ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

КОГДА ЖИЗНЬ ИДЁТ НЕ ПО ПЛАНУ

Как пережить перемены,
не потерять себя и начать заново



Виктория Кабанец

Когда жизнь идёт не по плану

«Автор»
2026

Кабанец В. В.

Когда жизнь идёт не по плану / В. В. Кабанец — «Автор», 2026

Иногда жизнь меняется в тот момент, когда мы меньше всего к этому готовы. Привычные планы рушатся, отношения заканчиваются, обстоятельства заставляют принимать трудные решения, а будущее перестаёт казаться понятным.Как справиться с переменами, если прежняя жизнь уже позади, а новая ещё не началась?«Когда жизнь идёт не по плану» — книга о внутренней устойчивости, принятии неизбежного и смелости начинать заново. О том, как переживать разочарования, справляться с неопределённостью, отпускать несбывшиеся ожидания и постепенно возвращать уверенность в собственных силах.На страницах книги вы найдёте жизненные ситуации, размышления о страхе перемен, личных решениях и поиске новых ориентиров.Эта книга не обещает, что всё обязательно сложится именно так, как вы мечтали. Она помогает увидеть другое: даже когда привычный путь заканчивается, у вас остаётся возможность выбирать, каким будет следующий шаг.Необязательно знать всё наперёд, чтобы снова начать жить.

© Кабанец В. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 6
Предисловие 7
Глава 1. Когда привычная жизнь перестаёт быть привычной 8
Запись вместо катастрофы 9
Глава 2. Скорбь по будущему, которого не случилось 11
Две правды одновременно 12
Глава 3. Почему мы принимаем случайность на свой счёт 14
Граница ответственности 15
Глава 4. Остановка не равна поражению 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Виктория Кабанец
Когда жизнь идёт не по плану

Виктория Кабанец
Когда жизнь идёт

не по плану
Как пережить перемены, не потерять себя и начать заново

Содержание

Глава 1. Когда привычная жизнь перестаёт быть привычной
Глава 2. Скорбь по будущему, которого не случилось
Глава 3. Почему мы принимаем случайность на свой счёт
Глава 4. Остановка не равна поражению
Глава 5. Как жить, когда ответа пока нет
Глава 6. Люди, которые меняются вместе с обстоятельствами
Глава 7. Деньги, безопасность и решения без паники
Глава 8. Когда тело просит изменить маршрут
Глава 9. Отпустить прежнюю версию себя
Глава 10. Сравнение с чужой прямой дорогой
Глава 11. Решения, которые нельзя сделать безошибочными
Глава 12. Маленькая повседневность после больших событий
Глава 13. Просить о помощи и не терять достоинства
Глава 14. Новый смысл не обязан выглядеть впечатляюще
Глава 15. Продолжать без обещания счастливого финала
Послесловие

Предисловие

У каждого человека существует невидимая версия будущего. Мы можем не записывать её в ежедневник, но всё равно примерно знаем, как должны складываться события: где работать, с кем жить, что успеть к определённому возрасту. Эти ожидания помогают принимать решения, пока однажды обстоятельства не перестают им соответствовать. Тогда вместе с привычным порядком рушится и уверенность, будто мы хорошо понимаем собственную жизнь. Эта книга написана не для того, чтобы убедить вас полюбить любые трудности. Некоторые изменения болезненны, несправедливы и не заслуживают красивых оправданий. Речь о другом: как оставаться живым участником своей истории, даже когда её продолжение невозможно предсказать. Здесь будут истории людей, столкнувшихся с потерей работы, переездом, болезнью, распадом отношений и разочарованием. Это собирательные, вымышленные истории, созданные для размышления; они не являются клиническими случаями или универсальными рецептами. У каждой жизни свои обстоятельства, и чужое решение нельзя механически перенести в вашу. Но иногда точный вопрос помогает больше, чем готовый совет.

Глава 1. Когда привычная жизнь перестаёт быть привычной

В тот четверг Нина купила хлеб, забрала из химчистки пальто и собиралась провести вечер за обычными делами. В телефоне было сообщение от руководителя: отдел закрывают. Ей предлагали подписать документы в понедельник. Тридцать семь лет, девять из них на одном месте, ипотека, дочь в шестом классе — всё это внезапно оказалось рядом с одним коротким письмом. Нина несколько раз перечитала его, будто между строк пряталось другое решение. Не нашла. Потом поставила чайник, забыв налить в него воду. Позже именно эта маленькая подробность казалась ей самой точной: когда жизнь меняется резко, человек по инерции продолжает привычные движения, хотя внутри уже началось совсем другое время.

