



Олеся Бахтина

Как перестать  
**СУЩЕСТВОВАТЬ**  
и начать  
**ЖИТЬ**



**Олеся Бахтина**  
**Как перестать  
существовать и начать жить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48478675](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48478675)  
ISBN 9785005065377*

**Аннотация**

Если вас мучают вопросы: Как выйти из депрессии? Как найти свое предназначение/свое место в жизни? Как наплевать на чужое мнение и жить спокойно? Как начать жизнь с чистого листа? Как стать лучшей версией самого себя? То эта книга определенно для вас. Все описанные в ней техники уже изменили жизнь тысяч людей – изменят и вашу, только если вы готовы выполнять задания.

# Содержание

Благодарности	5
Введение	6
ЗАДАНИЕ 1	15
Часть первая	16
Глава 1. Осознай где ты.	16
ЗАДАНИЕ 2	20
Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Как перестать существовать и начать жить**

**Олеся Бахтина**

© Олеся Бахтина, 2019

ISBN 978-5-0050-6537-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

Мой любимый супруг Сергей, если бы не твоя вера в меня и своевременные пинки под зад, я бы откладывала написание книги снова и снова. Ты мой наставник, мой друг, мое вдохновение. Твоя поддержка помогла мне в самые эмоционально тяжелые периоды в моей жизни. В эти периоды я росла личностно, пришла ко многим неизвестным мне ранее вещам, что и послужило причиной рождения этой книги.

Я безумно благодарна своим родителям за жизнь, которую мне подарили, за мой характер и мое воспитание. Если бы не ваши старания, я бы не нашла себя. Благодаря вам я могу сделать этот мир чуточку лучше, могу помогать.

Оксана, твоя лучезарная энергетика, расположение к себе, нет тети круче, любимее, и ближе тебя на этом свете. Знаю, ты меня всегда поддержишь.

Моя самая родная подруга Анечка, до встречи с тобой я не могла и мечтать о такой дружбе. Поцелуй от меня крестника,

Спасибо вам за все.

Без этих людей эта книга не нашла бы своего читателя.  
Посвящается им.

# Введение

*«У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.»*

*– Том Хиддлстон*

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Если ты читаешь эту книгу, значит у тебя есть твердое намерение изменить свою жизнь к лучшему. Хочу сразу отметить, что на данном этапе это уже достойно похвалы. Ведь далеко не каждый может похвастаться тем, что он готов меняться. Хотя, может он и готов, но за этой готовностью действий не следует. Но это же не про тебя, верно? Моя книга подходит не только тем, кто хочет найти себя или начать жизнь с чистой страницы. У каждого человека есть некая «боль», вопрос, который не дает покоя и постоянно тревожит. И у всех этот вопрос разный. Книга построена так, что каждый сможет найти свой ответ. Даже если дело не в ответе на вопрос, ты сможешь открыть для себя в этой книге нечто такое, что переменит твою жизнь и твои привычные взгляды.

Кстати, ничего, что я сразу на «ты»? Просто боюсь, дорогой читатель, если ты привык, что к тебе всегда на «вы», то придется потерпеть всю книгу.

Кто я? И что тебя ждет?

Всё просто, я твой проводник, и я организовала тебе встречу. Думаю, ты уже догадываешься с кем. Встречу с самим собой.

Мы рождаемся и неизбежно попадаем в общество. А общество рисует свои стандарты, которым надо соответствовать, ведь если ты не как все, то ты – белая ворона. Стандарты – это то, что решили уже за тебя. Будем называть их по-другому. «Матрицы»<sup>1</sup> – хорошее слово.

Все мы знаем/слышали эту «правильную» модель жизни: ты рождаешься, ходишь в садик, потом в школу, начинаешь под вопросы родителей задумываться.

– А кем я хочу стать, когда вырасту?

– Давай, нужно уже определяться, – подгоняют родители, нужно выбрать институт и специальность, ведь если ты не получишь хорошее образование, то не устроишься в жизни! Поэтому высшее образование, это прям обязательно, даже если ты этого не хочешь. Иначе ты не образованный, ведь где это видано? Образование – это гарант (ну, так считает общество) хорошей работы. «Надежной работы», где полный соц. пакет, отпуск раз в году, пенсия! Ты обзаводишься семьей и, с чувством выполненного долга (перед кем интересно), выходишь на пенсию, нянчить внуков.

