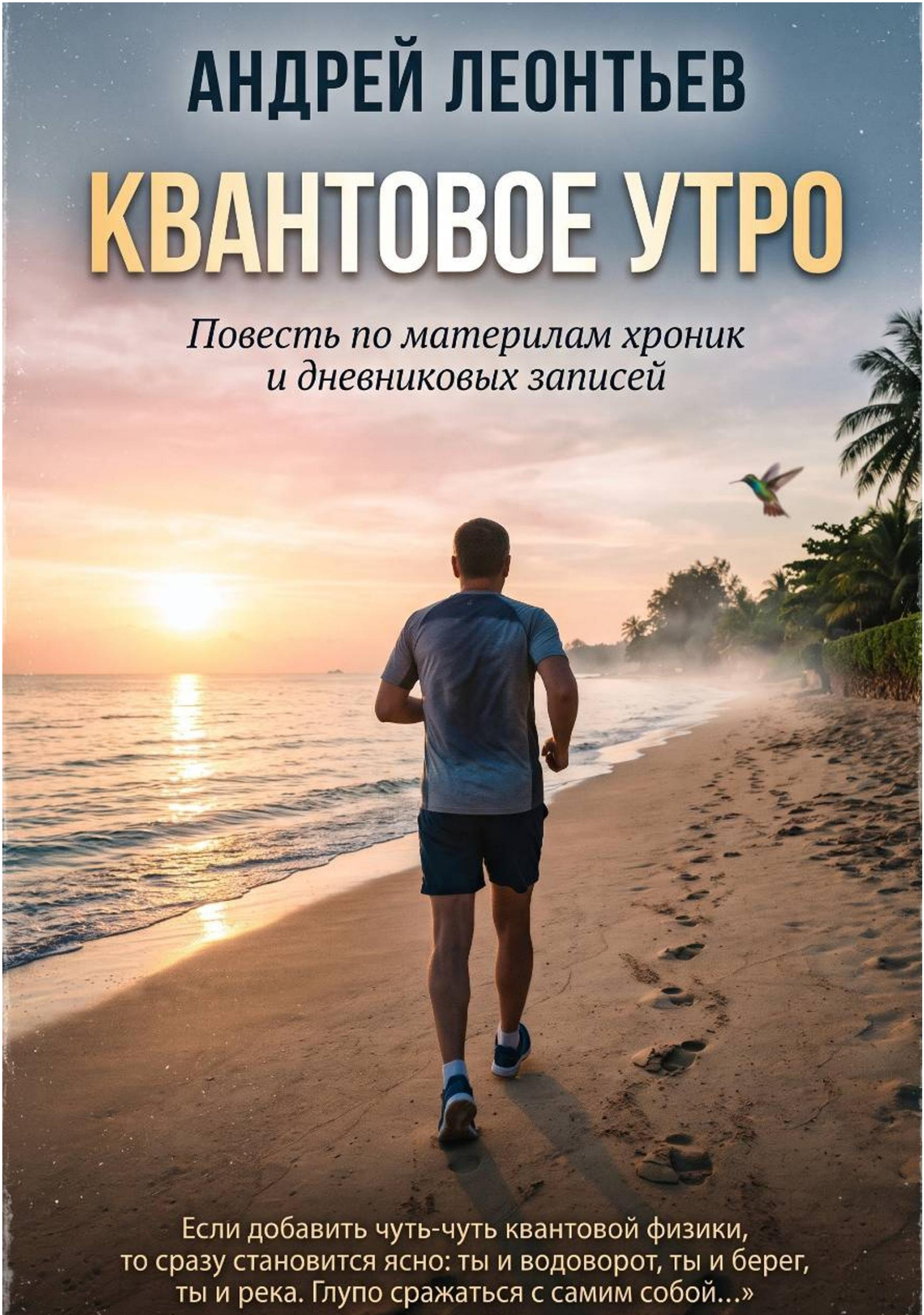
АНДРЕЙ ЛЕОНТЬЕВ

КВАНТОВОЕ УТРО

Повесть по материлам хроник и дневниковых записей



Если добавить чуть-чуть квантовой физики,
то сразу становится ясно: ты и водоворот, ты и берег,
ты и река. Глупо сражаться с самим собой...»

Андрей Леонтьев

Квантовое утро

«Автор»
2026

Леонтьев А. В.

Квантовое утро / А. В. Леонтьев — «Автор», 2026

Можно ли на пороге пятидесяти лет полностью пересобрать свою жизнь? Уехать из серой Москвы к тропическому морю, разорвать тридцатилетнюю зависимость от алкоголя, сойти с борта тонущего корпоративного лайнера и впервые услышать самого себя? «Квантовое утро» — откровенный психологический автофикшн на основе реальных дневников 2022–2025 годов. Герой проходит через абстинентные кошмары и срывы, разбирает «музей памяти» от советского детства в метели до огненных шоу на островах Таиланда, учится бегать на пульсе 180, писать три рукописных листа каждое утро и любить с открытыми глазами. Эта книга — живая прививка от кризиса среднего возраста для тех, кто ищет точку опоры в мире тотальной неопределенности.

© Леонтьев А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ЧАСТЬ 1. ПЕРВЫЕ ШАГИ 6
Глава 01. Тест на прочность 7
Глава 02. Флажок в метели 8
Глава 03. Весна 12
ЧАСТЬ 2. ДОМ С ЖИВОЙ ИЗГОРОДЬЮ 17
Глава 04. Правило трех листов и внутренний писатель 18
Глава 05. Капитан Стас 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Квантовое утро

КВАНТОВОЕ УТРО
(Повесть по материалам хроник и дневниковых записей 2022–2025 годов)

«Если добавить чуть-чуть квантовой физики, то сразу становится ясно: ты и водоворот, ты и берег, ты и река. Глупо сражаться с самим собой...»

ЧАСТЬ 1. ПЕРВЫЕ ШАГИ

Глава 01. Тест на прочность

[переключение] Ноябрь 2022 года. Москва за окном сочилась промозглым серым туманом и грязным талым снегом. Мир вокруг менялся, а в душе нарастало ощущение тупика: сорок шесть лет, бесконечная рутина корпоративной поддержки, утренние звонки, раздраженные голоса в гарнитуре и вечерний бокал, как единственный способ выключить гудящую голову. В какой-то момент пришло ясное понимание: если не остановиться сейчас — дальше начнется необратимое падение. Созревает решение — собрать вещи и уехать в Таиланд.