О переменах часто рассказывают задним числом. В таких историях утрата работы становится удачным поворотом, расставание — освобождением, переезд — началом большого пути. Но в первый вечер никто не знает, каким будет финал. Есть только событие, которое нельзя отменить, и множество вопросов, на которые пока нет ответа. Не нужно немедленно видеть подарок в том, что причиняет боль. Попытка превратить каждую потерю в полезный урок порой делает человеку ещё тяжелее: мало пережить случившееся, от него будто требуют благодарности. Нине не требовалась благодарность. Ей требовалось несколько дней, чтобы различить факты и страхи.

Факт был прост: прежней должности больше нет. Страхи звучали намного шире: «Я никому не нужна», «Я всё испортила», «Теперь мы не справимся». Они казались убедительными потому, что возникли одновременно с плохой новостью. Однако чувство достоверности и доказательство — разные вещи. Можно быть испуганной и всё же не знать, чем закончится история. Это не оптимизм и не самообман. Это честное описание неопределённости. В нём остаётся пространство для решений, которых сегодня ещё не видно.

В первые дни Нина хотела составить безупречный план: найти работу за две недели, никому не говорить о сокращении, сохранить прежний уровень жизни и не показывать дочери тревогу. План обещал быстро вернуть контроль. Но он строился на предположении, что жизнь обязана отвечать на усилия в точно назначенный срок. Если бы новая работа не нашлась, Нина сочла бы это личным провалом, хотя рынок труда не подчиняется её календарю. Вместо большого обещания она записала четыре конкретные задачи: узнать условия увольнения, посчитать обязательные расходы, обновить резюме и поговорить с близким человеком. Это был не план новой жизни, а способ прожить ближайшую неделю.

Разница между этими подходами огромна. Большой план требует знать будущее. Ближайший шаг требует только понять, на что вы способны сейчас. Когда земля уходит из-под ног, маленькие действия не выглядят героически. Но именно они возвращают ощущение, что вы не растворились в обстоятельствах. Не нужно решать одновременно, где будете жить через пять лет, кого полюбите и какой профессией займётесь. Иногда достаточно вовремя поесть, собрать документы, задать нужный вопрос и лечь спать. Не потому, что остальное неважно, а потому, что важному тоже нужна очередь.

Запись вместо катастрофы

Во время обсуждения темы «финансовый расчёт» Нина услышала совет, который звучал разумно и совершенно не подходил к обстоятельствам. Советчик видел только часть картины и исходил из собственных возможностей. Возник соблазн либо послушаться, чтобы не спорить, либо резко отвергнуть помощь. Но между согласием и отказом существовал третий способ: поблагодарить за заботу, уточнить полезную подробность и оставить решение за собой. Эта маленькая пауза изменила тон разговора. Окружающим не требовалось становиться судьями правильной жизни.

Иногда полезно спросить: «Если бы мне не нужно было защищать своё решение перед другими, что я выбрал бы?» Ответ не всегда следует немедленно воплощать. Он просто показывает, где ваше желание, а где страх выглядеть неудачником. Такой вопрос особенно важен после событий, которые затронули самооценку. Чужое удивление не может служить единственным доказательством, что вы движетесь не туда.

Позднее Нина возвращалася мыслями к эпизоду «разговор с дочерью». Сначала он казался крошечным на фоне всей истории. Но именно в нём проявилась новая привычка: замечать реальность до того, как объявить её хорошей или плохой. Оказалось, что отсутствие идеального результата ещё не значит отсутствие движения. Можно завершить один разговор, принять одно трудное ограничение, исправить одну ошибку — и не превращать это в обещание безоблачного будущего.

Такая позиция требует терпения. Изменения могут быть неровными: сегодня человек разговаривает спокойно, завтра вновь раздражается; утром готов действовать, вечером сомневается. Непоследовательность чувств не всегда означает отсутствие смысла. Важно оценивать не один момент, а направление действий на достаточно длинном отрезке. И, если это направление больше не соответствует ценностям или фактам, позволять себе менять его.

