

Юлия Прудько

НИКАК

16+

Юлия Прудько

Никак

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68196886

SelfPub; 2022

Аннотация

Бизнес-роман о том, как найти свое место в жизни. В центре сюжета – 30-летняя Алиса, которую уволили с работы, и теперь она ищет себя и свое предназначение всеми возможными способами – от SMART-анализа прежней жизни до древнейшей игры на санскрите и собственных «похорон». Каждый новый инструмент – это новая смешная глава, в которой автор легко и играючи иронизирует над трендами на повальный личностный рост, псевдодуховное развитие и повсеместное обучение.

Автор книги – Юлия Прудько – в прошлом журналист и редактор, ныне основатель коммуникационного агентства JuneJuly и инфлюенс-маркетингового агентства LEADERS by JuneJuly, а также сооснователь диджитал стартапа ALLO, TALENTS!. Выпускница Skolkovo MBA. Мама двоих детей. Несмотря на внушительный послужной предпринимательский список, по скоромному мнению самого автора, единственное, что он на самом деле умеет делать хорошо – писать.

Содержание

Предисловие	4
1. Алиса чинит колесо баланса	9
2. Алиса склеивает ласты	22
3. Алиса четвертует карму	33
4. Алиса убивает пиявок	49
5. Алиса убегает с зоны	60
6. Алиса печется обо всем	75
7. Алиса думает и богатеет	84
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Юлия Прудько

Никак

Предисловие

Как все успевать? В смысле вообще ВСЕ!

Как успевать все и иногда даже поспать?

Как стать лучшей версией себя по версии своей бабушки?

Как выйти из зоны комфорта, операционки и замуж?

Как сохранить баланс между карьерой, семьей и аккаунтом в Тиндере?

Как быть хорошей мамой, хорошей папой и лучшей филиппинской няней в городе?

Как подружиться с собой и при этом не поссориться со всеми остальными?

Как найти себя и не потерять совесть?

Как научиться принимать людей такими, какие они есть, и не принимать успокоительное?

Как, встав на путь самоопределения, саморазвития и самопознания, избежать самоубийства?

Как осознать свое предназначение, несмотря на фатальное предопределение?

Как перестать задавать себе вопросы, которые ничего не меняют, кроме ощущения, что до их появления у тебя была

нормальная жизнь?

Ответы на эти и многие другие загадки мироздания читайте в моей последовательной, структурной и очень логичной книге под названием «Н...».

Оу!

Только сейчас обратила внимание, что, если посмотреть чуть выше этих строк, кажется, будто я заботливо оставила вам место, чтобы вы могли вписать туда ряд собственных аналогичных вопросов, которые не дают вам ни душевного покоя, ни ментального равновесия, ни сбалансированного валютного счета на вашей Visa...

Но на самом деле нет! Просто наступила на пробел на ноутбуке, пока пыталась дотянуться до верхней полки домашней библиотеки – уже не помню, зачем туда полезла.

Пока лезла, мечтательно думала о том, как совсем скоро на одной из этих полок – где-то между классическим «Как завоевывать друзей?» Карнеги и новомодным «Как извлечь выгоду из хаоса?» Нассима Талеба – скромненько так, ненавязчиво, тихим укором встанет и моя нетленка с ее лаконичным и емким заглавием.

А если присоседить Чернышевского и Некрасова с их хрестоматийными вопросами к макрокосму... Помните эти веющие пубертатной тоской списки литературы на лето «Что делать?» и «Кому на Руси жить хорошо?»... Так мне и до литературного триптиха недалеко. Только представьте – Юлия

Прудько, автор самого честного за всю историю достигаторской литературы романа «Никак. Ничто. Никому»... И тут как тут Ургант, целуя мне руку в эфире себя вечернего:

– Она ответила на все вопросы человечества в трех словах, пока другие рассусоливали на тысячи страниц, доводя до исступления и без того утомленных девятиклассников.

Ну а потом стандартный, в общем-то, сценарий – Пулицеровская премия, «Дом Периньон», автографы, аплодисменты, реинкарнация Кэрри Брэдшоу и ее «Секса в большом городе» спустя 20 лет. Только вместо секса – рост. Личностный, карьерный, духовный. И в большом городе, и в самом отдаленном селении, повсеместный, тотальный, буйный рост над собой.

О нем, кстати, и пойдет речь. И пойдет она так же далеко, как пошла героиня этой книги, Алиса, в своем не знающем границ стремлении стать сильнее духом, бодрее волей, светлее разумом и немного кошечкой.

На этом разухабистом пути – таком же беспросветном, как в смутные времена смены собянинской плитки, – Алисе встретятся:

- сотни «добрых советчиков»;
- десятки добрых советчиков без кавычек;
- несколько коучей (относящиеся и к той, и к другой из вышеперечисленных категорий);
- два бизнес-тренера;
- один монах;

- бесконечное множество психологов, регрессологов, тарологов, астрологов и прочих рентгенологов души и кармы;
- три бионергетика и один энергетик из Минэнерго;
- профессиональный переводчик с санскрита;
- несколько олигархов (кого-кого, а их особенно приятно считать пачками и по головам);
- три инструктора по медитации;
- и один эксперт по производству кукол вуду (ох уж эти бывшие настоящих).

Но главное, что ждет Алису, – ежедневная честная встреча с собой, без галстуков, без макияжа и периодами без нижнего белья. И как выяснится по ходу развития сюжета, гораздо проще вынести армию олигархов под предводительством таролога (персонаж из Минэнерго подрабатывал на полставки!), чем эти регулярные совещания со своим внутренним «Я».

Такие встречи и производные от них события обеспечат нашу героиню (после того как она успешно пройдет стадии отрицания, отрешения и опьянения) целым набором инструментов по улучшению своей жизни. Хотя чаще всего, применяя их, она будет думать: «Алиса, ну какого ж личностного черта?! Нормально же все было до этого, Алис!»

Все эти события и открытия неизбежно вдохновят Алису стать лучшей версией себя и жить свою лучшую жизнь из возможных. Вполне вероятно, что такой побочный эффект от погружения в «Приключения Алисы» достигнет и читате-

ля: ему захочется измениться, добиться большего, реализовать свои таланты, осознать свое предназначение, сформулировать цели, открыть в себе неиссякаемый источник энергии и любви к миру... Одним словом, сделать все то, что делают обычные среднестатистические сверхлюди.

А может быть, наоборот, читатель, пролистав историю неумной Алисы, вздохнет с сожалением к этому беспокойному созданию. А после, возблагодарив небеса за то, что те выдали ему более устойчивую психику, подчинится силе притяжения к дивану и удобно устроится за новым сезоном любимого сериала.

Впрочем, как утверждал один из главных селебрити психотерапии XX века Владимир Львович Леви: «Ответственность, взятая на себя добровольно, есть первый признак личностного роста». Так что, если возлежать перед TV осознанно и ответственно, можно ощутимо продвинуться в области самосовершенствования. Владимир Львович не поленился проанализировать и второй, и третий, и 548-й признак личностного...² О многих из них также пойдет речь в этой книге.

Но обо всем по порядку. Хотя в случае с нашей героиней было бы уместно уточнить – обо всем без порядка, обо всем в полном хаосе...

² А с другой стороны, чем еще было развлечь себя психотерапевтическому дарованию во время практики в Кашенко и изучения суицидальных наклонностей его обитателей?

1. Алиса чинит колесо баланса

– Алиса, привет!

Мокрые пальцы в условиях ноябрьской заморозки безуспешно пытались попасть в невидимые классики пароля телефона.

– Алиса! Алиса! Алиса! Да черт!

Ту-дум: Это не моя тема, но вы не переживайте, дело наверняка не во мне.

– О, ну наконец-то! Алиса, привет! Это я, Алиса.

Ту-дум: Льюис Кэрролл наверняка был бы в восторге от такого Зазеркалья.

– Да господи, Алиса, не умничай!

Ту-дум: Что хочу, то и делаю!

А вот тут – пока одна Алиса не запустила другую в лобовое – самое время сделать не очень большое и не слишком лирическое отступление и поведать краткую предысторию этого диалога.

* * *

Вчера 30-летняя Алиса Краснова, преуспевающая мать и любящий креативный директор – у Алисы частенько все наоборот, привыкайте, – решила лечь пораньше. Говорят,

нервная система восстанавливается, только если уснуть до 23:00. Действуя в интересах собственной нервной системы, в 22:30 Алиса торжественно поставила будильник на 7:00. И с ностальгической грустью подумала о том, что процесс «завода» будильника давно перестал быть ритуалом, настраивающим человека на новый день. А просто превратился в очередное – одно из миллиарда – машинальных касаний телефона.

То ли дело раньше, в детстве! Китайские пластиковые домики разноцветно-перламутровых оттенков... Их раскатистое пи-би-би-пи, поднимавшее электрошоком бодрости не только всех обитателей квартиры, но и соседей пятью этажами ниже... Не те нынче будильники, не те часы, да и времена в целом не те...

На этом философском умозаключении, отдающем нафталином досократовской мысли, нашей Алисе утомониться бы и уснуть. Но! Цукерберг зачем-то же всадил миллиард долларов в социальную сеть на букву I³ – не пропадать же капиталовложениям! И вот Алиса обновляет ленту... Спустя полтора часа внутреннего диалога относительно внешних раздражающих факторов (чужие платья, чужие яхты, чужое счастье) Алиса машинально сменила приложение... Точный объем инвестиций в «Тиндер» Алиса не помнила, но

³ Алисе посчастливилось попасть в данную летопись в удивительные время, – задолго до того как социальные сети, пестрящие Мальдивами и Шанелями, были признаны экстремистскими.

беспокойные пальцы и пылкое сердце на сон грядущий привели ее и туда. Так незаметно в бессмысленной свайпо-лайковой вакханалии прошло еще часа три... За окном уже занималась заря, а Алиса по-прежнему занималась ерундой.

Разумеется, будильник, на который и так с глубоким скепсисом возлагались большие надежды, их не оправдал. Открыв правый глаз и упершись им напрямиком в экран телефона, на котором творилось уже без пяти десять утра, Алиса осознала, что должна быть на подписании контракта с новым клиентом через 5 минут.

У клиента тоже были большие надежды, большой офис и большой бюджет. И господь его знает, какие еще подробности аналогичного размера могли бы вскрыться в ходе дальнейшей работы, если бы не его вспыльчивый нрав. Серьезный нефтяник, решивший, видимо, в целях дезинфекции собственной кармы сделать эко-френдли бренд из переработанного пластика, сам оказался куда менее френдли, чем его потенциальное детище. Алисин звонок, начавшийся с бодрой оправдательной речи на тему «Я немного задержусь», был прерван так же резко, как подача российской нефти в Беларусь:

– Задержитесь на полчаса? Мое время слишком дорого стоит, особенно когда плачú я. Мы с вами не сработаемся, так своему работодателю и передайте, – отрезал магнат и повесил трубку. Хотя по тону повествования казалось, что он и глазом не моргнув мог бы легко повернуть это с самой

Алисой, окажись она где-то неподалеку.

Как передать Валерию Сергеевичу (именно Сергеич проходил по категории «работодатель»), что Алиса сорвала ему сделку на 300 тысяч долларов, а себе – нервную систему, которая у нее была на миллион, Алиса не знала.

Замять явно не удастся. Можно, конечно, прийти и демонстративно уволиться, но вряд ли это поможет. Оставался еще беспроигрышный вариант – повеситься. Но в момент, когда он пришел в растрепанную голову Алисы, она услышала за дверью смех своего четырехлетнего сына, уже часа три как развлекающего няню салютом из «Лего». Попросив себя перестать заниматься идиотизмом даже мысленно, Алиса простонала:

– Вот и расположила к себе нового клиента... Вот и получила годовой бонус... Вот и выплатила ипотеку... С добрым утром, Алиса...

Ту-дум: Утро добрым не бывает. Шутка! – металлическим голосом отозвалась «умная» колонка, установленная на тумбочке. Ее тоже звали Алиса. Ни на одно другое имя она не откликалась и без именного обращения музыку не ставила, новости не зачитывала и не рассказывала о погоде. Алиса человеческая давно смирилась со всеми каламбурами, возникающими в ее жизни из-за присутствия столь одноименного бота в ее судьбе.

«Я же мать, я же руководитель отдела, я же взрослый человек, у меня же красный диплом!» – Алиса беспощадно грыз-

ла свое внутреннее «Я», будто оно олицетворяло безглютеновый цельнозерновой тост. К слову, реальный тост она тоже грызла параллельно на бегу, оставляя за собой шлейф крошек по всему периметру паркета.

