

**Я ЕСТЬ. И что я буду
с этим делать?**



Иван Красножон

Иван Красножон Я ЕСТЬ. И что я буду с этим делать?

<https://litres.ru/74682834>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга выросла из личных заметок и текстов. Она не претендует на роль учебника по психологии, менеджменту или жизни. Это опыт одного человека, который можно проверить на себе, принять, оспорить или оставить.

Главное — не верить автоматически.

Проверяйте.

И решайте сами, что будете с этим делать.

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ	5
ЧАСТЬ I. Я ЕСТЬ	6
1. А просто «я есть, я здесь» — достаточно?	6
2. Сила в слабости	8
3. Самооценка — это не комплимент себе	10
4. «Меня нет»	11
5. Наполненность нельзя принести домой вместе с кубком	12
ЧАСТЬ II. И ЧТО ТЫ БУДЕШЬ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?	13
6. Один вопрос, который двигает вперед	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Я ЕСТЬ. И что я буду с этим делать?

Я ЕСТЬ. И ЧТО Я БУДУ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Мысли о росте, силе, ответственности, бизнесе
и попытке прожить свою жизнь

ИВАН КРАСНОЖОН

2026

**«Главное — не верить
автоматически.**

**Проверяйте. И решайте сами, что будете с этим де-
лать.»**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Эта книга не про то, как правильно жить. Я не знаю, как правильно. И чем дальше живу, тем меньше верю людям, которые точно это «знают».

Это мои заметки из бизнеса, психотерапии, отношений, ошибок, побед, провалов, управления людьми и попыток разобраться, что вообще происходит со мной и вокруг меня.

Здесь будут мысли, которые противоречат друг другу. Так и должно быть. Сегодня я могу верить в тотальный контроль над своей жизнью, а завтра учиться принимать то, на что не способен повлиять. В одном месте говорить о больших целях, а в другом — о праве просто быть.

Взрослость начинается не тогда, когда противоречия исчезают, а когда ты способен выдерживать их и выбирать, что делать дальше.

Поэтому эту книгу необязательно читать подряд. Если что-то зацепило — остановитесь. Если раздражает — тоже остановитесь. Иногда раздражение показывает про нас больше, чем согласие.

И что я буду с этим делать?

Если ответ — «ничего», тоже нормально. Только тогда это была просто интересная мысль.

ЧАСТЬ I. Я ЕСТЬ

1. А просто «я есть, я здесь» — достаточно?

О ценности, которую мы привыкли заслуживать

На одной из встреч с психологом я скovyрнул неприятную правду. Я был уверен, что вопрос любви к себе давно решен. Я себя люблю, ценю, принимаю. Галочка. Можно заниматься более серьезными задачами. Оказалось — не всё.

Чтобы чувствовать себя нормально, испытывать радость, благодарность и удовлетворение, мне всё еще очень часто нужно что-то сделать. Создать. Заработать. Победить. Получить результат. Быть полезным. Совершить маленький или большой подвиг.

А просто «я есть, я здесь» — недостаточно.

Сам факт, что я существую, живой, чувствую, нахожусь в контакте с собой и этим моментом, почему-то не всегда является достаточным основанием, чтобы любить и уважать себя. Мне хочется добавить к «я есть» какое-нибудь «я сделал».

Думаю, ноги растут из знакомого многим места. В детстве приятные слова часто звучали, когда было ЗА ЧТО. Пятерка

— молодец. Победил — красавчик.

Хорошо себя вел — умница. А просто: «Я рад, что ты есть» — без достижения и повода — звучало реже.

Ребенок может собрать простую конструкцию: чтобы меня любили, нужно что-то сделать. Чтобы быть ценным, нужно чего-то достичь. Потом ребенку тридцать пять. Вместо пятерки — деньги. Вместо грамоты — бизнес. Вместо похвалы родителей — признание рынка. И он всё еще бежит.

Если внутри для собственной ценности всё еще нужны доказательства, достаточно не станет никогда.

