

Мария Дримрайт

12+



Заметки «спартанца»:  
открытый дневник

Мария Дримрайт

**Заметки «спартанца»:  
открытый дневник**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Дримрайт М.**

Заметки «спартамца»: открытый дневник / М. Дримрайт —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-99994-7

Книга, которую вы держите в руках, может вас поддержать на пути изменений, она может быть вектором в старте нового направления. Эта книга поможет вам на крутых поворотах вашей жизни (включая и удаленный режим). В ней собраны 12 основополагающих принципов. Вы пройдете с автором спартамский путь за 49 дней. Если думаете делать ли шаг в неизвестность или нет, выходить ли из зоны комфорта или нет, эта книга для вас. Ощутите пульс своей дороги с Марией Дримрайт. Дорога может быть и тернистой, но ведь главное, что она ваша. Не придуманная кем-то, а созданная вами, идущая от сердца. Идите на свой внутренний свет.

ISBN 978-5-532-99994-7

© Дримрайт М., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

О программе «300 спартанцев» и моей книге	5
Неделя первая: с 7 по 12 июля. Лидерство. Раскачка	8
День до (предисловие к первой неделе)	9
День первый (7 июля, воскресенье)	10
День второй (8 июля, понедельник)	11
День третий (9 июля, вторник)	12
День четвертый (10 июля, среда)	13
День пятый (11 июля, четверг)	14
День шестой (12 июля, пятница). Окончание первой недели «спартанства»	15
Неделя вторая: с 13 по 19 июля. Предназначение. Импульс	16
Предисловие ко второй неделе	17
День седьмой (13 июля, суббота). Осмысление, переключение и подготовка к новой неделе. День эссе	18
День восьмой (14 июля, воскресенье). Знакомство с Никой	19
День девятый (15 июля, понедельник)	21
День десятый (16 июля, вторник)	22
День одиннадцатый (17 июля, среда)	23
День двенадцатый (18 июля, четверг)	26
День тринадцатый (19 июля, пятница)	27
День четырнадцатый (20 июля, суббота). Завершение второй недели. День эссе	29
Неделя третья: с 21 по 26 июля. Счастье. Смыслы	30
Предисловие к третьей неделе	31
День пятнадцатый (21 июля, воскресенье). Знакомство с Юрием	35
День шестнадцатый (22 июля, понедельник)	36
День семнадцатый (23 июля, вторник)	37
День восемнадцатый (24 июля, среда). Продуктивная работа	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Мария Дримрайт

## Заметки «спартанца»: открытый дневник

### О программе «300 спартанцев» и моей книге

*Посвящаю эту книгу моему дедушке Олегу Павловичу и хирургу Андрею Леонидовичу. Без вас она не состоялась бы.*

*Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего не сделали, чем о том, что вы сделали. Поэтому отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте.*

*Марк Твен*

*Если б я не был полководцем, то был бы писателем.*

*Александр Суворов*

Эта история началась как небольшой эксперимент. Заходя в программу «300 спартанцев», я поставила сначала маленькую цель – писать каждый день в течение недели, затем – писать каждый день в течение второй недели, и в конце третьей недели я поняла, что из этого эксперимента может родиться настоящая книга о том, что человек чувствует, думает и переживает в течение 49 дней, которые могут изменить его жизнь.

Что такое «300 спартанцев»? Это программа по саморазвитию, созданная Игорем Дубинниковым, она состоит из 49 дней самостоятельной работы и работы в паре и завершающего очного однодневного тренинга в Москве или Санкт-Петербурге. Семь недель, семь напарников из разных городов мира, в том числе и зарубежья. Подъем в 5:00 каждый день, кроме субботы, от трех до пяти заданий ежедневно, всего – 180 заданий за 49 дней. Утром участник программы (вслед за создателем программы я буду писать – спартанец) просматривает 15-минутное видео, затем приступает к заданиям, в 6 утра созванивается с напарником. После каждой недели необходимо написать эссе. Самое важное – прежде чем войти в программу, нужно поставить себе цели, которые хочешь достичь с ее помощью.

Почему вообще стала возможна эта книга? Два года назад я хотела войти в программу, но не была готова ни морально, ни физически, – поняла, что не смогу, и не пошла.

Что же случилось сейчас? Что сподвигло меня, спросите вы. Ответ простой: желание жить. В этом году мое здоровье было сильно подорвано, я пережила длительный период реабилитации, после которого поняла, что мне нужно изменить мою жизнь. Я осознала простую истину: сколько бы ни было времени мне отпущено, я точно хочу прожить его с тем, к чему иду – вдохновение, детские книги, фасилитация<sup>1</sup> и развитие детей.

Что случилось дальше? День рождения, трогательное письмо-поздравление от Игоря Дубинникова. И вызов был брошен – на этой неделе или через неделю прийти в программу. Я начала откладывать, и тут меня поддержал супруг, сказав, что если идти, то сразу. И всё, я вошла в программу. Я боялась, реально не понимая, куда иду и на что соглашаюсь, – одно я знала: меня ждет ранний подъем, с 4:30 до 5:00.

А потом появилась Лена, первая напарница, которая открыла для меня мир спартанства через доверие, доброту и поддержку, которую она оказывала мне, несмышленьшу.

---

<sup>1</sup> Фасилитация – от *англ.* facilitate «помогать, облегчать, способствовать». Стиль управления группой, при котором ее руководитель (фасилитатор) является также участником групповой динамики.

И появился этот дневник, который вы держите в руках. Он для того читателя, который сейчас в поиске своего предназначения, понимания – зачем, для чего и куда держать путь в этой жизни, для того, кто хотел бы проверить свои цели. Мой дневник позволит вам прожить со мной рядом ровно 49 дней, и ни минутой больше или меньше. Вы увидите мои радости и печали, мои этапы вдохновения и упадка. Вы спросите, страшно ли такое публиковать. И я скажу: да, страшно открыться всему миру, обнажиться перед ним на 49 дней.

Семь недель – семь новых людей в моей жизни (а реально – больше, круг расширился до 17), четкая миссия и вклад, списки любимых книг, фильмов, рождение новых сюжетов для книг, новых проектов и смыслов, очень много заданий своих и напарников (интересно будет посчитать и перечитать какие-то из них). Братство творцов своих жизней.

Для чего я это делаю? Точно не ради пиара, как кто-то, быть может, подумает. Писала я этот дневник и оформляла его в книгу для того, чтобы помочь кому-то из вас, кто стоит на пути таких же изменений и поиска смысла, как и я. Чтобы вы смогли понять, если еще боитесь сделать решительный шаг к изменениям, на моем примере, что его можно сделать. Путь ваш не станет проще, но появятся осознанность и желание созидать, вы сможете сформулировать, в чем заключаются ваши миссия и вклад в этот мир.

Мой вклад – это книги: для детей и для взрослых. Это моя основная линия – все больше я к этому прихожу. Я здесь, чтобы помогать.

Вместе со мной, неделя за неделей, вы пройдете мой путь изменений, и пусть он вам поможет принять решение о движении вперед. Может быть, мой открытый дневник даст вам толчок – в программе, если вы уже в ней. Или поможет не отступить, а пройти все эти 49 дней со мной (если вы будете каждый день прочитывать о каждом моем дне: 1-й, 2-й... 32-й... 49-й – незримо я вам буду помогать). Если вы не участвуете в программе, то и тогда сможете понять мой путь, мои ошибки и успехи на этом пути и стать чуточку ближе к изменениям в своей жизни.

Я знаю одно: если вы держите эту книгу в руках, вам уже стало интересно. Так прочитайте ее и двигайтесь вперед. Это тот самый маленький шаг к изменениям – самый первый, такой неказистый, шагок в неизвестность. Не бойтесь, я тут, с вами, и мы пройдем вместе, шагок за шагом, страха станет меньше.

Сотворите продолжение своей жизни сами, найдите свою пристань, свой причал.

Интересного и захватывающего вам прочтения со спартанским духом и силой воли к изменениям, мои читатели!

Я рада, что могу поделиться своими открытиями с вами. И надеюсь, они вам помогут в этом мире найти себя или понять, как приблизиться к реализации того, к чему лежит душа.

Вот мои цели, с которыми я заходила в программу (один в один, как направила Игорю до старта):

*цель 1 – научиться писать каждый день и написать книги (детские и детективные);*

*цель 2 – сформировать и монетизировать свой личный бренд международного фасилитатора и продолжить изучение иностранных языков романской группы;*

*цель 3 – жить свободно, перемещаясь по разным точкам и городам мира.*

К концу книги вы увидите, подтвердились ли, расширились ли эти цели, и к чему я пришла по завершении программы и куда начала двигаться.

В конце программы я спросила у каждого напарника, позволяет ли он указать его реальное имя в моей книге, – все семеро моих дорогих напарников сказали бодрое «ДА!». Благодарю вас за это, Лена, Ника, Юра, Таня, Аня, Софья, Мария! Спасибо, что прошли программу бок о бок со мной, поддержку вашу чувствовала и чувствую до сих пор. Не прощаемся, наше окружение – это и есть мы. Обнимаю вас.