Однажды Нина обнаружила, что мысли о сокращения снова вернулись в совершенно обычный момент. Никакого важного разговора не было: стояла чашка, за окном кто-то закрывал автомобильную дверь, телефон молчал. И всё же в голове возникала цепочка вопросов. Раньше хотелось сразу найти ответ на каждый, будто правильная последовательность мыслей способна исправить прошлое. Теперь Нина попробовала остановиться на более скромном вопросе: «Что мне известно сегодня?» Ответ получился коротким и не особенно вдохновляющим. Зато в нём не было выдуманных обязательств. Именно с такой точности иногда начинается возвращение устойчивости.

Возможность спокойно назвать ограничение не делает его приятным. Но между фразами «я больше ничего не могу» и «сегодня я не могу этого» лежит огромное пространство. Первая забирает всё будущее, вторая оставляет ему место. Здесь нельзя требовать от себя немедленной надежды. Достаточно не подписывать от имени завтрашнего дня приговор, который продиктован сегодняшней усталостью.

В трудные месяцы память иногда работает избирательно. Мы видим один неудачный эпизод и перестаём замечать множество нейтральных и хороших деталей. Стоит не вести дневник побед, а просто иногда фиксировать факты: что удалось решить, кому вы ответили, какой вопрос пока открыт. Такая запись нужна не для красивой истории восстановления. Она помогает видеть действительный объём событий вместо бесконечной внутренней формулы «ничего не меняется».

Когда исчезает прежний порядок, хочется заменить его немедленно. Но новый порядок нельзя построить исключительно на страхе повторения потери. Если каждое решение принимается с мыслью «лишь бы больше никогда», мы рискуем отказаться от важного: близости, свободы, любопытства. Предусмотрительность полезна; жизнь, целиком организованная вокруг

предотвращения будущей боли, может стать слишком узкой. Важна не абсолютная неуязвимость, а способность восстановить опору после удара.

Никто не обязан превращать трудность в эффектную победу. Можно не любить случившееся, не понимать его причин до конца и всё же принимать участие в собственной жизни. Наша свобода редко выглядит как полный контроль над обстоятельствами. Чаще это пространство между событием и следующим ответом: кому позвонить, чему поверить, что уточнить, что отложить, от чего отказаться. Иногда оно очень узкое. Но даже в узком пространстве решения имеют значение.

Глава 2. Скорбь по будущему, которого не случилось

Артём и Вера несколько лет копили на дом за городом. Они рассматривали фотографии кухонь, спорили о деревьях у крыльца, представляли, как летом будут приглашать друзей. Потом Вера получила предложение работать в другой стране, а Артём понял, что не хочет уезжать. Их отношения не распались в одну ночь. Напротив, несколько месяцев оба пытались договориться. Но постепенно стало ясно: совместное будущее, которое казалось почти готовым, больше не существует. Когда Вера съехала, Артём плакал не только по человеку. Он оплакивал воскресные завтраки в доме, которого никогда не было.

Мы привыкли считать потерей то, чем уже владели. Между тем человек глубоко привязывается к предполагаемому будущему. Запланированная свадьба, желанная беременность, мечта о профессии, обещанный переезд, образ счастливой семьи — всё это занимает место в психике ещё до того, как становится реальностью. Когда сценарий рушится, окружающие могут недоумевать: «Но ведь этого даже не произошло». Именно поэтому такая печаль бывает одинокой. Её предмет невидим для других, а переживание вполне настоящее.

Не стоит спорить с собой, что вы слишком драматизируете. Лучше назвать потерянное точнее. Возможно, вы скучаете не по конкретной квартире, а по ощущению стабильности. Не по должности, которую не получили, а по признанию, которого ждали. Не по бывшему партнёру во всех его проявлениях, а по человеку, каким надеялись его увидеть. Точность не уменьшает горе автоматически, зато позволяет перестать обвинять себя за чувства, у которых есть причина. Когда утрата названа, её уже не требуется доказывать каждому встречному.

Артём долго хранил папку с проектами дома. Сначала он удалил её в порыве злости, потом восстановил из корзины. Ему казалось, что нужно либо навсегда отказаться от мечты, либо продолжать ждать Веру. Но эти варианты не исчерпывали возможного. Он мог признать: тот дом был их общей историей; желание жить ближе к природе остаётся его собственным. Через год он снял небольшую дачу на лето. Это было совсем не исполнение прежнего плана. И всё же на веранде нового места он впервые заметил, что будущее способно менять форму, не превращаясь от этого в пустоту.

