому что у них нет заранее известного ответа.

И здесь хорошо видно, насколько проблема может быть удобной в своей предсказуемости. Она ограничивает, но одновременно избавляет от избытка вариантов. Когда денег мало, я точно знаю, что сейчас нельзя покупать. Когда сил нет, я точно знаю, что буду делать вечером — просто доживу до сна. Когда всё плохо, у меня есть право отложить желания, потому что сейчас важнее выжить.

А когда становится достаточно хорошо, жизнь перестает выбирать за меня.

И может оказаться, что я долго готовился не к самой хорошей жизни, а только к тому, чтобы однажды перестать жить плохо.

Это разные задачи.

Первая требует выносливости. Вторая — способности хотеть, выбирать, пробовать и постепенно привыкать к мысли, что мне не обязательно постоянно находиться в состоянии преодоления.

Наверное, поэтому человеку бывает проще переживать тяжелый период, чем жить в спокойствии. В трудностях он знает себя: я выдержу, соберусь, справлюсь. А в более благополучной жизни придется познакомиться с другим собой, который не обязан быть героем собственного спасения каждый день.

Можно просто жить, отдыхать, зарабатывать достаточно, тратить деньги не только на необходимое, строить планы, которые не продиктованы страхом, выбирать то, что интересно, и не искать в каждом спокойном дне скрытую угрозу.

Но если всю жизнь внутри действовало правило «расслабишься — всё рухнет», то спокойствие тоже может восприниматься настороженно.

Это особенно заметно в теле.

Человек может сидеть дома в обычный тихий вечер и всё равно чувствовать, что никак не может до конца отпустить плечи. Может продолжать сжимать челюсть, держать живот, сидеть на краю стула, часто менять положение, мысленно просматривать завтрашние дела и искать, что еще осталось недоделанным. Вроде бы прямо сейчас ничего не происходит, но тело по привычке остается немного впереди происходящего, словно готовится к следующей нагрузке.

В этом состоянии легко решить, что я просто «такой»: не умею отдыхать, слишком ответственный, всё время думаю о делах. Но за этим может скрываться гораздо более простая вещь — тело давно научилось жить в готовности и еще не привыкло к тому, что постоянная мобилизация больше не требуется.

Поэтому сегодня мне хочется посмотреть не только на сами проблемы, но и на ту роль, которую они играют в вашей жизни.

Что происходит со мной, когда возникает трудность? Помогает ли она мне собраться, почувствовать ясность и собственную значимость? Становится ли мне легче от того, что появляется конкретная задача, даже если сама задача неприятна? Есть ли у меня ощущение, что без постоянной занятости я начинаю теряться или чувствовать себя ненужным?

И наоборот: что я чувствую в редкие периоды, когда проблем становится меньше?

Испытываю ли я облегчение или почти сразу начинаю искать новое дело?

Умею ли я спокойно находиться в свободном времени, не превращая его в подготовку к следующему рывку?

Понимаю ли я, что мне хочется делать просто потому, что это интересно, а не потому, что это поможет исправить какую-то часть жизни?

Иногда на эти вопросы трудно ответить сразу, особенно если привычка быть занятым формировалась годами. Поэтому сегодня можно взять одну реальную проблему, которая сейчас занимает много вашего внимания, и попробовать посмотреть на нее с другой стороны.

Что она требует от вас?

Что дает вам состояние, в котором вы всё время заняты ее решением?

От чего освобождает сама необходимость справляться?

Что приходится откладывать, пока она остается главным делом?

И что изменится в вашей жизни, когда вопрос будет решен?

Не обязательно придумывать идеальную картину. Может оказаться, что за проблемой действительно стоит что-то очень важное: потребность в деньгах, безопасности, признании, отношениях, отдыхе, новом деле. Тогда сама проблема может постепенно перестать быть центром, а ее место займут более прямые вещи, которых вы на самом деле хотите.

Есть смысл заметить и другое: иногда мы так долго говорим себе «сначала разберусь со всем этим, а потом начну жить», что жизнь незаметно оказывается только подготовкой к будущему. Всегда находится еще одна причина подождать. Нужно доделать, накопить, закрыть, пережить, разобраться, восстановиться. После этого уже можно будет разрешить себе другое.