24 марта 2023

Пробная запись в тот самый момент когда я не пью уже 4 полных дня. Начал принимать биодобавки и чувствовать себя полным сил и энергии, но хочется большего. Хочется составить график в который включить спорт и занятия английским.

Нужен план на день. Планировщик. Не буду пока больше записывать чтобы не растекаться.

Кстати поставлю отметку начала приема БАДов, ежовик должен сегодня приехать. Он у нас для интеллекта. Вчера вечером сдал тест IQ. Результат: Время прохождения теста: тридцать семь минут. Ваш IQ - 127. Он соответствует уровню выше среднего. В этом тесте вы правильно ответили на 41 из 48 вопросов. Для вашей возрастной группы (46-50 лет) это хороший результат.

25 марта 2023

В общем сегодня утром забыл все записать. Пишу в 14 дня. Почему-то очень сильно горел поработать. Думаю как проверить работают ли БАДы? Сегодня первый день приема 2 капсулы Ежовика утром натощак + альфа GPC + НАЛТ (н-ацетил-л-тирозин) + 5htp. Так как сегодня суббота связку для работы с кофеином не использовал. Но работал бодро, сосредоточился легко, хотя пару раз пытался соскочить типа лень. Но в итоге дописал службу и тестовый стенд, сделал коммит, протестил на боевой базе, сделал еще один фикс, в общем кто молодец? Я молодец. Продолжаем.

Вчера зафиксировал тест Кеттелла. Через полгода сделаю контрольный. Надо начинать читать перед сном. Завтра отписаться по этому поводу. Игрушки и рилсы уже прожгли дыру в сознании. Зомбиленд. Наркотические наркотики.

Глава 02. Флажок в метели

[переключение] Попытка навести порядок в мыслях и составить план жизни неизбежно упирается в истоки.

Из тетради «История жизни»: Уровни и голоса
04.09.24.

Такая ответственность написать историю своей жизни, что начать никак не получается. Месяц готовился, вспоминал события, но как это все начать так и не придумал. Основная проблема в том, что когда задумываешься о том, чтобы записать свою жизнь на бумагу, страшно от двух вещей. Первое, это то что твоя история крайне мала. Сколько бы ни вспоминал сцен приключений, драм, комедий, когда представляешь их перенесенными на бумагу, то видишь всего несколько жалких листочков. Которые и вставить-то некуда, ни в учебник, ни в энциклопедию. Второе, наверное вытекает из первого, как бы ты словесно ни украшал, какой бы объем ни придавал разнообразными фразами своей истории, тебе жутко страшно, что это вот вообще неинтересно! Север - да бывали люди и севернее. Таиланд - Лебедев смотрит и смеется над твоими путешествиями, вместе с Конюховым. Достижения в работе? Бле, совсем больная тема, программист без образования. Дети? Тут по-моему вообще чисто женская зона ответственности. Мужчина может только приносить домой мясо и рыбу. Эх, ладно заниматься самобичеванием, пока не начнешь, не напишешь, ничего не будет вообще. А потому, прогоняем сомнения и пишем. Потом прочитаю и решу, интересно получилось или нет. План такой, помимо маленькой и неинтересной истории, расскажу еще о двух, которые преследуют меня всю жизнь, думаю это важно в общем контексте.

Первая вещь это уровни, вторая или вторые это внутренние голоса.

Уровни. Не знаю, не помню откуда у меня появилась концепция уровней жизни. Но долгие годы уровни были основной темой обсуждения для моих внутренних голосов. В школе, переходя из класса в класс, я не видел особой разницы в детях вокруг. Менялась цифра класса, менялись учителя, но дети не менялись. Были те которые всегда были выше, это не про рост, и те которые ниже. Те которые выше, не всегда выглядели опрятно, не всегда были заводилами, и не всегда лучше учились. Но в каждом из них было, что-то такое неведомое мне, что я всегда хотел себе тоже такое. Физическую силу, юмор, раскованность, уверенность. Тренировал каждую такую черту как только мог, насколько меня хватало. А ночью когда не мог уснуть, задавал себе один вопрос, а когда и как я перейду на их, более высокий уровень. Представлял себе это в самых разных комбинациях, например так: Я прихожу в школу, все как обычно, но уже с самого утра я ловлю на себе взгляды учеников. Не вижу что они на меня смотрят, но чувствую это. Мое напряжение и возбуждение от необычайного внимания усиливаются на втором уроке, когда меня просто разрывает от предвкушения неведомого, вдруг учитель поднимает руку и останавливает урок: "Всем выйти, Леонтьев останься." Я сижу в пустом классе, учитель отвернулся и смотрит в окно. И начинают входить те ребята, которые "выше". Они подходят, жмут мне руку, поздравляют, ты прошел, ты на новом уровне, молодец. Мне радостно, горд собой до чертиков, но не дает покоя один вопрос, а что это за уровень, какой он? Что делать нужно-то на этом уровне? А самое главное сколько уровней внизу, сколько вверху и какой максимальный. Во сне радость сменялась такой кучей вопросов, что улетучивалась, на плечи ложился груз пути к новому неведомому уровню. В реальности, переход на новый уровень выглядел совсем иначе.

