

NAOMI SHERMAN

— ЧАСТЬ 3 —

ТЫ УЖЕ
ЖИВЁШЬ СВОЕЙ
МЕЧТОЙ.
А ТЕПЕРЬ?



Naomi Sherman

**ТЫ УЖЕ ЖИВЁШЬ СВОЕЙ
МЕЧТОЙ. А ТЕПЕРЬ? — ЧАСТЬ 3**

«Автор»

2026

Sherman N.

ТЫ УЖЕ ЖИВЁШЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ. А ТЕПЕРЬ? — ЧАСТЬ 3 /
N. Sherman — «Автор», 2026

ТЫ УЖЕ ЖИВЁШЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ. А ТЕПЕРЬ? — ЧАСТЬ 3 Naomi Sherman Ты так долго шла к своей мечте. Но что делать, когда желаемое наконец становится реальностью, а внутри всё равно остаётся вопрос: «И что теперь?» Почему даже после достижения целей мы иногда чувствуем пустоту? Откуда берётся страх перед собственной жизнью, когда больше не нужно бороться за будущее? И как перестать ждать следующего повода для счастья, чтобы наконец почувствовать себя на своём месте? Эта книга — о жизни после больших побед. О внутренней свободе, смелости быть собой и способности замечать ценность того, что уже есть. Через размышления и практики самопознания ты сможешь по-новому взглянуть на свои желания, страхи и привычные сценарии. Твоя мечта уже стала реальностью. Теперь пришло время научиться в ней жить.

© Sherman N., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	6
Содержание	7
Пролог. Ответ, который приходит не сразу	8
1. Когда мечта перестаёт быть обещанием	9
2. Что делать с первым тихим утром	10
3. Если больше не нужно доказывать	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Naomi Sherman
ТЫ УЖЕ ЖИВЁШЬ СВОЕЙ
МЕЧТОЙ. А ТЕПЕРЬ? — ЧАСТЬ 3

ЧАСТЬ 3

ТЫ УЖЕ ЖИВЁШЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ. А ТЕПЕРЬ?

Как перестать бояться собственной жизни и почувствовать себя на своём месте

Naomi Sherman

О книге

Третья часть сборника продолжает разговор о жизни после достижения мечты. Это книга о том, как не превратить успех в новую обязанность, как различать собственные желания и чужие ожидания и как постепенно учиться жить не в ожидании будущего, а внутри настоящего.

Истории представлены как литературные собирательные примеры, раскрывающие знакомые человеческие ситуации. Практики предназначены для самостоятельного размышления и не заменяют индивидуальную профессиональную помощь, когда она необходима.

Содержание

Пролог. Ответ, который приходит не сразу

1. Когда мечта перестаёт быть обещанием
2. Что делать с первым тихим утром
3. Если больше не нужно доказывать
4. Свобода, к которой нужно привыкнуть
5. Желание под красивой картинкой
6. Когда успех не отменяет одиночество
7. Любовь без экзамена
8. Тело, которое больше не обязано ждать
9. Деньги и страх потерять достигнутое
10. Карьера без вечного повышения ставки
11. Признание и невидимый зритель
12. Тревога после исполнения желания
13. Когда прежняя версия тебя больше не подходит
14. Страх оказаться обычной
15. Как понять, что тебе действительно подходит
16. Решения без стопроцентной уверенности
17. Что меняется, когда ты работаешь над собой
18. Не превращай осознанность в обязанность
19. Жизнь, которую не нужно постоянно объяснять
20. Твоя жизнь не обязана быть законченной
21. Если мечта оказалась не такой, как ты представляла
22. Маленькие изменения, которые становятся новой жизнью
23. Когда нужна помощь, а не ещё одна книга
24. Не потерять радость в планировании
25. Не обещай себе стать бесстрашной
26. Что оставить после себя — и что оставить себе
27. Разреши себе передумать
28. Если рядом кто-то только начинает свой путь
29. Следующая дверь

Эпилог. Не идеальная. Не окончательная. Твоя

Заметки читателя. Что я забираю с собой

Послесловие. Вопрос, который остаётся открытым

Пролог. Ответ, который приходит не сразу

В прошлый раз я задавала людям один вопрос: представьте, что вы уже стали тем человеком, которым давно мечтали стать. Всё получилось. Что дальше? Ответы не приходили мгновенно. Кто-то смеялся, кто-то начинал перечислять новые цели, а кто-то надолго замолкал. Особенно запомнилась пауза после слов: «Я никогда об этом не думал».

Тогда я поняла: иногда молчание появляется там, где заканчивается привычный сценарий. Мы знаем, как стремиться, терпеть, копить силы, доказывать и исправлять себя. Но редко спрашиваем, как будем жить, когда больше не потребуется всё это делать ради допуска к собственной жизни.

В мечте обычно есть просторная кухня, любимый человек, свободный график, красивое тело, признание, деньги, другой город. Но в ней почти никогда нет обычного вторника: счёта, усталости после разговора, мелкого бытового решения или утра, когда настроение не совпало с мечтой. Мы воображаем событие, а потом обнаруживаем, что настоящая жизнь начинается после него.

Во второй части мы смотрели на мечту до её исполнения: чего мы ждём от успеха, какую свободу связываем с деньгами, любовью, внешностью, переездом и признанием. Теперь вопрос меняется. Допустим, всё действительно случилось. Ты получила ключи, предложение, доход, возможность, внимание. Как не превратить желанное в новую обязанность? Как не испугаться тишины, когда больше не нужно срочно становиться кем-то другим?