Но список проблем редко заканчивается окончательно.

На его месте могут появляться новые обстоятельства, новые задачи и новые поводы отложить себя еще немного. Поэтому одна из перемен, к которым нам предстоит постепенно привыкать в этой книге, заключается в том, чтобы строить жизнь не только вокруг того, что необходимо исправить, но и вокруг того, что хочется в ней сохранить, создать, почувствовать и прожить.

Проблемы никуда не исчезнут совсем, и нам не нужно стремиться к существованию без трудностей. Скорее речь о другом порядке вещей, когда сложность перестает быть единственным способом почувствовать себя собранным, нужным и живым.

Возможно, однажды в вашем дне появится несколько часов, в течение которых ничего не нужно срочно исправлять, и вместо привычного беспокойства вам постепенно станет понятно, что это время не обязательно заслуживать тяжелой работой.

Возможно, вы заметите, что день без кризиса тоже может быть полноценным.

И что жизнь, в которой есть место не только для решения проблем, сначала действительно кажется непривычной, но именно к этой непривычности мы и хотим сегодня немного приблизиться.

### **Практика дня 2. Как тело понимает, что пора справляться**

Сначала найдите такое положение, в котором вам удобно сидеть или стоять, и просто почувствуйте, насколько много усилия сейчас удерживает ваше тело. Не нужно специально выпрямляться, расслабляться или делать дыхание глубже обычного. Достаточно на несколько мгновений обратить внимание на плечи, кисти, челюсть, живот и ноги и заметить, есть ли в них лишнее напряжение, которое вы обычно не воспринимаете как напряжение.

После этого вспомните ситуацию, которая в последнее время требует от вас больше всего сил. Это может быть финансовая проблема, сложный рабочий период, конфликт, неопределенность или большое количество дел, между которыми приходится постоянно переключаться. Не нужно погружаться в подробности; достаточно удерживать в памяти саму ситуацию и наблюдать, что происходит с телом, пока вы о ней думаете.

Заметьте, что меняется прежде всего. Может стать плотнее дыхание, напрячься живот, подняться плечи, сильнее сжаться пальцы или челюсть. Возможно, появится желание что-то сделать прямо сейчас, проверить телефон, мысленно продолжить решать проблему или составить очередной план. Всё это стоит просто заметить, не пытаясь убрать.

Теперь на несколько секунд слегка напрягите кисти рук и плечи, как будто вы действительно собираетесь заняться этой проблемой прямо сейчас, а затем медленно отпустите напряжение. Позвольте рукам стать тяжелее, плечам опуститься настолько, насколько им удобно, и обратите внимание на разницу между состоянием готовности и состоянием, в котором от вас ничего не требуется.

После этого представьте ту же ситуацию уже решенной. Не идеальную жизнь целиком и не далекое будущее, а только отсутствие этой конкретной проблемы, вокруг которой раньше собиралось столько внимания.

Побудьте с этим образом несколько дыхательных циклов и понаблюдайте, что происходит теперь. Может прийти облегчение, а может — странная растерянность, скука, тревога или желание немедленно чем-нибудь заполнить освободившееся место. Любая из этих реакций подойдет для наблюдения.

Потом сделайте несколько спокойных выдохов, постепенно смягчая лицо, плечи и кисти. Не нужно добиваться полного расслабления. Важно только дать телу возможность попробовать состояние, в котором прямо сейчас ничего не требуется удерживать.

После практики запишите:

**Когда мне приходится справляться с проблемой, я обычно чувствую себя...**

**Мое тело в это время чаще всего...**

**Когда проблема решена и напряжение можно отпустить, я замечаю...**

**Мне особенно трудно обходиться без...**

**Если в моей жизни станет меньше проблем, больше всего мне придется учиться...**

И еще один вопрос, который можно оставить с собой до завтра:

**Что в моей жизни я хочу иметь не для того, чтобы что-то исправить, а просто потому, что мне этого хочется?**

Пока не нужно превращать ответ в план. Нам важно начать замечать разницу между жизнью, которую я всё время чиню, и жизнью, которую однажды захочу просто проживать.