Игорь Дубинников, автор программы "300 спартанцев": *"Дорогая Маша, милая Мария Дримрайт! Для меня честь держать сейчас в руках твою книгу – боевой дневник! Боевой, так как я видел, как ты буквально сражалась за себя настоящую все эти 49 дней и победила! Всегда рядом."*

## Неделя первая: с 7 по 12 июля. Лидерство. Раскачка



*Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль.*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

**Книги недели:**

*Джим Коллинз «От хорошего к великому» (про руководителей, лидеров пятого уровня)*

*Ирвинг Стоун «Моряк в седле» (о Джеке Лондоне)*

**Фильм недели:** «Человек, который изменил всё»

## **День до (предисловие к первой неделе)**

Я готова пройти этот путь, да! – когда даешь себе отчет в этом, становится легче и яснее. Осознанно иду. При этом все равно страшно – неизвестность.

Вдобавок к этому я испытываю переживания о том, а правильно ли я поняла инструкцию, а если я не так сделаю задание и надо будет переделать? А как я завтра проснусь в 4:30 – в первый раз в жизни?! Неужели я, как Петр Первый, смогу теперь так вставать? Реально смогу? Нет, не может быть, я точно просплю. О, и Суворов вставал рано утром, в четыре. Вдохновляюсь их примерами и иду в новый день.

В итоге в этот день – ДО первого дня – ты или не спишь, или просыпаешься то и дело, боясь не встать вовремя. Много страхов и сомнений.

Да, еще в этот день – день ДО – ты пишешь письмо первому напарнику, чтобы направить его в первый день утром в рамках представления себя и своих целей на программе.

В письме обязательно должны быть указаны цели, с которыми ты пришел на программу, чтобы напарник лучше понял тебя, а ты – напарника.

Город Петербург создал Петр Первый, Александр Суворов совершил переход через Альпы и одержал много военных побед. На эти примеры я опираюсь, когда думаю про ранний подъем – как много он может дать (!). Я понимаю, что смогу создать что-то великое и ценное, если смогу перебороть свою лень, нерешительность и свои страхи, сомнения и если смогу вставать рано утром.

## День первый (7 июля, воскресенье)

*Последуй Аристиду в правоте, Фабрициану – в умеренности, Эпаминонду – в нелживости, Катону – в лаконизме, Юлию Цезарю – в быстроте, Тюренну – в постоянстве, Лаудону – в нравах.*

*Приучайся к неутомимой деятельности.*

*Александр Суворов*

*Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?»*

*Пифагор*

Еще страх – ну встану утром, а что дальше? Возможно ли успеть за час? Сколько заданий будет? Какой формат общения? Мы будем втроем? Как это происходит? Задание за минуту до шести готово, с трясущимися руками ты отправляешь его и ждешь ответа наставника. Мысли: а как наставник успеет ответить, если ты только что отправил? О, оказывается, наставник отвечает в течение дня – узнаешь ты потом.

Потом тыходишь в чат, отлично – получилось! Можно общаться. Думаешь: кто появится перед тобой, мужчина или женщина? О, женщина. Лена. Поехали. И тут началось.

Основной момент – открытие для новичков! Возможно, вы это знаете или, если еще нет, поймете мои слова.

*Рождение, жизненный путь и опора на тех, кто рядом: первый шаг помогают сделать родители, первый класс – первая учительница, которая вводит тебя в жизнь, институт – первый научный руководитель, профессиональная деятельность – первый начальник. Это так важно – опираться на этих людей, они все дают толчки в ту или иную сторону, тебе может повезти, и эти толчки твою лодку превратят в корабль, а может быть, она останется лодкой, но уплывет далеко-далеко в море, навстречу открытию Америки. Почему пишу об этом здесь? Потому что для спартанца в первый день опора – это первый напарник, и от того, как вы начнете диалог, зависит многое: восприятие программы, старт, желание идти дальше.*

Спасибо первому напарнику Лене за желание познакомиться, за человечность, за то, что мы не ушли в задания сразу, а увидели и услышали друг друга, познакомились. Спасибо тебе за это предложение. И вот плывет лодочка с веслами, управляемая нами двумя, лодочка «Ленмар».

## День второй (8 июля, понедельник)

Радуюсь утру. Это так удивительно – начинать утро с задания; каждое утро жду: а что ждет меня при открытии задания? Чудеса начинаются – запрыгиваем в поезд. Второе место первого вагона. Поехали! Представить себя в свой 80-й день рождения. О-о-о-о!

Уже знаю напарника и хочу поговорить с девушкой Леной – интересно! Вторая встреча. Что ждет меня на ней? Как пойдет разговор? Много мыслей, разных. Родились идеи при работе с напарником: быть счастливым просто – носки на семь дней по цветам радуги, радуга на ногах всю неделю.

Узнаю, как это – вместе работать. С пяти до шести делаю задание, с шести начинаем работать с партнером – пишу в чате, созваниваемся.

Поняла технику: если урок проверен рано утром – пишу отзыв на урок; затем открывается новый урок, выполняю его, загружаю задание. Далее к напарнику – общаемся в чате друг с другом и по завершении пишу краткую обратную связь (что сегодня получилось, что требуется дополнить в заданиях и как работалось вместе). И затем жду ответа наставника на задание, чтобы написать отзыв.

При общении с напарником важно спросить, как прошел предыдущий день и что планируется сегодня.

Что чувствую? С одной стороны, усталость от нового режима, с другой стороны, больше времени и подъем внутренних сил, энергии. Привыкаю к новому состоянию.

Да, страшно раскрываться новому человеку, партнеру. Непонятно, как это происходит, но руки сами пишут предложения и смс. Визуализировать будущее. Как аккуратно сказать напарнику что-то, чтобы не обидеть его и не задеть его чувств? Сложно. Нужно учиться. Как многому в этой жизни нужно учиться! Идет перестройка организма – хочется спать.

## День третий (9 июля, вторник)

Появляется новый страх: с воскресенья новый напарник, а как это будет? Опять неизвестность. Да, и в субботу – свобода! Но режим лучше продолжить, иначе в воскресенье будет больно.

Сначала в целом было страшно, теперь познакомилась с Леной, и работа настроилась, вышли на продуктивный уровень. А потом опять неизвестность? Появляется страх: а если организм 50 дней так не сможет, в 4:30, и даст сбой (что делать?!). Сегодня встала попозже на полчаса и уже могла не успеть выполнить задания. Не давать себе спуска – раз решила в 4:30, вставай так каждый день. О, теперь сложно домочадцам – со мной просыпается вся квартира, общий недосып. Надеюсь не греметь и быть пушинкой – пока не получается; топочу – и просыпаются. Да, не думала, что это тоже будет вызывать вопросы. Нужен угол в доме, чтобы не мешать другим; на кухне – нет, она может понадобиться домашним.

Думала, видеосвязь на платформе, напарник предложил WhatsApp – работает тоже. В общем да, все время что-то новое. Неизвестность, перемены. Все что-то происходит. Сегодня пять процентов программы пройдено – и ведь это мотивирует! Жду следующего дня.

О том, сколько заданий будет каждый день: наивно полагала, что одно-два, а сегодня, к примеру, их четыре, и я реально могу не успеть. Была внутренняя паника: как же, надо выгрузить задания. И тут *внутри меня проснулся человек-спокойствие* – одно делаешь, потом второе, третье и четвертое (бывает полезно, надо практиковать). С напарником договорились созвониться в 06:10. Все получилось. До 6:00 не успела. Да, еще один казус с сознанием: пишу напарнику «в 18 часов», а не «в 6 утра» – какой-то сбой в перестройке; думаю, что пишу «в 6 утра», а пишу «в 18 часов». Было весело, что напарник не понял. Вот такая она, жизнь.

Интересно писать друг другу мысли по ходу дня, если это получается. По сути, сейчас очень важный момент жизни, и если осознанно, со смыслом подойти, то все 50 дней будут одним бесконечным открытием, главное – только сил, здоровья! Дышать, спать нормально и двигаться вперед. Да, еще внутреннее наблюдение: года два назад читала про программу, и было интересно в нее войти, но не было настоящей осознанности и понимания зачем. Сейчас назрела потребность в изменениях – и вопроса о том, идти в программу или нет, по сути не стояло, нужна была поддержка наставника, шаг – и всё, я в программе. *Хочется проникаться, слушать и слышать, думать и осознавать следующие шаги, делать их со смыслом и не бежать оголтело вперед.* Вот такие мысли в третий день завершения! И ой как греют пять процентов!

## День четвертый (10 июля, среда)

Сегодня день осмысления, хочется взять паузу и насладиться тем, что уже есть, и тем, что предстоит. Просто передышка.