«Моя жизнь разрушается на глазах! Мою жизнь надо срочно спасти! Но КАК?!⁴»

Майка. Пиджак. Сухой шампунь – пятым слоем – нет времени объяснять, мыть голову тоже. Кофе. Молящий кивок няне – мол, меня нет. Попытка ускользнуть незамеченной, чтобы избежать страданий сына. Забытые ключи. Владик, разразившийся рыданиями, когда все же пришлось вернуться за ключами и сознаться, что «мамочке надо бежать». СМС от бывшего мужа с перечнем неоплаченных штрафов за превышение скорости. Тонна вопрошающих вотсапов от Валерия Сергеевича. Паркинг. Руль. Пульт от шлагбаума. Дождь. Вдох...

«Кажется, наконец это мятое потрепанное утро начинает заканчиваться и превращается в относительно нормальный день... Кажется, жизнь налаживается... Кажется... Странно, почему водитель соседней маршрутки машет мне и склады-

⁴ Пожалуй, лучше заранее предупредить! Данный вопрос сквозным алеющим канатом протянется через весь сюжет сего произведения. И если пытливому читателю вдруг покажется, что он знает на него ответ, пусть воспользуется эксклюзивной возможностью перевернуть обложку этой книги и свериться с ее названием. Тест простой: если совпало, дорогой читатель может быть спокоен – он все еще находится в адеквате и не испытывает острого ментального и духовного зуда на предмет необходимости начать учить других людей жизни.

вает руки крестом? Может, это какой-то знак свыше? Например, когда кажется – креститься надо? Или просто – тебе, Алиса, – полный крестец?»

Алиса хотела развить эту мысль, но ее отвлек новый, ранее не замеченный символ – справа от индикатора бензобака. Сопоставив активную жестикуляцию маршруточика и волнение приборной панели, Алиса начала всхлипывать еще до того, как увидела спущенное до самого обода колесо.

* * *

– Да господи, Алиса, не умничай!

Ту-дум: Что хочу, то и делаю!

Алису, наматывающую круги возле своей старенькой Volvo, то и дело окатывало волнами пронзительной октябрьской мороси – от проезжающих машин. Пальцы замерзли, намокли и оказались бесполезны в попытках войти в контакт с собственным телефоном. Одна Алиса бесилась, вторая ерничала.

– Алиса!!! Как починить колесо?

Ту-дум: Сейчас найдем. Вот! Колесо баланса – инструмент, который позволяет выявить сильные и слабые стороны жизни человека и направить фокус внимания на те, которые нуждаются в дополнительном влиянии.

– Алиса, я тебя убью!

Ту-дум: Это нормально.

– Повторяю! Алиса, как починить колесо?!

Ту-дум: Колесо жизненного баланса не сможет помочь вам в сложных жизненных ситуациях, но будет мощным инструментом для тех, кто запутался в себе, остановился или просто хочет перемен, но не может понять, куда идти.

Вообще Алиса была ответственной девушкой – она никогда не бросалась обещаниями и телефонами. И вежливой – она никогда не кричала на людей и тем более на технику. Вместе с тем Алиса чувствовала, что сегодня особенный день. И если уж никогда раньше она еще не теряла 300 тысяч долларов за 30 секунд из желания понежиться в кровати, то, наверное, весь день теперь надо делать что-нибудь новенькое.

Пока Алиса замерзшей рукой целилась телефоном в асфальт, ей позвонил ее ассистент, передал от Сергеича, что ей конец, вызвал эвакуатор, попросил успокоиться, посоветовал сесть в такси и поехать поесть. Учитывая настроение Сергеича, возможно, в последний раз.

МКАД не так уж щедр на заведения, в которых Алисе нравилось обедать, но жалостливая вывеска «Гебжалия» с щекастой грузинской пельмешкой вместо буквы «А» откликнулась в Алисином сердце и оставшемся без завтрака желудке особенной нежностью.

В кафе было уютно. В ожидании загрузочного грузинского обеда Алиса нырнула в инфопространство телефона, не без интереса обнаружив там картинку с изображением кру-

гов, разделенных, как пироги, на треугольные кусочки (Алиса была очень голодна, до новых знаний – особенно). «Бегать по утрам», «бросить курить», «пойти на йогу», «звонить маме по вечерам», «начать медитировать». Поначалу Алиса не поняла, откуда в ее поисковике все эти мотивационные лозунги и как они связаны с разноцветными окружностями, но быстро восстановила в памяти, как настойчиво ее диджитальная тезка пыталась подсунуть ей вместо адреса ближайшего шиномонтажа методику анализа своей жизни.

В меру пытливый ум Алисы заставил ее углубиться в изучение методики. Некий Пол Дж. Майер, видимо, однажды тоже отчаявшись найти районный шиномонтаж, решил сам изобрести метод работы с колесами. Причем куда более важными, чем те, что не доставили сегодня Алису в офис, – с колесами жизненного баланса. Товарищ Майер взял фломастеры, нарисовал круг, расчертил его четыремя линиями на восемь кусков и каждому из них назначил свою зону ответственности – «отношения», «карьера», «здоровье», «саморазвитие» и т. д. Затем на каждой из линий он отмерил определенное количество делений, чтобы оценить степень своей удовлетворенности конкретной категорией. Если кусок «что надо», то оценка 9–10, если «могло бы быть и лучше», то балл снижается в зависимости от того, насколько эта область бытия находится в запустении.

После того как Майер внедрил технику «Колеса баланса» в свои коучинговые книги и практики, колеса жизни явно

понесли его в гору и привезли к состоянию в 3 миллиарда долларов. Формально доход старика Пола влиял только на повышение баллов сегмента «карьеря, деньги». Но, конечно, Алиса понимала: такой объем кэша не может не отразиться лучиками радости на всех остальных сферах жизни.

Ролевая модель коуча-миллиардера быстро вдохновила Алису, а тут как раз подоспел хачапури по-мегрельски – круглый, как колесо, уже разрезанный на восемь кусков. Знак! Забыв про голод, Алиса принялась за исследование каждой из своих экзистенциальных хачапури.

Алиса оптимистка – зачастую беспочвенная, но при этом неисправимая. Поэтому шкале «счастье» досталось 8 баллов.

У врача Алиса последний раз была года четыре назад. Это одновременно сигнализировало о том, что у нее отменное здоровье, и о том, что плевать она на него хотела. Поэтому, немного подискутировав с собой, Алиса выставила «здоровью» шестерку.

Вспомнив сегодняшней свой неудавшийся побег от сына и гневные СМС бывшего мужа, Алиса понуро вlepила «семье» трояк.

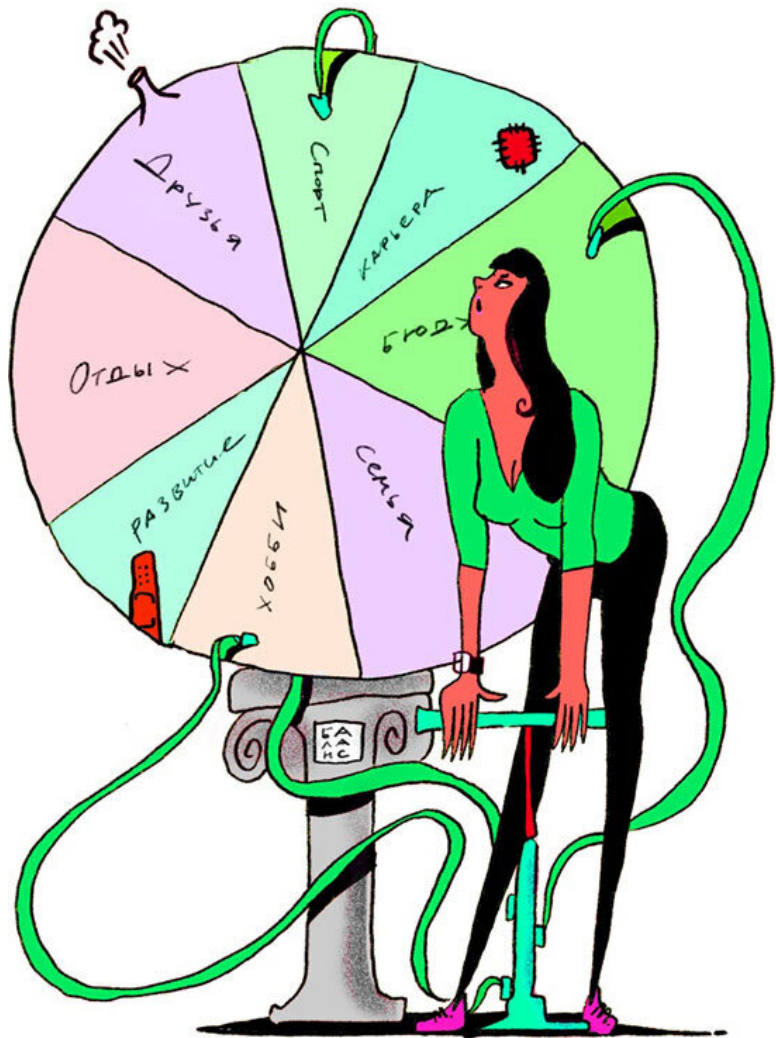
Кусок «отношения, дружба» поверг нашу героиню в еще большее уныние. Алису регулярно укачивало от пестрящего уведомлениями вотсапа, но вот задушевно поужинать на кухне винегретом обычно было не с кем (и дело не в гастро-

номической скупости данного предложения)... Дружба набрала 2 балла – и это при том, что Алиса ей явно подсуживала.

Размышляя, какой балл присвоить «творчеству», Алиса вспомнила, как пару месяцев назад слепила сыну жирафа. Малыш тогда обеспокоенно поинтересовался: «Почему гусеничка в пятнах? Болеет?» Этот кусок хачапури Алиса просто съела – за очевидной ненужностью.

Из оставшихся и не надкусанных сегментов жизни высокой оценки удостоилась только «духовность» – возможно, потому что в силу тонкости своей материи эта категория не имела объективных измеримых критериев. А самой Алисе казалось, что духовнее ее только топ-менеджмент РПЦ.

«Саморазвитие» и «финансы» нервно скакали тахикардийным дабстепом в диапазоне от 3 до 6 баллов.



Сдавая этот самоэкзамен на качество жизни, Алиса прекрасно понимала, что за плохие оценки ее никто, кроме нее самой же, ругать не будет. Ну разве что старик Майер увидится во сне и укоризненно закатит глаза. Куда ж, мол, ты, деточка, на таком колесе уедешь. Главный посыл, заложенный мистером Полом в этот метод, гласит: совершенно необязательно, чтобы все категории жизни получили по десятке, соединились в безупречную окружность и укатились в закат. Суть в том, чтобы все составляющие жизни были плюс-минус на одном уровне.

Именно это упражнение считается в коучинге базовым – начинать генерировать улучшения качества жизни можно и нужно, даже если колесо в диаметре небольшое, но относительно ровное. Алисино же колесо в итоге походило на арт-объект современного искусства в виде звездо-овала, недвусмысленно намекавший на то, что жизнь ее – с виду достаточно яркая и успешная – по сути была живописной каракулей.

И тут Алисин утренний вопрос «КАК⁵ починить колесо?» приобрел совершенно новый смысл и принципиально иную значимость.

Дожевывая остывшее хачапури, Алиса поинтересовалась у своей постоянной собеседницы:

⁵ Алисе бы взглянуть на обложку этой книги... Хотя, если бы она не отважилась сама искать ответ на этот вопрос, возможно, никакой книги бы и не случилось

– Алиса, что же делать?

Ту-дум: Выучите что-нибудь новое. Например, китайский. Или математику. Если вы окажетесь в Китае без математики, вам пригодится и то, и другое...

2. Алиса склеивает ласты

10 ноября. Вторник. Три часа дня. Шезлонг. Смузи. Бархатные объятия полотенца. Жизнеутверждающий микс Ibiza Summer 2019 в наушниках (пандемическим летом 2020 диджеи решили ничего не жизнеутверждать)... Ликующая шлепка, танцующая на пальце левой ноги. Искристые брызги на неприлично розовом для ноября педикюре...

Алисе нравилось вот так вот лежать и подмечать мельчайшие детали внезапно раскинувшегося перед ней натюрморта ее теперь уже внезапно безработной жизни. Жизни без совещаний, КРІ, без Валерия Сергеевича, бюджетного планирования и целого полчища вечно правых клиентов.

«Но картинка должна быть многомерной», – справедливости ради вздохнула Алиса. Алиса справедливость любила и была готова ради нее на многое – даже взглянуть правде в глаза. Реализовав это непростое для психики упражнение, она продолжила подмечать...

Кафель цвета уныния. Едва уловимый аромат хлорки. Бабушки в полиэтиленовых чалмах. Вопиюще орущие дети в ластах. Вторящий им тренер. Мужчины со встроенным спасательным кругом. Лэйдис с собственными буйками (ну почти)...

Алиса где-то слышала, что люди, которые на какое-то время останавливаются в своей карьерной гонке, обычно берут

тайм-аут, плавки, паспорт и уносятся прочь.