### День 3. Что будет, если всё наладится?

Мы часто думаем о спокойной жизни как о награде за всё, что пришлось выдержать. Когда-нибудь закончится сложный период, станет легче с деньгами, наладится работа, разрешится конфликт, появится больше времени, удастся отдохнуть, и тогда наконец получится просто пожить. Обычно мы хорошо представляем себе само облегчение, но гораздо реже задумываемся о том, что будет происходить внутри, когда привычных трудностей действительно станет меньше и от нас перестанут требоваться постоянные усилия.

Пока в жизни что-то происходит, у нас есть понятная причина быть собранными. Нужно заработать, закончить, решить, договориться, помочь, разобраться, пережить очередной непростой этап. Даже когда всё это выматывает, такая занятость дает ощущение структуры: день наполнен задачами, внимание знает, куда направиться, а собственные силы получают понятное применение. Человек может быть очень уставшим и одновременно чувствовать, что его жизнь наполнена смыслом, потому что прямо сейчас есть то, ради чего нужно действовать.

Поэтому исчезновение проблемы не всегда приносит только облегчение. Вместе с ней может исчезнуть привычная определенность, а свободное пространство, которое вчера представлялось таким желанным, вдруг оказывается непривычно пустым. Вечером больше не нужно срочно отвечать на рабочие сообщения, но рука сама тянется к телефону. Утром нет необходимости просыпаться с мыслью о вчерашнем конфликте, зато возникает беспокойство от самой тишины. Денег стало достаточно, чтобы перестать постоянно считать расходы, и неожиданно становится трудно решить, что вообще хотелось бы купить для себя. В отношениях всё спокойно, но вместо радости появляется настороженность: почему всё так тихо, не случится ли чего-нибудь потом?

Это состояние легко принять за неблагодарность или неспособность радоваться хорошему, хотя дело может быть гораздо прозаичнее: если напряжение сопровождало человека достаточно долго, он успел привыкнуть к нему как к нормальному способу существования. Тело продолжает удерживать знакомую готовность, мысли заранее ищут следующую задачу, а внимание по привычке сканирует пространство в поисках того, что еще предстоит исправить. Спокойствие в такой системе координат ощущается не как привычное место, а как территория, с которой пока непонятно, что делать.

Особенно заметно это бывает у людей, которые привыкли рассчитывать на себя и хорошо умеют справляться с трудными обстоятельствами. Такой человек может быть надежным, выносливым и собранным, быстро ориентироваться в сложной ситуации и без долгих размышлений переходить к действиям. Эти качества действительно помогают жить, но у них есть обратная сторона: постепенно становится сложнее ответить на вопрос, что делать с собой, когда от меня ничего не требуется.

Пока есть проблема, не приходится слишком долго думать о собственных желаниях. Нужно закрыть долг, найти работу, помочь близкому, закончить проект, пережить тяжелый месяц — и желание провести время иначе можно отложить без особых сомнений. Всегда есть объяснение: сейчас не до этого, потом станет легче, сначала нужно разобраться с главным. Только это «потом» иногда растягивается на годы, и человек оказывается хорошо приспособлен к жизни, в которой всё время есть что-то более срочное, чем он сам.

Тогда может выясниться, что трудность была не только в количестве проблем, но и в том, что они задавали направление.

Когда проблема решена, направление приходится выбирать самостоятельно.

И здесь иногда становится тревожно. Не потому, что впереди обязательно произойдет что-то плохое, а потому, что теперь уже не получится спрятаться за необходимостью. Прихо-

дится решать, чего хочется, чем наполнять время, на что тратить деньги, куда вкладывать силы, какие отношения поддерживать, чему учиться, ради чего вставать утром, если нет ощущения, что нужно кого-то или что-то срочно спасать.

Это совершенно другой навык, и ему тоже приходится учиться.

Мы хорошо умеем строить жизнь вокруг необходимости. Намного сложнее бывает строить ее вокруг интереса, удовольствия, любопытства, творчества и собственных желаний, которые не требуют оправдания. Для этого недостаточно убрать проблемы. Нужно постепенно замечать то, что раньше оставалось за пределами внимания, потому что на него не хватало ни времени, ни сил.