До завтра. Приходит *ощущение полноты дня* – много успеваешь сделать к концу дня, правда, выжата как лимон. Но ощущения радостные и полные. Видишь утро, как просыпается природа. Это так здорово! День такой насыщенный, и при этом с утра, до семи часов, успеваешь не только сделать задания, но и обсудить с напарником. И тогда задаешь себе вопрос: почему же раньше я так с пяти до семи не садилась и не занималась, откладывала? Ответ простой: казалось, что это невозможно, что это на пределе человеческих возможностей и вообще невозможно. Правда, мы сами строим стены, создаем мифы и их подогреваем. Вот это один из них.

И опять, завершая день сегодняшней, думаешь, а что принесет следующий; и утреннее задание прокручиваешь в голове, улучшаешь и осмысливаешь его. Да, если есть стимул, очень многое можно сделать. *Одно могу сказать точно: если вы осознаете, что вам нужны изменения и нужна помощь и поддержка, – приходите, эта программа покажет вам ваши новые возможности и откроет новые силы и дыхание.* Да, в начале всем нам непросто. Нужно пройти перенастройку на новый режим – вот, думаю только, сколько он продлится. Интересно поизучать себя. В конце программы подведем с вами итоги.

## День пятый (11 июля, четверг)

Привыкаю к новому состоянию. Необычно. Драйвово. Оказывается, можно вставать рано-рано. *Стимул – многое успеть, главное – успеть подумать о своей жизни, взглянуть на свое белочье колесо со стороны и задуматься. Много мыслей приходит за эти дни: о доделке заданий, о смыслах – ради кого и ради чего мы бежим в колесе, зачем. Много мыслей о том, что нужно менять окружение в деятельности, чтобы выйти на свой путь и измениться по-настоящему (быть собой).* С текущим окружением в деятельности не измениться. Нужны кардинальные изменения, с этим я и пришла в программу. И вы знаете, я сейчас получаю эти ответы: о том, что свой путь сложнее, но интереснее, и о том, как проживать эту жизнь. Мы не знаем, остался нам год или 20, 30, а может быть, еще и 50 лет. Вопрос в том, как прожить эти годы. Бывает, в эти дни накроеет – то бешеная жизнедеятельность, то сонное состояние, словно качка и штиль, поштормило и улеглось. Организм пытается впитать в себя изменения. Интересен энергетический поток и его сохранение, приумножение. Черпать силы. Откуда? Открывать в себе новые источники энергии. Вот такие мысли сейчас. Обнимаю и поддерживанию всех начинающих на пути к изменениям.

*Одна из ключевых мыслей: открываться напарнику – и кайфовать в программе (попробуйте поймать эту волну; да, больно и страшно, но, если не открываться и не работать полной грудью, сильных изменений и не будет). Верьте в себя, в людей, с которыми будете общаться, и мир откроется по-другому, с другой стороны.*

*Какие мысли еще приходят? Это обращение к себе – задания нужны не наставнику, полнота проработки и глубина – это, дорогой мой друг, нужно тебе. Если ты не вкладываешься в задания и проработку, то какого фига ты ожидаешь, что твоя жизнь изменится? Хватить пенять на судьбу – хватай себя за шкуру и полетели! У тебя, дружище, еще шесть недель! И да, право выбора всегда за тобой – быть выплывшей или потонувшей лягушкой, быть собой или быть тем, кем обязывает круг и общество.*

*И да, без обид. Просто иди и делай. Мысли – не действия, так себе и запиши. Пока ты думал, другой уже три дела сделал и со спокойной душой пошел спать, а ты все размышляешь.*

Еще одна мысль: в 14:00 ой как хочется спать, прямо с ног валишься, ведь с пяти на ногах в продуктиве, и надеюсь, организм это переживет и войдет в новый ритм. После 15:00 уже лучше, проходит это состояние. Но при этом бодрость остается, нет разбитости и унылости, ведь ты крут – ты встал так рано и уже столько сделал. Как это, ребята, мотивирует!

## **День шестой (12 июля, пятница). Окончание первой недели «спартанства»**

Подведение итогов, неделя завершается. Последнее задание этой недели. Пообщались с Леной. Так радостно и так полно, так хорошо на душе, что появился новый человек в моем окружении и что этому человеку можно написать, позвонить и встретиться с ним (да, разные города, но встретиться-то можно!), за эти шесть дней, мне кажется, мы много узнали друг о друге такого, что некоторые друзья о нас и не знают).

Были небольшой страх и тревога: как это, довериться чужому, что будет? – но эти мысли ушли в первый день знакомства с Леной. Что изменилось за эту неделю? Восприятие себя, внутреннее состояние. Это так необычно. Появились силы, бóльшая уверенность, чем раньше, в том числе благодаря поддержке Лены, которая в меня поверила и помогала на каждом задании. Взаимопомощь – как это здесь важно! Появилась вера в то, что смогу прийти к своему пути.

Есть чувство благодарности этой неделе, Лене и Игорю за то, что происходило. Правда, было страшно, перед первым днем не могла заснуть – переживала сильно, как все пройдет, как это будет, боялась проспать тоже. Еще появляется чувство ответственности перед напарником, в шесть созвон, и тебе нужно подготовиться до встречи. А после так мотивирует, что ты сделал утром уже два, четыре, шесть заданий.

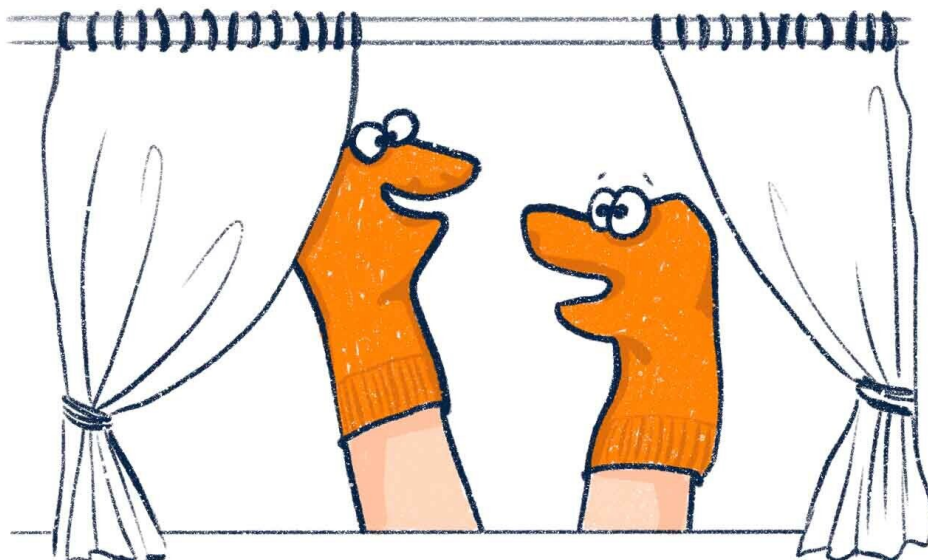
Это удивительно – лишь наступил день, а такие дела уже сделаны, и ты еще на шаг ближе к своему пути. Еще открытие, что в 13:00 ощущаешь, что день заканчивается – восемь часов активной жизни! Затем еще пять активных часов – всего 13 часов; при желании и 16 часов. Неужели 16 рабочих часов в день – это реально? Но как? И тут же понимаю, что вижу – это возможно.

Да, пока проваливаюсь между 13 и 15 часами – спать очень хочется. Жизнь на пределе возможностей? Пока не могу ответить на этот вопрос: надо пройти всю программу, тогда станет понятно.

*В целом больше стало ясности и внутреннего покоя, уж не знаю от чего. Уходит страх, появляется железобетонная уверенность, что всё в моих силах, что я смогу и дойду.*

Радостно. Тепло на душе и счастливо. Сегодня есть ощущение счастья от того, что неделя была насыщенной, плодотворной и что я горжусь тем, что я ее прошла, и тем, что пришла в программу на одну неделю раньше, чем планировала (встреча с Леной должна была произойти – есть в нашей жизни неслучайные случайности). Заметки пишу по результатам каждого дня. Вот результат первой недели.

## Неделя вторая: с 13 по 19 июля. Предназначение. Импульс



– Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

– Самого главного глазами не увидишь, — повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

– Твоя роза так дорога тебе потому, что ты отдавал ей всю душу.

– Потому что я отдавал ей всю душу... – повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

– Люди забыли эту истину, – сказал Лис, – но ты не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приручил. Ты в ответе за твою розу.

– Я в ответе за мою розу... – повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.  
Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»

Из расплавленной лавы, из того теста, из которого слеплены звезды, из чудом зародившейся живой клетки вышли мы – люди – и поднимались всё выше, ступень за ступенью, и вот мы пишем кантаты и измеряем созвездия.