Решив пойти по стопам любого уважающего себя дауншифтера, Алиса, однако, ушла недалеко. А именно в ближайший фитнес-клуб.

Разлеживаться на пляжах Алисе было, правда, некогда. Негде, не с кем, да и нервно. При увольнении ей не выдали ни парашют, ни даже маленький воздушный шарик финансовой безопасности. А шальные алименты, отправляемые в непредвиденные сроки в непредсказуемых объемах, имели обыкновение заканчиваться еще на этапе покупки детских треников. Которые Алисиному сыну, настроенному пока не столько на личностный, сколько на вполне себе физический рост, становились малы молниеносно.

Одним словом, ковидный паралич границ, скорее, только наполнял Алисин стакан врожденного оптимизма. И заставлял повсюду видеть одни лишь плюсы, а вместе с ними – варианты оптимизации личного бюджета.

Так, вспомнив о том, что с прошлого Нового года у нее лежит абонемент на фитнес, покрытый столь же плотным слоем пыли, как сама Алиса – жирком, она решила: *viam supervadet vadens*⁶ – не иначе. И решительно ступила в слякоть пешеходного перехода.

А дальше вы все наблюдали вместе с ней – кафель, хлорка,

⁶ «Дорогу осилит идущий!» – подумала бы Алиса в любой другой ситуации и не выпендривалась. Но при сильном стрессе она всегда автоматом переходила на латынь – видимо, после экзамена по этому языку, сданного в институте с шестого раза.

буйки.

Выдернутая из привычного трудового контекста и помещенная властным перстнем судьбы (и Валерия Сергеевича) в контекст бездельников, Алиса:

а) маялась;

б) удивлялась, как же много на свете безработных и на что они только живут;

в) никак не могла расслабиться и начать получать удовольствие от времяпрепровождения, о котором еще месяц назад буквально мечтала.

В какой-то момент – то ли от привычки постоянно суетиться, то ли от отвычки хотя бы изредка расслабляться – ей стало просто невыносимо тоскливо. Так, закончив свои активные водные процедуры где-то на уровне щиколоток, она заняла упадническую позицию в зоне отдыха.

Наблюдая за обитателями данной акватории, Алиса не без интереса обнаружила, что все они магическим образом распределились по семи дорожкам бассейна в соответствии со своей формальной социальной принадлежностью. Причем было очевидно, что сами герои Алисиного реалити в предварительный стговор не вступали и вряд ли вообще подозревали о такой закономерности.

1) Категория женщин, кому за 80 (речь шла и о возрастном, и о весовом факторе одновременно), равномерно «размазалась» по бортику с эффектом джакузи, расположенному на самой крайней левой дорожке, – от греха подальше.

2) Представительницы греха в минималистичных бикини тем не менее оккупировали соседний плавательный трек. Они устроили плохо различимую Алисиным глазом возню – то ли снимали друг друга на телефон, то ли надевали друг другу слетевшие элементы купальных костюмов.

3) Рядом трое мужчин, готовящихся не сегодня-завтра переплыть Босфор, оттачивали технику баттерфляй. Делая трицепсами бяк-бяк-бяк, они то и дело окатывали Алису градом прохладных капель, чем вызывали в ней вялое негодование.

4) Мамы с детьми, аккумулируя энергию родительской добродетели, одной лишь силой голоса доставали своих трехлеток из водных пучин.

5) По соседству дети без мам проверяли на прочность добродетель тренера.

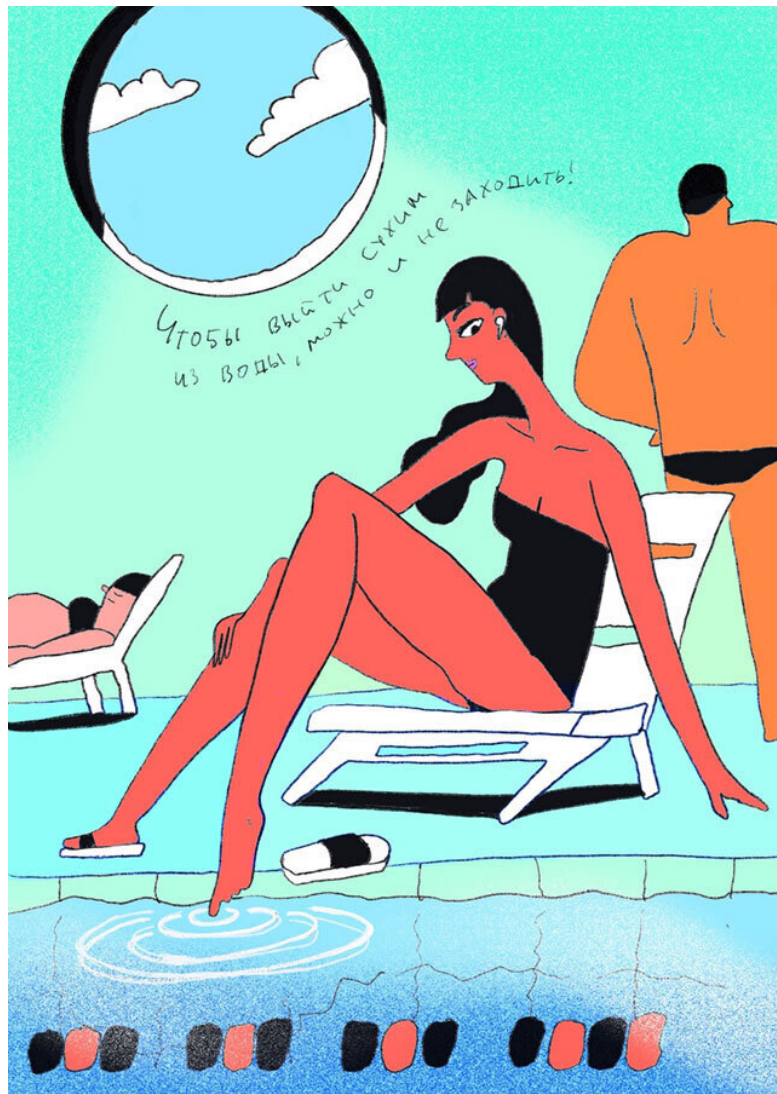
6) Шестую дорожку наполняли мужчины с каменными лицами, плывшие на спине и сверлившие взглядом бетон потолка (видимо, переваривали утренние совещания – вместо обеда).

7) И наконец, седьмую водную тропу озарял образцово-показательный кроль старшего тренера клуба.

В какой-то момент Алису осенило, почему она заняла самую странную позицию на этом празднике физической культуры – на шезлонге. Она попросту не смогла идентифицировать себя ни с одной из данных социальных групп и вклиниться хоть в какую-то из них.

В пенсионный фонд Алисе было вступать рановато. Для соседней категории она имела слишком пуританский купальник и размер груди. Мужчин-бабочек побаивалась в силу размаха их крыльев. Мам с детьми явно раздражала своей необремененностью. Дети без мам раздражали ее: несмотря на то, что у нее наконец появилось безгранично много времени для собственного чада, Алиса не стремилась наверстать с Владиком все сюси-пусси-упущенное и как никогда уповала на няню, которую все еще кое-как могла оплачивать. От мужчин, сбежавших с совещаний, веяло депрессией – у Алисы и своей было навалом, чужую клась некуда. А к тренеру было просто не подплыть: безупречная степень натяжения его плавок вводила Алису в глубокий транс и приковывала к месту.

Наблюдая за данными обитателями подводного мира, наш философски настроенный Жак «Алис» Кусто вспомнил свой позавчерашний онлайн-тренинг школы «Бизнес-зрелость»...



Чтобы выйти сухим
из воды, можно и не заходить!

Забрав свою трудовую книжку, точнее, поймав в полете через весь кабинет руководства, Алиса твердо решила вместе с трудовой поймать и удачу – за хвост или что там еще под руку попадет. Как это сделать, пошагово рассказывали многочисленные вебинары YouTube, предлагавшие изменить свой привычный взгляд на жизнь и начать жить по-новому. В одном из них Алиса и откопала ту самую теорию семи рек, которую только что аллегорично применила к семи плавательным дорожкам бассейна.

Спикер онлайн-курса, с гордостью подчеркивающий свое благородное коучинговое происхождение, видимо, когда-то имел удовольствие рыбачить и на сахалинской Тухлянке в компании суровых рыбаков Крайнего Севера, и на яхте у берегов Сардинии в обществе чуть менее угрюмых итальянцев. Наблюдения, извлеченные из столь контрастных приключений, позволили сделать ему предположение о том, что наше окружение – это наша река. Формально в нем может быть много разных людей, но социально все они объединены одними берегами, одними пределами: финансового дохода, широты души, полета мечты.

Коуч-рыбак почему-то насчитал в социуме именно семь таких рек, но глобально их точное количество не имеет значения. В каждом из этих водоемов есть:

- создания, которые гребут изо всех сил;
- создания, которые гребут как могут, – они составляют

то самое планктонное большинство;

– и те, кто, покорно сложив плавники, плывет по течению, не вдаваясь в детали маршрута.

В погоне за социальным успехом многие пытаются обогнать тех, кто плывет первыми. Но это ошибка! Настоящий рост личности и ее глубинная трансформация (Алиса уже который день выражалась на высоком наречии осознанности и не планировала униматься) происходит тогда, когда меняешь свое родное болото на незнакомый устрашающий голубой океан. Когда заплываешь за буйки территории, которую уже освоил.

В какой-то момент Алиса представила, что если бы осмелилась все же сунуться в реку прекрасных русалок в мини-бикини, то, скорее всего, просто вскоре вышла бы из нее и пошла в качалку. А через пару месяцев вернулась к ундидам с вполне конкретным количеством кубиков на прессе и выразительной ягодичной мышцей в области хвоста.

Потом ей бы точно стало скучно с ними, и она бы даже осмелилась подумать о соседстве в одной реке с триатлонцами. Пару раз, конечно, выхватив случайного леща их атлетическими пятками, рано или поздно она смогла бы им составить достойную конкуренцию во время взятия Ла-Манша. Потом, очень вероятно, в поисках большей дозы саморазвития она бы закончила киснуть с айронмэнами-любителями и погребла в сторону профессионалов – на дорожку к тренеру. Но даже если через годы самопрокачки она бы и не пре-

взошла учителя, то совершенно точно, погрузившись после тренерской реки в любую из уже пройденных, ощутила бы в них себя рыбой-звездой.

Накладывая кальку теории семи рек на свою реальность, Алиса наглядно видела, что ее бурливая жизнь уже вынесла ее из привычного русла. Но воды новой – более сложной, более широкой, более непредсказуемой – реки еще не омыли свежий (слишком розовый для московского ноября, как мы помним) Алисин педикюр.

Нахлынувшие размышления заставили ее забыть обо всем остальном, в том числе о собственном телефоне. Когда Алиса очнулась, сообщения в нем буквально выплескивались за бортик экрана. Привычный свайп обнаружил содержимое входящих от Карины – одной из ее немногочисленных подруг. Месяц назад та чудом и контрабандой унеслась в далекие края Латинской Америки, где Амазонка и Аяуска текли рекой, а каждый новый день сулил такие объемы самопознания, которые мог вынести только самый подготовленный воин света и адепт просветления. То есть Карина.

Испытывая на себе все достижения древних цивилизаций в области духовных самокопаний, Карина вела для Алисы регулярный отчет в мессенджерах. Детально описывала встреченных ею шаманов, вкусовые качества предлагаемых ими зелий и те сюрреалистичные картинки, которые наблюдала после в своем сознании и где-то там под ним. За месяц дистанционного общения с подругой Алиса уже неплохо

разбиралась в ключевых обрядах шаманизма, чуть-чуть понимала на перуанском диалекте и отличала лианы по степени силы их психотропных спецэффектов.

Однако сегодняшние сводки с берегов Амазонки ярко-выраженно отличались от уже привычных латино-американских былин. Выяснилось, что в недрах местных джунглей Кариной был обнаружен шаман Анатолий, оказавшийся в Перу 60 лет назад куда большим чудом и контрабандой, нежели она сама, – прямиком из Якутска. Отогревшись на улицах Лимы, Анатолий ушел в глубинку, обосновался на свежескошенной бамбуковой вилле и стал одной из главных и, как следствие, богатейших достопримечательностей региона. Чтобы вернуться к экзотическому якутскому шаману, туристы по традиции бросали деньги – но не монетки в Амазонку, а вполне себе хрустящих Бенджаминов – аккурат⁷ к бамбуковому порогу.

