

София Веларди  
психолог, коуч

# МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ТВОРЯТ ЧУДЕСА



#МЕТОД НЕЛИНЕЙНОГО  
ПРОГРАММИРОВАНИЯ БУДУЩЕГО

16+

София Веларди

**Мысли, которые творят чудеса**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Веларди С.**

Мысли, которые творят чудеса / С. Веларди — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга «Мысли, которые творят чудеса» перевернёт ваше подсознание на 180 градусов. Если вы действительно хотите изменить свою жизнь здесь и сейчас, то знания, полученный вами из этой книги, помогут сделать это максимально быстро и просто. Из книги вы узнаете: как нейронные связи образуются в нашем головном мозге и управляют подсознанием. Как мы управляем собственной жизнью, эмоциями и болезнями. Почему процесс внимания, которому мы не уделяем достаточно важности, способен изменить материю и достичь того, что мы действительно хотим. Как внимание способно влиять на наши мысли. С помощью чего мы достигаем успеха и неудач, и как это применять в жизни. Также вы научитесь программировать себя на успех!

## **Введение**

Феномен нейропластичности мозга, который взбудоражил все научное общество, не оставил меня безразличной. На протяжении нескольких лет я занималась изучением данного феномена, после чего решила поделиться с вами теорией и практикой, которую мне удалось найти в ходе моего изучения нейропластичности мозга. Нейропластичность мозга – это способность нервных клеток мозга рождаться и развиваться на протяжении всей жизни. Данный феномен опровергает многолетние теории о том, что нервные клетки мозга развиваются до 14-летнего возраста, после чего их развитие прекращается.

Нейропластика мозга – это феноменальная способность мозга, которая позволяет человеку увеличить продолжительность жизни, излечиться и встать на ноги после инсульта и различных травм, подняться на ноги при различных параличах. В своей книге я описываю некоторые теории, которые подтверждают данные утверждения, а также раскрываю для вас множество практик, которые позволяют достичь наглядного результата после их применения.

В образовательных учреждениях, которые мы посещаем почти с пеленок, вкладывают в голову то, что позволит нашим родителям, образовательным институтам, религии, политике, государству в целом управлять нашим сознанием и подсознанием. Именно изучение знаний по нейропластичности поможет вам увидеть мир совсем в ином свете, для этого вам необходимо прочесть полностью все главы представленной книги.

С первых дней жизни каждый родитель начинает воспитывать ребенка с учетом того, как ребенок должен действовать, чтобы угодить родителю, близким, окружению, воспитателям, учителям, работодателю и т. д. После чего человек, прежде чем что-то сделать, ждет реакции окружающих людей. Все это затем выливается в то, что наше сознание начинает полностью действовать с оглядкой на мнение других. А жить с оглядкой на мнение других – это все равно, что не жить. Почему ваше окружение должно за вас принимать решения, что для вас хорошо, а что плохо? Окружению может нравиться лишь то, что важно для него, то, на чем оно концентрирует свое внимание, почему же тогда вы позволяете им диктовать вам то, что нравится им? Разве это справедливо по отношению к себе? Каждый из нас вправе самостоятельно принимать ответственность за свои действия, чего мы можем добиться лишь тогда, если будем жить с оглядкой только на себя.

На данном этапе развития науки, техники и интернет-технологий каждому из нас стали доступны знания, которые раньше были доступны лишь избранному кругу людей.

Просветление ума – это основа гармоничной жизни, в которой вы сможете обрести единство со своим внутренним и внешним телом. Развитие души является основой развития личности. Знания, которые позволят вам понять и принять свои особенности, помогут вам достичь всего, о чем вы мечтаете.

Процесс внимания, который является фундаментом всего нашего существования, не осознавался нами в той мере, в которой мы могли бы понять свое истинное предназначение. В данном пособии я попытаюсь открыть для вас ваш фокус внимания, который позволит вам найти себя, свой внутренний потенциал.

С детства нам вкладывают знания, которые позволяют воспринимать время как нечто такое, на что мы не можем повлиять. Это одно из больших заблуждений, которое существует на протяжении многих веков. Мы с помощью сознания, нейропластичности и фокуса внимания можем влиять на свое прошлое и будущее через настоящее – это все подвластно нам.

Время не является стрелой, хвостовик которой в прошлом, центр или древко – в настоящем и наконечник – в будущем. Данную теорию линейного времени сформировали, потому что с ее помощью можно легко координировать деятельность людей, которым нужна определенная опора для точки отсчета. На самом деле время нелинейно, мы можем влиять как на прошлое, так и на будущее, находясь в настоящем. Таким образом, прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно, просто наше восприятие обучено так, что мы можем воспри-



нимать и фокусировать внимание только на одной точке времени. В главах моей книги для вас откроются новые знания, которые помогут осознать и принять теорию нелинейности времени, прошлое, настоящее и будущее в котором существуют одновременно.

Процесс внимания, которому не уделяем столько важности, как оно требует, способен изменить материю, то есть оно может нам помочь достичь того, чего мы искренне хотим.

