

Юлия Славная

16+



# БУДЬ.

20 вопросов, которые стоит задать себе на пути к безмятежности

**Юлия Славная**  
**Будь. 20 вопросов, которые**  
**стоит задать себе на**  
**пути к безмятежности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57386350](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57386350)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-04428-9*

**Аннотация**

Мы привыкли постоянно ждать какого-то озарения, стартового выстрела, чтобы наконец начать жить так, как нам хочется. Иногда кажется, что всё валится из рук и любое дело заранее обречено на провал. Разумеется, это не так. Вопрос только в количестве попыток и нашем отношении к происходящему. Зачастую мы видим только конечный результат чужого успеха, упуская то, что остаётся за кадром. Нам хочется по шелчку пальцев оказаться где-то там, в несуществующей стране из детской мечты. Почему же так трудно добиться этого?

# Содержание

Введение.	4
Глава 1. Каков первый шаг?	7
Глава 2. При чём тут подсознание?	12
Глава 3. Доверять или проверять?	19
Глава 4. Может, стоит сменить угол обзора?	26
Глава 5. Люблю ли я себя?	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Юлия Славная

## Будь. 20 вопросов, которые стоит задать себе на пути к безмятежности

### Введение.

Представьте себя управляющим небольшого отеля. Он не идеален, но вы постоянно собираете обратную связь от постояльцев, улучшаете его, ремонтируете и добавляете новые плюшки. Есть бассейн, фитнес зал, бар, танцпол и бесчисленное количество приятных мелочей.

А это Геннадий. В целом отличный мужик, знает, как правильно парковаться, как делать проводку, какую музыку надо слушать, каким политикам надо верить, знает, что корень неведомой забайкальской травы лечит от всех болезней. Или думает, что знает. Геннадий немного выпивает (ну как немного) и под это дело днем и ночью не отходит от ресепшена, сообщая о том, что розетки в номерах установлены неправильно, соседка опять припарковалась как чудная, в мире бушует вспышка невиданного доселе вируса и вообще нужно срочно навести твёрдый порядок жёсткой рукой. Ген-

надий ни разу не посетил сауну, не отведал со шведского стола специально под заказ привезённых экзотических фруктов, даже не поиграл в пинг-понг. Он занят. В мире творится что-то неладное!

Но вот в один прекрасный день в двери отеля, растрёпанная и запыхавшаяся, вламывается Надежда. Надя улыбается, машет вам уже издалека, тащит огромный чемодан и восхищенно разглядывает холл. «Боже! Какой прекрасный фонтан!» – восклицает она, показывая куда-то за спину. Вы удивленно поворачиваетесь и вспоминаете, что да, действительно, вот уже лет как 15 здесь стоит маленький декоративный фонтанчик. «А люстра какая!» – добавляет Надежда.

Разумеется, Надежда отныне ваш любимый постоялец. Её недельное пребывание здесь промелькнёт как вспышка падающей звезды. Возможно, захочется даже загадать желание. Она будет в халате и с полотенцем на голове разгуливать по отелю, выискивая, чем же ещё можно себя развлечь. Надя успеет сделать всё, что можно, а про то, что нельзя, подойдёт и спросит. И вы разрешите, конечно, с некоторыми допущениями.

Геннадий же в это время будет одиноко сидеть в углу с банкой самого дешёвого пива и ворчать о том, что никто его не слушает. А ведь курс Индийской рупии упал, как это скажется на экономике? И только уборщица подойдёт к нему, словно не замечая, поднимет его ноги, протрёт под ними и удалится.

Возможно, в этой гипотетической вселенной вы однажды не выдержите, отвесите Геннадию мощную оплеуху и крикнете «Какого чёрта ты тусишь у помойки, когда у меня есть такой отличный бассейн?» Но это только в том случае, если вам до него есть хоть какое-то дело. Увы, в обычной жизни Геннадии остаются в полном одиночестве, недоумевая, почему же все от них отвернулись. Ведь они знают наизусть все свои права и законы, знают, как поступать правильно, «попацански», знают какое мясо лучше выбрать и как нас обманывают его производители.

Не будьте Геннадием, будьте Надеждой. В прямом и переносном смысле.

# Глава 1. Каков первый шаг?

У каждого из нас есть такой знакомый. Проблема в том, что чаще всего этим знакомым оказываемся мы, сами того не замечая. Это целый каскад искажений восприятия, который нам предстоит постепенно разобрать для того, чтобы понять, почему же живётся так несладко и как это исправить.

Начнём с чего-нибудь лёгкого. Например, введём какое-нибудь понятие для простоты. Возможно, это будет достаточно грубо, но, пожалуй, назовём самое основное и первое наше понятие «Генератором дерьма». Это именно то, чего нужно избегать, чтобы дышать стало хоть немного легче. Это то, от чего нужно избавиться в первую очередь, чтобы жить стало не так противно и печально.