Про уровни позже. Теперь про внутренние голоса, их несколько, я слышу все их почти регулярно, но сейчас пришло время рассмотреть их внимательно, поздороваться с каждым, познакомиться. Хотел начать с самого говорливого голоса, но услышал нет, представление

начинать нужно с самого главного. Главный голос это молчун редкостный, от него слов вообще не дождешься, но если он сказал - остальные заткнулись. Вот так. Он появляется редко и мне сложно его описать, тем более я никогда специально не приглядывался. Но пришло время поговорить с ним, пришло время дать ему имя. Мой главный голос молчит почти всегда, но я чувствую, постоянно, что он смотрит за всем этим безумным хором других голосов и всегда стараюсь сам разрулить ситуацию, до тех пор пока не вмешался он. Если он начал говорить, остальные голоса замолкают, кто-то из уважения, кто-то из страха, кто-то за компанию. Но тишина становится полная, могу только я отвечать. Глаза смотрят на меня внимательно и задают один вопрос: "Ты хорошо подумал?", и мне страшно, как бы хорошо я ни подумал, но стараюсь не подавать вида "Да, папа, я хорошо подумал". "Значит действуй". И я начинаю действовать. Долго думал можно ли этому голосу придумать, какое-то специальное имя, не придумал, это голос папы. Так и запишем. Главный голос в моей голове - Папа. Суперспособность этого голоса смотреть за суетой, смотреть за тем что происходит неважного, чтобы в нужный момент сказать: "А теперь тихо, и делаем вот так". (Интересно насколько в сложном тексте будет видно мое настроение. Наверное это бессмысленная мысль. Это просто буквы. Все зависит от того с каким настроением читаешь?)

7.09.24.

Второй голос он голос заботы, он самый говорливый. Он как и я в постоянном диалоге. "Это не делай", "туда осторожней, эти люди опасны". Вот для чего-то мне сразу всплыло имя - Мами. Потом осознал что это созвучно с мама, понимаю, что вроде этого не планировал, но точнее не скажешь. Голос с которым я спорю в своей голове, это голос мамы. Странно даже слышать от этого голоса - "Пора покушать", потом переспросить себя и ответить - "Нет я еще не хочу". Прокрутил это в голове и вдруг понял откуда это имя появилось. Моя любимая книга детства, Хайнлайн Имею скафандр, готов путешествовать. Мами всегда была рядом. Бесплотный голос заботы. Попал в состояние потери мысли, сложно после таких мощных главных голосов, описывать остальные. Кажутся неважными, кажутся уже не голосами, а набором статуй в моем личном жизненном музее, к которым порой я сам взываю в поисках ответа. И они отвечают.

Флажок в метели: Детский сад «Солнышко» и полярная ночь

Как правильно назвать этот музей? Резервные копии учителей? Да, наверно да. Каждая скульптура, слепок, отпечаток, это личность которая дала мне важные уроки в жизни, или дает сейчас. Но болтаю-то я с их резервными копиями в своей голове. И в большинстве случаев даже не знаю, чем занимается неповторимый оригинал, и уж тем более не знаю о чем он думает. Часто я наделяю, сам придумываю мысли или действия для резервной копии, но с молчаливого согласия её. Самые старые резервные копии это мои одноклассники. Написал но внутренний голос, пока не выяснил чей сказал что нет, есть еще старее, детский сад, воспитатель который ведет меня за руку в туалет, потому что я обкакался. Почему эта копия в моей голове, почему не стерта? Потому что это самый жгучий стыд который испытан осознанно? Обкакать новые шорты, и вроде никто не видит, только взрослые и вот сорок пять лет прошло, этот комок на шортах, и горячее на попе, только в моей голове, нигде больше, хранится до сих пор, почему? Мами, ты не знаешь? Почему скульптура меня в обкаканных шортах занимает место в этом музее. Какой в этом смысл? Какой в этом урок? Мне даже спросить эту скульптуру не о чем. Может она просто как напоминание что всегда может быть еще стыдней? Может просто это напоминание о том, что если ты обосрался, то это навсегда? Брр. Оставим пока музей в покое и перенесемся в детский сад. Там есть еще уроки. Метель напоминает. Полярная ночь, которую я вижу в своей голове, вспоминается север, это как мои родители, сквозь метель ведут меня в детский сад. Они с двух сторон держат меня за руки, а я не касаясь земли, флажком трепещу между ними. Так я помню полярную ночь. Так я помню метель, когда из тьмы словно сквозь

туннель в свете фонаря, в лицо несутся белые хлопья снега. Это как полет в гиперпространстве, как в кино, когда звучит команда: Включить ускорение. И неподвижные звезды вдруг сливаются в сверкающую дорогу в новый мир. Но это был еще не новый уровень. Думаю это были мои тренировочные полеты в пределах солнечной системы. Я хорошо тренировался и это пригодилось. Бунт случился неожиданно, на ровном месте, по нелепой причине. Задача была простой, сфотографироваться на выпускной альбом детского сада "Солнышко". Девочки красивые, мальчики бегают как дураки. Моя очередь делать фото, простое фото, чтобы занять свое место в альбоме, среди других мальчишек и девчонок. Что на меня тогда нашло? Почему решил, что просто смотреть в камеру и улыбаться этого недостаточно? Я встал перед фотографом, руки на пояс (еще называют руки в боки) и правую ногу на каблук. Замороченный фотограф не оценил мою позу: “Мальчик, опусти руки по швам и встань ровно.” Мальчик задрожал но не пошевелился. “Родители, поставьте мальчика ровно, задерживает.” Дальше как туман, я реву, слезы застилают глаза, мне все объясняют что на фото не будет видно ни рук ни ног, я все понимаю, но как только воспитатели и родители и нянечка отходят, я ставлю руки в боки и ногу на каблук. Мама показывала мне это фото, оно как оказалось было не три на четыре, а большое, цветное, главное фото альбома, где я с заплаканными глазами, но с невероятно счастливой улыбкой стою с растопыренными руками. То что руки в боки на фото не видно, они просто уходят в стороны и обрезаются краями фото десять на пятнадцать. И только я, глядя на это фото знаю, что там еще и нога на каблуке. Возможно, это был мой самый первый уровень, но в тот момент я точно этого не понимал, но был счастлив, улыбка на фото, подтверждает. Эта история, она так слаба в памяти, что реально помню ее только на уровне ощущений. Напрягая память я вижу фотографа в черном, вижу воспитательницу с химией на голове, вижу моих молодых родителей, но все это нереально, достаточно моргнуть и фотограф будет в клетчатой рубахе, а воспитательница с хвостиком. Реальной осталась только фотография, где мои руки расставлены в стороны, и улыбка до ушей. Может на самом деле руки были не в боки? Может, чтобы я не боялся фотоаппарата меня держали мама и папа? Моему эго больше нравится первая история. Моей внутренней плаксе больше нравится вторая. Оставлю обе. Даже сейчас обиделся на фотографа, такую фотку обрезал для своего дурацкого альбома. Школа промелькнувшая в прошлом оставила несколько более четких воспоминаний. Пожалуй школа это то, что дало мне четкое понимание кармы, хотя в то время я даже не слышал такое слово. Первый, второй, третий следующий класс, что я там узнал вообще? Сейчас вспомним.