Печаль о несостоявшемся не лечится приказом «думай позитивно». Ей нужны время, свидетели и право быть несовременной: иногда человек ещё скучает по старому образу жизни, хотя уже сделал несколько шагов в новом. Две реальности могут существовать одновременно. Вы понимаете, почему перемены были необходимы, и всё равно сожалеете об их цене. Вы благодарны за новые возможности, но помните то, чего лишились. Зрелость начинается не тогда, когда одно чувство побеждает другое, а когда не нужно выбирать между ними.

Две правды одновременно

Позднее Артём возвращался мыслями к эпизоду «новые летние привычки». Сначала он казался крошечным на фоне всей истории. Но именно в нём проявилась новая привычка: замечать реальность до того, как объявить её хорошей или плохой. Оказалось, что отсутствие идеального результата ещё не значит отсутствие движения. Можно завершить один разговор, принять одно трудное ограничение, исправить одну ошибку — и не превращать это в обещание безоблачного будущего.

Такая позиция требует терпения. Изменения могут быть неровными: сегодня человек разговаривает спокойно, завтра вновь раздражается; утром готов действовать, вечером сомневается. Непоследовательность чувств не всегда означает отсутствие смысла. Важно оценивать не один момент, а направление действий на достаточно длинном отрезке. И, если это направление больше не соответствует ценностям или фактам, позволять себе менять его.

Однажды Артём обнаружил, что мысли о расставания снова вернулись в совершенно обычный момент. Никакого важного разговора не было: стояла чашка, за окном кто-то закрывал автомобильную дверь, телефон молчал. И всё же в голове возникала цепочка вопросов. Раньше хотелось сразу найти ответ на каждый, будто правильная последовательность мыслей способна исправить прошлое. Теперь Артём попробовал остановиться на более скромном вопросе: «Что мне известно сегодня?» Ответ получился коротким и не особенно вдохновляющим. Зато в нём не было выдуманных обязательств. Именно с такой точности иногда начинается возвращение устойчивости.

Возможность спокойно назвать ограничение не делает его приятным. Но между фразами «я больше ничего не могу» и «сегодня я не могу этого» лежит огромное пространство. Первая забирает всё будущее, вторая оставляет ему место. Здесь нельзя требовать от себя немедленной надежды. Достаточно не подписывать от имени завтрашнего дня приговор, который продиктован сегодняшней усталостью.

Во время обсуждения темы «память о доме» Артём услышал совет, который звучал разумно и совершенно не подходил к обстоятельствам. Советчик видел только часть картины и исходил из собственных возможностей. Возник соблазн либо послушаться, чтобы не спорить, либо резко отвергнуть помощь. Но между согласием и отказом существовал третий способ: поблагодарить за заботу, уточнить полезную подробность и оставить решение за собой. Эта маленькая пауза изменила тон разговора. Окружающим не требовалось становиться судьями правильной жизни.

Иногда полезно спросить: «Если бы мне не нужно было защищать своё решение перед другими, что я выбрал бы?» Ответ не всегда следует немедленно воплощать. Он просто показывает, где ваше желание, а где страх выглядеть неудачником. Такой вопрос особенно важен после событий, которые затронули самооценку. Чужое удивление не может служить единственным доказательством, что вы движетесь не туда.

Один и тот же поступок имеет разный смысл в разных обстоятельствах. Отказаться от поездки можно из страха — или ради разумного восстановления. Согласиться на работу можно из интереса — или от паники. Просить совета можно ради новой информации — или чтобы переложить ответственность. Поэтому внешние правила вроде «всегда действуй смело» часто оказываются бесполезными. Лучше честно исследовать собственный мотив, реальные ограничения и цену альтернатив. Это медленнее лозунга, зато ближе к жизни.

У перемен есть странное свойство: событие случается однажды, а его смысл продолжает меняться в памяти. Первую неделю мы помним прежде всего удар. Позднее появляются обстоятельства, разговоры, последствия, которые сперва были невидимы. Поэтому не стоит слишком рано превращать пережитое в окончательный рассказ о себе. Человек имеет право пере-

смотреть формулировку: «Это разрушило меня» может со временем превратиться в «Это было тяжело, но не стало всей моей жизнью». Не нужно насильно добиваться второй фразы; важно оставить возможность для неё.