---

<sup>1</sup> Матрица – это система, представленная в уме каждого человека набором шаблонов, стереотипов, заблуждений.

Попробуем собрать модель:

**Рождение-школа-университет-работа-семья-пенсия-смерть**

И вот тогда, если ты не вышел за рамки этой модели, жизнь удалась.

А что, если ты не соответствуешь этой модели? Давай выберем одно звено из этой цепочки, университет, например, и выбросим его.

**Рождение-школа- -работа-семья-пенсия-смерть  
университет**

И предположим, что какой-нибудь среднестатистический человек по имени Петя решил так и сделать. Выбросить идею поступления из своей жизни. Почему? Потому что он уверен, что-то ему не нужно, и что он хочет не работу по найму, а свой бизнес.

Кем будет Петя со стороны общества?

Той самой белой вороной. И обязательно найдется толпа критиков, которая будет говорить, что бизнесы прогорают, что он будет не образованным, что он погубит себе всю жизнь, что, если с бизнесом не выйдет, так бы с образованием он нашел бы себе работу, а так он обречен на бедную



жизнь.

Или, уберем другое звено из этой цепочки – «семья».

**Рождение-школа-университет-работа-пен-  
сия-смерть  
семья**

Тот же Петя. Все у него прекрасно с образованием, диплом есть, «хорошая» работа тоже есть и даже женой обзавелся. Но вот неурядица – Петя с его супругой чайлдфри<sup>2</sup>. Что говорит общество на тех, кто решил, что никогда не будут заводить детей?

Общество решает, что если мы живем не по принятым стандартам, то мы живем неправильно. А кто вообще решил, как жить «правильно»? Ты видел такого человека, дорогой читатель? Вот и я нет.

Матрицы. Нас обвешивают ими с самого детства: «то и это нельзя», «так неприлично», «что люди подумают», «так неправильно», «я лучше знаю, что тебе нужно».

Из-за навешанных матриц люди идут не по тому пути, по которому хотят, а по тому, как идут все. «Быть как все», а не индивидуальностью. Идти не своим путем, а наиболее безопасным и проверенным. Вот, что нам транслируют.

---

<sup>2</sup> Чайлдфри (прим. автора) – субкультура и идеология, характеризующаяся сознательным нежеланием иметь детей.

Представим Петю маленьким мальчиком. Он учится в школе и мечтает создать свой журнал (да, прям, как *cosmopolitan*), хочет быть основателем и главным редактором.

Он радостно делится своей мечтой с мамой, та лишь улыбается, думая, что это мимолетная мечта. А что, ведь дети часто меняют свои решения насчет профессии в детстве.

Но Петя не передумал, и он понимает, что, наверное, ему нужно поступить на журфак, чтобы быть ближе к своей мечте. Он делится этой историей с мамой и завучем школы, потому, что завуч сама поинтересовалась, чтобы посоветовать вуз. Однако, на такое заявление Пете говорят:

– Ты что, Петя! Чтобы стать журналистом, нужно быть человеком без совести. Это очень тяжелая и агрессивная профессия.

В Пете поселилось зерно сомнения насчет своей мечты и себя самого. Но надежду он не потерял, значит нужно выбрать что-то близкое.

– Тогда я хочу быть писателем.

– Каким писателем! – воскликнул дома отец. – Это не профессия, денег этим не заработаешь.

Петя еще школьник, он не знает, что его мечту можно осуществить даже без образования, но тем не менее, ему приходится оставить эту идею.

– Что же мне выбрать? – спрашивает он у родителей, ведь

они желают ему только добра и самого лучшего, и с этим не поспоришь. Они посоветовали ему подумать, что еще он умеет, и остановиться на этом. Петя умел танцевать. И больше ничего. Он поступил на хореографа и решил, что, когда выучится – откроет свою школу танцев. Но на третьем курсе он разочаровался в вузе, в системе образования в целом и осознал, что пошел не по тому пути.