Школа, ниндзя-черепашки и черчение

Учился рисовать, поля и обложки тетрадей были изрисованы черепашками-ниндзя и различными выдуманными мной роботами. Учился ненавидеть черчение. Какой смысл, вычерчивать каждую букву? Похоже я перескочил, черчение было в сильно старших классах, или даже в училище. Волнение. Вот еще статуя. Каким бы раздолбайским ни было мое поведение в школе, учился я по большей части на отлично. Пара четверок, остальные пятерки и два по поведению. Двойка по поведению не помешала тому, что первым в третьем классе в пионеры из нашего класса приняли пять девчонок и меня. Пытаюсь вспомнить и не пойму почему меня. Хотя в то время уже прорастал протест против коммунистической партии, и особо дерзкие старшеклассники комкали свои галстуки в карман на подходе к школе, а некоторые даже демонстративно рвали. Как будто два разных мира боролись внутри меня за победу. Странно, но я видел в том и другом мире только хорошее, нет я конечно видел и плохое в обоих мирах, но это совершенно не склоняло чашу весов ни в чью пользу. Хорошего много и там и там, а мудаки и там и там одинаковые. Поэтому я просто не задумывался какой мир лучше, мне было одинаково в обоих. А вот то, что я первым в классе из пацанов стал пионером, даже расценивал как новый уровень, хотя это было не так. Лавируя между мирами, перекладывал галстук в карман и вновь повязы-

вал его на шею. Он был как индикатор того в каком мире я сейчас. В любом случае, и в том и другом мире у меня есть пионерский галстук, у самого первого в классе среди мальчишек.

Пионерский галстук и октябрятские звездочки

Помню, как меня принимали в пионеры, всю эту торжественную линейку, смеющиеся глаза старшеклассника который повязывает мне галстук. Я не испытывал сильного волнения, скорее для меня это ощущалось как заслуженная награда. Причем награда которая непонятно зачем нужна. Теорию я конечно знал, устав знал пионерской организации, но также знал, что в параллельных мирах, эта тряпочка красного цвета, не имеет абсолютно никакого значения, а в некоторых даже может серьезно навредить. Учитывая эти обстоятельства, галстук стал тогда для меня своего рода артефактом, ачивкой для одного конкретного мира. В скором будущем он отправится на полку в шкафу и потеряется в многочисленных путешествиях по параллельным мирам. Но выкинуть его из музея между ушами все еще жалко, ведь я там первый, и красные языки галстука развеваются на ветру, и всем помочь, и всем пример. Волнение - это чувство которое охватывает меня, когда я совершаю поступок в который не верю полностью. Принимаю второклашку в октябрята. Не могу вспомнить ничего более волнительного. Торжественная линейка, гимн, праздничные слова, и мы, те кто уже пионеры идем к детям в синей школьной форме, замечаю как и у кого эта форма отглажена, замечаем выражение лиц от испуга до радости, от скучающего безразличия до восторженного ожидания. Моя задача, она простейшая, приколоть красную, алюминиевую звездочку с Лениным на лацкан пиджака этому рыжему пацаненку из второго "б". А я не могу, у меня трясутся руки, не могу расстегнуть звездочку, не могу проткнуть лацкан, вижу боковым зрением, что все уже отходят от своих подопечных и только я все еще колю звездочкой пальцы до крови. Защелкнулось, выдыхаю пытаясь унять дрожь, бормочу "Поздравляю" и возвращаюсь обратно в строй. Как мало прошло времени с этого момента, до того, как не стало пионерской организации, не стало октябрят, не стало СССР. В школах сейчас более красочная движуха, основанная на тех же ценностях но вид сбоку и более толерантная. Мир расширился мгновенным скачком и пионеры в нем стали незаметны, не очень нужны, не готовы к более широкому миру. Часть присоединилась к вечности, часть собрав лучшие качества в кучу покоряет новые миры. Вижу молодых людей на ПП и ЗОЖ, вижу новое искусство, вижу новые смыслы но как бы ни расширялась вселенная, что бы ни было создано волей творцов, всегда остается вечное: “Пионер, всем ребятам пример.”

Глава 03. Весна

[переключение] Весна 2023 года продолжала проверять решимость на прочность. Отказ от алкоголя высвободил энергию, но обнажил всю хрупкость привычного быта: тело требовало движения, голова — новых задач, а душа — кардинальной смены декораций. Занятия спортом, беговая дорожка, мысли о боксе, английский язык и нарастающее осознание: жизнь в прежней матрице себя исчерпала.

27 марта 2023

Воскресенье был остров Ко Лан. Ничего не почитал. И ничего не записал. А жаль. Утром в понедельник сны не зафиксировал. Ничего не снилось. Но спал крепко и ночью не просыпался. Утром 20 минут бегал на беговой дорожке. Наконец-то накачал в телефон музычки для бега. Пока подборка так себе. Эту неделю планирую улучшать. Пошли в ход витамины. B, E, Омега — 1 прием пищи. Цинк + D3 — второй. По идее до работы еще 3 часа свободных. Попробую час сейчас потратить на английский. Цель — найти что почитать перед сном. А почему бы и не английские детективные истории. Ну или сказки.

28 марта 2023

Мне пытались поменять все планы, но я справился. Яна вытащила меня в кабинет на смас-лифтинг, ей срочно нужна была модель. Я не хотел, у меня же бег и вообще всякие умные вещи. В итоге я выпил витаминчики, позавтракал, побегал, увез Яну в салон, полежал на процедурке которая убирает мешки из-под глаз и подтягивает овал лица. А также взвесился на биоанализаторе и запишу сегодня все данные (время еще 10:51, а столько сделано). Через неделю сделаю контроль.

Связался с тренером по тайскому боксу, но он как-то не особо отвечает. Прислал мне фоток и молчит. Не русский наверно.