И здесь возникает один из главных вопросов этой книги: **если мне больше не нужно постоянно справляться, кто я тогда?**

Не обязательно отвечать на него сразу. Иногда за первой растерянностью обнаруживается человек, которому хочется больше путешествовать, заниматься любимым делом, учиться, больше отдыхать, зарабатывать не только на обязательное, проводить время с теми, рядом с кем хорошо, наконец-то обустроить пространство под себя или просто перестать проживать каждый день в ожидании следующей неприятности. Но иногда сначала там действительно ничего не видно, потому что привычка справляться занимала слишком много места.

Поэтому я бы не спешила заполнять освободившееся пространство новой целью. Есть риск снова сделать то же самое, только под другим названием: как только появляется свободное место, срочно придумать задачу, начать новый проект, поставить себе новую планку и снова жить в состоянии постоянной мобилизации. Это может выглядеть как развитие, хотя внутри остается прежняя логика — чтобы чувствовать себя хорошо, я должен постоянно что-то преодолевать.

А что, если некоторое время ничего не преодолевать?

Не в смысле отказаться от дел и целей, а позволить себе заметить, что ценность жизни не обязана каждый день подтверждаться количеством решенных вопросов. Обычный спокойный день не становится пустым только потому, что в нем не было кризиса. Время, проведенное с близким человеком, прогулка, хорошая книга, поездка, работа, которую интересно делать, вкусная еда, сон, разговор, созерцание, собственные мысли — всё это может быть частью полноценной жизни, даже если ничего не пришлось спасать.

С этим бывает непривычно.

Мы привыкли замечать результат там, где была задача: долг закрыт, документ отправлен, конфликт завершен, проект сдан, проблема решена. Намного сложнее почувствовать ценность того, что просто существует и не требует исправления. Но именно здесь появляется возможность узнать себя не только как человека, который способен выдерживать трудности, но и как человека, которому вообще-то есть что хотеть, любить, исследовать и создавать.

Возможно, именно поэтому мысль «пусть всё уже наконец наладится» иногда вызывает смешанное чувство. Я хочу, чтобы стало легче, но одновременно не очень понимаю, что будет, когда станет легче. Я хочу свободного времени, но не знаю, как его проживать. Хочу достатка, но не привык тратить деньги на удовольствие. Хочу спокойных отношений, но после долгого напряжения тишина может казаться подозрительной. Хочу новой жизни, но пока не умею быть внутри нее.

С этим не нужно ничего делать срочно. Это место стоит просто заметить.

### **Практика дня 3. Что происходит с телом, когда больше не нужно спешить**

Сегодня попробуйте ненадолго перенести внимание с мыслей о будущем на свое тело и посмотреть, насколько оно привыкло находиться в состоянии готовности. Устройтесь удобно сидя или лежа, почувствуйте поверхность, которая вас поддерживает, и несколько минут не меняйте положение специально, наблюдая за тем, как ощущаются плечи, шея, лицо, живот,

руки и ноги. Не пытайтесь сразу расслабить то, что напряжено, поскольку нам важно сначала заметить привычное состояние без стремления поскорее сделать его другим.

Когда немного освоитесь с этим ощущением, вспомните одну проблему, которая долго занимала много вашего внимания. Не нужно снова погружаться в историю целиком; достаточно представить, что этот вопрос уже решен и вам больше не требуется следить за ним, думать о нем, что-то исправлять или быть готовым к следующему шагу. Побудьте несколько дыхательных циклов в этой мысли и понаблюдайте, как реагирует тело.

Может оказаться, что плечи постепенно опускаются, дыхание становится свободнее, лицо смягчается. Но может быть и иначе: появится желание открыть телефон, встать, чем-нибудь себя занять, начать планировать следующий день или придумать новую задачу. Иногда именно такая реакция оказывается самой интересной, потому что она показывает, насколько трудно нам бывает оставаться в состоянии, где ничего срочно не нужно решать.

После этого положите ладонь туда, где сейчас легче всего почувствовать собственное дыхание, и несколько минут просто следите за движением руки на вдохе и выдохе. Не нужно специально дышать глубже или медленнее. Пусть дыхание будет обычным, а внимание время от времени возвращается к ощущению опоры и к весу тела.

Теперь тихо спросите себя: **что во мне начинает торопиться, когда вокруг спокойно?**

Побудьте с первым ответом, который появится, даже если он кажется странным или слишком простым. Возможно, торопится голова, которой сразу нужен новый вопрос. Возможно, тело, привыкшее к напряжению. Возможно, та часть вас, которая чувствует себя ценным только тогда, когда приносит пользу. А может быть, вам просто непривычно оставаться без внешней задачи.