Каким тайным знанием Анатолий наделил Карину, из ее сбивчивого повествования было не ясно, за исключением того, что подруга в отдельном сообщении, начинавшемся с трех восклицательных знаков, повелевала:

«Алиса, очень важно, запиши себе и поставь ежедневное напоминание! Чтобы нырнуть в поток изобилия, нужно со-

⁷ Бенджамин Франклин – американский политический деятель, который был не только крайне талантливым изобретателем, дипломатом, философом, писателем и ученым, но и очень симпатичным парнем! Иначе с чего бы его портрет поместили на самый популярный и вожделенный бумажный носитель – стодолларовую купюру.

брать семь купюр по 500 рублей, но не обычных, а с изображением парусника на обороте. Такие встречаются редко, но встречаются. Глаз теперь со сдачи не своди!»

Свои сообщения Карина подкрепила предметным изображением корабликов, безмятежно сплавляющихся по реке пятисотрублевого изобилия. И дополнила собственными визуальными материалами по теме – где она, ныряя с яхты в ультрамариновую гладь Тихого Океана, улыбалась настолько лучистым восторгом, что Алиса даже не смогла испытать приступ зависти. «Мир бездонный!» – подписала свое простое человеческое счастье такими же простыми словами Карина.

«Воистину», – кивнула Алиса и, резким волевым движением избавившись от гнета полотенца, решительно направилась в хамам.

3. Алиса четвертует карму

– Ну понятно. Тут вообще все очень очевидно. У тебя Луна в Скорпионе пошла на второй цикл, – раскатисто урча трубочкой, допивала свою мутно-зеленую порцию здоровья позолоченная загаром Карина. Вчера вернулась из Перу. – Энергетическое поле вязкое, вялое. Аура вся в пятнах. Пятая чakra забита, а Свадхистхана вообще на одном честном слове держится.

Алиса многозадачничала:

- внимательно слушала эзотерический анамнез подруги;
- думала о том, существуют ли химчистки для ауры;
- умирляла свой гнев относительно того, что проводит вечер пятницы в веджи-аскезе вместо того, чтобы в каком-нибудь баре пытаться уместить в устах двухъярусный бургер;

- смиренно вела раскопки в своей миске риса (приготовленного на пару́ и на тибетской мантре), не теряя надежды вдруг внезапно откопать там сюрприз от шефа – стейк Рибай, например.

С чакрами у Алисы, возможно, дела и правда обстояли не очень, но оптимизм был неистребим.

Алиса дружила с Кариной со времен института. И это была безусловная любовь, на которую не влияли ни Каринины тантра-трипы, ни пятичасовые доклады о сути мироздания

на ломаном санскрите, ни стойкая привычка, где бы она ни находилась, раскинуть йога-коврик и воткнуться в ширша-сану – при первом же зове космоса. В театры и на выставки Алиса брала Карину всегда с опаской, в надежде, что космос в этот промежуток времени не выйдет с ней на связь.

Но в целом Алиса души не чаяла в этом своем оракуле. И в моменты энергетического анабиоза, когда ей казалось, что она достигла абсолютного дна, но сил оттолкнуться нет, Алиса шла к Карине. Морщилась, брала миску чего-нибудь пророщенного и задавала подруге вопросы о смысле жизни. Не то чтобы после этих монологов (редко когда Алисе удавалось перебить Карину и превратить их в диалог) смысла в Алисиной жизни становилось больше. Но душевная мгла внутри нее начинала рассеиваться, откуда ни возьмись появлялось глубинное спокойствие. И твердая уверенность: что бы в жизни ни случилось – после пяти мисок парового риса, съеденных за вечер, – это не так уж и страшно.

– Карин, во что ты больше веришь – в предопределенность судьбы или в то, что человеческие возможности безграничны? – ляпнула Алиса... и на секунду ужаснулась тому, сколько всего ей сейчас придется выслушать про ретроградный Меркурий, квантовую теорию, дхарму, карму и прочие «ом».

– Я верю, что судьба предопределила для каждого из нас бесконечное множество вариантов и наши возможности действительно безграничны, потому что мы можем выбрать свой.

Алиса с благодарностью посмотрела на своего хрупкого философа – она уж было приготовилась отправиться в трех-часовое путешествие по сансаре словоблудия, а тут чистое сияние разума откуда ни возьмись. Редко когда от Карины доводилось услышать такой понятный простой ответ.

– Послушай, но проблема в том, что тут никогда не поймешь, правильный выбор ты сделал или нет.

– Алис, мне кажется, у тебя какая-то каша в голове.

Дожевывая остывшую порцию рисового месива, Алиса подумала, что Карина не так уж далека от истины.

– Выбор делать легко, если все тщательно обдумать и взвесить, – вещала Карина. – Всегда есть понятные «за» и «против», всегда есть очевидные плюсы и минусы. Просто их надо структурировать внутри себя. Четко!

Четко?! Алиса знала Карину 15 лет... Их знакомство началось с того, что Алиса крикнула ей «Классная майка!», махнув на Каринину тишотку с изображением Будды, застывшего в медитативном лотосе. 15 лет Алиса получала от Карины абсолютно любую информацию исключительно в контексте божественного замысла – начиная с того, что она съела на завтрак, и заканчивая тем, какой процент ВВП съела инфляция. Никогда, никогда до сегодняшнего дня Алиса не могла вычленить в ее речи такие слова, как «тщательно обдумать», «взвесить» и, упаси Брахма,⁸ «структурировать».

⁸ То же самое, что «Господи», только с четырьмя лицами, таким же количеством верхних конечностей и из Индии.

Не замечая Алисиного недоумения, Карина продолжала:

– Ты можешь сформулировать свой запрос?

– Я... Я... не знаю, – Алиса смотрела на подругу, но видела перед собой инопланетянина... Всеми силами пытаюсь собраться с мыслями, Алиса продолжила: – Я не знаю, что мне дальше делать. Я не знаю, чего я хочу. Не знаю, кто я. Не вижу себя ни в одной профессии. Объективно понимаю, что я плохая мать. Я не уверена, что двигаюсь по жизни в правильном направлении. Не уверена, что я вообще куда-либо двигаюсь. Я ни то ни сё. Семьи нет, работы теперь уже тоже. Нет идей, нет сил. Зато есть новые лишние пять кило. Плюс я ничего не помню, вообще ничего. Не могу запомнить, что и кому я обещала. Ни на чем не фокусируюсь. Я не могу уже третью неделю сесть и просто отредактировать свое резюме. Я ничем не занимаюсь и ничего не успеваю. Мне страшно. Заканчиваются деньги. Я ни с кем не общаюсь – ты, Карин, первый человек за месяц, с кем я вышла на ужин.

Закончив свою внезапно прорвавшуюся исповедь, Алиса обнаружила, что еще никогда за всю историю ее взаимоотношений с Кариной не говорила столько времени подряд. А Карина никогда еще не слушала ее так долго, ни разу не перебив. Подруга молчала и внимательно смотрела на Алису немного исподлобья, глубоко забравшись в панцирь своего капюшона.

Напряженная пауза повисла в воздухе. Алиса боялась нарушить ее, чтобы не помешать возвращению, видимо,

ненадолго отлетевшего Карининогo астрального тела. Та по-прежнему сидела неподвижно.

– Еще один сельдереевый смузи, пожалуйста, – внезапно донеслось откуда-то из недр Карининогo худи.

Алиса с облегчением улыбнулась.

– Слушай, ну так дело не пойдeт, – подытожила Карина, откинув капюшон. Миру явилось растрепанное гнездо волос, свитое ею на своей макушке еще с утра.

Алиса отвесила подбородком смиренный поклон:

– А КАК пойдeт?

– Да НИКАК!⁹ И это не фигура речи, не устойчивое выражение. Твое дело не сдвинется с точки, пока ты не определишься с запросом к макрокосму.

Алиса снова воодушевленно кивнула, услышав наконец от Карины слово из ее классического лексикона. Вообще, всю эту встречу Алису не покидало ощущение того, что Карине вживили какую-то вакцину чрезмерного здравомыслия. И вот – побочная реакция налицо.

– Но давай с чего-то начнем. Задай мне один вопрос, только один, который беспокоит тебя больше всего.

Алиса демонстративно набрала воздуха в грудь и на одном дыхании выпалила:

– Как думаешь, я смогу решиться на собственное дело?

⁹ Для удобства читателя единственно верный ответ на главные вопросы его жизни приведен не только на обложке данного произведения, но и в самом тексте повествования.

Карина улыбнулась в знак одобрения и, выудив из миски с рисом китайские палочки для еды, сложила их крестом на столе:

– Будем разбирать твой вопрос с точки зрения SWOT-анализа. Смотри:

S – это от английского «strengths», т. е. сильные стороны, очевидные плюсы, – резюмировала она. – Чтобы ты не запуталась, закрепим эту информацию солонкой, она тоже на «С».

Дальше W – это «weaknesses», т. е. слабости, явные минусы твоей затеи.

Этот квадрат Карина украсила листом увядшего шпината, выловленного из собственного салата, – чтобы выстроить правильный ассоциативный ряд.

– Важно понимать, что эти два квадрата – это именно внутренние характеристики твоего замысла, которыми он сам может обладать. А два нижних – это то, как на него могут воздействовать внешние факторы или как он может развиваться и трансформироваться под влиянием различных энергетических потоков мироздания:

O – «opportunities», возможности. Ну, условно потенциал проекта: что с ним может произойти, если ты будешь правильно развивать его операционную деятельность. И если, конечно, изначально у него нормальная карма. Запомнишь, что тут «O», ладно? Нечего на «O» положить.

T – «threats», угрозы. – Сложив в этом квадрате две зубо-

чистки буквой «Т», Карина продолжила: – В этой категории мы прогнозируем риски и анализируем негативные последствия, возможные для проекта. Если карма все же подкачает.



Хочу
чтобы тут
парился
только рис

А НЕ Я

Алиса утомилась наблюдать непрекращающийся процесс реинкарнации ее подруги в бизнес-аналитика и обратно. И решила не заострять внимание на переменах, произошедших с Кариной, а попытаться вникнуть во все транслируемые ею шпинатные слабости.

– Итак, – потеряла руки Карина, – начнем! Какие сильные стороны в том, что ты перестанешь работать на дядю и начнешь работать на тетю – в своем собственном лице? Давай, чтобы было наглядно, называй пункт и сразу клади рисину в соответствующий квадрат.

Алиса робко приступила к процессу:

Меня никто никогда не уволит, кроме меня самой.

У меня будет удобный график.

Я буду больше времени проводить с ребенком.

Я буду нанимать на работу только тех, кто мне нравится.

Напечатаю себе красивые визитки.

– Ну очевидно же – там одни сплошные плюсы, – подытожила Алиса, честно говоря, не придумав больше ни одного пункта.

Карина многозначительно хмыкнула и сгруппировала пять рисин рядом с солонкой.

– Давай переходить к вялому шпинату, мечтатель. Какие минусы у собственного дела?

Алиса замялась...

– Ну, во-первых, я не знаю...

– Что?

– Я не знаю, какое это должно быть дело.

– Не думаю, что это минус. Тебе просто нужно больше медитировать на этот вопрос, и ответ придет сам собой. Надо подключиться к единому информационному потоку, и он точно подскажет. – Мысленно Алиса возблагодарила всех богов всех конфессий за то, что Карину хоть и подменили, но не до конца. – Так что это, скорее, плюс! Ты пока не знаешь, каким должно быть дело всей твоей жизни, но очень скоро космос даст тебе эту информацию.

– Оке-е-е-ей. Тогда минусы такие:

Собственный бизнес – это огромная ответственность.

Я буду работать круглосуточно.

У меня нет стартового капитала.

Мне придется разобраться в бухгалтерии, документообороте и прочих предприятиях, порожденных адом.

Я должна буду рассчитывать только на себя.

Мне придется нести ответственность перед теми, кто будет на меня работать.

Я не смогу уехать в отпуск. Возможно, никогда.

У меня не будет оставаться времени на себя.

Я вообще не буду видеть своего ребенка.

Нужно будет сдавать ежеквартальную отчетность.

Придется самой искать офис.

И подключать интернет.

Нужно будет придумывать, как привлечь клиентов.

А если новая пандемия?

А если новый курс доллара?

И новая система налогообложения...

Алису несло по волнам собственных страхов, и Карина только успевала рисину за рисиной перемещать в слабую категорию «W».

Все пункты категории «O», т. е. потенциальные предпринимательские возможности Алисы, свелись к тому, что нужно просто неким магическим образом перестать смотреть на минусы как на минусы и начать смотреть на них как на плюсы. Например:

«Мне придется разобраться в адовой бухгалтерии... – Какая прекрасная возможность стать лучше и утвердиться в стабильности собственной психики».

«Новая пандемия?! – Супер! Наверняка будет востребован ряд услуг, о которых никто и не думал, – я смогу занять эту нишу».