Антуан де Сент-Экзюпери «Планета людей»

### **Книги недели:**

Даниил Гранин «Искатели», «Иду на грозу»

Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»

### **Фильмы недели:**

«Звездочки на земле»

«Общество мертвых поэтов»

## Предисловие ко второй неделе

Неделя вторая посвящена осмыслению предназначения. И образ этой недели для меня – фильм Аамира Кхана «Звездочки на земле» и сам Аамир Кхан, его путь как режиссера-продюсера-актера. Он настоящий человек, и этим всё сказано. Для меня он человек, который нашел себя, свое предназначение и понимает, почему, зачем и как он живет. Он научился ценить настоящее и вызывает удивительные чувства. Он не играет, он проживает свои роли, фильмы. Его фильмы дышат. В них есть искренность, чистота и чудо. Они уникальны. Фильм «Звездочки на земле» не оставит вас равнодушными, он оставит неизгладимый след в вашей душе – вы проживете путь мальчика в поиске своего предназначения, рядом будет учитель, который поможет и откроет его таланты. Много трудностей будет на пути у этого мальчика. Вы будете поражены в конце, вы проживете с мальчиком путь его становления и выбора дела жизни. Без этого учителя многого бы не случилось.

И сейчас, когда я пишу эти слова, я могу сказать:

*Дорогая Марина Андреевна Сафиуллина, если бы не вы и не ваш дар, не было бы сейчас и этой книги. В младшей школе вы поддерживали меня, вы любили каждого ученика, каждого по-своему, и вы были тем самым учителем для меня, какого в этом фильме играет Аамир Кхан. Я вас никогда не забуду, вы в моем сердце на всю жизнь. Благодарю вас за то, что вы были в моей жизни. Вы помогли мне, ребенку, открывать этот мир. Мы с вами придумывали чудеса. И если вдруг вы прочитаете эту книгу, напишите мне. Ваша Маша из первого «А».*

Желаю всем детям и их родителям, чтобы на вашем пути встретился такой учитель, как в фильме «Звездочки на земле».

Открыв для себя мир Аамира Кхана, я стала его соратником. И да, загадаю встречу с Аамиром, и она обязательно произойдет, верю в это. А может быть, вы увидите фильм с его и моим участием, но это будет уже другая история.

## День седьмой (13 июля, суббота). Осмысление, переключение и подготовка к новой неделе. День эссе

Собираю себя в кучку, ощущаю наступление нового: изменений, событий, людей. Утром решила пять минут постоять на солнышке, пока звучал колокольный звон – впитать энергию солнца. Закрывает глаза – и тут мужской голос: «Девушка, можно прервать вашу медитацию, мне нужно поставить машину на парковку?» Открыв глаза, я улыбнулась этому человеку, пропустила машину и пошла дальше (а ведь я и не заметила, что это парковка). Ему тоже было весело. Поймала себя на мысли, что это так просто – радоваться, и моя радость передается и другим людям. Возможно, раньше я бы расстроилась, что меня прогнали, что я встала не туда и т. д., обдумывала бы много разных «зачем» и «почему», но сейчас я обрадовалась солнцу, колокольному звону и этому водителю джипа, прервавшему «мою медитацию»; мой настрой передался водителю – люди чувствуют настроение других, и это так удивительно.

Думаю о втором напарнике, о том, что очень интересно было бы пообщаться с 16-летним человеком, который только входит в эту жизнь. Хотелось бы ему что-то передать от себя – свой опыт осмысления жизни, деятельности и любви и принять от него юношескую энергию, узнать его мысли: интересно, что думают подростки, которые выбирают свой путь сейчас, в 2019-м, насколько их мысли отличаются от наших, моих 20 лет тому назад (Боже, неужели 20 лет прошло?).

Подметила такую особенность: встала в девять утра – поспала подольше – и ощущение, что что-то не то, день короткий.

Отправила эссе по результатам недели – тех шести дней, о которых вы уже прочитали. Осмысляю. Думаю о прошедшей неделе, отпускаю ее, иду в новую.

Зарегистрировалась в мастерскую Андрея Аствацатурова для того, чтобы начать слушать лекции, и поймала себя на том, что задание записать 10 любимых авторов и 10 любимых произведений вызывает ступор. Сложно. Оказывается, в круговерти дней очень сложно вспомнить свои любимые произведения и даже авторов, в итоге где-то час сидела в раздумьях и с трудом вспоминала прочитанные мной книги (так далеко от меня они оказались в беготне этих дней и лет).

Пока ехала в метро, после составления списка любимых авторов и книг, поняла, что можно использовать это время для того, чтобы создать *свой список вдохновляющих фильмов* – фильмов, которые мне дают силы творить и жить<sup>2</sup>. Поделилась этим списком с близкими – совпало. Так интересно. Повешу список дома, для вдохновения. Можно такой подход повторить и с фильмами, и книгами, и писателями (!!!). *Открытие для меня: можно окружать себя дома тем, что тебя мотивирует и вдохновляет, чтобы быстрее настраиваться и уходить в позитивное русло.* Радостно от этих мыслей. Действуй!

---

<sup>2</sup> В приложениях к книге вы найдете списки вдохновляющих меня книг и фильмов. Вдруг что-то из этого вам захочется прочитать или посмотреть.

## День восьмой (14 июля, воскресенье). Знакомство с Никой

О, чудо! Открыв переписку, я понимаю, что меня ждет там подарок – общение с 16-летней девушкой (Вселенная ответила мне). Как же это здорово! Можно улыбнуться, позвонить и настроиться на общение. Воскресенье – свободный день, не надо никуда бежать сломя голову. Можно спокойно сделать упражнения, подумать и проговорить результаты с напарником. Начинаем со знакомства и рассказа о себе. И это так захватывающе, Игорь собрал нас неслучайно – много общего.

Мы прошли тест по самооценке и обменялись своими мыслями, спланировали, как будем работать с этой темой всю неделю.

*Вселенная дает сигналы* – один из сигналов был в пятницу, когда на работе Катя предложила помощь с иллюстратором для моей детской книжки (которую пишу) – так трогательно. Я готова была прослезиться. Я почувствовала, что раньше не могла принять помощь, поддержку (я же сильная), понимаю, как я ошибалась, – я с такой добротой и радостью готова принять эту руку, для меня это удивительное чудо. (Никогда никто на работе мне этого не предлагал; оказывается, то, что я делаю, кому-то интересно и кого-то трогает.) И вы знаете, именно этот разговор меня привел к мысли: не важно, что ты делаешь, а важно – с кем. (Понимаю, что не все с этим согласятся, но это то, к чему я пришла в своей жизни.) Важно работать и что-то делать именно с единомышленниками, близкими по духу людьми.

Именно после этого ко мне пришло ясное понимание, что в команде Кати я готова двигаться вперед, – это щемящее чувство того, что я нашла родного человечка в этом сложном месте. Мне стало спокойнее, я поняла, что дальше хочу и готова проживать свою жизнь с людьми, близкими мне по духу (чтобы без слов понимать друг друга). Вы знаете, с этого момента словно стена передо мной упала, шоры были сняты с моих глаз, и мир открылся заново. Легко дышать.

И второе открытие, связанное с книгой: в общении с Никой выяснилось, что у нас есть общие интересы, точки пересечения – книги, писательство. И мы готовы поддержать друг друга, прочитав произведения друг друга и обсудив их. Еще кому-то в этом мире интересно то, что для меня важно. Уже два человека – за такой короткий промежуток! Это знаки, которые говорят, как важно наше окружение. Если окружающие тебя поддерживают, то прибавляется энергии, уходит страх и возникают силы двигаться вперед. Как же хочется творить. Всем добра!

Пришло еще одно ощущение, как метафора, что я Золушка, я бегаю в колесе (разбираю, собираю, помогаю), а на праздник можно только украдкой – появится волшебница и перенесет в королевский замок (ждешь какого-то случая, момента, его можно прождать всю жизнь). Вот сейчас программа «300 спартанцев» – это волшебница, которая приносит праздничное платье, другой настрой и пульсирующую жизнь. Это сложно объяснить, можно только почувствовать, находясь здесь, в этом пространстве, с этими людьми. Ты сам можешь создать новую реальность – важно, чтобы рядом была сильная поддержка. Программа как раз дает эту поддержку (наставник, напарник и ты – трое в лодке, все гребут, и, если один не гребет, рывок не получается, лодочка стоит).

Вот такие мысли в этот воскресный день. До понедельника.

Да, и уже 15 процентов программы пройдено, как же это замечательно! Процентики растут.

Что еще важно из наблюдений и сегодняшнего задания – *обретение уверенности в начале дня означает для меня несколько утренних часов для себя – холодная вода, трава, коврик и*

*практики. Смотреть на восход солнца и дышать.* Понимаю, что именно это может мне дать уверенность на весь день – спокойный, умиротворенный внутренний настрой. Верю, что через эту программу смогу его обрести.

До встречи в дне девятом.

## День девятый (15 июля, понедельник)

Задания готовы, напарника нет – Ника не подключается, на звонок не отвечает. Обидно и непонятно. Грусть. Но при этом радость, что я молодец и осилила шесть заданий, успела подумать. Но осадок есть. Почему не получилось? Что случилось, почему Ника не подключилась? Усталость сильная? Как помочь ей? Написала: «В чем нужна моя помощь?» Пока смешанные чувства. Жизнь и из этого тоже состоит; надо научиться слышать и помогать. *Дисциплина очень важна, а когда ты ответственен перед другим человеком, повышается градус требовательности.* Очень сложно понять и принять такие поступки. Если спартанец проспал, значит, нужно пересмотреть режим, раньше ложиться спать. Много разных моментов. Нужно обсуждать эти моменты друг с другом. Завтра начнем с этого, чтобы разобраться ситуацию, не держать негатив в себе и двинуться дальше. Сейчас как раз работаю над тем, чтобы перевести негативные мысли в позитивные, в формат взаимопомощи. Верю, что у Ники всё получится, и мы сможем преодолеть небольшой кризис. Пусть лучше это случится на программе, чем в деятельности, когда ты отвечаешь уже перед группой людей. Тут главное, чтобы сам человек осознал, почему не получилось и что нужно изменить.