После практики запишите несколько наблюдений:

**Когда мне не нужно ничего срочно решать, я замечаю в теле...**

**Спокойствие для меня ощущается скорее как...**

**Когда проблемы отступают, мне хочется заняться...**

**Больше всего мне непривычно жить без...**

**Если в моей жизни станет меньше необходимости справляться, больше места я хотел бы отдать...**

И еще один вопрос можно оставить рядом с собой до следующего дня:

**Что я хочу сохранить в своей жизни не потому, что без этого всё развалится, а потому, что мне хорошо, когда это есть?**

Этот вопрос может оказаться важнее, чем кажется. Потому что постепенно мы будем переходить от жизни, которая строится вокруг того, что нужно исправить, к жизни, в которой есть место тому, что хочется прожить.

## День 4. Почему мне страшно хотеть большего?

Есть желания, которые легко вписать в привычную жизнь: новая книга, хороший ужин, несколько свободных часов, вещь, которую давно хотелось купить. Когда же желание становится заметно больше того, к чему я привык, вместе с ним может появиться странное внутреннее ограничение, хотя внешне для него уже нет никаких причин. Мне хочется путешествовать, жить удобнее, зарабатывать больше, заниматься интересной работой, открыть собственное дело, покупать качественные вещи без долгих раздумий о том, действительно ли я имею на них право, и при этом внутри появляется ощущение, будто я замахнулся на что-то, что предназначено для других людей.

Иногда этот запрет даже не удастся заметить. Я просто перестаю искать способы приблизить желаемое к реальности. Не смотрю вакансии с более высокой зарплатой, не интересуюсь дополнительными источниками дохода, не считаю, сколько на самом деле стоит поездка, не узнаю, сколько потребуется на переезд, не возвращаюсь к идее собственного дела. Желание остается где-то на заднем плане, пока постепенно не превращается в красивую, но совершенно отвлеченную мечту. И тогда очень удобно сказать себе, что мне на самом деле это было не нужно.

Хотя часто дело вовсе не в отсутствии желания.

Одно дело — спокойно понимать, что какая-то вещь тебе не подходит или тебе действительно достаточно того, что уже есть. Совсем другое — хотеть ее и одновременно чувствовать внутреннее напряжение, стоящее между собой и этим желанием. В таком случае человек начинает искать объяснения, которые позволят не приближаться к тому, чего ему хочется: сейчас не время, это слишком дорого, сначала нужно стать опытнее, сначала надо разобраться с другими делами, лучше иметь запас, да и вообще не стоит слишком много себе позволять. Эти объяснения могут быть разумными и даже частично соответствовать реальности, но иногда за ними скрывается куда более личная мысль: **«Мне как будто не положено жить так хорошо».**

Откуда берется это «не положено»?

Часть таких представлений мы получаем еще в семье, задолго до того, как начинаем самостоятельно распоряжаться деньгами и выбирать свою жизнь. Ребенок наблюдает, как взрослые относятся к достатку, отдыху, удовольствиям, чужому успеху, дорогим вещам и большим желаниям, слышит комментарии о тех, кто «слишком много себе позволяет», замечает, за что хвалят и за что осуждают. В одной семье человек растет с ощущением, что хорошая жизнь — нормальный результат труда и ее можно постепенно создавать. В другой он привыкает к совсем другой картине, где скромность почти равна добродетели, желания приходится держать в разумных пределах, а деньги существуют прежде всего для необходимого.

Если я долго живу внутри второй картины, то даже при изменившихся обстоятельствах могу продолжать вести себя так, будто они прежние. Денег стало больше, но тратить их по-прежнему тревожно. Появилось больше свободного времени, но позволить себе отдых трудно. Есть возможность выбрать другую работу, но мысль о ней сразу кажется слишком смелой. Формально никто уже ничего не запрещает, однако прежние ограничения продолжают действовать изнутри.