Внимание способно влиять на наши мысли. В жизни мы получаем то, на чем сосредоточено и сконцентрировано наше внимание. Если наше внимание сосредоточено на боли, мы получаем различного рода болезни, если мы направляем свое внимание на то, что не хватает денег, мы живем в нищете. Что витает в голове, то и есть реальность, которую мы получаем. Почему люди фокусируются только на негативе? Почему так сложно жить в позитиве? Потому что так выгодно держать людей под контролем, управляя их сознанием.

Многие авторы различных тренингов, марафонов и курсов по личностному развитию призывают людей выйти из «зоны комфорта», как они выражаются. Разве этот призыв сформулирован правильно? О какой «зоне комфорта» может идти речь. Если человека не устраивает его работа, отношения, город, в котором он живет. О каком комфорте может идти речь? Здесь речь идет об обмане, который продельывает с нами наше подсознание.

Правильно будет, если словосочетание «зона комфорта» мы назовем «зона привычного дискомфорта». В зону привычного дискомфорта нас садит наше подсознание. Почти каждый из нас ежедневно ходит на работу, которая нам не доставляет удовольствие, имеет отношения, которые нам в тягость, живет в городе, из которого хочет уехать, и многое другое, что не приносит счастья. Несмотря на все эти негативные условия, в которых многие из нас живут и развиваются, все равно человек ничего не меняет. Почему же все так происходит? Потому что за все это ответственны нейронные связи, о которых сейчас пишут многие популярные писатели в своих книгах по трансформации сознания.

Нейронные связи образуются в нашем головном мозге в ответ на поступающие извне сигналы, после чего эти сигналы управляются нашим сознанием.

Пример образования нейронных связей. Когда вы в первый раз входите в темную неизвестную комнату, вы начнете искать выключатель. Когда вы входите в данную комнату во второй раз, вы уже приблизительно знаете, где находится выключатель, что позволяет вам найти выключатель быстрее. Через несколько дней, когда вы входите в ту же комнату, вы уже не ищете выключатель, а просто кладете руку на выключатель, даже не глядя в ту сторону, где он находится. Таким образом формируются наши нейронные связи, из которых состоит вся наша жизнь. Возможно, каждый из вас думает, что живет осознанно, а не тут-то было, на самом деле вы живете так, как вам диктует социум и нейронные связи. Вся наша жизнь основана на этих нейронных связях, с помощью которых мы достигаем успеха и неудач. Научиться программировать себя на успех, счастье и позитив можно только работая с нейронными связями, чему я вас буду учить с помощью данной книги.

*Человеческое внимание:*

*Способно взрастить росток,*

*Способно зло превратить в добро,*

*Стоит только тайну его раскрыть,*

*Можно мир свой изменить!*

София Веларди

## **Глава 1. Материя и материализация мыслей**

Среди ученых витают многочисленные споры по поводу того, в каком измерении мы живем. Ученые остановились на том, что мы живем в 3.5-мерном измерении, если точно выражаться, то в 3+1-мерном измерении (три из них образуют пространство – длина, ширина, глубина и время). Три из них мы можем измерить, а время дается и не дается нашему изме-

рению, так как мы можем измерить время здесь и сейчас. Данная теория измерений существует в физике на уровне нашего сознания. В трехмерном пространстве мы имеем возможность наблюдать за тем, что происходит вокруг нас, сейчас же ученые озабочены изучением 4-го измерения – времени. Они изучают возможность измерения времени с помощью процесса внимания. Ученые выдвигают постулат о том, что человек, управляя своими мыслями с помощью внимания, может менять свое прошлое и будущее.

В эпоху Водолея ученых в большей степени волнует вопрос того, с помощью каких процессов и механизмов мы можем управлять своими мыслями, корректируя направление своей жизни, с целью обретения жизни, которая приведет нас к гармонии.

Единственный механизм, с помощью которого мы можем управлять своими мыслями, – это наше внимание. А если точнее выразиться, фокус внимания.

Фокус внимания – это феноменальный психологический процесс, который может вам помочь в достижении того, чего вам хочется. Все, что происходит в нашей жизни, возникает вследствие работы именно фокуса внимания.

Это интересный психологический феномен, который заключается в том, что на чем человек концентрирует свое внимание, что находится в фокусе его внимания, то он получает в жизни. Например, если вы начнете каждый день вставать на весы, думая о том, что хотите изменить свой вес, вес начнет меняться в ту сторону, в которую вы хотите. Если вам хочется похудеть, вы начнете худеть, если набрать, вы начнете набирать вес. В данном феномене нет никакой мистики, все объясняется с помощью физики и психологии.

Ваш мозг выдает вам то, на чем вы концентрируете свое внимание, он ищет пути достижения результата для мысли, которая витает в вашей голове. Да, вы можете сказать, что если бы все работало так, как здесь написано, все бы жили и получали все, что они хотят... Но не все так просто, как  $2 \times 2 = 4$ . Убеждения, сомнения, установки, прошлый опыт, страхи, комплексы, неуверенность перекрывают путь нашим настоящим мыслям.