Генератор дерьма это Геннадий. Наверно, вы это уже поняли. Что же он делает не так?

Наш персонаж всегда пытается стать лучше. Это очень похвально. Но дело в том, что он выбрал абсолютно неверный путь, только усугубляющий ситуацию и загоняющий его в бездну фрустрации и отчаяния. Геннадий тщательно изучает мир, накапливая знания в самых разных его областях. Здесь есть два варианта причины: или же это банальная щекотка собственного эго (посмотрите, как много я знаю!), что не самое страшное, или же это подготовка к пока что несуществующим проблемам и катастрофам. Нужно заранее изучить за-

коны, вдруг кто-то решит посягнуть на мои права. Нужно почитать, как избежать инсульта, не хочу, чтобы он со мной случился. Нужно узнать, как себя вести во время ядерного взрыва и так далее, и так далее...

В результате подобного изучения, Геннадий получает подобный посыл: в любую секунду может случиться что угодно. Нужно быть готовым ко всему. В целом, рациональная составляющая нашего героя держится бодрячком, не позволяет впасть в панику, рвать на себе волосы и прятаться в бункер. Но есть ещё и другая его половина, которую он даже не осознаёт, но которая проявляет себя в виде навязчивых мыслей, фобий и бессонницы. Это та самая, которая, выходя поздним вечером за хлебушком, тихонько спросит «а что если там маньяк?». Конечно, Геннадий посмеётся над подобной глупостью, но будет вздрагивать при каждом шорохе и неосознанно коситься на каждого незнакомца. Эти реакции мы практически не отслеживаем. При резком движении соседа в лифте мы на секунду сжимаемся в комочек и готовимся отбивать атаку ножом. В следующую секунду мы уже смеёмся над тем, что он просто почесался. Но осадочек остался, наша стрессовая реакция уже сработала, адреналин уже хлынул в кровь, дыхание и сердцебиение уже участились.

Это несколько утрированный пример для того, чтобы понять, как наше подсознание из лучших побуждений травит нам жизнь. Подобных реакций в день может случиться несколько сотен. Практически в любой ситуации нам на уш-

ко тихонько шепчут «а что если?». Самое интересное, что даже если ситуация разрешилась иным способом, нашему второму «я» всё равно нужно разрешить проблему, раз она промелькнула, пусть даже и в фантазии. Подсознание не видит разницы между тем, что просто показалось, и тем, что случилось реально. Таким образом мы запускаем порочный круг мыслей, которые полностью затмевают окружающую реальность, делают её тусклой, ненужной, бесполезной, хотя всё осталось таким, как было.

Например, вы проснулись с утра, а ваш молодой человек (или девушка) не в настроении. Вместо объятий и вкусного кофе простое «угу, здорова» и залипание в телефон. А что если он меня больше не любит? А что если он изменяет? А что если это потому, что я вчера не приготовила ужин и теперь он обижается? Самое смешное, что нам непременно нужно чёткое, рациональное объяснение того, почему с нами не поздоровались по-человечески. Для принятия верного решения у нас в большинстве случаев недостаточно информации. Возможно, пока вы спали, что-то случилось. Возможно, он также загнался в бесконечное «А что если?..» и сейчас находится не здесь, на кухне, а в мире зомби-апокалипсиса, решая важную проблему, где бы достать воды, если живые мертвецы забаррикадировали выход из здания.

Обычно, пользуясь недостатком знаний, мы выбираем самую подходящую из нашего арсенала версию. Нет, не изменяет. И нет, не обиделся из-за ужина. Значит, не любит. И

здесь начинается вереница нелепиц, которая будет играть у вас, как радио, на заднем фоне, пока вы готовите завтрак, одеваетесь, едете в метро. Раз не любит, значит нужно разъехаться. Он будет съезжать или я? Как будем делить кошку? Где бы мне взять денег на залог для снятия новой квартиры? Там, наверно, стиралки не будет и вообще это будет бабушкина халупа... Нет, кошка однозначно моя.

Мозг получает сигнал, получает новую задачу и начинает в фоновом режиме её обрабатывать. Его не волнует, что это вилами на воде писанная гипотетическая ситуация. Он прёт как танк, вижу цель – не вижу преград. Его дело как ЭВМ обработать вашу задачу и выплюнуть готовое решение. Поэтому периодически может происходить некое «залипание», «зацикливание» на какой-то ерунде. Например, нам нахамила кассирша в продуктовом, и вот весь день мы одну за одной в своих мыслях выдаём ей остроты всё лучше и лучше. Мозгу плевать, что вокруг цветут сады, поют птицы и пушистые котята прыгают по лужам. Надо. Поставить. Продавщицу. На место. Когда виртуальная продавщица заплачет от стыда и рухнет на колени, задача будет выполнена и можно приниматься за новую. Ой, в новостях сказали, что в городе новый маньяк-психопат, нужно купить перцовый баллончик, а в каком магазине они дешевле?..