Особенно заметно это бывает с теми вещами, которые связаны с удовольствием. Когда жизнь долго строилась вокруг того, чтобы закрыть обязательное и не допустить нехватки, удовольствие легко оказывается в категории «лишнего». От него можно отказаться без чувства потери, потому что всегда найдется что-то более важное: счета, накопления, помощь близким, работа, планы на случай непредвиденного. Если такая система длится годами, человек может настолько привыкнуть откладывать приятное, что перестает замечать, как вместе с ним откладывается сама жизнь.

Тогда возникает довольно болезненное противоречие: **я хочу большего, но не разрешаю себе всерьез двигаться к этому.**

И здесь полезно посмотреть еще на один слой. Иногда пугает не только стоимость желаемого и не только возможность не справиться. Может тревожить сам факт, что жизнь способна стать другой. Пока я живу скромно и довольствуюсь малым, мне понятна моя роль, понятны мои правила и примерно понятны отношения с окружающими. Если доход вырастет, появится другой уровень свободы. Если я начну много путешествовать, изменится мой ритм и привычки. Если перестану держаться за нелюбимую работу, придется по-новому ответить себе на вопрос, чем я хочу заниматься. Если начну позволять себе больше, может измениться даже круг людей, с которыми мне комфортно.

Получается, за желанием стоит не только приобретение чего-то нового, но и встреча с новой версией себя.

Иногда именно это пугает сильнее всего. Пока я могу считать себя человеком, которому много не нужно, мне не приходится проверять, насколько на самом деле велико мое желание. Пока я убежден, что большие деньги мне не нужны, можно не разбираться с тем, сколько я способен заработать. Пока я называю путешествия ненужной роскошью, не требуется искать возможности сделать их частью своей жизни. Пока я думаю, что «такая жизнь не для меня», не приходится проверять, действительно ли это правда.

В этом смысле мечта бывает очень удобной, пока остается мечтой. Она дает ощущение другой жизни, но не требует от меня столкновения с реальностью, в которой придется делать выбор, ошибаться, пробовать, выдерживать неудачи и постепенно становиться человеком, который действительно умеет жить по-новому.

Есть и еще одна причина, по которой хорошее может вызывать страх: **мы привыкли готовиться к потере гораздо лучше, чем к получению.** Если я заранее думаю, что всё может закончиться, то как будто защищаю себя от будущей боли. Лучше не привыкать к дорогим вещам, чтобы потом не пришлось отказываться. Лучше не поднимать слишком высоко планку расходов. Лучше не радоваться слишком сильно. Лучше не строить слишком больших планов. Такая осторожность может казаться зрелостью, но иногда она просто не оставляет места для опыта, в котором хорошее длится достаточно долго, чтобы стать привычным.

Особенно трудно бывает тем, кто долго жил в нехватке. Нехватка имеет понятные правила: экономить, откладывать, отказываться, выбирать необходимое. Достаток требует другого — не только умения заработать, но и способности признать, что мне можно не использовать все свои ресурсы исключительно на выживание.

И здесь я бы не стала убеждать себя в обратном. Фразы вроде «я достоин лучшего» мало что меняют, если внутри тело и привычки продолжают реагировать на хорошее как на что-то опасное. Гораздо полезнее замечать, что именно происходит в момент приближения к желаемому: появляется ли напряжение в животе, груди или плечах, становится ли дыхание более поверхностным, возникает ли желание закрыть страницу с вакансией, отложить расчет поездки, передумать, снизить цену собственного труда или найти очередную причину подождать. Иногда тело первым показывает ту границу, которую сознание продолжает считать здравым смыслом.

Поэтому сегодня мне хочется не учить себя хотеть больше, а немного внимательнее познакомиться с собственным «слишком».

Что для меня считается слишком дорогим, слишком хорошим, слишком свободным, слишком заметным, слишком большим? При каких желаниях я сразу начинаю уменьшать собственные ожидания и возвращать себя к привычному размеру жизни? Что я говорю себе в этот момент, и чьим голосом звучит эта мысль?

Можно взять одно настоящее желание, которое давно возвращается к вам, и попробовать рассмотреть его без решения, что вы непременно должны его осуществить. Просто назвать его

как есть, без объяснений и оправданий: я хочу путешествовать; я хочу зарабатывать столько-то; я хочу жить в другом месте; я хочу заниматься этим делом; я хочу иметь возможность покупать хорошие вещи; я хочу больше свободного времени.