Петю облепили матрицами, уже заведомо, не поверив в его силы. Никто даже не предположил, что его жизнь может обернуться так, что ему не пришлось бы быть «агрессивным журналистом без совести». А возможно, он бы встретил нужного человека, или оказался в нужном месте в нужное время. Или он бы поразил своим талантом письма какого-нибудь редактора, который принял бы его на работу, а он бы дослужился до главного редактора. И много-много каких линий можно провести, если бы он оставался верным своей мечте. И он бы наверняка достиг ее.

На примере Пети люди оглядываются назад и понимают, что у них столько слоев матриц, что из-за них уже не видно их настоящих желаний, целей и стремлений.

Дети верны своему уже придуманному от сердца жизненному пути, пока не сталкиваются с критикой.

Все мы, к сожалению, облеплены матрицами, кто-то в десять слоев, кто-то в один. Но с каждым случались подобные случаи, где мы жертвуем нашими мечтами или желаниями, потому, что послушали чужого мнения. А кто-то так

и не осознает наличие матриц и всю жизнь чувствует себя несчастным, работает на нелюбимой работе, да что говорить, нам даже веру прививают насильно!

Нам говорят, что дают выбор, но на самом деле нет.

Так чем все-таки полезна эта книга? Она позволит заглянуть в те уголки твоего сознания, о которых ты давно уже не помнишь. Ты думаешь, что знаешь себя, но я тебя уверяю, не настолько, насколько можешь предположить. Эта книга позволит тебе взглянуть на жизнь совсем под другим углом, и этот взгляд поможет тебе понять, что ты волен выбирать как тебе жить и никто не в праве осудить тебя. Ты встретишься с самим собой. Идеальным самим собой. Мы с тобой спланируем всю твою дальнейшую жизнь, ведь она не предначертана, и об этом ты узнаешь подробнее чуть позже.

Ты сможешь нащупать все матрицы и разбить их.

Книга разделена на две части. Поскольку ты намереваешься начать все с чистого листа, нужно обнулиться. Поэтому первая часть книги так и называется: «Обнуление».

Именно в этой части ты познаешь самого себя, раздвигнешь границы своего привычного взгляда на жизнь и избавишься от всего того, что может помешать тебе в твоем личностном росте.

Вторая часть: «Загрузка». Как на компьютер, который почистили, мы установим новую программу. И это будет не чья-либо навязанная программа, а твоя, осознанная, индивидуальная. Эта «программа» поможет тебе прийти к луч-

шей версии самого себя и увидеть путь, в каком направлении двигаться. Ты сам себе ее напишешь.

В каждой главе есть задания, которые необходимо выполнять. Честно, сосредоточенно, не откладывая на потом, и ни в коем случае не пропуская! Эта книга – тренинг. Эффекта не будет, если «забывать» на задания. Поэтому выполняй все по ходу, ведь это нужно в первую очередь тебе. Подготовь сразу тетрадь, или текстовый редактор. Можешь выполнять задания прямо в книге, в конце глав есть подходящее место. Ты можешь выписывать или подчеркивать те мысли, которые покажутся тебе важными, которые найдут у тебя отклик, делай пометки на полях. Постарайся подойти к получению информации серьезно. Пусть тебя никто не отвлекает. Уделяй чтению хотя бы 30 минут, но каждый день, чтобы для тебя это было интенсивом, полноценным тренингом.

Приготовься, что будет трудно, а порой очень трудно. Но в конце результат тебя ошеломит, и ты закроешь эту книгу, чувствуя себя так, словно она дала тебе новый глоток воздуха и открыла совсем другую жизнь.

Готов, дорогой читатель? Тогда поехали.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> **Имена героев** изменены с целью сохранить конфиденциальность. Все описанные жизненные ситуации основаны на реальных событиях.

Вот первое тренировочное

# **ЗАДАНИЕ 1**

## **1. Как ты понял слово «матрицы»?**

**Напиши, какие матрицы ты уже смог вспомнить/увидеть/осознать, при прочтении истории в этой главе. Может тебе вспомнились конкретные случаи. Напиши также свои ощущения, какие эмоции ты испытываешь, когда думаешь об этом?**

# Часть первая

## Обнуление

### Глава 1. Осознай где ты.

Мы часто будем затрагивать в нашей беседе известных и успешных людей. Возможно я вызову у тебя недоумение тем, кого буду приводить в пример, но доверься мне. Если этот человек не известен на весь мир, как Стив Джобс, например, это не значит, что к нему не стоит прислушиваться, потому что он также может быть по своему успешен.