Кроме того, листая ленту соцсетей, мы регулярно видим огромное количество новостей, которые оказывают на нас колоссальное влияние. Подробнее о социальных сетях и

СМИ мы поговорим немного позже. Сейчас для того, чтобы понимать картину в целом, лишь затронем то, что подобные грани нашей жизни являются мощнейшим генератором проблем, возникающих на пустом месте, в действительности (именно в вашей действительности) не существующих.

В конечном итоге всё сводится к тому, что мы никогда не осознаём себя здесь и сейчас. Наша реакция на реальный мир практически всегда затормаживает, а иногда становится и вовсе неадекватной под воздействием искажённого восприятия. Немного позже мы вернёмся к теме осознанности, а также затронем то, как именно наше восприятие окружающей действительности влияет на личную жизнь, карьеру, здоровье и многое другое.

Подводя итоги главы, если упростить вышесказанное до самой примитивной схемы, можно вывести следующий тезис:

*«Не генерируй сам себе лишнего дерьма, и всё будет нормально»*

Скорее всего, сейчас это звучит смешно и наивно, но в дальнейших главах я постараюсь раскрыть эту тему насколько возможно, и, может быть, это станет девизом вашей жизни, помогающим выйти сухим из самых трудных ситуаций. Сейчас просто постарайтесь принять это на веру и обращайтесь внимание, каждый раз, когда вы начинаете накручивать себя с пустого места.

## Глава 2. При чём тут подсознание?

Для тех, кто только начинает свой путь к осознанности и лучшей жизни, стоит немного рассказать про подсознание. Книг про это написано много, поэтому сейчас мы лишь пройдёмся по верхам для того, чтобы в дальнейших главах можно было понимать, о чём идёт речь.

Учёные до сих пор изучают роль подсознания в нашей жизни. Некоторые утверждают, что его не существует, другие, напротив, признают его колоссальную роль в нашей жизни. Кто-то сравнивает его с обезьяной, некой животной частью нашего человеческого существа, кто-то называет его внутренним ребёнком, Даниел Канеман в своей книге «Думай медленно, решай быстро» ёмко обозначил его как «Система 1». Для того, чтобы внести некое разнообразие и немного повеселиться, в этот раз назовём его Геннадием в честь нашего героя.

Как же устроен Геннадий? По сути, это наш главный помощник и он же наш главный источник геморроя. Он действует автоматически в зависимости от того, что заложено в его внутренней программе. Разумеется, его можно обучать, тренировать, воспитывать, но это занимает некоторое время и требует постоянного внимания.

Подсознание это та самая часть нашего мозга, которая практически никогда не засыпает и в фоновом режиме обра-

батывает все поступающие задачи. Именно подсознание заставляет нас вскочить с кровати, если среди ночи появится запах дыма в квартире. Именно подсознание заставляет нас повернуться от внезапно летящего в голову табурета. И именно оно заставляет нас нести чушь, когда мы подходим к красотке в баре для того, чтобы познакомиться или выступаем перед большой аудиторией.

Опять же, постараемся упростить. У нашего внутреннего Геннадия есть целый набор команд и реакций. Обычно это выглядит так: Если А, то Б. Если бьют, то беги. Если дают кушать, то кушай. Если в автобусе на тебя кричат, то кричи в ответ. Если на колени из чайника льётся кипяток, то убери или колени или чайник. Как правило, подсознание берёт на себя простые задачи, доведённые до автоматизма, когда оно точно уверено, что с предложенным набором обстоятельств поступать нужно именно так. Оно же автоматически отвечает на простые вопросы вроде «как тебя зовут?», «сколько тебе лет?», «столица Франции?». Скорее всего, хотите вы того или нет, в вашей голове сейчас проскочило что-то вроде «Наталья, 30, Париж».

Именно мы, наша сознательная часть, наша личность или «душа», если можно так выразиться, в этих вопросах не участвует. Это сильно упрощает жизнь, ведь нам не нужно каждый раз рыскать в памяти, выбирая из его огромного хранилища нужную информацию. Если бы не подсознание, то на каждую мелочь вроде открытия двери ключом или расчё-

сывания нам приходилось бы тратить огромную долю усилий и ресурсов нашего мозга.

Мы не всегда умели завязывать шнурки, готовить чай, чистить зубы. Когда-то мы не умели даже ходить и говорить, раз за разом мы старательно выводили карандашом одну и ту же букву, просто чтобы запомнить, как она пишется. И и N так похожи. Обращаете ли вы сейчас внимание на свои руки, когда пишете или печатаете на клавиатуре? А теперь послушайте, как разговаривают маленькие дети. Они выговаривают каждое слово с трудом, сначала выискивая подходящее под ситуацию в недрах своего разума, потом тщательно работая своим артикуляционным аппаратом, стараясь выговорить правильно сложные буквы вроде «Р» или «Л».