Вечером перед сном занимался английским. Повторил 5 первых занятий в приложении. Все слова помню. Правила тоже. Но как-то неосознанно. Сегодня буду продолжать.

Уснул моментально и крепко. Снились сны, но когда проснулся ловил в памяти только отголоски и факт что они были. Картинка сна стерлась. Пытался вспомнить, не вышло.

Вес зафиксировал, ситуация не плачевная, но на грани. Внутренний жир ушел в ожирение. Работаем дальше.

Составлял сборник для бега. Эмоции бьют через край — то в смех, то в слезы. Не знаю хорошо это или плохо. Чуть опять бегать не убежал. Буду растягивать удовольствие от ожидания бега до завтра. И под особый контроль эмоциональность свою. Что-то это перебор. Но это в одиночестве с другой стороны. Люди-то не видят. По результатам составления сборника мои фавориты DMX и Fort Minor.

29 марта 2023

Время 7:20 утра. Проснулся рано, вообще в начале пятого проснулся, потом кемарил урывками, запомнил снившийся сон и вечернюю розовую картинку. Попытаюсь описать.

Вечером когда я отложил телефон с уроками английского, в 23 часа примерно, я закрыл глаза, и почему-то перед глазами появилась картинка, раскрашенная в ярко-розовый цвет. Точнее картинка сначала была обычной, но в какой-то момент появились розовые точки, которые становились все больше, не закрывая картинку, а как бы оттеняя и раскрашивая ее. Через несколько секунд обычная серая картинка оказалась покрыта розовыми цветами-штрихами, которые одновременно были и сверху картинки, и неотъемлемой ее частью.

Сон перед пробуждением был про бокс. Человек в военной форме, азиат, таец скорее всего, наблюдал за боксерским поединком бледного долговязого американца. Американец был очень похож на Стива Джобса: худой, в очках, но патлатый, с большой копной волос на голове. Он дрался с другим азиатом в военной форме. Странный был поединок, как игрушечный, все происходило замедленно. Бой неожиданно прервался, и на схватку с американцем вышел я. Чтобы представить, какой он был высокий, достаточно сказать, что он наносил удары нагнувшись. В какой-то момент увернувшись от его длинных рук я поднырнул к нему и оказался в ловушке. Мне ничего не оставалось, как проскочить под его ногами. Были еще замедленные обмены ударами. Не помню чтобы я сильно пропустил или сильно попал. А потом я проснулся. Вот такой вот сон, первый который я записал.

Бег с новым плейлистом кайф конечно. Улучшил результат почти на минуту.

Гоняли купаться на дикий пляж с Яной. На Сукхумвите обгоняли грузовик, груженый диванами, чисто тайский: высота метров семь, диваны в разные стороны, сверху чуть шире чем внизу. И сверху сидят два тайца, замученные такие. Словил флешбек: мы также, с Ильгизом везем диваны клиентам, только в Белорецке.

Ощущение, что не чувствую скорость. Едем, и не пойму: как-то медленно, все вокруг медленно ползут. Гляжу на спидометр, а там 80 км/ч. Добавляю до 90 — ничего не меняется. Медленно.

Из планирования: купить тетрадку и начинать писать левой рукой. Планировать. Мысли. Анализ.

30 марта 2023

Одолела бессонница. По ощущениям спал часа 4 за ночь. Что тому виной? Либо связка л-теанин + кофеин после обеда. Вывод: не пить рабочую связку во второй половине дня без лютой на то необходимости.

Кстати опять снились сны, но какая-то каша. Спецагент азиатской внешности уходил от преследования в кукурузное поле. И злой преследователь на фуре, груженной ракетами разрушительной мощи, зловеще засмеялся и почему-то перевернул грузовик на бок. Столбы пыли. Агент убегает вдаль.

Купил фитнес-браслет. Фазы сна замерять, ну и пусть тренировки фиксирует. Сегодня добавил еще 2 ежовика днем. Интересно разогнать сны. Самочувствие хорошее. Добить ситуацию с иностранным счетом.

31 марта 2023

Подведем итоги недели. Я с большим удовольствием справился с задачей не пить и каждое утро пробежать 3 км на беговой дорожке. Результат по бегу за эту неделю улучшил больше чем на минуту. Самочувствие бомбическое. Не считая одной ночи с бессонницей, все просто отлично. Энергия плещет, аж дух захватывает.

А еще фитнес-часы показали: весь мой бег по утрам — это не легкая нагрузка, а чистые 21 минута экстрима. Сердечко за 160 ударов убегает прямо на старте и стремится к 180 и выше. Наверное, можно сдохнуть нечаянно. Следующую неделю уделю сердцебиению особое внимание. Сбавляю темп и постараюсь держать пульс в рамках приличия. Шок-тест прошел. Надо потихонечку приводить органы в норму.

Из смешного: часы после тренировки написали: «Время до полного восстановления — 76 часов». То есть следующую тренировку можно только через два с половиной дня делать.

01 апреля 2023

Суббота и день рождения у брата. Сегодня не бегал. Восстанавливаюсь вискариком. Брату подарил фитнес-часы. Яне подарил колечко из тайского золота.

Оказывается, золотишко в Таиланде прямо коллективного пользования. Продавец в магазине, прежде чем отдать колечко, три раза проговорил: «Если вам вдруг понадобятся деньги, вы всегда можете вернуть нам колечко обратно». Мы купили одно колечко, и одновременно, другие посетители, в магазин сдали четыре золотых цепочки. Спрашиваю: «А за сколько купите обратно?» — «За 7800». Купили за 9000. 15% потеря, но без грабительских ломбардных процентов. Сказочная страна.

Стойкий оловянный солдатик превращается в железного человека.

05 апреля 2023

А так все хорошо начиналось: не бухать, утром бегать по 3 километра, пить витаминчики и писать дневник каждый день. Но тут поездка в Лаос, которая прошла офигенно, внесла свои коррективы. Хороший номер в отеле, хорошие обеды в ресторане, обалденный утренний секс, жара, дом-храм с полуспящим монахом-продавцом с драконами на мятой рубахе, гудящий от вибраций браслет в бронзовой чаше, темно-красные цветы и мутная река, в которой никто не плавает. 24 часа в автобусе, ноющий копчик, пьяный мужик, которого высадили за 500 км от Паттайи в полицейский участок. 7:2 — хорошее победило плохое, и в паспорте виза 60+30. Новый виток нашей жизни в Таиланде. Да, я пил эти четыре дня пиво. Так вкуснее.