Павел Воля – есть люди, которые недолюбливают его, но кое-что в его биографии достойно упоминания. Павел телеведущий, российский эстрадный артист разговорного жанра, киноактер и много каких регалий у него еще в запасе, страна его знает, как юморного парня. Кроме того, он замечательный муж и любящий отец двоих детей. Вырос он в обычной семье и, однажды, встал перед выбором: либо он будет комиком, благодаря чему он буквально жил КВН-ом, либо учителем русского языка и литературы. С командой КВН он провалился в Высшей лиге и вернулся домой. Однако, он не смог смириться с тем, что ему придется прожи-



вать цитирую: «нормальную» и «обычную» жизнь. Он вернулся в Москву строить карьеру. В какой-то день он осознал в каком месте находится, и это я сейчас не о Москве. То была квартирка, маленькая, мягко говоря, не комфортная, на какую только у него хватило тогда денег. Если еще точнее, это была комната, и с ним жили постоянно разные люди. Он смотрел по сторонам и понимал одно – «Я не хочу здесь находиться. Я достоин лучшего и большего, и приложу все усилия, чтобы подняться».

И у него получилось. Как именно, вдаваться в подробности не буду. О принципах и секретах успешных людей ты можешь прочесть в моей второй книге: «Учись у знаменитостей», скоро она выйдет в свет.

Павел Воля добился успеха и того, о чем мечтал, но все держалось на одной единственной мотивации – «Хочу большего».

Прямо сейчас оглянись вокруг. Где ты находишься? Что тебя окружает? Кто тебя окружает?

И ответь на вопросы ниже. Отвечай честно, самому себе.

- 1) Нравится ли тебе то, где ты живешь? Твоя квартира/город/страна?
- 2) Нравится ли тебе твоя работа? Должность?
- 3) А как насчет твоего финансового положения?

4) А люди, которые тебя окружают? Нравится свое окружение?

5) Доволен ли ты своим здоровьем, внешностью, физической формой?

Оценивай не потому, что считается нормальным по общепринятым меркам. А по своему собственному желанию.

Это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** то, чего ты хотел бы? Или ты довольствуешься тем, что есть?

Ты доволен своим городом/страной потому что считаешь, где родился там и сгодился? Потому что люди говорят быть патриотом своей страны, быть преданным только ей?

Ты доволен работой, должностью, своим начальником, а задумывался ли ты – почему не **ТЫ** начальник? Почему вообще ты работаешь на кого-либо, развиваешь чужой бренд, а не свой собственный?

Если с финансами у тебя более или менее в порядке, «на жизнь хватает» – это действительно твой потолок? Можешь ли ты купить всё что захочешь, или ты покупаешь то, на что у тебя **ХВАТАЕТ**, а ты бы на самом деле хотел вещьцу подороже и покачественней?

Ты действительно доволен своим окружением? Эти люди тебя подталкивают на лучшую жизнь или тянут назад в зону комфорта? А может ты бы не хотел на самом деле с ними общаться, но делаешь это из вежливости?

– Конечно я был бы не прочь жить в шикарном доме с бас-

сейном, зарабатывать миллионы долларов, ездить на крутой машине, но что я могу? – спросишь ты. – Мне не повезло.

Я скажу тебе, что люди, о которых думают, что им «повезло», на самом деле однажды приняли решение. И это решение называется: **Я хочу большего. Я достоин большего.**

Давай проведем небольшой эксперимент. Сначала внимательно прочитай задание, потом выполни.