Теперь вернёмся к подсознанию. Когда вы учитесь завязывать шнурки, требуется время для того, чтобы запомнить: сначала узел, для этого нужно левый положить сверху, потом просунуть кончик и затянуть. К слову, попробуйте сейчас внутри себя проговорить дальнейший план завязки именно словами. Для этого тоже необходимо немного осознанности, хотя в обычной жизни мы справляемся с этим за две секунды, думая при этом о чём-то другом, уж точно не о том, что сначала один кладём на другой, потом протягиваем, делаем петельки и повторяем операцию ещё раз уже с ними. А теперь попробуйте сделать что-то непривычное. Например, завязать морской узел, собрать оригами (не самолётик, а, например, лошадку) или поиграть на гитаре. Если вы играете

на гитаре уже давно, поздравляю, ваша левая рука без труда скользнёт на AmDm, а вот новичку придётся постараться понять, как изогнуть руку и куда ставить пальцы.

С позитивными и полезными функциями, надеюсь понятно. Основная трудность состоит в том, что подсознание не распознаёт ситуацию дальше текущего момента. К сложным многоходовочкам оно не приспособлено. Подсознание не сможет построить схему вроде «Сейчас я наору на свою жену, потом жена обидится, будет плакать, у неё упадёт самооценка, она перестанет следить за собой и будет сидеть дома в депрессии, пока не сопьётся». Обычно это что-то вроде «опасность! – я кричу». То же самое с драчунами, с обжорами, с курильщиками и любыми, чьё поведение обычно вызывает у нас вопросы. Это не плохие люди, не глупцы, не злодеи и не лентяи. Просто в их внутреннем Геннадии заложена такая программа, которая срабатывает автоматически, всегда вовремя и без сбоев, пока их мысли находятся где-то в другом месте. Иногда закрываешь опустошённый холодильник в час ночи, вытряхиваешь крошки из бороды и думаешь про себя «Эх, Геннадий, ты должен был бороться со злом, а не примкнуть к нему». Вроде и жалеешь о съеденном, а вроде и не ты курицу-гриль кефиром запивал, понимаешь же головой все последствия.

Поэтому наша стройная подруга встаёт каждое утро в шесть утра, совершает пробежку, выпивает смузи, делает сложнейший макияж и бежит, пританцовывая, пешочком

пять километров до работы. Поэтому тот самый всеобщий любимец с работы выдаёт остроты одну за другой, восхищая окружающих своей изобретательностью. Про таких говорят, что за словом в карман они не полезут. Он и не полезет, его внутренний Геннадий давно отработал схему, что и когда нужно говорить для достижения результата. Для подобных людей здоровый образ жизни, креативность, способность постоять за себя и успех просто вшиты в подкорку. У них быть преуспевающим во всех делах примером для подражания это так же естественно, как завязать шнурки или налить стакан сока.

Многие психологи сходятся в том, что подобные установки приходят к нам в детстве. Именно в это время мы ещё не способны здраво оценить ситуацию банально за недостатком опыта и незнанием различных вариантов развития. Кушает собака = собаки злые и нужно их бояться. Мы ещё не знаем о том, что в мире существует миллион собак и большинство из них чудесные и хорошие мальчики. Если в школе меня обижают, значит, я плохой. За что можно меня не любить? Наверно, я некрасивый, глупый, толстый или просто не такой как все. Помним о том, что подсознанию всегда нужно получить ответ на поставленный вопрос, неважно, насколько он будет правильным. Если подходящего нет, оно подгонит максимально похожий на правду. Только в сознательном возрасте мы уже более-менее отдаём себе отчёт в том, что некоторые люди просто кретины, которым лишь бы

придраться и унижить кого-нибудь. Но в любом случае, Геннадий уже запомнил, что лучше лишний раз не выступать, чтобы не быть осмеянным, и мы сидим тихонько в уголке всю оставшуюся жизнь, стесняясь пошутить или высказать свою идею.

Заострим внимание на том, что у школьного хулигана тоже сработал внутренний Геннадий, который до этого видел, например, как отец обращается с матерью, а значит, подобное поведение это норма. Скорее всего, он или напал для того, чтобы не попали на него (некая попытка отстоять своё место в иерархии стаи), или же не видел в своих поступках ничего плохого. Если отец регулярно подтрунивает над матерью по поводу лишнего веса, может в сердцах облить её и сына бранью, видимо, это та самая манера общения, которая принята в социуме. С возрастом большинство подобных дебоширов, как правило, превращается во вполне себе адекватных членов общества.

Что мы имеем в итоге? Если с детства вас воспитывали в любви, внимании и поддержке, ваша жизнь складывается гораздо более успешно. Вы просто знаете, что любой цели рано или поздно возможно достичь. Вы пробуете разные методы, учитесь на собственных ошибках, не вините себя за них, и, в конечном счёте, перебрав различные варианты, добиваетесь до намеченного финиша. Если же девизом ваших родителей были фразы вроде «Сколько ни работай – никогда не разбогатеешь», «Куда тебе до них?», «Чтобы стать музыкан-

том/художником/актёром нужно много денег», ваше подсознание запрограммировано на неудачу. В большинстве случаев вы даже не будете пытаться, заранее будучи уверенными в том, что ничего толкового из ваших стараний не выйдет.