06 апреля 2023

Я бегал утром. И хорошо работал весь день. Заказал протеинчик на до и после тренировки.

07 апреля 2023

И снова бегал. Стоит ли записывать случай с телефоном? Наверно надо попробовать. Дневничок же. Вдруг это важно для какой-нибудь истории.

Проснулся рано, в семь часов, скушал витаминчики, в восемь уже потопал на беговую дорожку. Яна приготовила завтрак, сварила кофе. Я после зала все постирал, пью водичку, отдыхаю. Время к 10 утра, Яна опаздывает, нужно увезти ее на работу. Спешит, выходит на улицу ждать меня у мотоцикла.

Натягиваю шорты и футболку, начинаю искать телефон — телефона нет. Смотрю в фитнес-часы, нажимаю вызов — тишина. Потерялся телефон, да еще вне зоны досягаемости. Выхожу, Яна раздражена: «Ты где, что так долго?» — «Телефон найти не могу, ты не брала?» — «Нет, не брала, я опаздываю, зачем тебе вообще телефон, потом найдешь!» Садимся, едем в салон. Пока глушил байк, Яна уже стучится в двери, а мне на часы падает уведомление. Жму кнопку — телефон звонит у Яны в рюкзаке! «Ты же забрала!» Она достает его: «Значит, я свой забыла!» Разворачиваюсь привезти ее телефон, а вдогонку: «Не надо, нашла». Дальше вместо извинений фраза, что ей пора на пенсию. Я говорю: «Какого волка кормишь, тот и побеждает». Она: «Боже, ладно». Ну да, иду я нафиг со своими некормленными волками...

08 апреля 2023

Утро: записаны крутые видосики в бассейне, потом Яна увезена на работу. Придумали подкаст за жизнь. Сегодня день длиннее трех уже. А еще через 2 часа ехать на днюху.

09 апреля 2023

Гоняли на карьер, Гранд-Каньон местного разлива. Устали. Поехали на море, но море ушло в отлив, поэтому покушали в ресторанчике под красивую живую музыку. Закат встретили на пляже Наклуа. Море 30+ градусов, не просто теплое — горячее. Приехал протеин с Lazada, теперь тренировки будут эффективнее.

У нас семья будущего: я программист, супруга косметолог. Укрепляет отношения то, что она мне делает эпиляцию, а еще ее шутки, когда едем на байке по пыльной дороге. Меня распирают эмоции, хочу показать как я сильно ее люблю, говорю: “Когда мы ехали, я рот открыл, чтобы на тебя пыль меньше попадала”, а она: “Почему язык не высунул?”. Как она это делает?

10 апреля 2023

Сонный день. Не бегал. Работаю потихоньку. Хочется спать весь день. Думаю, восстановление после мотопробега, да и мышцы ног побаливают. Кофеин что-то не хочется. Бессонницу ловить неприятно.

13 апреля 2023

Капец расслабон. Перестаю делать заметки, злюсь на себя. Но столько всего навалилось, еще и тайский новый год опять. Обсуждали с Артемом паблики про работу. Вдохновляюсь. Написана первая страничка функционального дизайна. Стас сказал, что не представляет, как раньше жил без такого.

17 апреля 2023

Не делал заметок, так как Сонгкран, праздник. Мотались на военный пляж, пили целый день алкоголь, гоняли к храмам, кормили рыбок. Ничего особо полезного. Если ничего нет в заметках, считай и дней особо не было. Сегодня понедельник, взвешивание дало по мордам: +3 кг. Опух от алкоголя. Эту неделю бег — каждый день. Организм сам просит. Алкоголю бой, в выходные тоже.

Цитата Тарантино попалась: «Тебе необязательно знать, как снимают кино. Если ты по-настоящему любишь кино всем сердцем и достаточной страстью, ты по-любому сделаешь хороший фильм».

18 апреля 2023

Время новых рекордов. Пробежал трешку и поймал второе дыхание! Решил добежать до четырех километров. Итого 4 км при пульсе под 180. После пробежки так ушел в себя, что залез под душ прямо в наушниках. Наушники чудом уцелели.

Хорошо побегал утром — хорошо думается вечером. Осознал миссию рекомендательных лент: чтобы читатель принял одну любую версию в ситуации, когда принимать ее вовсе не нужно было.

19 апреля 2023

Сонгкран, обливались водой на Джомтьене. Не бегал, бухал, много работал. Перебирал чат с Ильгизом, нашел шикарную запись несбывшихся глобальных планов от 6 марта 2020 года — прямо перед самым мировым локдауном.

21 апреля 2023

Хорошо бегал. Пробежал трешку за 18:40 с запасом сил и пульса. Загордился собой неимоверно. Решил загуглить нормативы: оказалось, норматив для 26-летнего парня — 13 минут. Все познается в сравнении, зато есть куда расти.

29 апреля 2023

По ощущениям я капец спиваюсь. Залез сюда записать инсайт. Американские комики выходят на сцену сразу уверенными, а наши стендаперы выходят оправдываться, даже боксеры. Что зацепило в стендапе Джона Малейни — создание трогательной ситуации, в которой о

герое заботились. Хочу написать десяток трогательных ситуаций из собственной жизни, когда умиляешься сильнее, чем если бы мама погладила по голове.

01 мая 2023

Сонных десять дней. Сплю иногда по 12 часов. Может, сказывается усталость от кода — как только думаю о работе, мозг выключается в сон. Иногда бегаю. Сегодня осилил 5 км, очень понравилось. Женя лежит в больнице с синдромом Гийена-Барре, парализовало лицо, а врачи обещают выздоровление. И чего я ною и жалуюсь, спрашивается?

16 мая 2023

Бегаю больше трех раз в неделю, пью витамины. Работать не хочется, потому что висит сложная задача, которую никак не могу закрыть, а дедлайн уже вчера. Надо сегодня.