Никто не обязан превращать трудность в эффектную победу. Можно не любить случившееся, не понимать его причин до конца и всё же принимать участие в собственной жизни. Наша свобода редко выглядит как полный контроль над обстоятельствами. Чаще это пространство между событием и следующим ответом: кому позвонить, чему поверить, что уточнить, что отложить, от чего отказаться. Иногда оно очень узкое. Но даже в узком пространстве решения имеют значение.

Глава 3. Почему мы принимаем случайность на свой счёт

Когда проект Светланы не получил финансирование, она начала вспоминать каждый разговор с комиссией. Возможно, нужно было надеть другой пиджак. Возможно, один слайд выглядел недостаточно уверенно. Возможно, она недостаточно искренне улыбнулась. Коллеги объясняли, что конкуренция была высокой, но это только усиливало её тревогу. Если результат зависел не от неё одной, значит, не существовало способа гарантировать успех. А такое признание казалось страшнее самокритики.

Самообвинение иногда выглядит как попытка вернуть контроль. «Я виновата» звучит мучительно, зато предполагает, что при идеальном поведении плохого события можно было избежать. Мир становится предсказуемым хотя бы задним числом. Но жизнь сложнее. На результаты влияют другие люди, сроки, здоровье, экономика, случайные встречи, ограничения системы и тысячи обстоятельств, которых никто не видит полностью. Признать это не значит снять с себя ответственность. Это значит вернуть ответственности её настоящие границы.

Полезно различать три вопроса. Что я действительно сделала? Что могла знать в тот момент? Что стало понятно только после результата? Например, Светлана подготовила хороший проект, но недооценила один риск. Это её зона обучения. Она не могла знать, что финансирование сократят за неделю до решения. Это не её ошибка. Она могла попросить обратную связь на следующую заявку. Это её будущий выбор. Когда эти три слоя смешиваются, любой неуспех начинает казаться доказательством собственной несостоятельности.

Есть ещё ловушка «если бы». Если бы я поехала другой дорогой. Если бы раньше заметила симптомы. Если бы сказала нужные слова. Иногда такие размышления действительно подсказывают, как действовать безопаснее в будущем. Но часто они становятся бесконечным судом, где обвинитель и подсудимый — один человек. У этого суда нет нового свидетельства и нет окончательного приговора. Важно замечать момент, когда анализ перестаёт приносить информацию и начинает лишь повторять боль.

Светлана попросила двух коллег оценить её заявку. Они указали на слабое финансовое обоснование и сильную практическую часть. Разговор занял сорок минут; предыдущие три недели она потратила на бесплодные попытки угадать мысли комиссии. Именно в тот день ответственность снова стала похожа на инструмент, а не на наказание. Она могла улучшить расчёты. Она не могла управлять всеми решениями. Такое признание не гарантирует победу, но позволяет трудиться без требования быть всемогущей.

Граница ответственности

Однажды Светлана обнаружила, что мысли о отказа комиссии снова вернулись в совершенно обычный момент. Никакого важного разговора не было: стояла чашка, за окном кто-то закрывал автомобильную дверь, телефон молчал. И всё же в голове возникала цепочка вопросов. Раньше хотелось сразу найти ответ на каждый, будто правильная последовательность мыслей способна исправить прошлое. Теперь Светлана попробовала остановиться на более скромном вопросе: «Что мне известно сегодня?» Ответ получился коротким и не особенно вдохновляющим. Зато в нём не было выдуманных обязательств. Именно с такой точности иногда начинается возвращение устойчивости.

Возможность спокойно назвать ограничение не делает его приятным. Но между фразами «я больше ничего не могу» и «сегодня я не могу этого» лежит огромное пространство. Первая забирает всё будущее, вторая оставляет ему место. Здесь нельзя требовать от себя немедленной надежды. Достаточно не подписывать от имени завтрашнего дня приговор, который продиктован сегодняшней усталостью.

Во время обсуждения темы «обратная связь» Светлана услышала совет, который звучал разумно и совершенно не подходил к обстоятельствам. Советчик видел только часть картины и исходил из собственных возможностей. Возник соблазн либо послушаться, чтобы не спорить, либо резко отвергнуть помощь. Но между согласием и отказом существовал третий способ: поблагодарить за заботу, уточнить полезную подробность и оставить решение за собой. Эта маленькая пауза изменила тон разговора. Окружающим не требовалось становиться судьями правильной жизни.