Фокус внимания – блуждающий процесс, в минуту в центре нашего внимания может быть сразу несколько мыслей, это явление не дает нам достичь того, чего нам хочется на самом деле. Например, вы хотите похудеть, эта мысль есть в вашей голове, но параллельно в фокусе вашего внимания находится и страх того, что вы применяли множество диет, а эффекта ноль или результат не тот, на который вы рассчитывали. Это все потому, что все ваше внимание концентрируется на страхе, а не на желании похудеть.

Таким образом, важный момент в достижении желаемого – правильная работа с фокусом внимания. Важно ценить свое внимание, чтобы не засорять лишним мусором свои мысли. Также важно понять парадокс в работе с фокусом внимания. Если в момент концентрации внимания на том, что желаете, вы испытываете страх, ужас или сомнения, то эффект от работы мозга будет противоположный. Так как мозг включает режим опасности, он начинает искать мнимую опасность, которую ему нужно подтвердить.

Приведу пример, который позволит понять суть работы фокуса внимания. История из жизни Роксаны, которая мечтала о беременности, она сильно хотела ребенка. Роксана вышла замуж в 27 лет за мужчину, который был старше ее на 13 лет. Роксана вышла за него, потому что было пора выходить замуж, все родственники ей говорили, что если она не выйдет сейчас, то потом ее уже никто не позовет замуж. Мужчина, за которого она вышла замуж, оказался игроманом (он любил играть в карты на деньги). Муж Роксаны мог проигрывать в карты большие деньги.

С одной стороны, Роксана мечтала о ребенке – эта мысль концентрировалась в ее голове, но с другой стороны был страх, что мужчина в возрасте, а еще любитель поиграть в карты на деньги. То есть с ним она жила как на пороховой бочке. Каждый раз ожидая очередной неожиданный сюрприз, который ей может преподнести муж. Страх Роксаны по поводу того, что муж не сможет содержать их будущего ребенка, привел ее и мужа к бесплодию. Страх оказался

сильнее желания родить ребенка. Она все свое внимание концентрировала именно на том, что муж проигрывает все деньги, что он не может себя контролировать, все это происходило с Роксаной, потому что ей овладевал страх, который не позволял ей хотеть то, о чем она мечтала.

Роксана подсознательно не верила, что муж сможет содержать и воспитать ребенка, о котором она мечтала, фокусировка внимания на страхе, а не на желании не позволяла ей обрести то, что хочет.

Фокус внимания блуждающий, человеку, не связующему данным вопросом, сложно концентрировать свое внимание на том, что ему хочется. Люди, смотря на один и тот же предмет/явление, могут видеть разное, все дело в нашем умении концентрироваться на том, что важно для нас.

Таким образом, фокус внимания – это способность человека концентрировать свое внимание на том, что необходимо именно ему. Кто-то умеет использовать этот бесценный ресурс, который способен дать нам все, что мы захотим, а кто-то не может управлять данным процессом. Пример из жизни: мой муж долго мечтал о машине определенной марки, в своем окружении он замечал машины именно этой марки, как будто других марок машин не существует. Куда бы он ни пошел, везде были машины именно этой марки. Все это возникает, потому что в его фокусе внимания концентрируется только эта идея, которая в конце концов привела его к желаемому результату. Машина, о которой он мечтал, досталась ему в подарок.

Важно осознать ценность фокуса внимания, большинство людей не придают важности своему вниманию, поэтому в жизни получают то, что их в дальнейшем не удовлетворяет. Фокус внимания – это фильтр между нашим сознанием и подсознанием, вокруг нас существует столько информационного мусора, который мы впускаем в себе из-за того, что не можем правильно управлять своим вниманием.

На рисунке 1.1. вы можете наглядно посмотреть, как работает внешний мир физической реальности, в которую мы направляем свое внимание.

Вертикальные линии на рисунке представляют одну и ту же мысль, которая ведет к тем же решениям. Решения запускают автоматическое поведение, которое вызывает у вас те же ощущения и эмоции. Стрела – это неизвестный опыт, который может возникнуть во время пробки по пути на работу, из-за которой вы опоздали, или когда вам нужно заехать к подруге, которая внезапно заболела по пути домой.