Утро, облака; настраиваюсь – впереди рабочий деятельный день, полный открытий! Что он нам принесет? Узнаем.

Пообщалась с Леной, первым напарником, – она помогла мне пережить эту первую боль в программе как потерю чего-то важного и значимого. Час обсуждения и до этого час работы. Когда кто-то не вкладывается, такие чувства и посещают, ты расстраиваешься и переживаешь, но сейчас у меня чувства немного трансформировавшиеся – мы сами творцы своей жизни, и надо идти вперед. Да, хочется помочь – как раз можно потренировать технику отдавать, но она уже натренирована, принятие – принятие от другого – это так важно, и мне очень хочется научиться принимать от других людей, потому что это тоже важно. Каждый поступок нас делает сильнее или слабее, и, от того, какой мы выбираем для себя путь, зависит наш день. Сегодня я выбираю сильный путь, чтобы день был насыщенным и продуктивным. Благодарю за начало дня и недели. Дорогу осиливает идущий по ней.

Интересно, что предложит Ника: жду от нее ответного, встречного шага.

*А знаете, что еще стало происходить? Стала думать о своем пространстве – как его сделать удобнее, понятнее, чтобы меня окружали мои вещи, мои смыслы: улыбки с фото, радостные лица, достижения (это так здорово!).*

Уже два года собиралась купить комод, желтый и радостный, как солнышко, – тут поехали и купили (только за комодом, больше ничего не планировали, – и купили, и он стоит)! Это так круто!!! Маленькие шажочки работают, улучшения небольшими шагами. После недели в спартанстве пришло столько мыслей об изменении пространства, что диву даюсь – буду заниматься тем, чтобы уютнее, теплее и счастливее чувствовать себя внутри дома.

А если я сама так же как-нибудь просплю? О-о-о-о! Боже-боже! Я теперь понимаю, что будет чувствовать напарник на том конце и наставник тем более.

## День десятый (16 июля, вторник)

Первый раз отклонили задание. Думаю, что делать? Непонятно. Доработала. В ожидании. Следующее задание пока не открылось. В голове сумбур. Рискую не успеть сделать. В общем, пока внутреннее беспокойство за то, что же дальше будет. Успела, но ощущения смешанные – как в гонке с препятствиями.

По завершении разговора отлично поработали с Никой: соединились и успели аж два дня обсудить (вчера и сегодня), настроились на продуктивный день. Можно покорять мир и новые вершины! Но сегодня есть ощущение, что сил становится меньше, и, видимо, нужно больше спать. Сон, где ты, сон мой?)))

Еду в метро, пишу заметки:

- меньше поддержки;
- работа больше внутренняя.

Сложно. Думаю, как наладить контакт. Пока не до конца понимаю. Главное – выслушивать. Советы – скорее всего, нет; проецирование на свою жизнь тоже не сильно помогает – на мои мысли, чувства. Иногда появляется странное желание – закончить: какой-то внутренний надрыв. Пытаюсь найти ключик. Главное – быть рядом и слышать, сосредоточить большее внимание на напарнике. Не могу понять, нужна ли эта программа Нике, ощущения странные; возможно, мы в разных состояниях: у меня – переломный момент, у нее – попытки найти себя, понять и выбрать свой путь. Да, это непросто.

## День одиннадцатый (17 июля, среда)

*Как же это прекрасно – творить: искать метафоры и придумывать, писать перечень того, что вдохновляет.*

Приведу свой отрывок про фильм и пожелаю вам творчества. За 20 минут я прожила создание сценария, фильма и свою жизнь (день жизни) – это так необычно. Желаю вам своих открытий в этой программе. Вы будете черпать силы из нее. У каждого они будут свои. Для меня источник энергии – упражнения на вдохновение.

За полтора часа утра столько можно сотворить! Раньше я даже не подозревала в себе такие возможности. Открываются новые горизонты и внутренние источники.

### ОТРЫВОК ИЗ ЗАДАНИЯ О ФИЛЬМЕ

*И проживите пару часов в формате ФИЛЬМА О СЕБЕ. «Посмотрите» этот фильм – станьте его режиссером.*

Начало – стук колес поезда, дороги, дороги, дороги, разные меняющиеся картинки и места планеты, при смене места смена музыки – от классической до джаза, рока. Где-то играет «Сплин», где-то Григ. Фильм – день героя, прожитый один день, 24 часа. Утро, пробуждение героя, чашечка кофе – и далее бесконечное движение, поиск чего-то, что герой забыл, что он ищет; он в бесконечном переключении – он опаздывает на поезд, садится в другой, поезд его привозит в место, которое он никогда не видел. Широкая дорога, камни, никого нет, высокая башня. Герой видит башню и идет к ней, но, идя спокойно, он видит, что к ней не приближается, – он бежит, но так и не приближается к башне. Его охватывает страх. Он бежит, бежит, бежит, падает, встает. Вдруг видит человека – какой это город? Верона. О! Вдруг видит орла, орел подлетает и помогает ему подняться наверх, и они долетают до башни, облетают ее и двигаются дальше вместе (башня позади), соединяя города, реки и горы... Герой засыпает и... (тут случилась магия, и родилась задумка ключевой идеи для новой книги) хочет остаться там навсегда, но просыпается – и фильм заканчивается. 24 часа за 2 часа – один день из жизни героя. Титры, тихая умиротворенная музыка Эннио Морриконе. Жизнь удалась – в конце биография автора и то, что он сделал в этой жизни (книги, фильмы, фото и дети, семья). Титры в форме радуги – разноцветные, как жизнь героя.



Еду в метро, пишу заметки, мысли бегут – не остановить.

Идет день 11-й, какой полет? Полет отличный, курс держу, интересные состояния в себе отмечаю. Самое удивительное – открываются новые силы, источники энергии. Больше добра, радости внутри себя и к другим. Работа с 12 пунктами личности по самооценке идет – читаю притчи о счастье, слушаю видео Филиппа Гузенюка<sup>3</sup>, про энергию вчера впечатлило.

*У всех есть моменты, когда проседаешь и что-то не получается, главное – их понять, осознать и идти дальше и ни в коем случае не корить себя. Мы сами часто наделяем людей негативом внутри себя, своей головы, а если себя перенастроит, всё становится другим, мир открывается со светлой стороны.*

Задания на вдохновение меня окрылили, я поняла, что можно придумывать сюжеты и писать, писать, писать утром. Это так сказочно. Да, пункты распределила по дням недели, вешаю на столе по 2 пункта и смотрю – позволяет держать фокус в течение дня (делюсь лайфхаком). Еще больше понимаю, что хочу жить со смыслом и осознанно. После 50 дней каждое

---

<sup>3</sup> Автор программы «Счастье в деятельности».

утро буду писать, продолжу. Это толчок, который помогает идти вперед и справляться с трудностями. На самом деле очень многое зависит от нашего настроения. Да, одна пятая программы пройдена. Это мотивирует! 20 процентов done.

А вот и притча про яму.

*Однажды три брата увидели Счастье, сидящее в яме. Один из братьев подошел к яме и попросил у Счастья денег. Счастье одарило его деньгами, и он ушел счастливый. Другой брат попросил красивую женщину. Тут же получил и убежал вместе с ней вне себя от счастья. Третий брат наклонился над ямой.*

*– Что тебе нужно? – спросило Счастье.*

*– А тебе что нужно? – спросил брат.*

*– Вытащи меня отсюда, – попросило Счастье.*

*Брат протянул руку, вытащил Счастье из ямы, повернулся и пошел прочь. А Счастье пошло за ним следом.*

Счастливого дня, спартанцы!

## День двенадцатый (18 июля, четверг)

Усталость накопилась сильная, очень сильная. Вставала тяжело, через силу, и очень жду окончания второй недели, завтра последний день. Видимо, накопленный эффект.

Честно говоря, никаких нет мыслей, просто хочется спать, спать и спать. Всем добра. В этот день отдыхаю, ничего не смогу до вас донести – *прочувствуйте эту усталость и пустоту (близкая метафора состояния – «до дрожи в коленках»)*.

Она может прийти в конце второй недели работы. Много заданий на этой неделе, по пять-шесть в день, напряжение чувствую и снижение энергии сегодня.

Конец дня – еду в метро, не хочется нового напарника и новых заданий, отторжение сегодня. Всё сложно. Мысли о новой работе. Много сделано, было сумбурно.