Здесь снова появятся люди, которым я задавала вопросы. Они не знали готовых ответов — и именно поэтому их истории важны. Это не сказки о безупречном преображении. Они ошибались, возвращались к старым привычкам, обнаруживали неожиданные страхи и постепенно учились замечать себя. Их опыт не предлагает универсального решения. Он помогает увидеть, что за словами «я хочу лучшей жизни» могут скрываться разные потребности.

Читай не для того, чтобы стать ещё более правильной версией себя. Читай, чтобы услышать, где твоя собственная жизнь давно ждёт твоего участия. Возможно, ты уже стоишь в той комнате, о которой мечтала. Возможно, только открываешь дверь. В обоих случаях можно начать с вопроса: что я хочу чувствовать в своей жизни — не однажды, а в обычный день?

1. Когда мечта перестаёт быть обещанием

Пока цель впереди, она умеет объяснять многое. Можно не отдыхать, потому что сейчас важный период. Можно терпеть неудобные отношения, потому что сначала нужно укрепиться. Можно откладывать удовольствие, потому что потом, когда всё наладится, появится время. Будущее становится универсальным оправданием настоящего.

Но однажды цель достигается. Ты получаешь работу, о которой мечтала, а в календаре всё равно стоят встречи, которые не хочется посещать. Переезжаешь к морю, а в понедельник отвечаешь на сообщения под шум кондиционера. Начинаешь зарабатывать больше, но замечаешь, что страх потери растёт вместе с цифрами. Внешняя реальность изменилась, а внутренний распорядок остался прежним.

Одна женщина много лет представляла, как получит руководящую должность. В её воображении повышение означало, что наконец перестанут сомневаться в её компетентности. Когда это произошло, она несколько недель чувствовала подъём. Потом стала готовиться к каждому совещанию до ночи, перепроверять чужие задачи и болезненно воспринимать любой вопрос. Она получила должность, но продолжала жить так, словно её ещё не выбрали.

Первым изменением стало не увольнение и не новый план продуктивности. Она начала замечать момент, когда рабочее решение превращалось в попытку доказать право находиться на своём месте. Иногда достаточно было спросить: «Если бы мне не нужно было никого убеждать, что я сделала бы сейчас?» Ответ звучал просто: «Отправила бы письмо и пошла обедать».

Задача может быть важной. Но обещание «если я сделаю всё безупречно, больше никто не сможет заставить меня сомневаться в себе» — ловушка. Такого договора жизнь не подписывает. Результат открывает возможности, но не выполняет за тебя всю внутреннюю работу.

Практика «Что изменилось на самом деле». Вспомни цель, которая уже сбылась или стала ближе. Запиши, что она изменила объективно: деньги, время, место, доступные решения. Отдельно запиши, чего ты всё ещё ждёшь от неё эмоционально: спокойствия, любви, уважения, права ошибаться, ощущения собственной ценности. Не ругай себя за этот список. Увидь, какие потребности требуют отдельного внимания даже после достижения цели.

2. Что делать с первым тихим утром

В воображении исполнение мечты выглядит как событие. Ты читаешь сообщение, подписываешь договор, заходишь в новую квартиру, слышишь поздравления. Есть момент, который можно сфотографировать. Но после него наступает утро, которое никто не будет отмечать.

В новом доме нужно найти аптеку. После повышения — разобраться с задачей, в которой ты пока не уверена. В отношениях — договориться, кто покупает продукты. После переезда — понять, где сушить бельё, когда идёт дождь. Жизнь становится настоящей не в момент объявления результата, а когда результат перестаёт быть новостью.

Некоторым кажется, что если счастье настоящее, они должны ощущать его постоянно. Если день похож на прежний, значит, что-то пошло не так. Но обычность не опровергает перемену. Она доказывает, что новое постепенно становится доступным для жизни.

Представь человека, который долго копил на собственную квартиру. В первый вечер он стоит посреди пустой комнаты и улыбается. Через месяц его раздражают шум соседей, коробки и бытовые вопросы. Он думает: «Я так этого хотел. Почему мне не радостно каждую минуту?» Но квартира не обязана непрерывно вызывать восторг, чтобы оставаться важным достижением. Она может быть желанной, удобной и одновременно требующей заботы.

Когда ты перестаёшь требовать от мечты постоянного праздника, в ней появляется место для настоящей жизни. Радость становится не экзаменом, а одним из чувств. Ты можешь быть благодарной и уставшей, влюблённой и раздражённой, уверенной в выборе и иногда скучать по прежнему месту. Противоречивые чувства не всегда требуют срочного решения.

Практика «Обычное утро». Опиши утро в жизни, о которой мечтала. Не день награждения и не отпуск, а обычное утро: что ты видишь, открывая глаза? Что нужно сделать? С кем говоришь? Что помогает чувствовать себя спокойно? Выбери один элемент этого утра, который можно создать уже сейчас. Начни не с образа идеальной жизни, а с качества одного реального утра.

3. Если больше не нужно доказывать

Есть люди, которые умеют достигать, но не умеют останавливаться. Получив признание, они ищут следующую проверку. Добившись финансовой устойчивости, продолжают жить в режиме чрезвычайной экономии. Услышав, что их любят, пытаются заслужить это чувство ещё сильнее. Внутри звучит вопрос: «А вдруг я недостаточно хороша?»

Доказывание не всегда начинается с тщеславия. Иногда оно рождается из опыта, когда внимание приходило только вместе с результатом. Человека замечали за успехи, хвалили за удобство, сравнивали с другими. Со временем он усваивал: чтобы оставаться значимым, нужно приносить доказательства. Во взрослой жизни он может забыть, что когда-то это была стратегия, а не закон природы.

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.