## КУДА НАПРАВЛЕНО ВАШЕ ВНИМАНИЕ, НАПРАВЛЯЕТСЯ И ВАША ЭНЕРГИЯ

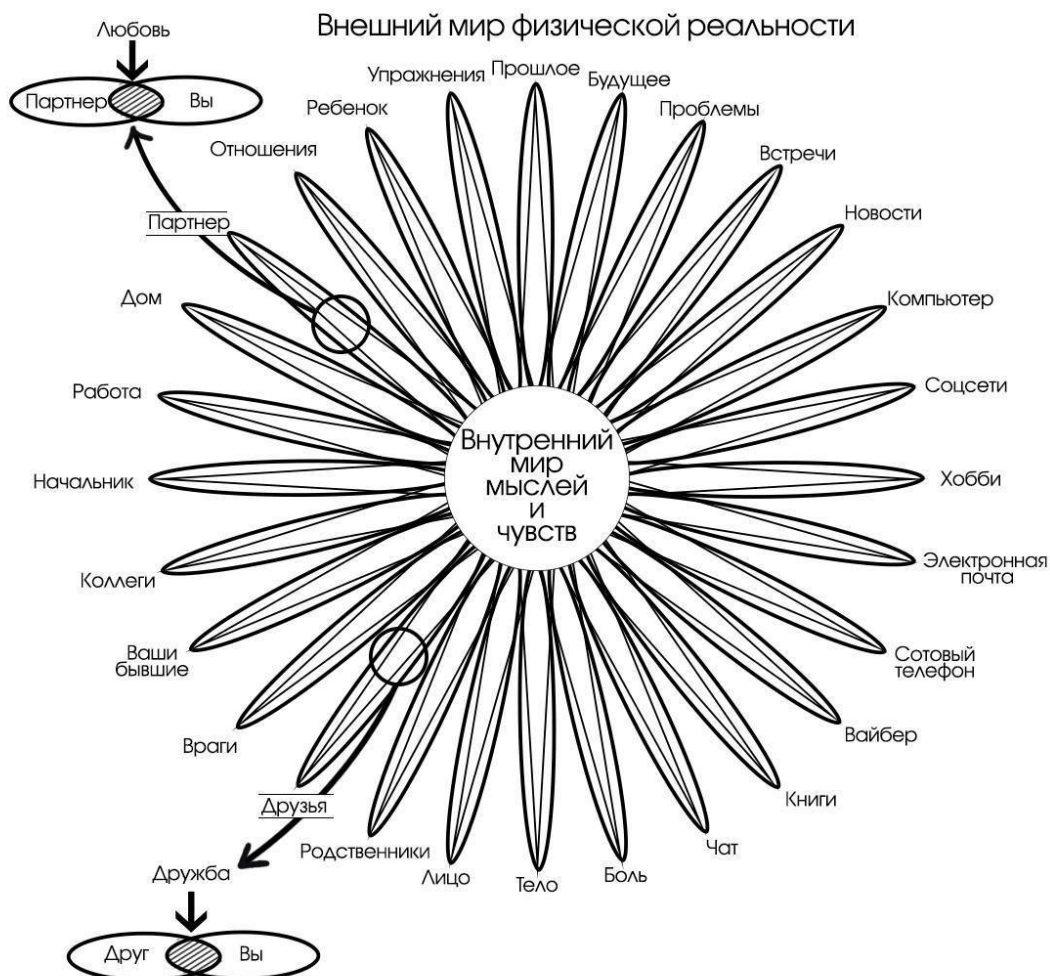


Рисунок 1.1. Куда направляется внимание, туда направляется энергия.

Фокус внимания – это инструмент, с помощью которого мы можем управлять своими мыслями. Фокус внимания помогает нам делать мысли материальными. Если какой-то жизненный показатель для вас важен, сделайте его наглядным для вас. Вам нужно ежедневно смотреть на желаемый результат, после чего мозг сам определит пути достижения результата.

Еще древние умы утверждали, что во внимании сила – в нем находится огромная жизненно важная сила: куда человек вкладывает свой внутренний потенциал (свое внимание), там и находится его реальность.

Вряд ли кто-то может оспорить тот факт, что вы сейчас находитесь именно там, куда вас привело ваше внимание. Любые отношения строятся также с помощью внимания. Будь то взаимоотношения между мужчиной и женщиной или какие-то любые другие привязанности, все основано на внимании. Внимание есть, значит отношения существуют, внимания нет – и отношениям не бывать.

Процесс внимания имеет сквозной характер, он проходит через все, что дано нам природой, Богом, Вселенной и т. д.

Теперь немного остановимся на научных экспериментах, которые подтверждают свойство человеческого внимания изменять материю.



По большей части эксперименты, связанные с человеческим вниманием и наблюдательностью, относятся к области квантовой физики. Квантовая физика – это область физики, которая изучает все то, что выходит за рамки нашей реальности. Это область науки, с помощью которой можно объяснить то, что выходит за рамки нашего сознания.

Ученые прошлого столетия с помощью квантовой физики в ходе различных экспериментов объяснили то, что с помощью фокусирования внимания на предмете или процессе изменило его состояние.

Эксперимент с лучами света, который провел в 1803 году Т. Юнг. Суть эксперимента заключается в том, что присутствие человека (то есть внимание, которое оказывает человек на происходящее) в момент направления фотонов света через ширму с двумя прорезями меняет картину следов отражения.