Близким друзьям на работе рассказала про свой проект – они вдохновились тоже и вдохнули в меня новую силу, поддержали мой выбор. Ура! Чувствую небольшой прилив сил и умиротворение. Всего 12-й день заканчивается, а уже столько всего произошло! Чудеса бывают, верьте в них!

## День тринадцатый (19 июля, пятница)

*Хочется обнять этот мир после того, как сформулировала свой вклад.*

Сегодня пришли умиротворение и радость. Удалось сформулировать свой вклад. Это так удивительно. Что заметила сейчас? Потерялась в качестве цели «школа развития для детей». Вопрос – почему? Остались писательство и фасилитация- исследования, а вот третье исчезло. И тут вопрос – дополнить или не надо? А если оно позже придет, включить ли? Сейчас понимаю, что вот эти две ключевые темы – моя страсть.

Павел рекомендовал прочесть «Двадцать седьмую теорему этики» Бориса Стругацкого<sup>4</sup>. Вдохновило тем, что там Стругацкие писали про предназначение. Эту книгу обязательно нужно прочитать.

Что произошло сегодня? *Еще один человек вошел в мою жизнь – удивительный, искренний и настоящий, это так неожиданно.* Осмысляю. Процесс познания мира такой многогранный. Серьезные изменения после первой недели – я приняла решение осознанно изменить окружение и начала действовать: *посыл этой недели – «Действуй».* Я сказала себе: начну с понедельника – и получилось; вторая неделя меня привела к тому, что я решила на новый путь. Какой? Пусть пока будет загадкой, я поделюсь этим позднее. Глубокая неделя – работа со своим предназначением.

Когда еду в метро, записываю свои мысли и поймала себя на том, что обещаю себе постараться дойти до цели, которую задумала, за эти 50 дней. Да, первая неделя была проще, чем вторая.

*На второй чувствую сильную усталость, потому что начала действовать, и всё вокруг стало меняться. Знаете, люди стали добрее и участливее, возможно, от того, что я сама стала меняться. Перестала видеть барьеры и стены, начала видеть мостики и возможности.*

Да, эта неделя очень сильная эмоционально для меня. Первая напарница, Лена, меня поддерживала каждый день, писали друг другу – это так радостно, знать, что в другом городе есть человек, который думает о тебе и хочет тебе помочь. Мысли об этом придают мне энергии, сил двигаться через усталость – раз Лена смогла преодолеть, я тоже смогу.

Что хочется вам, друзья, сказать, тем, кто еще думает, идти или не идти в программу? *Это как прыжок в неизвестность – страшно, боязно, и думаешь: может, не надо, и так сойдет? Так вот – не сойдет! Если вы понимаете, что готовы осознанно прожить жизнь, чувствовать жизнь и заряжаться энергией от жизни – идите вперед. Программа поможет вам в этом, выстроит ориентиры – фокусы, векторы – и окажет поддержку. Вы не будете чувствовать себя одиноким на пути к изменениям. Понимание, что ты не один, что рядом с тобой люди, которые хотят так же, как ты, измениться, прожить осмысленно свой путь, очень дорогого стоит. По сути оно бесценно.*

Мы прожигаем нашу жизнь в пустоту. Загляните вглубь себя, задайте вопрос: зачем? Для чего? Что я делаю? Кто мое окружение? Какие мои смыслы? Какие мои ценности? И вы увидите другой мир, ваш настоящий мир, не выдуманный и не тот, в котором вы крутитесь как в колесе. Эта неделя помогла мне остановить колесо, посмотреть на себя со стороны – стало страшно:

---

<sup>4</sup> Роман Бориса Стругацкого «Поиск предназначения, или Двадцать седьмая теорема этики» опубликована под псевдонимом С. Витицкий.

а если вот так всю жизнь бежать в колесе, ведь ничего в конце не будет. Ничего. Пустота. Если окружение не ваше, выйдите из колеса и пойдите вперед, на встречу с чудесами, и вы увидите, что они начнут происходить. Верьте в себя, в свою звезду! «Если звезды зажигают – значит – это кому-нибудь нужно?» (Маяковский).

Ведь уже прошла одна четверть – 25 процентов выполнено. Неожиданно. И ура!!! Движемся вперед.

Да, Ника сегодня помогла доформулировать проблемы и (!) – плюс один человек в моей жизни. Как же это интересно. Как много может измениться за 12 дней! Я даже не представляла, что это возможно. *Это взрыв в моей голове, пытаюсь его успокоить. Да, мощная сила ворвалась и движет меня вперед.* Главное – успевать останавливаться, смотреть на мир и думать о себе.

## **День четырнадцатый (20 июля, суббота). Завершение второй недели. День эссе**

Неделя была сильной. Сказать что-то в целом сложно. Сейчас чувствую опустошение, пустоту.

Упражнений было множество, и все насыщенные. Мы исследовали себя и свое окружение. Что основное?

Мне было очень интересно общаться и работать с Никой, девушкой шестнадцати лет. Если честно, слово «подросток» странное и нелюбимое мной, не отражает суть. Личность – вот, наверное, правильное слово. Первые два дня мы прислушивались и пытались понять друг друга.

В первый день нашего общения, увидев, что Ника ищет свой путь, я рассказала ей, как металась между филологией и математикой при определении своего пути, и постаралась объяснить, как сделала свой выбор в сторону математики. А сейчас, по сути, я, пройдя путь технического специалиста, обратно возвращаюсь к филологии (к стихам, рассказам, прозе). Мне очень хотелось, чтобы мои слова и мой опыт помогли Нике.

Да, очень сложно выйти из беличьего колеса, непросто изменить свое окружение. Но открытие предыдущей недели: важно не что, а с кем (с точки зрения деятельности) – подтолкнуло меня принять решение об изменении работы. По сути, я приняла на вооружение девиз «Надо действовать!».

Что помогло? Каждый день на рабочем столе я писала себе посылы дня (из 12 пунктов задания), и, вы знаете, это помогает. В понедельник, вторник и среду я это делала, но в четверг пришла сильная усталость, и четверг и пятница прошли без 12 пунктов, но в целом я отметила, что больше на неделе думала о «действуй!», о вдохновляющих книгах, фильмах, о счастье, старалась возвращаться к этому.

Посыл благодарности помог мне написать письма руководителям и честно сказать им, что я намерена искать другую работу, деятельность, что мне нужно определенное время на это. И, вы знаете, раньше я думала, что такое письмо написать невозможно и меня не поймут, поэтому для меня стало открытием, что меня услышали. А один из руководителей поддержал и сказал, что может рекомендовать меня в любое место. Мне стало легче. Поняв, кто из моего окружения может мне помочь прийти к тому, что я люблю, я начала действовать. И есть надежда, что эти семена дадут добрые всходы.

Да, фокусирование на 12 принципах помогло. В целом первая неделя стала толчком для того, чтобы действовать, вторая неделя – неделя действий.

И хотя сейчас во мне пустота, надеюсь, этот период тоже пройдет. Видимо, много сил ушло. Обнимаю вас, спартанцы. Будьте верны себе. До завтра, встретимся на третьей неделе.

## Неделя третья: с 21 по 26 июля. Счастье. Смыслы



*Для меня счастье – это про то, чтобы быть настоящим и чувствовать контакт с моментом. Счастье – от слов «сейчас есть». Важно научиться соединяться со своей глубиной, занимаясь совершенно обычными для себя делами: моя посуда, играя с детьми, вынося мусор и даже выходя на рынок Австралии, чтобы заключить новый инвестиционный договор. Когда человек занимается чем-то увлеченно и вдохновенно, когда дело полностью его занимает и всё получается, – он испытывает счастье в деятельности... Человек счастлив не тогда, когда у него будет красный Ferrari, а прямо сейчас, когда смотрит на солнце и едет на интересную встречу.*

*Филипп Гузенюк, автор программы «Счастье в деятельности»*

### **Книги недели:**

*Леонид Соловьев «Повесть о Ходже Насреддине»*

*Эрнест Хемингуэй «Праздник, который всегда с тобой»*

### **Фильмы недели:**

*«Доживем до понедельника» (цитата: «Счастье – это когда тебя понимают»)*

*«Неоконченная пьеса для механического пианино»*

*«В погоне за счастьем»*

## Предисловие к третьей неделе

Для меня счастье – любить жизнь. Любить ее за все: за радости, трудности, горести, за шаг и вздох, которые ты можешь сделать, за возможность ощутить аромат цветка, за то, что можно обнять дерево в лесу, любить своего питомца, свою семью, свой род. Счастье – знать, откуда твой род начинается, с кого...

Можно еще очень много говорить о том, что такое счастье, но его квинтэссенцию, на мой взгляд, лучше всего выразил Леонид Соловьев в своей «Повести о Ходже Насреддине». Я ее читала раз двадцать, а может, двадцать пять, уже не вспомнить сколько. Это моя любимая книга – книга о счастье. Без юмора и иронии над самим собой невозможно счастье. Как много в этих двух книгах, из которых состоит «Повесть о Ходже Насреддине»: «Возмутитель спокойствия» и «Очарованный принц»! Если вы еще ни разу не держали ее в руках, обязательно прочтите.