*Закрой глаза. Представь свое текущее положение во всем: финансы, работа, здоровье, отношения. Акцентируй внимание на том, что тебя особенно не устраивает. И представь, что прошло 5 лет. И у тебя ничего не поменялось. Ничего. Все осталось на том же уровне. Никакого роста и продвижения. Представь наихудший исход событий. Наихудший результат своих бездействий. Где ты? Что с тобой сейчас? Как ты себя ощущаешь? Представляй во всех красках, погрузись в это состояние. Прочувствуй всё от кончиков пальцев на ногах до головы.*

*Теперь представь, что прошло 10 лет.*

*И у тебя так же ничего не поменялось. Нет, никакой лучшей жизни, о которой ты грезил, что она придет сама. Нет ее, потому что ты ничего не сделал, чтобы ее улучшить. Все осталось таким же, как 10 лет назад. Что теперь? Где*

*ты сейчас? Что с тобой? Как ты себя ощущаешь? Во всех красках и подробностях представь это. Большие детали, рассмотри повнимательней. Это ты. Это ты, здесь и сейчас, это результат ТВОЕГО бездействия и никого другого.*

Теперь начинай выполнять это упражнение и, после того как закончишь, возвращайся к тексту.

Выполнил?

Теперь приходи в себя и пойми, что все, что ты представлял, еще не произошло. Ты все еще можешь изменить, сделать все по-другому, по-своему. Будущее не предопределено, там впереди чистый лист. Все в твоих руках.

Ты, дорогой читатель, **достоин большего.**

## **ЗАДАНИЕ 2**

**Выбери и напиши списком то, что тебя не устраивает в твоей жизни в данный момент. Что бы ты хотел изменить в своей жизни, если бы была возможность. Чем конкретней ты будешь писать, тем лучше. Ты можешь выбрать любую область. Если квартира, то в каком городе, районе, в центре ли. Если финансы, то в конкретной сумме, сколько зарабатываешь, сколько тратишь, сколько у тебя в накоплениях. Слово «много» не написано на купюре, так что конкрети-**

**ка и еще раз конкретика.**

---

---

---

---

---

## **Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки**

Мы с тобой осознали, где сейчас находимся и что нас окружает. Настало время понять и принять следующую вещь.

То, где ты сейчас, на каком жизненном уровне ты сейчас находишься – это результат лишь твоих действий и твоих решений.

Только не спеши спорить. Многие люди обвиняют в своих неудачах, бездействиях, нерешительности кого угодно и что угодно, но только не себя.

– Я не сдал экзамен, потому, что препод меня завалил, я ему не нравлюсь.

А может ты просто все же не подготовился на 100%, а решил попытать удачу, вдруг удастся списать? Неужели ты не нравишься преподу просто так? Прямо с пустого места он к тебе начал испытывать неприязнь, с первого взгляда! Неужели? А если вспомнить свое поведение: ты много опаздывал, высказывал неуважение, спал на лекциях? Если покопаться, наверняка найдется причина, почему преподаватель предвзято относится к тебе, и это точно началось не с него, а с твоего какого-либо действия.

– Я не могу получить повышения, начальник меня не ценит, не замечает моих трудов.

Ты **не можешь** получить или ты не пытался? Он тебя не ценит или ты не давал поводов быть оцененным? Какие действия ты предпринял, чтобы хоть на шаг приблизиться к повышению? Работал сверхурочно? Брал на себя обязанности, которые превышают твои? Работал больше и лучше других? Ты был инициативным? Проявлял характер? Ты хотя бы пытался намекать боссу на прибавку? А если ты пытался, но не получилось разве это вина босса, что ты просил, как мямля? Или, если он считает тебя не достойным повышения, какие действия ты предпринял, чтобы доказать обратное? В конце концов, а почему начальник он, а не ты?

– Я ничего не добьюсь, потому что родилась в деревне, вот если бы я жила в большом городе.

Есть такие девочки Туся и Поля. Обе блогерши. Обе живут в деревне. У обеих больше миллиона подписчиков в инстаграм. Можно только представить какой заработок у них сейчас благодаря их блогам. Туся начала с того, что была простой девочкой, но захотела, чтобы о ней узнали. Поля целенаправленно уехала из Москвы в деревню, чтобы доказать, что родное местоположение – это не приговор.

Сейчас век интернета, куча возможностей. Если хочется в большой город, какие действия можно предпринять? Во-первых, сильно захотеть. Во-вторых, научиться видеть возможности. Попытаться заработать денег, накопить, взять в долг, обменяться услугой, чтобы просто уехать в этот город. Начать с малого, быть общительным человеком, настроить связи, через знакомых поискать работу. Вариантов много, а оправданий еще больше.



# 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.