Когда эксперимент проводили без участия наблюдателя, без участия человеческого внимания, источник света отражался через ширму с двумя щелями с помощью фотоновых импульсов, и на фотобумаге отражалось множество вертикальных линий. А когда в эксперименте участвовал человек, точнее сказать его внимание, на фотобумаге отражались две вертикальные линии после фотоновых следов. Без человеческого внимания след на бумаге напоминал след от волны, которая проходила сквозь ширмы с двумя щелями.

Таким образом, в ходе эксперимента был сделан вывод, что отраженный свет может проявлять свойства волны или частиц. В момент наблюдения человека волна исчезает, превращаясь в частицы. Данный эксперимент проводился многократно, каждый раз удивляя своим результатом ученых. Было определено, что на квантовом уровне материя меняла свои свойства, когда в эксперименте участвовало человеческое внимание.

По данным современной физики все материальное происходит из пустоты. Ученые назвали эту пустоту «квантовым полем» или «нулевым полем». Данное поле содержит в себе некую природную энергию/волну, которая превращается в материю с помощью внимания. То есть пустая энергия превращается в материальные частицы с помощью человеческого внимания, и отсюда вытекает всем известный постулат, что «мысли материальны».

Все, что бы с нами ни происходило, – это результат работы нашего фокуса внимания. Все эзотерические, мистические учения основаны именно на данном постулате, раньше данные знания были доступны только избранному кругу людей, сейчас же, во времена научного и технического прогресса, данные знания уникальным образом стали доступны и для тех, кто желает изменить свою жизнь и понять, почему он действует так или иначе.

Итак, пора сформулировать вопросы, которые возникали у вас по мере прочтения строк, изложенных выше.

1. Если окружающий нас мир возникает из пустоты, которая содержит в себе определенную энергию, тогда что представляет собой эта энергия?

2. Если эта энергия – волна, которая может быть сконцентрирована и сконденсирована (преобразование различных жидкостей в определенное состояние), благодаря данным процессам появляются трехмерные объекты. Тогда что же запускает эти механизмы?

3. Если пусковым механизмом является эффект наблюдения – человеческое внимание, тогда что же из себя представляет внимание?

4. Если пустота из состояния волны превращается в частицу с помощью внимания, тогда кто создал это внимание? Где его первоисточник, в чем основная суть данного процесса? Кто может управлять этим процессом?

5. Благодаря данным знаниям мы можем понять, что внимание – это антиматериальный источник энергии, который энергию превращает в материю. Получается внимание – это одна из составляющих души человека. Душа напрямую связана с личностью человека, а уже личность человека временно распределяет управление процессом внимания между сознанием и глубинными чувствами.

6. Если у человека есть возможность в роли наблюдателя управлять вниманием на микроуровне (т. е. на уровне своей личности), тогда кто же управляет вселенской материей на макроуровне, которую мы можем наблюдать в огромном многообразии материальных форм. Таким образом, можно говорить о существовании супернаблюдателя.

7. Кто же может быть этот супернаблюдатель, который управляет материей во вселенском масштабе?

Попробую подробно ответить на возникшие вопросы.

Согласно данным, изложенным выше, супернаблюдатель – это тот, кто создал все из пустоты – Бог, Творец, Высший Разум, тот, кто преобразовывает энергию в материальные частицы. Супернаблюдатель – Бог – тот, кто создал нас по своему подобию, наделил нас душой, в которой имеется частица божественной силы. Таким образом, чем больше человек преобразовывает свой внутренний мир, тем больше его личность соединяется с душой, тем больше человек становится духовно сильнее, что дает ему возможность влиять на материальный мир вселенского масштаба. Чем больше таких людей, тем значительнее это влияние на Вселенную.

Таким образом, супернаблюдатель может влиять на все в макромасштабе, а человек-наблюдатель, которого Бог наделил духовным началом, может вмешиваться и менять процессы мира на микроуровне с помощью внимания, которым его наделил Бог. Человек может совершать манипуляции с материей только тогда, когда включается наблюдатель от духовного начала. То есть навык наблюдателя мы можем тренировать в себе с помощью духовного саморазвития и самоанализа того, что находится в ваших мыслях.

Каждому из нас важно понять, что ключевым моментом в работе с материей является внимание. На что человек в своей жизни уделяет свое внимание (каким предпочтениям, желаниям и мыслям), то и получает здесь и сейчас.

Таким образом, главная цель человека заключается в просветлении, слиянии души и личности, выходе из колеса Сансары, достижении Нирваны, Седьмого Неба, обретении гармонии, называйте как вам угодно, – всего этого человек может обрести с помощью правильной работы над своим вниманием.

Для более наглядного и легкого понимания описанного выше приведу примеры из обычной жизни, которые могут возникнуть или уже возникали у каждого из вас:

– у вас болит нога, чем больше вы думаете о том, что у вас болит нога, тем больше направляете в боль внимания;

– чем больше думаете о страхе, тем больше накачиваете вниманием (энергией) свои страхи, материализуя их с помощью своего внимания;

– мужская измена. После заключения брака большинство женщин концентрируют свои мысли только на том, что муж им изменяет из-за потери ими привлекательности после первых родов, и на отсутствии заботы, которую мужчина уделял ей до свадьбы. Вместо того чтобы направлять свои мысли и внимание на то, что мужчина ее любит и все делает для нее, она направляет свою энергию в неправильное русло. В конце концов женщина получает то, на что направляла энергию.