Итак, вот эти слова Л. Соловьева о квинтэссенции счастья:

*– ...Теперь я попытаюсь, конечно, сам найти, – не знаю, выйдет ли что-нибудь?*

*Величаво и тожественно, в содружестве звезд, плыла земля сквозь голубую мглу ночи, вечер шелестел в деревьях, кричали ночные птицы, благоухала трава, обильно увлажненная росой, билось сердце в груди Ходжи Насреддина – и во всем этом он вдруг ощутил с полной несомненностью свою веру и понял ее, хотя назвать еще не умел. Переполненный порывом, восторгом и беспредельным счастьем любви к миру, чувствуя ответную, такую же беспредельную любовь живого мира к себе, сливаясь со всем сущим вокруг, но не растворяясь в нем и сохраняя себя, – он шагнул в одно из тех драгоценных мгновений, что соприкасают человека с великим и вечным круговоротом жизни, куда смерти доступа нет и не будет!*

*Его вера всё громче звучала в его душе и переливалась через края, но слова для нее, неповторимого и единственного, он в своем разуме не находил. А между тем чувствовал, что оно есть, и где-то близко; он напрягал все силы, дабы пламя его души поднялось в разум и зажгло его этим великим словом; и когда, казалось ему, он уже вконец изнемог от непомерных усилий, – слово это вспыхнуло в нем, блеснуло, сверкнуло и, перелетев на уста, обожгло их незримым огнем.*

*– Жизнь! – воскликнул он, вздрогнув и затрепетав, не замечая слез, струившихся по лицу.*

*И все вокруг дрогнуло, затрепетало, отзываясь ему, – и ветер, и листья, и травы, и далекие звезды.*

*Странное дело: он всегда знал это простое слово, но проник во всю его бездонную глубину только сейчас, – и когда проник, это слово стало для него всеобъемлющим и бесконечным.*

*...С того памятного дня, когда ему на могиле старца открылось вещее слово, он начал жить уже не так, как раньше: он начал жить в ясности, не смущаемый никакими сомнениями, не угнетаемый путаницей и кажущимся хаосом мира, ибо имел ко всему верный, истинный ключ...*

Понимаю, что не могу здесь не привести свою «Оду дерева к человеку»:

Жилы деревьев замерзли.

Пламя костра угасло.

Летучие снежинки молчаливы.

До боли в груди тоскливо.

Дышать невозможно.

До изнеможения оцепенело тело.

Слышу стон твой неторопливый.

Угли – в груди.  
В коре – ссадин пелена.  
Припорошило нас.  
Стоим мы сиротливо и недвижимо.

Как захотелось превратиться в камень сей.  
Как хочется уйти от чувств любых.  
Как я завидую камням!  
Вы недвижимы, монументы,  
нет чувств, ни боли,  
ничего – есть только мрамор.  
Холодный жесткий мрамор.

– Нет, человек, не говори так! —  
Услышал зов я дерева вдруг. —

Ты можешь петь, идти, дышать,  
ты можешь даже танцевать, читать,  
ты можешь что-то сложное создать,  
ты можешь созидать, любить, прощать,  
когда-то ненавидеть, если уже мочи нет совсем.

Задумайся! Опомнись!  
Ведь это счастье, человек!

А я дышу, смотрю все на один и тот же пейзаж —  
он ведь годами так незримо проходит мимо.  
Я знаю все его кусочки, всех, кто  
сменяет одно столетие за другим – я уже древний,  
одна зима сменит другую,  
потом и лето вдруг придет —  
одно, другое...  
И ребята, которые вот только тут играли у куста,  
уж будут седовласыми старцами,  
сидящими в сем сквере у пруда.

И я, и пруд, и эта вот аллея, скамьи —  
всё неизменно здесь  
уж несколько десятилетий; и  
вдруг тут появился ТЫ!

Услышал зов я твой незримый,  
так подойди ко мне же, человек,  
ты прикоснись к заснеженным  
сим жилам,  
чтобы в тебе разжег я огонек  
там тлеющей могилы.

Не дай себя согнуть, сломать,  
верь в ту звезду, что  
воссияла вдруг тебе  
в ночной той мгле!

Ты можешь! Слышишь?

Ты должен донести то слово,  
что внутренности все твои съедает  
здесь ежесекундно!  
Так прикоснись ко мне, собрат,  
я силами с тобою поделюсь,  
которые я скапливал годами,  
и верил, что придет ко мне герой,  
который будет плакать этими слезами!

Поверь, живой я!  
Я могу тебе отдать себя!  
Не торопись, не бойся, подойди поближе  
и прикоснись к коре —  
она тебя услышит.

Ты человек! Тебе дано так много,  
но мало так осилил ты.  
Очисти помысли свои,  
я чувствую дыхание и  
сердца стук – тук-тук, тук-тук.  
Я все тебе сказал, мой друг,  
иди и помни – здесь я,  
я помогу тебе в минуты радости и скорби,  
я силы дам тебе,  
вдохну в тебя огонь,  
чтоб бросил думать ты про свой конец сейчас.  
Не время! Нет! Иди!  
И бог тебя храни.

– Спасибо, старец вековой, навек и я твой.  
Мечтам своим не изменю.  
Дела мои увидишь ты!  
И дуб мой вековой, тебя храни.



## День пятнадцатый (21 июля, воскресенье). Знакомство с Юрием

Продуктивно. В 4:30 подъем. Силы есть. Новый напарник – мужчина. Странно звучит))) Будет явно по-другому строиться общение. *Хорошо, что взгляд с разных сторон и разных полюсов: женский и мужской. Будет над чем подумать.*

Уже не страшно, а даже драйв какой-то, нет опасений и страхов – на третьей неделе они уходят. Начинаешь думать о чем-то другом, о том, как объяснить свои цели и понять цели напарника. Как много разных мыслей с разных сторон.

Хотела прогуляться, но сейчас понимаю, что лучше остаться дома, поспать. *Воскресенье, полдень – можно посвятить время себе и поспать* (домашние все разбежались по делам, и осталось время для себя).

Волнительно: третья неделя началась. Пишу этот текст, помня, что дала себе обещание писать. Если честно, не готова была сейчас его писать. Но и обещание, и задача в плане – писать каждый день.

Пока получается писать в формате ежедневных записок о своих чувствах и мыслях; возможно, соберу книгу, дополню ее фото, картинками – получится дневник спартанца. Это мотивирует писать каждый день.

*Возможно, этот мой дневник в будущем поможет мне самой и другим людям, которые хотят и думают изменить жизнь, поменять путь и не решаются.*

Сегодня очень хочу посвятить время детской книге – задался меня Петька. Завтра опишу, что из этой затеи получилось. Но в целом сегодня время для себя, для дома, для семьи. Подустали уже от меня, все загруженная хожу и в своих мыслях. Надо приземлиться – вернуться из космических вышей обратно, сюда. В семье надо беречь друг друга и, несмотря на «спартанские» условия, помогать друг другу.

Всем добра! Отдыхайте сегодня и берегите себя, больше спите. До завтра, спартанцы.

О, что еще произошло: Игорь предложил стать соавтором его нового проекта – круто, кто же от такого предложения отказывается? На сем – до завтра. А чудеса продолжают...

Мой новый напарник, Юрий, может мне рассказать про привлечение денег и монетизацию, потому что тут я профан. Юра с интересом слушал меня, я – его. Состоялся обмен.

Вечер. Закат. Прилетел голубь и сидел – первый раз его видела так рядом, на окошке; давно не помню подобных моментов. Увидел его супруг. Голубь нахохлился и сидел. Пришла внутренняя радость. Насладиться только этим мгновением – прочувствовать его. Представьте: белое окошко квадратами, белый-белый подоконник снаружи, закатное солнце, блики и, греющийся на солнышке, голубь. Непонятно, видел ли он меня, а я стояла рядом, вглядывалась в его лапки и глаза, желтые с черными точечками, искавшие чего-то, потом он нахохлился и уселся, будто в кресле, развалился, – пришла, видимо, к нему счастливая минута, он заглянул внутрь себя, а может быть, мы в этот момент переплелись и думали об одном и том же, о том, что же такое жизнь, смыслы жизни, есть ли ответы, или они незримо расцветают или погибают внутри нас.

*Чудо: сидящий голубь у окна, две стороны – снаружи и внутри. Как же все переплелось. Спасибо, голубь, за доброе предзнаменование. Верю, что иду верным курсом. Чувствую тебя. Обнимаю изнутри.*

## День шестнадцатый (22 июля, понедельник)

31 процент выполнен, иду к одной трети программы выполнения. Какие чувства? Сумбурные в целом.

Вчера днем поспала, чувствую себя лучше, но недосып есть. Встала сегодня легко. Поговорили с напарником, линия недели – счастье. О, сколько есть книг на эту тему. Меня всегда вдохновляет Филипп и его программа «Счастье в деятельности», в этой теме он для меня пример и наставник – он учит нас счастью и это так здорово. Теперь короткие видео, пятиминутки, дают эти моменты. Да и свое отношение – привнесение счастья в деятельность.