Иногда полезно спросить: «Если бы мне не нужно было защищать своё решение перед другими, что я выбрал бы?» Ответ не всегда следует немедленно воплощать. Он просто показывает, где ваше желание, а где страх выглядеть неудачником. Такой вопрос особенно важен после событий, которые затронули самооценку. Чужое удивление не может служить единственным доказательством, что вы движетесь не туда.

Позднее Светлана возвращалася мыслями к эпизоду «следующая заявка». Сначала он казался крошечным на фоне всей истории. Но именно в нём проявилась новая привычка: замечать реальность до того, как объявить её хорошей или плохой. Оказалось, что отсутствие идеального результата ещё не значит отсутствие движения. Можно завершить один разговор, принять одно трудное ограничение, исправить одну ошибку — и не превращать это в обещание безоблачного будущего.

Такая позиция требует терпения. Изменения могут быть неровными: сегодня человек разговаривает спокойно, завтра вновь раздражается; утром готов действовать, вечером сомневается. Непоследовательность чувств не всегда означает отсутствие смысла. Важно оценивать не один момент, а направление действий на достаточно длинном отрезке. И, если это направление больше не соответствует ценностям или фактам, позволять себе менять его.

Часто трудность усугубляет требование объяснить окружающим всё быстро и связно. Нас спрашивают: «Что ты теперь собираешься делать?» — именно тогда, когда собственные мысли ещё обрывочны. Можно ответить: «Пока собираю информацию». Это не скрытность и не слабость. Такая честность ограждает процесс принятия решения от чужого нетерпения. У людей могут быть полезные предложения, но даже доброжелательный совет не отменяет того, что последствия выбора жить придётся вам.

В трудные месяцы память иногда работает избирательно. Мы видим один неудачный эпизод и перестаём замечать множество нейтральных и хороших деталей. Стоит не вести дневник побед, а просто иногда фиксировать факты: что удалось решить, кому вы ответили, какой вопрос пока открыт. Такая запись нужна не для красивой истории восстановления. Она помо-

гает видеть действительный объём событий вместо бесконечной внутренней формулы «ничего не меняется».

Никто не обязан превращать трудность в эффектную победу. Можно не любить случившееся, не понимать его причин до конца и всё же принимать участие в собственной жизни. Наша свобода редко выглядит как полный контроль над обстоятельствами. Чаще это пространство между событием и следующим ответом: кому позвонить, чему поверить, что уточнить, что отложить, от чего отказаться. Иногда оно очень узкое. Но даже в узком пространстве решения имеют значение.

Глава 4. Остановка не равна поражению

После травмы колена Марк перестал бегать. До этого он строил неделю вокруг тренировок, отмечал каждый результат в приложении и планировал первый марафон. Врач посоветовал длительную реабилитацию. Марк согласился вслух, но дома пытался делать прежние упражнения, пока боль не заставляла останавливаться. Ему казалось, что отдых превращает месяцы дисциплины в ничто. Он не просто скучал по спорту — он потерял привычный способ объяснять себе, какой он человек.

В культуре достижений остановка выглядит подозрительно. Если человек не движется вперёд, ему кажется, что он отстаёт. Но скорость не может быть единственным критерием правильного пути. Иногда продолжать означает усугублять ущерб. Иногда пауза нужна, чтобы получить новые данные. Иногда организм, отношения или работа уже не выдерживают прежнего режима. Признать ограничение — не то же самое, что отказаться от важного. Это способность изменить способ движения, когда старый стал опасен.

Марк сначала называл каждую прогулку «недотренировкой». Потом физиотерапевт предложил ему другой язык: не меньше, чем вчера, а достаточно для сегодняшнего состояния. На первый взгляд это звучало слишком скромно. Но через месяц Марк заметил, что перестал превращать каждую боль в моральную оценку. Он выполнял программу лечения, хотя она не давала красивых цифр для публикации. Его задача стала труднее в одном отношении: нужно было выдерживать неопределённость и не искать мгновенного подтверждения своей силы.

Пауза не обязана быть продуктивной. Человек имеет право отдыхать даже тогда, когда не может предъявить результат этого отдыха. И всё же полезно спросить себя, что именно сейчас нуждается в защите: здоровье, способность ясно мыслить, деньги, отношения, доверие к себе. Такой вопрос отличается от привычного «как мне быстрее догнать остальных». Он не делает нас пассивными, а помогает не разрушать ресурс, от которого зависит любое дальнейшее движение.

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.