Практические задания.

1. Заведите дневник или блокнот, в котором в течение пяти дней будете записывать все мысли, которые витают в вашей голове, на что больше всего вы тратите свое внимание, когда вы находитесь без дела или работаете, но мысли сосредоточены на чем-то своем. Далее проанализируйте свои записи. Посмотрите, какими мыслями наполнена ваша голова, позитивными или негативными, на чем концентрируется ваше внимание, то есть что является вашим ориентиром в жизни. Затем начните осознанно концентрировать свое внимание на позитиве, так вы начнете работать с фокусом внимания, после чего данная тренировка позволит вам достигать того, чего вы желаете, работая со своим вниманием.

2. В течение трех дней удерживайте свое внимание на мыслях о своих успехах, даже малозначительных. Допустим, вы приготовили ужин для всей семьи или сделали что-то своими руками, постарайтесь хвалить себя в течение этих трех дней за любые успехи... Затем проанализируйте, сложно ли вам было удерживать внимание на позитивных моментах жизни. И как часто ваши мысли пытались переключиться на сложности и проблемы.

**История из жизни Алисы под названием «Я живу другой жизнью», которая доказывает невероятные возможности процесса визуализации**

*Теплое сентябрьское утро. Через окно проникают яркие лучи солнца, теплый осенний ветерок тревожит деревья, которые своими ветками скребут по окну. Звонит будильник, я открываю глаза с мыслью, что сегодня все будет иначе, что все происходящее из дня в день – всего лишь неудачный сон. Осмотревшись по сторонам, я понимаю, что меня окружают все те же привычные вещи и привычное место: голые, потрескавшиеся стены, обшарпанная старая мебель, осыпавшаяся с потолка штукатурка, прогнивший от сырости пол, захламленная комната и густой слой пыли на маленьком, едва выступавшем подоконнике у моей головы.*

*Я встала с кровати, чтобы пойти умыться в раковине холодной водой. К нашему дому не была подключена горячая вода, поэтому нам приходилось греть ее в кастрюлях и мыться в ванной, полной паутины, трещин и грязи. Где-то на кухне мама шумит посудой, она готовит мне яичницу каждый божий день, я уже смотреть на нее не могу и поэтому выбрасываю в мусорное ведро, пока она отлучается собрать мне вещи для школы, затем беру мусор, чтобы она не увидела там завтрак, и выбрасываю его по пути в школу.*

*Она заботливая и добрая, но до смерти боится отца, у нее жутко болезненный вид, она покрыта синяками и худощава, впалые скулы и темные круги вокруг глаз, она выглядит лет на десять старше своего возраста, но доброта заставляет ее светиться изнутри. Грустные и несчастные глаза и едва натянутая, искренне наполненная любовью улыбка на лице дарили мне ощущение нужности, эти костлявые бледные руки прижимали каждое утро меня к ее впалой груди перед школой.*

*Мой отец вырос деспотичным человеком, безразличным к чужим чувствам, его любимым занятием было выпить. Когда он выпивал слишком много, то терял рассудок и становился очень агрессивным, в приступе злости он бил мать. Его из себя могла вывести любая мелочь, он обвинял ее в разгульстве и выгонял из дому.*

*Отец не разрешал матери работать и часто запирали дома, то есть кормил нашу семью только он, но дожидаться копейки было большим праздником, потому что он предпочитал тратить все деньги на выпивку. Из-за отсутствия денег мама не могла собрать вещи и покинуть этот дом, потому что идти было попросту некуда и не с чем. Отец имел прочные связи со многими влиятельными и серьезными людьми нашего города, даже если бы мама сбежала, то он достал бы ее отовсюду, и было бы только хуже.*

*Часто случалось так, что нам с мамой приходилось голодать днями. По этой причине у меня развилась дистрофия (недостаточность массы тела), и из-за голодных обмороков в школе меня дразнили одноклассники. Иногда они могли пихнуть и что-нибудь крикнуть вслед, мои вещи не менялись годами, я не могла себе позволить случайно порвать вещь, ведь получила бы. Это тоже послужило причиной для издевок, в школу мне не хотелось идти так же, как и домой, но выбора не было – или прогулять уроки и получить сполна, или пойти в школу и терпеть.*

*Сегодня я не успела сделать домашнее задание по географии, потому что снова пряталась от пьяного отца всю ночь, я совсем не выспалась, и мне поставили двойку. В слезах я собирала пустые и мрачные улицы своего города, потому что отец бы очень разозлился на меня. Наказания были очень жестокими в нашем доме, меня ставил отец коленями на горox, лупил розгами, ремнем с огромной бляшкой, мог таскать за волосы по всей квартире,*

бил руками достаточно сильно, и оставались гематомы, поэтому я старалась не совершать ошибок, дабы избежать всего этого. Совсем не хотелось туда идти, ноги, как только я двинулась в сторону дома, уводили меня в другом направлении.