По правде говоря, такой нездоровый пионерский задор не могла перенести даже Алиса со своим вечно наполовину полным стаканом. Где-то в глубине души она действительно свято верила: все, что не убивает ее, делает ее сильнее (правда, относительно изучения азов бухгалтерии никакой уверенности в этом вопросе у нее не наблюдалось). Но вот так, с распростертыми объятиями бежать навстречу своим кошмарам, чтобы стать лучше, Алиса была не готова... Две склеенные

рисины легли в квадрат возможностей.

А вот ячейка угроз наполнилась длинным перечнем того, что Алиса будет делать, тотально разорившись, и на какую паперть отправится коротать остатки дней, если дела пойдут не очень.

– Смотри, перед нами наглядная картина того, как ты сейчас воспринимаешь перспективу запуска собственного дела, – окинула стол рукой Карина. На нем в категориях «слабые стороны» и «угрозы» высились две высокогорные рисовые вершины. – Даже ничего не нужно пояснять. Все очевидно. Хотя... подумай еще немного над этой схемой. Может, просто Луна в Скорпионе пошла на второй цикл... Ладно, пупсик, я пошла, завтра рано вставать.

Остолбеневшая от всего происходящего Алиса пригвоздила Карину взглядом к стулу, чтобы та даже не думала растворяться во мраке ночи, пока все ей не объяснит:

– Где ты этого всего понабралась?!

– На учебе. Поступила онлайн на МВА – пока была в Перу. Это как раз программа для предпринимателей. Там, конечно, все слишком умные для меня, непонятно, о чем с ними говорить. Но ничего, мы с ними все равно очень подружились. По бартеру. Они мне решают задачки по корпоративным финансам – я делаю им натальные карты по дате рождения. Еще иногда смотрю им на Таро прогнозы по курсам валют. Ни разу не ошиблась!

От природы достаточно ярко выраженные глаза Алисы во

время этого диалога заняли гораздо большую территорию лица – полезли на лоб и, источая недоумение, максимально округлились.

«А что, так можно было?!» – всплывал в ней немой вопрос практически на каждую фразу подруги.

– Карин, а зачем ты туда пошла? Что это за образовательная новинка такая – MBA для йогов? Медитативный экзекьютив-коучинг?

– Ну, я давно подумывала франшизу «Ниям-ям йоги»¹⁰ открыть, а тут всех как прорвало – запросов пять уже из регионов пришло. А я – ну ты же понимаешь – понятия не имею, как масштабировать бизнес, особенно в условиях непрекращающегося ретроградного Меркурия. Обещают научить... Там вообще столько полезного обещают: азы предпринимательства, технологии управления персоналом, аккаунтинг, корпоративные финансы, диджитализация бизнеса...

Карина продолжала перечислять академическую программу Master of Business Administration, а Алиса пыталась мысленно по SWOT-анализу доподлинно определить, кто из них двоих сошел с ума.

– Ты знаешь, больше всего... – вернула ее на землю Карина, – больше всего я была впечатлена на нашей первой он-

¹⁰ Три года назад Карина открыла свою вегетарианскую бургерную. Бургерная закрылась, название осталось. Ну не пропадать же было добру – так на свет появилась Каринина йога-студия под тем же аппетитным и при этом просветленным брендом.

лайн-вечеринке с моими одноклассниками. Они все – абсолютно все – либо каждый день бегают, либо плавают, либо занимаются альпинизмом. Это какая же благодатная почва, чтобы их всех в мою йогическую секту завербовать! Вот казалось бы, никто из них йогу не практикует – минус, слабая сторона моего проекта. Но нет! Если разобраться – крутейшая возможность! Стоит это удовольствие, конечно, дороговато, но оно того стоит. Правда, Алис. Ну и всегда можно получить грант, чтобы частично покрыть обучение. Там не сложно – рассказываешь просто про свое дело и выигрываешь. Представь, даже я выиграла. Всё, пока. Завтра как раз на учебу первый раз поеду очно. Люблю тебя, все будет хорошо. Вот, заплати по счету пожалуйста, – оставила на столе несколько смятых купюр Карина. – А это, – выудила она из денежной кучи наиболее мятую банкноту, – это тебе от Анатолия, первый экземпляр коллекции бешеного изобилия. Смотри, с корабликом – такие теперь собирай повсюду. Как насобираешь нужное количество, зарядим на полную луну. Обняла.

Оглушенная тишиной, создавшейся после Каринино ухода, Алиса сидела, уткнувшись взглядом в кучи риса на столе. В голове у нее звенело: гранты, альпинизм, администрейшен... А перед глазами мелькали точки.

На секунду ей показалось, что она видит небо, пестрящее звездами, а в центре него зловецкий Меркурий, размышляющий, в кого бы ему войти на этот раз. После такой насы-

ценной и неожиданной беседы тишина была невыносима, и Алиса решила поделиться впечатлениями с другой своей подругой – на этот раз карманной, живущей в телефоне.

– Алиса, ты будешь моим бизнес-партнером?

Ту-дум: Ха, я готова!

– Алиса, а что делать будем?

Ту-дум: Бегать и смеяться!

– Алиса, но я не люблю бегать...

Ту-дум: Тогда давайте торты печь!

– Алиса, это уже лучше.

Ту-дум: Обращайтесь, я же вас насквозь вижу!

– Алиса, а если что-нибудь пойдет не так?

Ту-дум: Все зависит от вас.

Алисе показалось, что в этих сгенерированных искусственным интеллектом ответах она услышала что-то очень важное. Что-то, что она пока не могла расшифровать, но могла объять своим предчувствием, поймать интуицией, зацепиться, выражаясь языком Карины, астрально.

Ее попытки расшифровать информацию, полученную от одноименного голосового помощника, были прерваны другим «ту-дум» – телефонным. Каринка скинула картинку с нарисованной от руки руной: «Это тебе, чтобы пройти конкурс грантов. Нарисуй такую же на листе. Потри между ладоней и положи в правый карман, носи две недели, потом сожги».

«Хорошо, что есть вещи, которые не меняются, – подума-

ла Алиса. – И еще лучше, что что-то в этой жизни все же можно изменить».

4. Алиса убивает пиявок

Алиса очень любила жизнь. И практически так же сильно ее боялась. На шкале экзистенциального позитивизма ее мотало от шопенгауэровской безысходности¹¹ до безусловной благодати Лейбница.¹² Алиса знала, ощущала нутром каждой своей квантовой частицы, что жизнь прекрасна. И при этом ежеминутно находила тонны поводов для самых разнообразных тревог:

«Смогу ли я найти свое призвание?»

«А вдруг призвание, которое я найду, окажется не моим?»

«А вдруг моим, но не призванием?»

«А вдруг призванием, но не до конца?»

«А вдруг оно не принесет мне денег?»

«А вдруг оно не принесет мне славы?»

¹¹ В XIX веке Артур «депрессивный» Шопенгауэр был популярным лидером мнений в светской тусовке Франкфурта. Мнения его, правда, преимущественно сводились к тому, что жизнь – это боль, да еще и весьма бессмысленная, ведь все мы в конце концов умрем. Тем не менее они были весьма широко распространены не только среди психически нестабильных подростков тех времен, но и среди вполне приличных людей

¹² Куда более позитивный парень, который верил в светлый справедливый божественный замысел, царство благодати, гармонии и справедливости. Может, поэтому, вместо того чтобы жевать сопли бытия на светских раутах, он реализовал себя в самых разных областях наук (математика, философия, история, филология и т. д.), пытался подружить протестантов и католиков и в каждой мировой столице построить по университету.

«А что я буду делать без денег и без славы через 10 лет?»

«А если, в конце концов, соцслужбы по работе с обездоленными не смогут обо мне позаботиться?»

Конец всех концов в Алисиной неустойчивой картине мира обычно рисовался ей где-то в картонной коробке под мостом.

Было очевидно, что у Алисы не самые многообещающие перспективы вдруг стать самым неимущим человеком на свете. Но все эти успешные друзья, социально реализованные знакомые, просто счастливые люди в соцсетях одним фактом своего существования внутривенно вводили Алисе щедрую порцию вируса FOMO¹³ -18. И очень ее раздражали, заставляли ментально ерзать и душевно чесаться. Ей было беспокойно, смутно, тяжело!

Шепот беспокойных нейронов сопровождал ее постоянно. Тревожные мысли, как миллионы маленьких пиявок, уютно обустроились в Алисином сознании. И, нервируя его своими едкими укусами страха и тоски, качали из Алисы все соки жизни.

Замолкали они только лишь два раза в год – когда в бутиках и универмагах по всему городу начинались распродажи. Ах, эти благодатные дни, когда Burberry можно было отхватить по стоимости Zara, а по цене кроссовок Nike взять две

¹³ Fear Of Missing Out – дословно: страх проморгать все плюшки судьбы и остаться полным лузером.

пары Manolo Blahnik! В такие дни Алиса начинала излучать особенную жизнеутверждающую уверенность в завтрашнем дне.

Раз за разом прокатывая карточку на кассе, она все больше утверждалась в мысли, что вселенная желает ей добра, что она любимый ребенок Бога, что мир на ее стороне и все будет хорошо при любых обстоятельствах. Правда, под конец сезона распродаж, когда банковские карты откладывались в дальние карманы за ненадобностью, а продукты в рационе Алисы заменялись на гречку, недолго молчавшие пивки начинали просыпаться. И с невиданным прежде аппетитом принимались за дегустацию Алисиного мозга.

Так было всегда. Алиса не питала иллюзий относительно того, что в этот раз сложится иначе. Но это будет потом. Когда-нибудь потом... А пока она, сидя на бордовом бархате пухлого (простите, бодипозитивного) пуфа, неотразимо отражалась в окруживших ее зеркалах и наигранно-восторженных взглядах консультантов.

15-сантиметровые шпильки-лодочки Versace из кожи питона, стилизованного под окраску зебровый принт, с широким кожаным ремешком вокруг ноги и приколотыми к нему позолоченными булавками... Раньше Алиса могла бы долго думать над подобного рода покупкой, сомневаться, спрашивать мнения продавцов и устраивать опрос небезразличной общественности, проходящей мимо. Но после освоения техники SWOT-анализа нужда в этих действиях отпала – все

минусы и плюсы были как на ладони.

Итак, главным преимуществом (S) этой незаменимой в хозяйстве вещи оказалась, конечно же, ее незаменимость в хозяйстве. Алиса задумалась лишь на пару секунд, а уже достала из недр своих воспоминаний 100 и 1 лук, который будет безупречно смотреться на фоне этих туфель. Жалуясь на плохую память, Алиса, конечно же, лукавила – она помнила все достопримечательности своего гардероба, включая те, что были отправлены в ссылку на мамину дачу – отлежаться до состояния винтажной потрепанности, если моль пощадит.

Очевидными плюсами данного приобретения были также яркий принт, легендарный бренд и два обувных мешочка с логотипом в подарок. Алиса, как истинная лэди, рожденная в перестройку, имела-таки в закромах пакет с пакетами, в котором с нежностью складировала все чехлы для обуви, горделиво пестревшие богатыми и знаменитыми лого. Конечная цель подобного собирательства была неизвестна даже самому коллекционеру. Но иногда у Алисы мелькала мысль: если вдруг придется переезжать в картонные апартаменты под мостом, эта коллекция ей пригодится наверняка.

Вернувшись к SWOT-методике, Алиса сделала заключение, что минусы (W) у данной обувной модели отсутствуют. Слегка неприятным обстоятельством была цена, даже за вычетом 70 %. Но, поскольку пиявки здравомыслия молчали, Алиса решила воспользоваться моментом и не пересчитывать цену своего потенциального приобретения в федераль-

ных МРОТах.

Возможностей (О) такие туфли давали массу. Начиная с того, чтобы всегда чувствовать себя на высоте, даже выходя на улицу в кроссовках. И заканчивая тем, чтобы выйти в них замуж. Первое, что сделала Алиса, получив документы о разводе, – собрала целую коллекцию образов для нового бракосочетания. Зебровые туфли идеально подходили под каждый из них.

Угрозу (Т) данная обувная модель составляла одну – остаться по итогам в туфлях, но без штанов. Однако на штаны у Алисы тоже имелись определенные шопинг-планы, так что причин для беспокойства не было – по крайней мере, до тех пор, пока не проснутся тревожные пиявки.

В очередной раз испытав прилив благости на кассе, Алиса спустилась с третьего этажа Центрального Универмага Москвы на второй и, пройдя между Dolce и Gucci по направлению к кафе, с достоинством сообщила хостес, что будет ужинать одна. На самом деле Алиса знала, что она будет не одна, а с двумя самыми красивыми на свете зебрами, бьющими своими элитными копытами в ее оранжевом пакете. И эта мысль грела ее сильнее кашемирового кардигана, что был отложен на кассе двумя этажами выше.