Возможно, вы даже пробовали что-то изменить. Скорее всего, вы уже не раз пробовали похудеть, написать песню, бросить работу и открыть бизнес, но каждый раз что-то шло не так. Наверно, вас преследует череда неудач, которая раз за разом топит все ваши начинания, и каждый раз просто опускаются руки. Но пока не будем заострять на этом внимание, лишь упомянём, что на самом деле это не так. Никто кроме вас самих и вашего внутреннего Геннадия вас не топит.

Винить в этом случае некого и не имеет никакого смысла. Стоит лишь наконец пересмотреть своё отношение к окружающему миру и самому себе и наконец начать что-то менять по-настоящему.

## Глава 3. Доверять или проверять?

Первым делом следует избавиться от генераторов дерьма, присутствующих в вашей жизни. Мы уже поняли, как подсознание влияет на наши поступки и настроение в целом. Для того, чтобы наш Геннадий верным курсом шёл к счастливой и спокойной жизни, нужно перестать постоянно спотыкаться о камни на пути, а ещё лучше уйти с минного поля на дорогу. И да, нужно переобуться из лап в нормальные походные кроссовки.

Всё, что мы видим и слышим, так или иначе, оставляет след в нашем подсознании. Ложь, повторенная несколько раз, становится правдой. Плюс, узнавая что-то, мы каждый раз расширяем наше внутреннее пространство доступных вариантов.

Соль в том, что человека всегда будет тянуть на острые ощущения, такова наша природа. Мы любим прокатиться на аттракционе, да таком, чтобы, сойдя на землю, рухнуть без сил. Нам нравится смотреть фильмы ужасов. А ещё нам очень нравится различная грязь, сплетни, скандалы, интриги, расследования и так далее.

Именно этим пользуются СМИ и контент-мейкеры. Практически каждая новость это очень сочная выжимка из всего самого дурного, что только удастся найти журналистам. Достоверность подобных новостей нужно всегда перепровере-

рять трижды. В большинстве случаев половина фактов остаётся опущена, что-то немного приукрашено, где-то просто откровенное враньё. Но, как я уже сказала ранее, ложь, повторенная несколько раз, становится правдой. Даже если вы считаете, что слепое доверие это не про вас, лучше ещё раз взглянуть на себя со стороны.

Обычно это работает так. Я уверен, что по телевизору врут. Но мне нужны новости, я просто обязан знать, что происходит в мире! Значит, за информацией в интернет. Здесь много независимых источников, да и какой смысл обманывать людей. Наоборот, кто-то захочет поделиться чистой информацией, не запятнанной пропагандой и цензурой.

Здесь начинается самое интересное. Подумайте немного о том, что различные блогеры и копирайтеры настроены в первую очередь на монетизацию своего контента. На денюжку, проще говоря. Даже если какой-то из блогеров начинал вещать правду ради благого дела, если он стал достаточно популярен, значит, заработок уже пошёл. Терять внимание аудитории теперь нельзя, значит, нужно срочно отыскать какого-нибудь треша, да помощнее, чтобы все об этом узнали и заговорили. Плюс все новости, которые можно услышать из независимых интернет-источников также пропущены через призму их собственного восприятия и длиннющий «глухой телефон». Именно так, ваши любимые блогеры, скорее всего, сами не знают всей правды.

В нас всегда говорит инстинкт самосохранения. Он очень

парадоксально сочетается с любовью пощекотать нервы. Если где-то мы слышим про убийство, изнасилование, грабёж, предательство, нужно скорее разузнать все подробности, чтобы в будущем быть начеку и не попадаться в эту ловушку. Мы читаем все статьи об ужасной аварии, произошедшей недавно, смакуем подробности, покрываясь мурашками, а потом бежим рассказывать своим знакомым «Ты слышала? Огромная авария с фурой! Никто не выжил!». Так мы превращаемся в генератор дерьма, принося в чистый и светлый мир нашего друга немного адского треша.

А теперь представьте себе действительно статистически верные и не окрашенные эмоционально новости. Звучать это будет приблизительно так: «Сегодня на улицы города N выехало около 15000 автомобилей. Все благополучно и спокойно доехали до работы, была небольшая пробка на улице Z, но она быстро рассосалась, так что всё ок» или же «Сегодня миллион жителей города N хорошо и спокойно провели свой день, проснулись, позавтракали, отлично продуктивно поработали, после работы зашли в кофейню и без происшествий добрались до дома». Будете ли вы заходить на сайт, публикующий такие новости? Разумеется, нет, потому что вы и так знаете, что тишина и спокойствие это нормально, рутина никому не интересна, если всё хорошо, значит, так и должно быть.