Уже стемнело, и я была голодна, не помню, когда я ела последний раз, яичница вызывала уже рвотный рефлекс, и проще было ее не есть, а в школе нужно платить за питание, в тонкой кофточке в осенний вечер я вся продрогла, нужно было возвращаться, иначе мне бы могло стать хуже. Я открыла дверь и вошла в дом, меня встретил отец с вопросом: «Где ты пропадала, Алиса? Мне что, нужно снова орать и лупить тебя, чтобы наконец-то ты поняла, что родителей нужно слушаться?» Тембр его голоса становился злее, к концу предложения он уже начал орать с такой ненавистью и словно с желанием убить, что я почувствовала, как душа ушла в пятки, напряжение заставило напрячься мои икроножные мышцы, тревога была в груди, дыхание начало учащаться, и в слезах я бежала что есть мочи в свою комнату. Он снова был пьян, а значит, если я запрусь и спрячусь под стол, он вряд ли до меня доберется.

Всю ночь я плакала и боялась, что он вломится, мама не могла ничего сделать, ей самой доставалось.

Я очень боялась и ненавидела этого мучителя. Олицетворение зла и жестокости. Мог придумывать себе историю и начать бить меня за это... Прошел час, и, вероятно, он уже заснул, но прежде успел поднять руку на маму за то, что она, по его словам, не уследила за мной и не дала должного воспитания.

Я решила лечь в свою продавленную металлическую кровать, комната пугала меня своей серостью и пустотой, атмосфера страха витала в воздухе. Удобно уложившись, я закрывала глаза и представляла себе каждый день, то, как я уже, будучи взрослой, живу в красивом доме, интерьер которого выполнен в классическом стиле, создающем спокойную и уютную обстановку, там просторные и большие комнаты, красивая и дорогая мебель. Я больше не живу в этом безразличном и маленьком городке, который всегда будет вызывать во мне чувство страха и беспокойства. Я ношу красивые платья, как у кукол. Они с такой пышной юбочкой! Мои волосы собраны красивым крабом, и непослушный выющийся локон свисает вдоль лица, нежный макияж со стрелками подчеркивает мои большие и голубые глаза, я в лодочках иду теплым летним утром на работу своей мечты, где делаю что-то для таких же детей, как я. Что было бы доступно им и приносило счастье, чтобы они не чувствовали себя грустными. Вот уже на протяжении нескольких лет я это делаю и называю эту игру «Я живу другой жизнью», целью игры является максимальное погружение в фантазии.

В нашем доме стоит советский телевизор, который может смотреть только отец, он специально кладет пульт на него в определенном положении, чтобы если вдруг его трогают, он сразу это увидел. В нашем доме нет телефонов и компьютеров, досуг мы проводим, постоянно наводя порядок в этом почти развалившемся доме. Я очень много времени уделяла учебе, потому что грезилась попасть на бесплатное обучение в институт другого города и вырваться из этого ада. Каждый день из года в год я отсчитывала время своего отъезда, я не хотела жить, каждый божий день был переполнен страхом за свою и мамину жизнь. Уйти отсюда означало немного расслабиться. Игра перед сном давала возможность сбегать из этого жуткого и опасного мира, который словно хотел задавить меня.

Как-то отец смотрел передачу, сидя в пыльном кресле, перед ним стоял маленький журнальный столик, на котором располагались газеты и различные закуски к бутылке пива. В холодильнике было пусто уже который день, мама не знала, что уже делать. Пока отец смотрел ящик, она снова прибиралась, точно делать уже было больше нечего. Мне не разрешалось сидеть рядом и тоже смотреть, по его мнению, я обязана была сидеть круглыми сутками и зубрить учебники наизусть. Тихонечко встав у двери, я немного выглянула и услышала из телевизора разговор двух мужчин, я не знаю, кто они были такие, но один представлялся психологом, а другой ведущим. Они обсуждали тему сновидений, меня поглотило такое

любопытство и интерес, что я с жадностью вслушивалась в каждое слово. Они болтали о том, что сейчас очень много споров ведется на тему снов и визуализации. Визуализация, как они объяснили, – это создание желаемой жизни в воображении. И сказали, что это хороший инструмент при достижении цели.

Мой живот громко заурчал от голода, и отец услышал это, он встал с таким свирепым и тяжелым лицом, схватил ремень с подлокотника и подался вперед, пытаясь бежать, передвигая с трудом свое массивное тело. Я побежала в комнату. Забежав, подперла дверь комодом, который стоял подле двери, он был тяжелым, но я смогла сдвинуть его с места, чтобы отец не смог ворваться. Но он смог открыть эту ничтожную дверь, не жалел силы на маленькую меня, столько злости и ярости было в его ударах, и, чем больше я орала от боли, тем сильнее он бил. Мать прибежала, услышав мои крики, и он снова начал обвинять ее в моем непослушании, он орал, что я бездарность, ничего мне не нужно, учеба не важна, и я отход этого общества, который за последнюю возможность в виде образования ухватиться не может.