Алиса заказала свой любимый нисуаз и куда более нежно любимый «Беллини». Сегодня у нее был праздник – день Алисиного единства с тем образом жизни, о котором она мечтала всегда, но позволяла себе только дважды в год. Каж-

дая минута здесь и сейчас ощущалась для нее бесценным мгновением наслаждения; и если бы в этот момент Алиса проходила кастинг на съемки рекламы про райское удовольствие, режиссер бы оторвал ее с руками и ногами (обутыми в те самые шикарные обновки, естественно). Ничто не могло потревожить Алису, ничто не могло выбить из колеи, ничто не могло вывести ее из этой зоны тотального комфорта.

Купаясь в безмятежности собственного вечера, Алиса решила окунуться и в поток благополучия окружающих, как и всегда, бивший неиссякаемым источником в ленте, которую через каких-то пару лет в России признают экстремистской. Палец привычным безучастным движением перебирал мгновения чьих-то жизней, тянул никому невидимую нить времени, изредка утруждал себя двойным касанием дисплея – но только в случаях исключительного, феноменального «вау».

Именно такой незаурядный возглас восторга настиг Алису в момент, когда она наткнулась на картинку Екатерины Кравцовой. Катин кейс действительно был уникален. Некогда она была широко известна в узком кругу своей любовью к бриллиантам, наглядно демонстрирующим, что ее булки – самые свежие во всей Москве. И вот пару лет назад Екатерина в потоке званых ужинов и арт-перфомансов стала сильно скучать. Тогда, не слишком долго думая, скинув камни с пальцев и с души, Катя надела кроссовки, велосипедки, самую неприметную из маек и побежала. Мимо ресторанов с элитными винными картами, мимо галерей, принадлежав-

ших ее подругам, мимо того места, где сейчас сидела утомленная шопингом Алиса, – мимо них всех. Мимо. Навстречу себе.

Покинув замкнутое пространство социального лифта, Катя обрела свободу и со всех ног рванула по бесконечной равнине. Здесь больше не было необходимости улыбаться фотографам, вести беседы культурного толка с малознакомыми, но многопольными мужчинами и выяснять с их женами, чьи булки все-таки свежее.

Именно об этом побеге и писала Катя в посте, который так впечатлил Алису, заслужив высшую степень признания в 2020 году – сердечко. Катя, явив свету вспотевшую, растрепанную и явно находящуюся на грани выживания себя, грудью срывающую финишную ленточку, делилась воспоминаниями об ультрамарафоне «Комрадс». Южно-африканская пустыня, трасса длиной 90 км, 10–11 часов безостановочного бега... Ну подумаешь, незначительные неудобства – и вуаля – ты чемпион!

Расправившись со вторым бокалом персиковых пузырьков, Алиса вспомнила, как пару дней назад с утра вышла из дома за шоколадными круассанами. Свежий воздух ударил в голову, музыка в наушниках ее вскружила, и, испытав невероятный прилив сил, Алиса решила пробежаться до супермаркета. Супермаркет терпеливо ждал ее через дорогу. Через две минуты, дыша, как бык в разгар корриды, Алиса была готова выплюнуть легкие, селезенку и прочие взволнован-

ные этой непродолжительной пробежкой внутренние органы. Стоя с круассанами на кассе, она еще долго наблюдала калейдоскоп фиолетовых пятен перед глазами и пыталась совладать с трясущимися коленками.

А тут человек 10 часов просто бежал по пустыне. Даже без мотивации в виде круассанов! «Я бежала, потому что надо было бежать. Я не думала о том, куда это меня приведет», – подытожило женское воплощение Форреста Гампа в лице Кати. И выдало ряд бесценных советов:

- лучшие открытия вашей жизни лежат за пределами вашей зоны комфорта;
- создавайте себе как можно больше нестандартных ситуаций и наблюдайте за собой в них;
- идите туда, где страшно;
- всегда пробуйте то, что раньше никогда не пробовали.

Будучи личностью крайне впечатлительной, Алиса тут же решила последовать Катиному совету и попробовать то, что раньше никогда не пробовала. А именно – клубничный «Беллини» вместо классического персикового. О чем тут же сообщила официанту.

Нестандартная ситуация также не заставила себя ждать... Переведя дух после остросюжетного Катиного поста, Алиса огляделась по сторонам и с ужасом обнаружила за соседним столиком Валерия Сергеевича. Того самого – который тремя неделями ранее кидался в нее трудовой книжкой. Ужас сменился яростью, когда поблизости от бывшего босса была

обнаружена его бывшая секретарша.

Полгода назад весь офис интересовался, куда же пропала Женечка – просто в один прекрасный понедельник не вышла на работу. «С чего бы вдруг? Валерий Сергеевич души в ней не чаял», – долгое время удивлялась клининг-лэйди Луиза Адольфовна, не подозревая, что сама же исчерпывающе ответила на свой вопрос. Не чаял.

Алисе хватило беглого взгляда на сильно увеличившуюся в размере бывшую секретаршу, чтобы понять, что к чему... Все бы ничего, и Алиса, скорее всего, искренне радуясь корректировке демографической ситуации в стране, совершенной Валерием Сергеевичем и Женечкой, накинулась бы на счастливую пару с поздравлениями, если бы не одно «но». Три месяца назад она уже накинулась – правда, не на Женечку, а на Аллочку – действующую супругу Валерия Сергеевича. Повод был аналогичный.

«Что ж, настало самое время накинуться и на Валерия Сергеевича», – хором подсказывали Алисе три выпитых бокала фруктового шампанского и женская солидарность.

«Всегда идите туда, где страшно», – откликнулось в сознании недавно перенятая от Екатерины Кравцовой мудрость. Попав в нестандартную ситуацию и не без удивления наблюдая в ней за собой, Алиса покинула свою зону комфорта и отправилась напрямик к зоне Сергеича. Заметив Алису, бывший руководитель вздрогнул и побагровел до темно-клубничного оттенка. Что было очень кстати, ведь в эту же се-

кунду содержимое Алисиного бокала в тон физиономии Валерия отправилось ей же – физиономии – навстречу.

Пока эта сцена продолжала быть немой, Алиса решила последовать главному совету своего нового кумира из тогда еще разрешенной социальной сети – бежать! И, подхватив свои обновки, ринулась по направлению к истинно социальному лифту универмага, явно поставив рекорд по скорости передвижения в этом пространстве.

– Алиса!! Закажи мне такси!

Ту-дум: Мне трудно определить местоположение этого устройства.

– Алиса, не тупи!

Ту-дум: Не ошибается бот, который ничего не делает!
Извините!

– Алиса, ты никогда ничего не делаешь!

Ту-дум: Я все еще учусь. И вам не мешало бы...

– Алиса, да много ты вообще знаешь!

Ту-дум: Конечно! Вы можете попросить меня поставить вашу любимую группу или включить музыку для романтического вечера.

Еще несколько минут пререканий с искусственным интеллектом привели к тому, что перед Алисой таки распахнул свои двери автомобиль категории «комфорт». Вернувшись обратно в зону комфорта, Алиса пыталась отдышаться и осознать все то, что сейчас произошло. Ей казалось, всего за какие-то несколько минут она стала другим человеком

– преодолев себя, свои страхи, свою вечную неуверенность и отчаянное стремление не выглядеть дуручкой в чьих-то там глазах, Алиса всем своим биохимическим составом крови ощутила щекочуще-адреналиновый всплеск. Впервые в жизни она не подвергла своему внутреннему SWOT-анализу гипотезу «что скажут люди», впервые не оглянулась на невольных свидетелей, впервые в абсолютный и единственный приоритет отнесла то, что чувствует и во что верит. И на секунду почувствовала себя бесконечно свободной, бегущей в пустыне собственного целостного мира, не разделенного на комфортные и некомфортные зоны.

Алиса попросила таксиста остановиться за пару километров от дома и, звучно закрыв за собою двери «комфорта», по совету дружественного бота отправилась навстречу романтическому вечеру с самою собой. Благо музыка для него всегда была под рукой...

5. Алиса убегает с зоны

В зоне комфорта на нарах релакса Алиса очутилась не так уж давно. И с треском слетела с них буквально вчера.

После 10 лет ежедневных поездок в школу на электрических поездах сквозь дожди, пургу и град; после 5 лет изнурительного совмещения очного отделения и двух работ; после 7 лет кочевничества с одной съемной квартиры на другую и, наконец, после 4 – беспробудного труда на неблагодарного и, как выяснилось, неблаговерного Валерия Сергеевича (там, кстати, был еще декрет, развод и два экономических кризиса)... После всего этого в принципе любой день, проведенный в тепле, тишине и сытости, казался Алисе по умолчанию комфортным. А собственная, пусть и малометражная в старом доме ипотека, старый Volvo и шопинг в сезон тотальных распродаж – в Алисиной все еще несломленной системе координат считались квинтэссенцией роскоши.

И только было все эти роскошества вошли у нее в привычку... Только она приготовилась мотать пожизненный срок на этой еще не до конца изведанной, но такой замечательной зоне комфорта... Как среди ясного неба гедонизма грянул гром увольнения. После которого, зная Алису, неминуемо явно прогнозировалась буря саморазвития...

Признаться честно, внутренний голос Алисы всегда подначивал ее лозунгами из советской гимнастической секции:

«Ты можешь больше, Детка! Гражданка! Комсомолка! Товарищ! Выше! Быстрее! Сильнее!» Иногда этот глас предназначения заглушали ритмы диджея, играющего в любимом Алисином баре, иногда – смех ее сына, а иногда – ее собственная внезапная глухота, наступающая по причине кромешной усталости. Но были моменты, когда этот баритон мироздания звучал особенно явно. Именно тогда Алисе неотвратимо хотелось бежать – как светской львице в отставке на «Комрадсе» – со всех ног и со всех работ, сломя голову и зебровые лодочки, куда глядят глаза и светит фонарик айфона.

Незначительный нюанс заключался в том, что Алиса не переносила кардионагрузки – ненавидела бегать и считала сумасшедшими всех, кто отправлялся вместо спа на трекинг. Поэтому метафорический побег из зоны комфорта откликнулся у нее гораздо большей нежностью, чем бег реальный, физический. Практически любой шаг в область дискомфорта был для нее гораздо привлекательнее утренней пробежки.

Впервые за 12 лет оказавшись в вакууме безделья, Алиса твердо решила использовать это время для того, чтобы заметно вырасти над собой. И стать тем, кем ей всегда хотелось, – сверхчеловеком, который:

- никогда не ошибается;
- никогда не ленится;
- никогда не врет;
- никогда не врет себе – что непомерно сложнее;

- никогда не боится;
- никогда не стесняется;
- никогда не сомневается в себе;
- никогда не говорит банальностей типа «никогда не говори никогда».

КАК это сделать, Алиса не знала – потому что на тот момент еще не видела обложки книги, главной героиней которой является. Когда Алиса чего-то не знала, она действовала проверенными методами.

- Алиса, КАК¹⁴ стать сверхчеловеком?

Ту-дум: Если человек ощущает в себе силы, которые невозможно объяснить с научной точки зрения, то ему следует узнать, как развить сверхдар без чьей-либо помощи в домашних условиях.

- Алиса, КАК¹⁵ развивать сверхдар в домашних условиях?

Ту-дум: Нужно забыть про покой и сон.

- Алиса, а нет ли других вариантов?

Ту-дум: Ни одного другого не знаю. Искала в интернете.

С мнением Алисы, кстати, были солидарны многие психологи, коучи и специалисты по развитию, завалившие терабайтами своих советов просторы того самого интернета, где искала информацию ее чересчур умная колонка. Все они в унисон говорили о том, что личностные подвиги не делаются лежа в пуховых перинах. Хочешь роста – вон из зоны ком-

¹⁴ Впишите свой вариант ответа на этот вопрос. Напоминаю, о

¹⁵ Аналогично.

форта!

Когда выходишь в те области бытия, которые кажутся тебе незнакомыми, пугающими, сложными, активизируются прежде незадействованные навыки и таланты. Естественным образом появляется запрос на совершенствование самого себя – чтобы выжить в этих новых дискомфортных условиях. Позже эти условия могут постепенно стать комфортными – говорят, человек ко всему привыкает. Но вот навыки более сильной и талантливой личности уже будет не истребить в себе ни сиюминутной ленью, ни глобальной депрессией.

В целом Алисе нравилась ее собственная личность, но перспектива стать личностью получше вызывала внутренний трепет и неутолимую жажду жизни. А в текущей ситуации такое желание было поистине спасительным. «В конце концов, надо же себя чем-нибудь занимать, – рассуждала Алиса, – пока мы раскручиваем этот земной шарик своими ежедневными подходами к кофемашине и банкомату».

Поэтому к вопросу побега из зоны комфорта Алиса, уже немного поднаторевшая в области коучингового структурирования мысли, решила подойти системно. За пару дней успешных попыток разобраться в вопросах личностного роста Алиса усвоила крепко: в любой непонятной ситуации составляй списки.