Я не собираюсь переставать расти и побеждать. Мне это нравится. Но хочу разделять две вещи: достигать, потому что интересно, и достигать, потому что без этого я якобы недостаточен. Это совершенно разные виды топлива.

2. Сила в слабости

Почему запрещенное чувство всё равно найдет выход

Есть расхожая идея, что мужчина должен быть сильным. Не жаловаться. Не плакать. Вывозить. Желательно вообще без нервной системы. Мне эта конструкция больше не нравится.

Это не значит становиться квашней, снимать ответственность и превращать боль в оправдание бездействия. Но держать внутри злость, страх, усталость, обиду и слабость годами — тоже странный способ быть сильным.

Пока я запрещаю себе быть слабым, моя слабость управляет мной.

Запрещенная слабость не исчезает. Она выходит через раздражение, холодность, агрессию, зависимости, выгорание, желание всем что-то доказать.

Иногда мне нужно не решение и не мотивационная речь. А простое внутреннее: да, тебе сейчас тяжело. Да, ты можешь устать. Да, можешь чуть понять. И этот «кто-то» не обязательно должен находиться снаружи. Я взрослый. Я могу дать это себе сам.

Признать чувство — не значит подчиниться ему. Можно сказать: «я очень злюсь» — и никого не ударить. «Мне страшно» — и продолжить идти. «Я устал» — и позволить себе поспать, чтобы завтра снова завоевывать мир.

3. Самооценка — это не комплимент себе

То, кем я сам себя считаю

Если бы мне разрешили дать людям один совет, я бы сказал: работайте со своей самооценкой. Не в смысле ходите и убеждайте себя, что вы прекрасны. Самооценка — это то, кем я сам себя считаю и как оцениваю свои качества, поступки и результаты.

Можно сделать хороший результат и уничтожать себя за него: мало, плохо, мог лучше. А можно сделать через одно место и искренне рассказывать, что всё идеально. И то и другое плохо связано с реальностью.

Здоровая самооценка — это не «я лучший». Это способность видеть себя достаточно точно и не разрушаться от увиденного.

«Я некрасивая» — глобальный приговор себе. «Мне не нравится моя физическая форма, я хочу добавить спорт» — уже пространство для действия.

Самооценку необязательно декларировать. Она всё равно вылезет в решениях, цене своего труда, реакции на критику, способности попросить и способности отказаться.

4. «Меня нет»

Когда мир не оправдывает ожиданий

Каждый раз, когда человек или событие не соответствует моим ожиданиям, у меня есть выбор: разрушиться или продолжать быть.

У меня есть знакомая реакция, которую я называю «меня нет». Я ждал одного — произошло другое. План рухнул. Я проиграл. И внутри на секунду как будто исчезаю.

Но физически я никуда не делся. Даже когда мне кажется, что «меня нет», я есть. Я здесь.

Если я это замечаю, между событием и привычной реакцией появляется хотя бы миллиметр пространства. В этом миллиметре живет выбор.

Независимость от чужого мнения и ожиданий — не кнопка. Это практика. Мы не обязаны становиться идеальными. Но можем всё быстрее возвращаться к себе.

5. Наполненность нельзя принести домой вместе с кубком

Цели умеют красиво обещать. Вот заработаешь эту сумму — выдохнешь. Вот построишь компанию — почувствуешь себя состоявшимся. Вот тебя признают — успокоишься.

Достигаешь. Радость есть. А потом горизонт отъезжает.

Наполненность не появляется извне.

Можно пользоваться достижениями как удовольствием, инструментом, приключением. Но они плохо работают как доказательство права любить себя.

Мне хочется достигать не из внутреннего насилия, а из контакта с собой. Не потому, что без результата я никто. А потому что мне интересно посмотреть, что еще я могу создать.

ЧАСТЬ II. И ЧТО ТЫ БУДЕШЬ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

6. Один вопрос, который двигает вперед

Большая часть наших проблем не в отсутствии знаний. Мы и так знаем, что мало зарабатываем, что бизнес работает не так, что давно пора поговорить с человеком, что надо заниматься телом.

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.