18 мая 2023

Заканчиваю первую часть дневника. Вывод один: если нет цели, любое движение затухает. Для второй части надо задать вектор. Сформулировать, чего я хочу, сложить в стопку активы и провести ревизию. Написать 100 фактов о себе: кто я, какие достижения, характерные черты, амплуа.

24 мая 2023

Протестировался Кеттеллом, забавные психологические результаты.

26 мая 2023

Ни дня без рекорда. В работу еще втянуться — и вообще самолет.

ЧАСТЬ 2. ДОМ С ЖИВОЙ ИЗГОРОДЬЮ

Глава 04. Правило трех листов и внутренний писатель

[переключение] Лето 2024 года. Паттайя, тропическая духота, дом с пышной живой изгородью, в которой гнездятся ящерицы и птицы. Переезд состоялся: рядом жена Яна, сын Арсений готовится к выпускному классу школы. Но внешняя география не избавляет от внутренних демонов. Алкоголь по-прежнему пытается отвоевать свои позиции, а в голове не умолкает назойливый внутренний критик. Чтобы обуздать мысли и вернуть ясность, начинаю практику «Утренних страниц» по Джулии Кэмерон — три рукописных листа каждое утро без цензуры и правок.

30 июля 2024 — Утренние страницы 1
(Тетрадь 1, лист 1)

Как можно написать три листа мыслей? Ты пробовал? Голос, я, не затыкаюсь в твоей голове. Три листа? Детский сад. Я в день на роман и две повести наговариваю. Но ты не пишешь. Ты заглушил меня алкоголем по максимуму. Восхищаюсь своей женой. И боюсь, травмы детства. Сбылось всё написанное, кроме собственной фирмы, хотя, если вот так вот нас послушать, Арсений наша собственная фирма. Ну, что? Такой вот бизнес. Холим, лелеем, пестуем. А бизнес все менее управляем, и будет ли прибыль очень большой вопрос. С другой стороны, все бизнес-тренинги сводятся к тому что надо выйти из операционки и в идеале вообще ничем не управлять. Только стратегию думать. Так-то у меня есть еще один бизнес. От первого брака. Толком ничего не зарегистрировано. Но расходы регулярные. Получается я вообще типа профессиональный инвестор. Все яйца в одну корзину не складываю. Диверсифицируя риски.

31 июля 2024 — Мозг при пробуждении
(Тетрадь 1, лист 2)

Мозг при пробуждении работает как бешеный. Но вся его работа, это перебор несделанных дел. Дел оставленных на завтра, дел оставленных на авось. Открываю глаза и в голову попадает дневной свет, в котором освещаются мысли о программировании, об алгоритмах. Неприятно. Не это бы хотелось видеть в голове при пробуждении. Наверно надо продолжать писать на эту тему, но в голове случилась пустота. Сижу и нет ни звука. Попробую пару минут медитации.

Хрен там плавал. Сразу новые мысли: Какое такое древнее знание знают мои родители, если без всяких медитаций выглядят вполне себе осознанными...

Прервусь сегодня. Надо выгрести из головы программирование.

01 августа 2024 — Тот случай, когда не знаешь, что писать
(Тетрадь 1, лист 3)

Тот случай когда не знаешь, что писать. В голове пустота и вдруг понимаешь, что обманываешь сам себя. Всегда что-то происходит. На кухне хлопочет жена, но прислушаться не дает чувство загнанного зайца. Петлял, петлял себе по лесу, и допетлялся. Про работу мысли, смогу ли угадать, это изнутри меня, или это воспалились нерешенные алгоритмы и задачи. Теперь болят, не дают спать глубоким сном. Все это я читал раньше, начинал делать, начинал писать. Вспомни Сочи, ангел-хранитель спускается с небес, чтобы ты не заботился о хлебе насущном, улыбается тебе, заботится по-ангельски, очень скучает, находит тебе работу по звонку. Хорошую работу. На той работе есть чем гордиться, написал CRM, сайт сделал красивый, сложный. Приятно вспоминать, хоть и все в итоге развалилось. А что не развалилось скажите мне? Пирамида Хеопса? Сколько ей осталось? Что я сделал хорошего на текущей работе? Нанял

Станислава? Это скорее он меня нанял. Научился быть добрее к людям? Вряд ли. Наверное только мама может сказать насколько и в какую сторону я изменился. А я ей даже не звоню совсем. Только по делу. Надо маме письмо написать.

02 августа 2024 — Сон и утренний подъем
(Тетрадь 1, лист 4)

Иногда хочется поставить заголовок на листе, иногда нет. Сон прямо пропорционален делам которые ты делаешь в течение дня. И обратно пропорционален принятым на себя обязательствам. Искусство управления миром зависит насколько ты слышишь самого себя. Ручка не перестает скользить по бумаге, пока звучит внутренний голос. Хорошо получается писать когда ты можешь отличить свой голос, от голоса эго. Вот сейчас звучит эго. Пауза. Слушаю себя. Десять часов сна это лишнее, это разбитость, это недовольство. Хотя ворочаться в мягкой кровати с закрытыми глазами очень даже приносит удовольствие. Может это так же как алкоголизм? Дешевый дофамин. Чем занимать себя с 8 до 13 дня? Может такое увеличение деятельного дня забирает силы и энергию? Как сказала Яна, смотри насколько ты более развит, у нас каждый день сауна, море, прогулки, а у них дом, метро, работа, вечером в лучшем случае пьянка. Не думаю что это относится к Стасу. Да и мало к кому наверно относится, но в моменте это конечно клевый комплимент. Необходимо начинать писать утренние страницы в семь утра. Девять уже поздновато.