Получается, что для успешного ведения новостного блога или телеканала, нужно найти отборной жести со всей стра-

ны, а если не наберется, то со всего мира. Каждый день. Думаю, вам не нужно сейчас приводить примеры новостей, которые были откровенно перевернаны. Скорее всего, вы сами сталкивались с подобными хоть раз в жизни. Что это значит? Значит, если даже скребя по сусекам всего мира в поисках плохих новостей, приходится врать и приукрашивать, всё не так уж плохо.

Итого у нас получается очень искаженная статистическая выборка. Уже 500 человек по всей стране заболело новым вирусом! Из ста миллионов жителей. Произошла ужасная авария, всех участников расплющило и разбросало на сто метров вокруг! Одна на миллион нормально и спокойно доехавших до места автомобилей. Ужасный маньяк украл человека, вышедшего в тапочках до магазина! Из целой армии ночных любителей сходить за едой. И так далее, и тому подобное...

Конечно, не стоит пускать всё на самотёк и совершенно забывать о мерах безопасности. Нужно беречь себя, не гулять по ночам в одиночестве, пристёгиваться, садясь в автомобиль. Но разве не глупо сидя дома, в кресле, с чашкой чая в руках, мусолить подробности ужасного происшествия на другом конце страны? Когда можно погладить кошку, съесть кусочек пирога, перечитать любимую книгу, наслаждаться собственной жизнью, пока она ещё с вами. И речь здесь не о цинизме и равнодушии, а о рациональном распределении своего внимания. Вы всё равно не сможете ничем помочь

этим несчастным, не сможете дотянуться до виновников и наказать их, не сможете предотвратить подобное в будущем. Зачем же отравлять себя и окружающих подобной информацией?

В сухом остатке имеем следующее. Избежать таких новостей у нас, конечно, не получится, если об этом будут трезвонить налево и направо. Для того, чтобы именно сейчас сделать свою жизнь немного лучше, нужно перестать искать контент такого рода специально, изучать его, делиться им. Иначе получается абсолютный абсурд. «Вась, ты слышал, губернатор N-ской области себе такую дачу отгрохал на наши налоги, а у нас дороги все в ямах!» – «Вот урод! А я тут работу за копейки и хожу в дырявых ботинках!».

В итоге настроение у обоих участников диалога испорчено, в голове крутится целая череда мыслей, на душе злость, зависть, ненависть. А в целом вокруг ничего не изменилось. Зарплата у Васи не прибавилась, губернатор так и продолжит воровать. Лучше было бы в этот момент обсудить какой-нибудь новый фильм, поделиться новостями о друзьях, пойти покачаться на качелях и вообще сделать много всего интересного и весёлого, на что после подобной беседы уже никакого настроения не осталось.

Кроме того, в результате подобных «новостей» в ваше подсознание закладывается на удивление примитивная, но очень мощная установка: «Всё плохо. У меня ничего не получится. Не стоит даже пробовать».

Поэтому предлагаю ввести новое правило. Очень полезное. Есть такое изображение трёх обезьянок, которое обычно подписывают «Не вижу зла, не слышу зла, не говорю зла». Очень хорошо иллюстрирует то, что я пытаюсь донести. Если от вашего пригорающего от злости зада ситуация в мире не изменится, лучше отвлечься на что-то более полезное, что можно сделать здесь и сейчас. А ещё незнание гораздо лучше дезинформации. Лучше в принципе не знать ничего о новой и нашумевшей новости, чем сидеть с обвешенными лапшой ушами и переживать.

На всякий случай добавлю, что не стоит путать вышесказанное с терпением и покорностью. Если именно вас, непосредственно в вашем пространстве, сейчас что-то беспокоит, лучше или дать в лоб или уйти от источника дискомфорта. Сейчас речь только о новостях, которые никоим образом на ваше физическое состояние не влияют.

В рамках этой темы стоит обязательно упомянуть социальные сети. Различные группы, ленты новостей, сайты и так далее. Здесь ситуация обстоит еще сложнее. Одна и та же новость, раз за разом публикуясь в различных источниках, благодаря комментаторам, каким-то волшебным образом каждый раз обрастает всё новыми и новыми деталями. Ведь об этом случае уже все слышали, никому не интересно, нужно срочно опубликовать какой-нибудь эксклюзив!