Сегодня захотелось утро посвятить себе (мы раньше начали и быстрее закончили). Совецание в десять, надо приехать вовремя, вот допишу и побегу.

Состояние – настрой на то, что дойду. Много мыслей – возможно, цели дополнятся по ходу программы: благотворительность, проживание в других странах (особенно в Италии, время в Риме конкретно оформилось, и это так вдохновляет).

В мечтах отправляюсь в Рим погулять по Виа дель Корсо или по улице Бабуина. О-о-о-о, Чирко Массимо – это моя любовь. Прочитайте книгу Алексея Кара-Мурзы «Великие русские о Риме», и вы так много для себя откроете. Привожу здесь только несколько открытий, поразивших мое сердце: Н. В. Гоголь прожил в Риме более 20 лет и водил экскурсии, там написал «Мертвые души»; И. А. Тургенев в Риме написал «Дворянское гнездо» и повесть «Ася» (после кризиса с Полиной Виардо)... Если это вы знали, откроете обязательно что-то новое для себя.

Вот и мне творить, творить, творить – в Рим, только туда, на эти улицы, к этому небосводу и этим далям, к форумам и холмам зовет меня Древний Рим.

До завтра и – творите, ищите свой города, улицы, места: это ваши источники вдохновения и счастья в деятельности!

*Спартанцы, будьте счастливы и помните – спартанцем раз уж стал, изменения не заставят себя долго ждать, и окружение будет постепенно меняться (а может быть, и сразу), потому что это путь другой жизни, более осознанной, дисциплинированной и счастливой.*

Итак, осталось 34 дня программы. Страшно. Дойти до половины – дальше легче. Но кто знает. Может, теперь это состояние уже на всю жизнь. Ловлю себя на мысли, что очень важно, выйдя из программы, сохранить ранние подъемы, если я хочу в этой жизни что-то сделать.

Важный момент, открытие: напарник этой недели проходит программу во второй раз. Я сильно удивлена. Это очень крутой показатель, что программа работает вдолгую – Юрий достиг целей, которые ставил, теперь пришел за актуализацией. Вдохновлена этим тоже.

На работе побеседовала с Женей. Она так обрадовалась тому, что я в программе, и моим успехам. И да, я открыла ей свою маленькую тайну о будущей книге: и что пишу каждый день, и что идет туго на этой неделе. Ее осенило, и она предложила мне посмотреть фильм «Джули и Джулия», чтобы он меня вдохновил продолжить писать каждый день, чтобы завершить книгу о спартанской жизни и изменениях, которые произошли и происходят внутри программы с моим героем. Этот фильм о том, как по книге рецептов известного кулинара Джулии Чайлд стала готовить начинающая писательница Джули Пауэлл: цель, которую она поставила перед собой, – приготовить за год 524 блюда. Видимо, это завязка... Интересно стало, надо на выходных посмотреть и зарядиться оптимизмом. И да, спартанцы, давайте смотреть вместе!

## День семнадцатый (23 июля, вторник)

Еду в метро домой. Сегодня вдохновилась Юрием – прямо-таки воодушевляет его желание помочь; договорились в субботу пообщаться на тему инвестирования, как привлекать капитал. Уникально.

Опять обращаюсь к теме принятия. Почему так тяжело и сложно принимать? Непонятно. Кажется, это что-то неправильное, и надо что-то в этом изменить.

Напарник поделился курсами, ссылками, книгами. Готов помочь консультацией просто так и не ожидает ничего взамен. Обрадована, удивлена и счастлива.

Открытия каждый день. Предложение Игоря стать соавтором его проекта вдохновляет.

Да, как на самом деле широк мир. Он огромен, и рядом есть люди, которые его меняют, сообщая нам своими действиями: и невозможное возможно. Выйти за рамки, и всё – можно уйти на новый уровень бытия. Вы скажете – да нет, так не бывает. Бывает – приходите, взаимопомощь тут, в программе, живет.

*На этой программе вы точно приобретете новых друзей. С этими людьми каждое утро в течение недели вы будете вставать, делать упражнения и общаться о жизни, смыслах, предназначении, счастье, и они станут для вас глубиной, или океаном, так как вы вместе переживаете одну подготовку – подготовку спартанца к новой жизни, полной изменений, открытий и свершений!!!*

*Дышу, смотрю на облака.*

Вспоминаю вчерашнего голубя на окне – радостно. Мыслей много, и хочется вернуться к чувству готовности обнять мир.

Да, что-то для себя. Продавец рассказал про японскую расческу, по новой технологии. Круто! Оказывается, можно мыть голову и расчесывать ее в процессе мытья этой расческой – будет настоящий массаж, релакс и очищение. И я рискнула купить ее. А чего ждать? Второго пришествия или камнепада? Раз была давняя потребность и есть задание сделать что-то для себя – вот оно, купила эту радость только для себя))), можно в сумочке носить. Это такое чудо, эта расчесочка. Как мало человеку нужно для счастья.

*Друзья, сегодня наступило состояние прозрения, обнять весь мир хочется, сделать что-то потрясающее, уникальное, выдающееся, ни на что не похожее. Фото в необычном ракурсе – небо, зелень и провода, и облака, плывущие вдали. Да, так волшебно.*

Лена, мой первый напарник, научила меня записывать голосовые сообщения в WhatsApp – это легко, а как приятно слышать родной голос! Порадовались друг другу. Было грустно, а потом вдруг раз – и радостно. Спасибо тебе, Лена, за то, что ты появилась в моей жизни!

Как же важно, когда друг друга понимаешь с полуслова. Открытие в этой программе – за семь утр привязываешься к человеку, на самом деле становишься уязвим и при этом очень открыт. Хочется поддержать напарника, помочь ему и себя взбодрить. Мотивирует общение: бросаешь всякие упаднические штуки и бежишь радостно вперед. Вот такие мысли сегодня.

Чувства умиротворенные. Вечер, закат, деревья засыпают, облака летят высоко-высоко. Да и дождик сегодня был такой неожиданный, грибной. Так здорово, как в детстве.

## День восемнадцатый (24 июля, среда). Продуктивная работа

Образно и весело началось утро. Начали с Юрием с того, что поделились событиями вчерашнего дня – у обоих продуктивные результаты и движение вперед! Много тем обсудили, в том числе про статусные вещи (радует, что для нас обоих нет упора на этом в жизни). Поговорили про телефоны. Старый телефон не показатель. Не бежим за новым статусным телефоном, это радует. Про модель позиционирования, каналы продаж – обсудили, что правильно сделать бизнес-модель (lean canvas), ценностное предложение и продумать детали. Сейчас первые наброски. Поняли, что представления у нас похожи – образами – нетипичное мини-резюме, меня порадовало. Списки рекомендателей можно пополнять, а ведь уже получилось его составить. У Юрия в качестве привлечения новых клиентов – сарафанное радио: самый лучший канал продаж, без пиара и маркетинга. Вдохновлена этим утром, общением и результатами заданий.

Вот одно из заданий для вдохновения – представляю вам, спартанцы:

*Римская Мария, люблю Рим, детей и чашечку черного эспрессо с круассаном и апельсином по утрам. Создаю новые вселенные и миры, в которых можно творить! Пишу стихи, песни и создаю гармонию с собой и с этим миром через новые образы. Поступки моих героев не оставят вас равнодушными. Пойдемте со мной, и я расскажу вам о героях из моих миров. Вы погрузитесь в новую реальность и сделаете прыжок в мир детства, которого так часто нам не хватает. Да, и мы с вами захватим розовые очки – они помогут войти в новый мир волшебства.*

Почему написала такое представление? Потому что мое имя открылось вчера миру – итог задания вчерашнего, решила сделать фото со своей первой книгой и выложить в соцсети (я и моя первая книга -)), чтобы заявить миру о том, кто я, что я делаю и что буду делать.

*Нахожу поддержку – и так радостно, наполняюсь энергией. Не бойтесь – сомнения и страхи не позволяют пройти первые шаги. Важно верить и двигаться вперед, двигайтесь маленькими шагами.*

Вот в июле 2018-го был первый тираж. Что мешало год назад двинуться вперед? Думаю, я сама. Сама остановилась и боялась. Страхи есть и сейчас, но опора моя сейчас (на поддержку напарников и наставника, семьи) дает больше, энергия растет. Сегодня я прям ураган.

Да, знаете, меняется подход ко времени. В чем? Да просто в том, на что мы его тратим. Отметила, что полчаса провели в непонятном диалоге с утра, который затеяла я сама. Тема: «Я и сомнения» – ну что ж, вся энергия ушла из меня и супруга.

Да, надо что-то с собой делать. И просто сказала, что больше не хочу тратить время (30 минут – слишком жирно) на сомнения. За час столько продуктивного делаешь, а тут полчаса на пустоту и трату энергии. Зачем? Я же сомневающийся человек: а вдруг, а мало ли, а что, если зря.

## **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.