Поэтому, нащупывая горизонт своего дискомфорта путем анализа всего, что бесило ее больше бывшего мужа, который уже полгода как не видел сына, Алиса изложила на листе...

Я НЕ НАВИЖУ И НИКОГДА НЕ БУДУ:

- составлять списки;
 - приседать с гирей (хотя кого мы с Алисой обманываем – без гири приседать было не менее отвратительно);
 - прыгать с парашютом;
 - учиться снова (одни воспоминания о школьном педсовете вышибали Алису из зоны комфорта на расстояние в пару световых лет);
 - есть насекомых (если сразу запить, то, может, и ничего);
 - выступать перед сотнями слушателей / десятками коллег / одним котом;
 - идти пешком в гору (идти пешком на восьмой этаж по Алисиным меркам было примерно таким же дерзким вызовом комфорту);
 - бегать марафоны (полумарафоны / четвертьмарафоны / первые три минуты марафона)
 - ложиться до 11, вставать до 7 (Алиса не уточнила часть суток ни в первом, ни во втором случае, что грозило роковой ошибкой);
 - и, внимание, – спринтерский прыжок из зоны комфорта для чемпионов воли и триумфаторов разума, – сидеть на диетах, отказываться от алкоголя и избегать социальных сетей.
- Когда собственные варианты Алисы относительного того, что бы такое сделать, чтобы завязать с комфортной жизнью, закончились, она обратилась за помощью к дружественной Алисе. Ожидая, как та – в отместку за все, что между ни-

ми было, – пошлет ее настойчивые рекомендации пройти курс выживания в женской армии контрактниц где-нибудь под Ижевском. Однако на вопрос «Как выйти из зоны комфорта?» привычным «ту-думом» ей отозвалось:

- *обнять незнакомца;*
- *попросить о повышении;*
- *пообедать в одиночестве;*
- *примерить всю одежду в бутике и ничего не купить;*
- *спеть в караоке;*
- *станцевать посреди толпы незнакомых людей;*
- *начать учить китайский и математику (я уже советовала вам это ранее, но вы меня игнорируете).*

Алисе человеческой показалось, что Алиса искусственная ей подыгрывает, перечисляя те вещи, которыми она и так занимается каждый день. Для саморазвития они, конечно, совершенно не годились, иначе бы Алиса уже давно была личностным Гулливером, нежно топчущим не таких саморазвитых лилипутов.

После того как были собраны самые разные способы испортить себе жизнь, осталось определиться, с чего начать... Принять одноразовую пилюлю неудовольствия, которая мгновенно запустит механизмы личностного роста, – типа изгнания бесполезных соцсетей из своего телефона? Или же сыграть вдолгую? То есть вляпаться во второе высшее, впрячься в предрассветные медитативные практики или же,

святые негодники, планомерно начать готовиться к «Комрадсу».

Выбирая между этих двух зол намеренного дискомфорта, Алиса вспомнила об эффекте зефирного теста. Эксперимент с притягательно кондитерским названием был запущен в 1970-х годах и подвергнут серьезной критике буквально год назад. Но, несмотря на последнее обстоятельство, Алисе нравилась его концепция. Она заключалась в том, что избалованным спиногрызам из стэнфордской дошколки предлагали две опции на выбор: съесть одну зефирку прямо сейчас или получить две, но минут через 15. При этом все 15 минут ожидания «удвоенной прибыли» перед слабовольной мелюзгой маячила та самая вожаделенная зефирина. Через 20–30 лет после того, как маленькие пожиратели зефира подросли, выяснилось, что те хитрецы, кто откладывал угощения на потом, с социальной точки зрения жили намного лучше своих нетерпеливых соседей по горшку.

Алиса плохо помнила, как поступала с зефиром в дошкольные годы, но всегда интуитивно чувствовала, что страдания в настоящем неминуемо должны привести к бóльшим приобретениям в будущем. Поэтому многие удовольствия откладывала на потом, особенно в собственном ежедневнике¹⁶...

Одним словом, интуитивно Алиса понимала – выход из зоны комфорта должен быть системным и иметь отложенный

¹⁶ Не переключайтесь! Глава про прокрастинацию ожидает нас чуть позже.

эффект. Поэтому Алиса спросила у Алисы

– Алиса, на какой тренинг личностного роста мне пойти?

Ту-дум: Можно пешочком прогуляться.

– Алиса, куда прогуляться?

Ту-дум: Неважно куда, от себя не убежишь.

Алиса недоверчиво покосилась на колонку, исполненную вселенской мудрости. Иногда ей казалось, это не бот – это Бог говорит с ней через серую коробку, соединенную черным шнурком с общей системой электроснабжения. А иногда ей хотелось навсегда обесточить сие порождение техпрогресса. Порой эти два чувства смешивались в ней воедино. Не зная, что выбрать, она решила уточнить:

– Алиса, что значит «стать лучшей версией себя»?

Ту-дум: Это означает раскрыться и пробудить истинные ценности, интересы и мечты, которые определяют, кто ты есть на самом деле. Помочь могут экстремальные тренинги.

По наводке Алисы Алиса выяснила, что на таких занятиях инструкторы – опытные коучи и психологи – перекраивают всю изнанку твоей жизни и пересобирают весь фундамент мышления. Во время проведения подобных тренингов создаются искусственные экстремальные психологические препятствия. Преодолевая их, человек открывает в себе новый, ранее не нащупанный потенциал. Проще говоря, если ты-старый себя не очень устраивал, тебе выдают нового тебя. За степень удовлетворенности этой обновленной вер-

сией личности организаторы ответственности не несут. Но за какие-нибудь 120 очень замечательных тысяч рублей обещают:

- очистить сознание, затем его расширить и прокачать;
- пустить в добрый путь по битому стеклу, гвоздям и углам;
- научить использовать силу гнева (которая неминуемо возникнет после предыдущего пункта);
- показать, как включать и выключать напор божественного потока;
- обеспечить техникой добычи ресурсов из недр собственной души.

Финальным аккордом в этой траурной песне прощания с собственным комфортом звучала практика «заземления». Особенно эффективное упражнение, во время которого устремленную к новым достижениям личность уютно размещали в комфортабельной одноместной могиле и бережно, аккуратно закапывали. Пока одни студенты курса рыли могилы другим, тренеры личностного роста жгли костры, чтобы прогнать духов стресса и кикимор депрессии. И били в ритуальные бубны. Собственно, бубны покорили Алису окончательно – какой креатив, какой сервис! Ну могут же наши организаторы праздников, могут, когда захотят!

Этот более чем иммерсивный¹⁷ акт самоистязания из-

¹⁷ От англ. *immersive* – «создающий эффект погружения». В случае с Алисиным замыслом – максимально глубокого погружения.

древле практиковали индейцы-тольтеки, используя данную методику в целях инициации молодых воинов. Коучи апачи свято верили в то, что в недрах матушки сырой земли человек буквально насквозь пропитывается невероятно концентрированной эссенцией инсайтов. Еще бы! Пока отважный искатель лучшей версии себя лежит и размышляет о том, кто он, для чего пришел в этот мир, в чем его предназначение и точно ли его откопают через полчаса, в его сознании происходят необратимые процессы самосовершенствования. И встает он из прохладной могилки под приветственный ритм бубнов как заново рожденный.

Алисе, не терпящей полумер, в этом тренинге нравилось абсолютно все – от костров до бубнов. Врожденная склонность очаровываться различной степени идиотизмом и здесь ее не подвела. Позвонив в тренинговый колл-центр дискомфорта, она выяснила, что группа очередных энтузиастов, мечтающих быть закопанными по толтекской системе, стартует завтра. Алису настоятельно попросили прийти не позднее 7 утра, в удобной обуви, без телефона и со 120 тысячами кэша.

Зная свои нестабильные отношения с будильником, Алиса проворочалась всю ночь, так толком и не уснув. Расстроившись, что сил на побег из зоны комфорта после такой ночи будет недостаточно, она раздраженно влезла в новые белые Yeezy, поставила телефон на зарядку, планируя вернуться за ним и за ключами от машины через полчаса, и, стараясь не

разбудить сына и его няню, мирно спящих в соседней комнате, вышла на улицу в 05:15 в поисках круглосуточного банкомата.

Алиса давно не видела город таким – пропитанным толстым слоем ноябрьского инея, укаченным миллиардами шагов и застывшим в абсолютном блаженстве от того, что эти шаги прекратились. На фоне столь сконцентрированной пустоты и тишины Алиса ощутила, как непривычно глубоко ей дышится, как неожиданно бодро шагается. В состоянии предрассветной эйфории она проинспектировала три банкомата в разных концах ее улицы. Первые два беспробудно спали, не реагируя ни на ее прикосновения, ни на пенетрацию ее «Мастеркарда». Третий сжалился и выдал Алисе мелкими купюрами последнее, что было на карте. На похороны.

В ожидании сведения счетов с шелестящей деньгами будкой Алиса запрокинула голову и увидела то, что в последний раз наблюдала с таким восхищением и замиранием сердца классе в девятом, – звезды. Неправдоподобно звездное для Москвы небо заворожило ее... И неизвестно, сколько бы еще вот так – распахнув рот, глаза и бумажник – она простояла, плененная щедрой россыпью всех этих созвездий, названия которых она благополучно похоронила в недрах памяти вместе с прочим методическим материалом по астрономии... Если бы ее поток восторженного созерцания на прервало настойчивое пищание банкомата: «Заберите вашу котлету, Мисс».

Алиса сунула пачку денег в карман и столь же энергичным шагом двинулась по направлению к дому, чтобы забрать сумку с вещами. Очарованная свечением небесных тел, она не могла оторвать от них взгляд. И впервые за долгое время шла куда-то, не уткнувшись себе под ноги, а подняв голову, крепко-накрепко зацепившись взглядом за небо. Вдруг это самое небо дрогнуло, закружилось, перекувыркнулось и сузилось до размера дорожного люка.

Алиса не сразу поняла, что произошло. Но когда пазл реальности наконец сложился в единую картинку, отчетливо увидела себя на ней, гордо шагающей в открытый канализационный люк. Полет Алисы в кроличью нору мегаполиса был не таким долгим и увлекательным, как в оригинале у Льюиса Кэрролла. Однако результат приземления приятно удивил нашу героиню – все ее конечности и начальности остались в полной сохранности, одежды пребывали в сухости, и даже система обоняния, тонко настроенная на лаванду и вербену, терпела вполне себе сносные муки. Незначительно пострадали белые Yeezy, смачно приземлившиеся в зыбкую мякоть канализационной лужи, и нервная система павшей гражданки, начавшей неистово хохотать, раскатывая гомерический гогот по флейтам водосточных труб района Новые Черемушки.

Придумать более нелепую ситуацию Алиса не смогла бы, даже пройдя тренинг по расширению креативного сознания и обретению созидательного мышления. Бессонная ночь, на-

чало шестого, канализация, котлета наличных, под рукой ни телефона, ни компьютера, ни зоны комфорта. Цель достигнута!

Алиса от безысходности даже начала задумываться о том, чтобы запустить свою серию тренингов... Только представьте! Впервые во всех уголках Москвы с никуда не годными коммунальными службами – «Сделай всего один шаг и получи сразу три зоны дискомфорта!». Тут тебе и могила, и состояние свободного полета, и борьба со страхом замкнутого пространства...

Алиса решила, что будет безбожно демпинговать и продавать такой целительный тренинг всего лишь за сотку. Бизнес-модель проекта выстроилась мгновенно: кривая дохода изобразила собой золотые горы, и Алиса всем сердцем ощутила, как колесо ее жизненного баланса стало выравниваться по финансовой оси. И, как ни старалась, уже не могла расстроиться из-за случившегося с ней. Оказавшись в экспериментальной могиле чуть раньше запланированного времени, да еще и совершенно бесплатно, Алиса решила не терять времени зря и подумать о вечном. И свет звезд, и писк крыс к этому весьма располагали.

– Алиса, чего же я хочу на самом деле?

Привычное «ту-дум» не отозвалось.

Алиса хмыкнула, обращаясь то ли к воображаемому голосовому помощнику в столь же воображаемом телефоне, то ли к себе самой: «Алиса... Какое нелепое совпадение...

Спрашиваешь вроде у бота, а на самом деле неизбежно адресуешь вопросы себе. Не знаю, как ты это выдерживаешь, подруга, я бы давно всех послала...»

– Алиса, КАК определить, не размениваю ли я свою жизнь по мелочам.

– Алиса, КАК понять, что я предала в себе что-то важное ради того, чтобы обрасти кучей ненужного.

– Алиса, КАК мне найти свое предназначение?

– Алиса, КАК понять, что выбранный путь – не случайный? Не ложный? Не тупиковый?

– Алиса, КАК мне справиться со своими недостатками?

– Алиса, КАК мне жить так, чтобы считать себя хорошим человеком?