*Сайт 1: «В таком-то городе мужчина сильно избил жену,*

*сейчас она в больнице»*

*Комментатор 1: я их сосед, он тот ещё алкаш*

*Сайт 2: «В таком-то городе алкоголик сильно избил жёну, сейчас она в больнице»*

*Комментатор 2: да какой же он алкоголик, у него такие добрые глаза! Наверно, сама довела.*

*Комментатор 3: я нашёл её страничку, она одевается как распутница и до сих пор не удалила фотки с бывшим, по-любому изменяла*

*Сайт 3: «Жена-изменищица довела мужа до алкоголизма, за что и поплатилась!»*

*Комментатор 4: это моя учительница, она хорошая, это он изменял и бил, а ещё он извращенец и приходил в школу приставать к детям. Она героиня!*

Пожалуй, остановим этот театр абсурда. И перестанем на него реагировать, желательно раз и навсегда. Поверьте, у большинства людей такая же обычная, тихая рутинная жизнь, как у вас. А разбираться, кто там кому изменял, кто виноват, кто кого обманул, не имеет смысла и забирает у вас ценные мыслительные ресурсы. Мы всё равно никогда не узнаем правду, да даже если и узнаем, ничего не изменится.

Теперь, когда у нас есть некая база, мы знаем про генераторы дерьма, про то, как на них реагирует наше подсознание, наконец, можно перейти к самой обширной и главной теме этой книги.

## Глава 4. Может, стоит сменить угол обзора?

Однажды ледяной петербургской зимой, около пяти тридцати часов утра, я, уже заранее уставшая, замученная и злая, в темноте брела на работу. Погода тогда стояла самая мерзотная на планете. По крайней мере, мне так казалось. За ночь намело снега по щиколотку, а под ним притаилась еще со вчера замёрзшая корка льда. Плюс ко всему дул невероятно сильный ветер, обжигающий лицо, срывающий капюшон, затрудняющий нормальное дыхание. Я еле передвигала ноги, запыхалась, пройдя всего сто метров, закрывала лицо руками.

В тот момент меня просто переполняла ненависть. За какие грехи я должна сейчас терпеть эти муки ада ради того, чтобы притащиться на ненавистную работу, прожигать там свою жизнь, пока всякие блогеры/рэперы/бездарности сладко спят где-нибудь на курортах, а в кармане у каждого по миллиону? Да я никогда в жизни столько не заработаю, что такого ужасного я сделала этой вселенной, за что она со мной так?

Увлёкшись своими дурными мыслями, преисполнившись злобы и обиды, я даже не заметила, как дошла до нужного поворота. И тут услышала звонкий детский смех. Это в пять

утра, среди темноты и обжигающего ветра. А вслед за ним весёлый женский голос. «У-ух какой ветер!».

Я оглянулась и увидела бабушку, которая, судя по всему, вела в садик внука. Они шли как-то легко, задорно, вприпрыжку. Старушка держала мальчика лет пяти за руку, а он подпрыгивал, смеясь и, казалось, замирал на секунду в воздухе, словно взлетая. При каждом порыве ветра бабушка с улыбкой восклицала «У-ух ты какой!», а мальчик начинал радостно хохотать. Они наслаждались ветром. Ветер смешил их и доставлял им радость. Они просто шли и смеялись над ветром.

В тот момент я просто замерла, провожая их взглядом. Я забыла про работу, про холод, про то, что сейчас пять утра. Я стояла и радовалась вместе с ними. Этому прекрасному утру, этой тишине, этому смешному ветру, который, словно живой, каждый раз пытается дуть всё сильнее, а нам всё ни-почём. Настолько они были трогательные и светлые, что всю мою ненависть как ветром сдуло.

Именно тогда, как только они повернули за угол и я вернулась в реальность, пришло осознание. Как белое пушистое облако, оно окутало меня со всех сторон, пробрало до мурашек и принесло несказанное облегчение. Я поняла, что именно все эти годы я делала не так, почему моя жизнь стала похожа на грустный английский анекдот. А самое главное, я поняла, что теперь всё станет хорошо. То самое недостижимое «хорошо» из заставок радиопередач. Оно совсем рядом,

Оно здесь, стучится мне в окна, шепчет, а я отмахиваюсь, загруженная какой-то чепухой.

## Глава 5. Люблю ли я себя?

*«Легенда, которая освобождает нас от подавляющих условий каждодневной рутины, обновляет наше мышление, позволяет погрузиться в новые глубины познания, полные неисчерпаемого молодого задора. Спросите великого математика, великого физика, великого физиолога, великого астронома, умеет ли он мечтать?»*

*Н. Рерих*

Мы всю жизнь ждём какого-то просветления, внезапного щелчка пальцами, стартового выстрела, чтобы наконец начать жить так, как нам хочется. Нам всегда кажется, что на горизонте маячит недостижимое «счастье», но чтобы до него добраться нужно сначала выполнить А, Б и В.

Когда я похудею, всё станет хорошо. Когда я перееду, всё станет хорошо. Когда я найду нормальную девушку, всё станет хорошо. Когда я брошу пить, всё станет хорошо.

Нет, не станет. Потому что сейчас всё плохо не из-за этого. Вы можете выглядеть как модель, кататься на дорогущей машине, купаться в лучах славы и всё равно всё будет плохо. Потому что хорошо или плохо решать только вам.

Я не просто так в самом начале привела пример с Геннадием и Надеждой, а также отелом. Мир похож на отель, в котором мы являемся гостями. Если отместить все философские подтексты и упростить всё до самого примитивного уровня,

можно вспомнить ещё и магазин.