03 августа 2024 — Память и желтое море за стеклом
(Тетрадь 1, лист 5)

История жизни, интересная задача. Память стирается хотя прямо сейчас есть ощущение что все самое необходимое находится в голове. Выжимка мгновений. Выжимка результатов событий. Смешанное пятно акварельной краски. Непонятно какого цвета. Так для всего, для звуков, для людей, для зрелищ - среднее арифметическое жизни. И постоянный внутренний цензор который сравнивает происходящее с этим "этанолом". Перечитываю написанное и понимаю, что ошибся в буквах, вижу хитрое подмигивание вселенной. Сравнение идет с внутренним "этанолом". Алкоголь подменил реальность и даже не поспоришь. Кусочек к роману про алкоголизм. Вот и первая жемчужинка утренних страниц. Внутренний голос радуется, выделяет эмоции. Дождь идет, люблю дождь. Сегодня он мелкий-мелкий, не шумит, просто легкие брызги серого неба. Будоражит, немножко, то что вечером будет урок по экстремальному вождению на бигбайке. Большой мотоцикл. Сейчас отвезу Яну на работу, а сам сяду в кофейню, почитать. Записать какие-то эмоции из интерьера. Андрей прав, и мой друг и я - все слилось и скомкалось. Попытаюсь найти скрытую красоту мира в ручке чашки с кофе, в автоматических дверях, в желтом море за стеклом.

05 августа 2024 — Первый день с зарядкой
(Тетрадь 1, лист 7)

Кровь бегает ощутимо живее. В голову не бьет, но создает чувство утренней свежести. На спине холодеют капельки холодной воды из душа. И внутренний писатель молчит. Похоже просто наслаждается ощущениями тела. Ему лень разговаривать, и так все хорошо. Я настойчиво кричу ему в темноту черепной коробки, эй! Ты где там? Как тебе выходные которые я провел с семьей? По проводам сосудов, мой голос из головы летит вниз, к сердцу, ещё вниз к солнечному сплетению, ниже, к животу, и я понимаю что писатель уже перехватил управление над рукой и мыслями. Шикарные выходные, ряды черных блестящих статуй, в каждой из которых я вижу историю не только Китая, но мира. Мой друг Андрей, погрузился в объятья новой забавы. Такой, когда он опять точно знает, как устроена вселенная, и раньше он все делал неправильно, а теперь он в одном шаге от настоящего счастья. Благодарен ему за то что

делится со мной мыслями и книгами. Переживаю за него, или за себя в конечном итоге. Ну посмотри вокруг, расслабься немного, не догоняй книжное счастье, присматривайся к своему.

06 августа 2024 — Привет, внутренний писатель
(Тетрадь 1, лист 8)

Привет, внутренний писатель. Как тебе утренняя зарядка? Тебе норм вообще? Не молчи, если что — можем скорректировать. Сперва зарядка, потом медитация, потом протеиновый коктейль. Думаю ты любишь сладкое, если хочешь начнем с коктейля. Тревожит ли тебя сейчас что-то по-настоящему? Достиг ли ты умиротворения и спокойствия? Я тут для тебя, и благодарен такой возможности. Благостное состояние. Папа и мама так хорошо выглядят. Болтали по видеосвязи, как будто и не разлучались на два года. Как будто рядом все время, только где-то в соседнем домике. Строят аквариум-бассейн с рыбками. Забыл спросить про него. Задумался, похоже писать всячину придется мне, внутренний писатель может только бросить свой свет на текст на бумаге. Мне нравится, договор будет соблюден и пролонгирован. Историю жизни начну в сентябре, или раньше. Скоро будет год как мы живем в большом доме в Pattaya Land and House. У меня своя комната, она же кабинет с узким столом у стены. Чтобы писать, мне приходится переворачивать ноутбук на клавиатуру, ну или совсем отключать все провода и убирать на кровать. Звучит странно но стол узкий, монитор, настольная лампа со слоном (головой слона деревянной), клавиатура и ноутбук занимают все место, вентилятор еще настольный, без которого мой мозг бы расплавился от жары. Футляр от очков.

Глава 05. Капитан Стас

[переключение] Пока в тетради ложатся утренние строчки, за экраном ноутбука разворачивается офисная драма. Удаленная работа программистом в девелоперской корпорации «ABC» превращается в бесконечную осаду. Начальник Стас, словно капитан тонущего круизного лайнера «Геркулес», отчаянно затыкает пробоины в системе. Корпоративная матрица выжимает соки, требуя постоянного присутствия, и внутреннее сопротивление системе нарастает с каждым днем.

07 августа 2024 — Стас и круизный лайнер «Геркулес»
(Тетрадь 1, листы 9–10)

Сегодня про важность красивого почерка. Почему я пишу каждую букву отдельно? Учили же скоропись, каждая буковка соединяется с другой и получается быстро. И вообще, что важнее, писать утренние страницы или читать их потом? Вероятно жемчужинки, случаются достаточно редко, и их запоминаешь или выписываешь. Сегодня пасмурно. В телефонном разговоре говорил папе, что у меня портится настроение когда долго пасмурно. События на работе удивили, начали происходить настоящие изменения. Может просто я был слишком пьян чтобы видеть их раньше. Пришли похожие на Стаса. Стас. Первое впечатление — квадратный человечек из мультфильма Американская семейка, в российском кинематографе даже сравнить не с кем. Вставляет легкие шутки в любой разговор. Много задает вопросов про работу. Сперва вызывает отторжение, ну потому что, а какое твое дело, и без тебя все хорошо было. Потом видимо до мозгов доходит, что хорошо-то как раз и не было, иначе он бы не появился. Бороздил бы свои океаны на яхте с хорошими людьми, а не занимался нашим спасением. Но он капитан, видит что больное судно тонет, не может пройти мимо. Засучил рукава и давай спасать, с потом и кровью, хотят ли утопающие этого или нет. Утопающим плевать, они либо слепы, либо глупы, либо пьяны. Утопающим кажется что их корабль слишком огромен, чтобы утонуть.

Они сопротивляются. Но судно компании так изгрызено крысами, что еще чуть и развалится пополам посреди холодного океана. Есть деятельные утопающие. Капитан командует, осмотреть корму! Они несутся осматривать, гнилые доски, подпорки из ящиков, трещина, огромная трещина несущей конструкции замаскирована горой мусора из архивных папок и бутылок от дешевого виски. Бегут обратно к капитану: “Кэп, там “писец”, что делать?” “Вы можете хотя бы убрать мусор?” “Да сэр”, утопающие убегают обратно, разобрать завал и создать новый. “Капитан, там трещина, мы все умрем!” Один выбрасывается за борт. Старшего механика расстрелять.

Круизный лайнер Геркулес.

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.