После этого стоит записать первую реакцию, которая возникает рядом с таким желанием, особенно ту, которая начинает сразу уменьшать его значение. Может оказаться, что за ней скрывается привычное «мне и этого хватит», страх потери, ощущение недостойности, тревога перед чужой реакцией или нежелание становиться заметнее. Нам важно не спорить с этой частью себя, а понять, откуда она смотрит на жизнь и почему считает нынешний размер безопасным.

#### **Практика дня 4. Как тело встречает хорошее**

Выберите одно желание, которое кажется вам чуть больше привычного, и устройтесь так, чтобы телу было удобно. Несколько минут просто почувствуйте опору под собой, вес тела и дыхание, не стараясь привести себя в какое-то особое состояние. Когда внимание немного замедлится, представьте не далекую идеальную жизнь, а один конкретный момент, в котором желаемое уже стало реальностью: вы действительно отправились в путешествие, начали получать желаемый доход, переехали, купили вещь, о которой давно думали, или вошли в работу, которая вам по-настоящему интересна.

Оставайтесь с этим образом несколько дыхательных циклов и наблюдайте, как реагирует тело. Иногда хорошая мысль вызывает тепло и расширение, а вместе с ними — напряжение, желание остановиться, отвести внимание или немедленно начать считать возможные риски. Не нужно менять эту реакцию и не стоит убеждать себя, что бояться нечего. Просто постарайтесь заметить, где именно тело начинает сопротивляться, и сохраните внимание на этом месте еще немного, оставаясь при этом в комфортных для себя ощущениях.

Затем переведите внимание к стопам и ладоням, почувствуйте их вес, давление поверхности и температуру кожи. Сделайте несколько спокойных выдохов и снова вернитесь к тому же образу, на этот раз позволяя себе не увеличивать его и не уменьшать, не заставляя себя поверить в его осуществимость и не отказываясь от него заранее. Пусть на несколько минут рядом существуют две вещи: **мне этого хочется и мне может быть непривычно от самой мысли, что это станет возможным.**

После практики запишите несколько наблюдений.

**Когда я представляю эту жизнь, тело реагирует...**

**Первое желание уменьшить или отменить задуманное появляется, когда...**

**Я замечаю страх не только неудачи, но и...**

**Фраза, которая чаще всего уменьшает мои желания:**

**За этой фразой я слышу...**

**Если перестать оценивать желание как «слишком большое», мне на самом деле хочется...**

**Одно изменение, к которому я действительно хотел бы постепенно приблизиться:**

Сегодня не требуется решать, заслуживаете ли вы этого, получится ли у вас и насколько быстро всё должно произойти. Гораздо важнее увидеть собственную реакцию в тот момент, когда желаемая жизнь перестает быть далекой картинкой и становится чем-то, к чему действительно можно однажды приблизиться. Иногда именно здесь обнаруживается тот внутренний предел, который годами казался объективной границей, хотя когда-то всего лишь помогал не выходить за пределы знакомого.

## **День 5. Почему мне легче довольствоваться минимумом?**

Фраза «мне и этого достаточно» может быть очень теплой и здоровой, особенно когда за ней действительно стоит спокойное понимание своих потребностей. Не каждому человеку нужен большой дом, дорогая машина, частые путешествия или работа с высокой зарплатой, и в простой жизни нет ничего второсортного. Иногда человеку правда хорошо с небольшим количеством вещей, умеренным ритмом и довольно понятными расходами, потому что именно так ему удобно и интересно жить.

Но та же самая фраза может звучать совсем иначе, если за ней приходится прятать желание, которое страшно признать.

Тогда «мне достаточно» становится способом не приближаться к тому, чего хочется на самом деле. Я могу говорить себе, что не хочу путешествовать, хотя уже несколько лет смотрю фотографии других мест и представляю себя там. Могу убеждать себя, что мне не особенно важны деньги, хотя постоянно думаю о том, как было бы хорошо перестать считать каждую покупку и иметь возможность выбирать работу не только по принципу «где больше заплатят прямо сейчас». Могу повторять, что мне нравится маленькая квартира и простой быт, хотя каждый раз, оказываясь в красивом и просторном пространстве, чувствую смесь зависти, восхищения и какого-то странного желания отвернуться, как будто я посмотрел на то, что мне не положено.