Мои руки были сине-лилового цвета. Ни одного живого места на теле. Но я не пожалела о том, что сделала. Эта передача навлекла на меня размышления, а что если правда все фантазии моей игры будут реальны? Теперь этот ритуал не просто дарил мне спокойствие и счастье перед сном, но и воодушевлял, какая-то небольшая краска появилась в моей жизни, которая придавала сил пережить новый день.

Спустя четыре года.

Я окончила школу, и пришло время поступать в институт. Я не знала, чего хочу и кем должна стать. Подавая документы, я была счастлива и решила выбирать факультет по интуиции. Закрыв глаза, я спросила себя, чего же хочет моя душа? И, еще раз пройдясь по списку, взгляд упал на «программирование». Что-то внутри сжалось, у меня никогда не было компьютера и тем более возможности что-то в нем делать. Я решила, что это будет увлекательно для меня. Я мало что знала о программировании, но трудностей не видела.

С окончанием института профессия программиста в обществе начинала набирать обороты и становиться высокооплачиваемой. В то момент я мысленно пожала себе руку не только за то, что выбрала действительно интересную, но и достойную профессию. Благодаря своему упорству и желанию учиться я смогла добиться в этой сфере отличных успехов, люди готовы были отдать любые деньги за сотрудничество со мной.

В один из летних вечеров, сидя в кафе за чашкой кофе и работой, я перевела взгляд на окно, за которым лил сильный дождь, машины разбрызгивали лужи своими колесами и сигналили друг другу. Уже достаточно стемнело, и где-то вдалеке гремел гром. Я задумалась на секунду о том, сколько всего пройдено и сделано. Во время учебы я успевала подрабатывать и уборщицей, и официанткой, и на рынке продавала одежду в сильный мороз. Но в один момент вся жизнь перевернулась. Я начала находить подработки, которые приносили мне хорошие деньги (репетиторство, работа в офисе и т. д.). Я могла жить еще лучше и откладывать деньги. На последнем курсе я начала активно заниматься программированием, с каждым разом я создавала компьютерные программы все лучшие и лучшие. Мой заработок увеличивался, я наконец-то могла позволить себе есть не только дома, но и в кафе, ресторанах. Покупать вещи на свой вкус и не только по необходимости, а когда вздумается. Мир стал таким непривычным, каждое утро я собиралась полная сил и жизнерадостности. Спать на большой, красивой и удобной кровати! Надо же! А вроде недавно было несбыточной мечтой. Возвращаться домой довольной и хотеть приходить сюда каждый день!

Однажды меня пригласили работать за границу благодаря хорошему отзыву. Ни на минуту не задумываясь, я согласилась. Работая в компании год, я смогла позволить приобрести себе просторный дом. Еще через год я смогла сделать там ремонт в классическом стиле, купить дорогой мебели и с помощью дизайнера оформить это со вкусом. Мое состояние на



*сегодня кажется чем-то невозможным, но, как показала практика, очень реальным. Счастье и гордость за себя переполняли, мне хотелось прижать к себе ту маленькую, беззащитную Алису и сказать, что все получилось и мы смогли, но тут я вспомнила свое детство: по окончании школы многое стерлось в моей памяти. Когда я училась на втором курсе, отец в очередной раз избил мать, и она скончалась. Отпустить меня учиться в другой город было трудно для него, поэтому пришлось сбежать, я боялась за мать и предлагала бежать со мной, но она сказала, что хочет остаться там, она уже привыкла к этому и должна быть с ним рядом.*

*Я вспомнила свою игру перед сном и ту передачу. Сейчас я имею 90% того, о чем мечтала. Красивые дорогие платья, макияж, подчеркивающий мои большие глаза, красивый дом с отделкой, и это не просто в другом городе, а в другой стране. Я совсем забыла о своем страшном детстве и очень благодарна себе за то, что выбрала программирование. Выбор, который позволил не только осуществить мечты, но и помогать другим. Я хотела делать что-то для таких детей, как я, поэтому создала благотворительные фонды нуждающимся и теперь собираю большие суммы, которые необходимы этим детям. Я стараюсь помочь тем, кто не может вырваться из рук тиранов... Слезы подкатили к глазам, на лице была гримаса, исполненная болью воспоминаний, я хотела жить так вместе с моей дорогой и заботливой мамочкой... Я не могла остаться с ней, я не могла заставить ее уйти со мной. Она любила его, какой бы он ни был, как бы он ее ни бил, человек, который научил меня смотреть в глаза страху и добиваться своей цели, слушать себя и помогать другим. Она была опорой для меня в те моменты, он много раз мог убить меня, но она подставляла свое плечо и защищала меня.*

## **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.