Допустим, мы с вами находимся в огромном гипермаркете. Здесь есть буквально всё. Прилавки ломаются от различных видов мяса, от самого дешёвого, до изысканного. Если завернуть налево, можно увидеть бытовую мелочёвку – посуда, салфетки, поленца. Я веду вас мимо. Вон там, подальше, располагаются фрукты. Большие, сочные, ароматные. Некоторые из них вы сегодня видите впервые.

Замечая любопытство на вашем лице, я кладу в вашу корзину яркий роскошный ананас. Вы качаете головой, поджимаете губы и говорите:

– Нет, спасибо, это слишком дорого.

– Но у вас же хватает, – отвечаю я.

– Сегодня ведь не праздник, возьмём хлебushка и домой.

Я пожимаю плечами, и мы вместе проходим дальше. Около коробки с яблоками вы останавливаетесь, берёте парочку подгнивших и уходите.

– Возьмите же вы нормальные, Бога ради! Они стоят столько же! – не выдерживаю я.

– Я слышал по телевизору, что подгнившие полезнее.

С корзинкой, в которой только два гнилых яблока, мы отправляемся дальше. Мы, даже не глядя по сторонам, проходим мимо рядов с сырами, колбасами, ловко уворачиваемся от молочной продукции. Мы нацелены на хлеб. Всё, что не хлеб, не является предметом нашего интереса, поэтому мы стремительной походкой удаляемся от всего самого краси-

вого, яркого, вкусного.

Дойдя до хлебного ряда, вы остаётесь изучать ценники, не глядя на состав и внешний вид. Вы ловко находите скидку, с довольным видом берёте уродливый и к тому же самый сухой хлеб на свете и отправляетесь на кассу. По пути я цепляю взглядом тортик, предлагаю взять его и попить вместе чаю, на что вы выдаёте мне целую тираду.

– Слушай, ты меня уже достала. Я тебе что, какой-то царь, богач, сын миллионера? С чего бы это в обычный день я буду есть торты и ананасы? На что я буду жить потом? Зачем выпендриваться, почему нельзя просто взять хлеба и пойти?

Разумеется, этот пример слишком буквален и утрирован. Но он наиболее показателен. В нашей вселенной есть всё, роскошное мясо и подгнившие яблоки. Мир настолько разнообразен и удивителен, что даже не подобрать подходящих слов для его описания. Нацелившись на скидочный хлеб, лишь бы был, мы пропускаем бесчисленное множество восхитительных вещей. О существовании некоторых мы даже не догадываемся. Зато про хлеб по скидке мы знаем отлично, это как раз то, что Геннадий про себя отметил как норму и часть рутины.

Именно это раздражение «я не царь и не сын миллионера, чтобы в обычный день есть торт» встаёт костью в горле нашего благополучия. Это то, к чему родители приучили нас в детстве и то, что рождает конфликт.

Нам нравится наблюдать за жизнью наших кумиров. В

перспективе мы тоже хотели бы носить красивую дорогую одежду, ездить в отпуск в лучшие страны мира, жить в просторном и уютном доме. Вместе с тем мы старательно отрицаем любые проявления комфорта в нашей собственной жизни. Я не могу купить эту обувь, она слишком дорогая. Я не поеду в отпуск, лучше посижу дома, сэкономлю денег. Я не пойду на маникюр, покрашу ногти сама самым дешёвым лаком из продуктового магазина.

Мы просто не любим себя. Мы не балуем себя и не заботимся о себе. Когда в последний раз лично вы делали что-то безумное из того, что очень хочется? Потратили последние деньги на новое красивое платье, забросив мысли в духе «я взрослый ответственный человек»? Купили гитару, потому что давно хотели научиться играть?

Не стоит путать это с вещизмом и накопительством. Это простое банальное проявление любви и уважения к себе. Вы ведь не будете кормить детей дешёвой отравой, если есть возможность составить полноценный рацион? Не будете же вы дарить любимому человеку на день рождения безделушку с кассы супермаркета? Почему же мы допускаем подобное унижительное пренебрежение по отношению к себе? Покупая себе качественную вещь, мы приобретаем не только одежду, технику и еду. Мы приобретаем в первую очередь хорошее настроение, чувство собственной значимости, ощущение заботы о себе.

Сейчас можно ответить в духе «А за что мне себя лю-

бить? Мне 30 лет, я живу с родителями, я толстый/некрасивый/неудачник и т.д. Знаменитостям легко себя любить, они красивые, успешные, их любит весь мир! А меня уважать не за что, я никто». Но подумайте, пожалуйста, не путаете ли вы причину и следствие?

Ваш любимый музыкант любит себя не потому, что он знаменит, богат, красив. Наоборот, он знаменит и богат потому, что очень себя любит. И любил себя изначально, несмотря и вопреки.

# 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.