Иногда так и хочется сказать себе: ну и зачем мне это все, если можно спокойно жить и не усложнять жизнь.

В этой позиции действительно есть удобство. Минимум имеет понятные границы, а значит, не требует большого количества решений. Когда денег хватает только на необходимое, я точно знаю, что буду оплачивать в первую очередь. Когда я привык жить очень экономно, мне не приходится долго решать, что купить для удовольствия, стоит ли потратиться на хороший отдых или можно ли позволить себе вещь, которая не является необходимой. Когда вся система построена вокруг идеи «лишь бы хватало», многие желания можно даже не рассматривать всерьез, потому что у них как будто нет места в бюджете еще до того, как я действительно посмотрел на свои возможности.

Нехватка в таком случае начинает выполнять довольно странную функцию: она не только ограничивает, но и упрощает.

Мне не нужно выбирать между десятком вариантов. Мне не приходится думать, сколько именно денег я хочу зарабатывать и на что собираюсь их тратить. Мне не нужно учиться жить с ощущением «у меня есть выбор», потому что выбора не так много. А когда выбор ограничен обстоятельствами, иногда становится легче не сталкиваться со своей собственной системой желаний.

Особенно хорошо это видно там, где нехватка существует давно. Если человек много лет жил на небольшую сумму, экономия могла когда-то быть необходимостью, и тогда она вполне естественно стала привычкой. Он научился искать скидки, откладывать покупки, носить вещи дольше, чем хотелось бы, терпеливо ждать подходящего момента. Всё это само по себе может быть полезным навыком. Но если обстоятельства изменились, привычка может остаться, даже когда прежняя необходимость уже ушла.

Доход вырос, а внутреннее ощущение денег осталось прежним.

Появилось больше свободного времени, но оно по-прежнему кажется чем-то, что нужно заслужить.

Появилась возможность отдыхать комфортнее, но отдых все еще воспринимается как излишество.

Можно съездить в путешествие, но внутри автоматически возникает мысль: «Разумнее оставить деньги на что-нибудь важное».

И вот здесь уже интересно не то, умею ли я экономить, а то, **умею ли я пользоваться тем, что у меня появилось.**

Это разные навыки.

Человек может прекрасно справляться с нехваткой и очень неуверенно чувствовать себя в достатке. В первом случае достаточно знать, как сократить расходы, отложить, отказаться, переждать. Во втором приходится принимать решения, которые не продиктованы необходимостью. Можно выбрать лучшее, можно не покупать самое дешевое, можно потратить деньги на впечатления, можно выделить время на отдых, можно отказаться от дополнительной работы ради нескольких свободных вечеров. И каждое такое решение незаметно задает другой вопрос: **а насколько большой жизни я вообще считаю себя достойным?**

Эта мысль может показаться слишком большой для обычной покупки, но иногда именно так и работает внутренний запрет. Я вижу вещь, которая мне нравится, понимаю, что могу ее себе позволить, и все равно начинаю искать причины не покупать. Самым удобным оказывается объяснение про разумность: «это же не необходимость». И формально со мной трудно спорить. Действительно, это не необходимость. Но разве всё, что мы выбираем, обязано быть необходимым, чтобы иметь ценность?

Есть огромная разница между покупкой, которую я совершаю из тревоги, пытаюсь успокоить себя, и покупкой, которая связана с удовольствием, комфортом или интересом и при этом остается в пределах моих возможностей. В первом случае я использую вещь как способ что-то почувствовать или заглушить, во втором — просто учитываю, что жизнь состоит не только из обязательных расходов.

То же касается и денег в целом. Если мне нужно постоянно доказывать себе, что я не расточительный, я могу начать считать любую трату на себя подозрительной. Тогда деньги становятся не ресурсом, которым я распоряжаюсь, а моральной проверкой: хороший ли я человек, если купил это, достаточно ли я разумен, не слишком ли много себе позволяю, не стоило ли отложить. Вместо вопроса «что мне сейчас действительно нужно и хочется?» появляется внутренний контролер, который следит, чтобы я случайно не вышел за пределы разрешенного.

Часто эти пределы появились задолго до того, как я начал самостоятельно принимать финансовые решения.

«Главное, чтобы на хлеб хватало».

## **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.