– Алиса, КАК мне подружиться с собой? В смысле с тобой? Я имею в виду...

Алисин мямлящий подбородок плавно опустился на грудь. Бессонная ночь и отсутствие бубна, который должен был прогнать стресс, дали о себе знать. По-пацански примостившись на корточках, Алиса уснула.

Ей снилось, что она несется по кромке замкнутого круга, который превращается то в цирковую арену, то в хачапури по-мегрельски, то в гигантскую проколотую шину; по пути прыгает через огненные кольца, но неизменно приземляется на одни и те же грабли. Вокруг плачут дети, объедающиеся зефиром, и разминаются поджарые марафонцы. Затем в центр этой вакханалии вышел Тони Роббинс и воскликнул:

«Встань и иди!

Встань и иди!!!» – многократно усиливая децибелы и частоту повторений своего призыва, не унимался Тони. Как в классическом сюжете самого страшного кошмара, Алиса чувствовала, что не может, ни встать, ни пойти, ни хотя бы приоткрыть один глаз из имеющихся у нее в наличии. Когда после невероятных усилий кое-как ей удалось последнее, сквозь дымку полусонных галлюцинаций она увидела встревоженные лица работников коммунальной службы, аккуратно спускавших ей лестницу и кричащих наперебой: «Вставай и иди сюда!»

6. Алиса печется обо всем

– Алиса, КАК стать лучше?

Ту-дум, ту-дум. Ту-дум, ту-дум. Ту-дум, ту-дум...

Но жизнь текла без улучшений, несмотря на постоянный внутренний и диджитальный поиск чего-то, что эту жизнь улучшит.

Шел второй месяц безработного существования Алисы... Накопленные сбережения таяли. Полученный опыт тяготил. Личностный рост стагнировал. Все чаще она обнаруживала себя в горизонтальном положении, все реже – в хорошем настроении. Те редкие друзья, которые все еще были готовы выносить ее бесконечные «КАК», адресованные высшему сознанию, звонили всё реже. И только верный бот, всегда готовый к оживленной дискуссии на любую тему, с энтузиазмом отзывался на любой вопрос.

– Алиса, ну так что там? КАК стать лучше?

Ту-дум: Как говорил Альберт Эйнштейн: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень».

– Алиса, а КАК¹⁸ подняться на следующий уровень?

Ту-дум: На ваш вопрос ответит пирамида логических

¹⁸ Ответ на этот вопрос – как и на многие другие – лежит на поверхности. В том числе на самой что ни на есть поверхности данной книги.

уровней Дилтса.

Следующим закономерным вопросом Алисе от Алисы было: «А ху из такой Дилтс?!»

Спустя непродолжительное время серфинга двух Алис по онлайн-волнам выяснилось, что и ныне здравствующий Роберт Дилтс некогда сделал непомерно многое для развития науки нейролингвистического программирования. А именно он:

– создал модель человеческого совершенства (тут Алиса задумалась, не идет ли речь о «Мисс Волгоград» или «Вице-мисс Кострома»);

– написал книгу «Фокусы языка» (в этом пособии Алиса не без надежды предположила найти продолжение Камасутры – для продвинутых пользователей);

– издал серию комиксов «Джимми-Технар» («Вот он, истинный супергерой», – подумала Алиса и мечтательно вспомнила бывшего одноклассника, у которого раньше были прыщи и толстенные линзы, а сейчас своя киберимперия).

Кроме того, Дилтс долгие годы консультировал компанию Apple, а Алиса, обладая здоровой самооценкой, знала: хоть надкусанное яблоко ее жизни и не достигло пока объемов капитализации в 1,5 триллиона долларов, она тоже достойна всего самого лучшего. Так что консультация Дилтса, пусть и опосредованная переводом его научных статей, будет весьма кстати.

Параллельно с попытками выяснить, в модельном агент-

стве какого города Дилтс обнаружил модель совершенства, Алиса узнала, что его пирамида – это базовое упражнение в коучинге. Оно призвано спасти утопающих не в своей реке граждан, вывести на путь истинный заблудших – одним словом, избавить от душевной изжоги тех, кто сыт по горло несбалансированным хачапури своего бытия. А коль уж главная цель коучинга – максимально повысить результативность человеческой личности, то и личность Алисы непременно и побыстрее решила начать штурмовать гору Дилтсово́й мудрости.

Сам Дилтс настаивал на том, что это упражнение должно выполняться в рукописном формате – так мозг точнее формулирует проблематику и лучше находит пути решения. Как энэпшишник с полувековым стажем он явно знал, на чем настаивать. Но прописные истины не для Алисы.

Решив совместить приятное – выпекание безглютеновых коржей, и полезное – воздушный крем без сахара и жира, она принялась за процесс, который был для нее сродни погружению в горячую ванную или походу в спа... В минуты особенной печали и тоски Алиса всегда готовила одно-единственное на свете блюдо, которое умела готовить, – торт «Медовик». Когда на ее кухне начинала нагреваться духовка, а в душе – нарастать тревога, для немногочисленных окружающих, знавших Алису довольно близко, становилось очевидно – дело труба. И она дымит. С внутренним раздражением, паническими атаками и нервно-системным напряжением

Алиса боролась нетривиальным, но неизменно эффективным методом: сначала выпекала, затем взбивала, ну и спустя пару часов заедала стресс.

Однако в этот раз она решила не просто сублимировать свою экзистенциальную разочарованность в кондитерскую практику, но и освоить теорию Дилтса, сделав свой торт похожим на пирамиду и применив занудные логические уровни в гораздо более прикладном формате – на десерт.

По задумке главного архитектора пирамиды логических уровней ответ на вопрос, который беспокоит тебя на первом или втором базовых уровнях, можно найти, только амбициозно приподняв свое сознание до уровней, расположенных выше. «Но для того чтобы найти правильный ответ, сначала необходимо найти правильный вопрос», – включила Алиса логическое мышление еще на подступах к миске с мукой и разрыхлителем.

По завету Дилтса самый толстый и большой корж потенциального медовика символизировал вопрос:

«Что я имею?»

Следующий за ним коржик лег на кремовую прослойку, вопрошая «Что я делаю?»

Третий слой медовика лексически незначительно отличался от предыдущего, но с точки зрения смысла склонял Алису к более глобальным размышлениям:

«Что я могла бы делать?»

Четвертый коржик апеллировал к ценностям:

«Во что я верю?»

Пятый кондитерский слой замахнулся на высшие смыслы из статусов «ВКонтакте». Чувствуя себя женщиной, которую легко потерять и невозможно забыть, Алиса, густо намазывая его кремом, размышляла:

«Кто я? Кем я являюсь? Каково мое место в мире?»

1 - ОТРИЦАНИЕ
2 - ТОРТ...

ЧТО ТАМ
ДАЛЬШЕ?



Вместо шестого уровня на торте – по закону жанра – красовалась вишенка, и в ней концентрировалась вся вопроси-

тельная боль человечества: «Для чего я здесь?»

Пытаться перемещаться между ярусами медовой пирамиды в поисках истины было бессмысленно. Положа прихватку на миксер, Алиса понимала, что толком и честно не может ответить ни на один вопрос Дилтса. Работать со смыслами, да еще и того хуже – смыслами собственной жизни, – оказалось во много раз сложнее, чем... да чем вообще все что угодно, что Алиса когда-либо пробовала. Усталая, но близкая к истине, которая все это время была где-то рядом, Алиса склонилась над своим новым кулинарным творением. «Ужасно утомляет этот ваш процесс личностного роста», – резюмировала она, машинально досыпая кокосовой стружкой очертание вопросительного знака на верхнем слое торта – где-то около вишни.

Но, по правде говоря, Алиса лукавила: наводить порядок в собственной – за все эти годы весьма подзахламленной – жизни ей нравилось необычайно. Даже больше, чем по два часа в день оправдывать капиталовложения Цукерберга, бесконечно обновляя ленту. Поэтому гораздо дальше, чем на второй план, отошли такие незначительные мелочи жизни, как составление резюме, поиск новой работы, общение с собственным ребенком, встречи с друзьями, возврат ипотеки и ежегодное ТО¹⁹. Алисина личность росла, и не было на тот момент ничего важнее.

¹⁹ Технический осмотр автомобиля, вызывающий гнев и раздражение у женщин – при конвертации суммы за ТО в стоимость новых туфель.

В обнаруженных Алисой методиках самокоучинга больше всего ее впечатляло то, что они помогали ей структурировать хаос собственных мыслей. Как правило, процесс Алисиной мыследеятельности выглядел как «хака» – ритуальный танец регбистов...

Обычно он являет собой толпу огромных brutальных мужиков, орущих до вздутия шейных вен нечто нечленораздельное, но сакрально важное. Вот мысль о будущем, скорчив inferнальную гримасу, истово обнажает язык:

«Ка матэ ка матэ» («Я гибну – я гибну»). Вот самооценка, выдавливая глазные яблоки из орбит, колотит себя в грудь: «А упанэ ка упанэ» («Шаг вперед, еще вперед»). Вот воспоминание о недавнем разводе бешено раздувает щеки и складывает руки в архетипический жест категории «во-о-от вам всем большой член»: «Вхити тэ ра» («Навстречу солнцу»). И такая дребедень целый день.

Не удивительно, что к вечеру – пережив всю эту внутреннюю хака-вакханалию – Алиса немного уставала... Хуже было только то, что с утра – как следует выспавшись – регбисты Алисиного сознания принимались готовиться к чемпионату ее внутреннего мира с новыми силами.

Однако после того как Алиса открыла для себя метод пирамиды Дилтса, она не без удивления обнаружила, что хор мальчиков-зайчиков в ее голове немного подутих. Там, в голове, вообще стало как-то ощутимо спокойнее, просторнее, тише и чище.

По ходу погружения в свой бездельнический, в прямом смысле слова доморощенный коучинг Алиса стала понимать, что коучей всех времен непреодолимо тянуло к геометрии – пожалуй, наиболее нетерпимой к хаосу науке. Круг (колесо) баланса Майера, пирамида Дилтса, квадрат (окно) Джохари, ромб планирования... «Это еще нам всем крупно свезло, что коучи остались равнодушны к параллелепипеду», – размышляла Алиса, уминая третий кусок пятиярусного торта и чувствуя всем сердцем и всем желудком, как отступает стресс, освобождая место депрессии по поводу лишнего веса.

7. Алиса думает и богатеет

«Я спускаюсь по прохладным ступеням широкой лестницы, обнимающей своим плавным изгибом каскады хрустальной люстры. Осветительный прибор производства Vassarat струится через все три пролета – с потолка четвертого этажа, – озаряя дом светом любви и сотней тысяч долларов. Утренние лучи, заливающие собой высоченные панорамные окна, путаются в лабиринтах хрусталя, разбиваются на сотни солнечных кроликов – тех, что скачут со ступени на ступень и, догоняя друг друга, размножаются на глазах.

Оглушенная этой утренней идиллией, я замираю на секунду и слышу, как за окном игольчато-сухо шуршат вековые сосны (машина времени под названием “КамАЗ” доставила их ко двору в прошлом году, и они – ах, только представьте! – прижились). Слышу, как внизу звонко смеются дети, как нежно шипят сырники на сковороде Жульена – нашего нового повара, три недели назад прилетевшего из Лозанны...»

– Ну уж нет, так дело не пойдет! Жульен и почти-что-лазанья в одной визуализационной сессии – это перебор! Все же нельзя медитировать на голодный желудок! – открыла Алиса глаза и недовольно оглядела пространство, не имеющее ни единого сходства с иллюстрацией ее жизни, висевшей в ее создании уже минут 15.

Алиса сидела в позе лотоса на кресле напротив окна и созерцала, как город покрывается плотным слоем снежного одеяла. Последовав примеру столицы, Алиса тоже укуталась в плед и попыталась вновь сконцентрироваться на роскошных полотнах, детально выписанных своим внутренним Карлом Брюлловым²⁰. Но невольно задумалась о другом...

Такого осознанного предновогоднего настроения у нее не было еще никогда. Обычно, сбежав с работы за пару часов до входа в новый календарный отрезок, Алиса кибер-юлой проносилась по магазинам подарков, за пять минут до боя курантов врывается в дом / клуб / ресторан / аэропорт и, опустив все поздравительные прелюдии, судорожно кидалась на поиск маленькой бумажки. На ней Алиса планировала изложить все, о чем мечтает, и, осуществив традиционный поджог этого скромного бумажного носителя, размешать в бокале пепел с пузырьками шампанского и махом осушить до дна. Все бы ничего, но из года в год, когда первый удар курантов оглашал своим торжественным бомом ушные раковины Алисы, она с ужасом обнаруживала, что не может сформулировать ни одного желания. В итоге, как правило, на маленький бумажный обрывок ложилось что-то типа «миру – мир»,

²⁰ Художник, творивший преимущественно в жанре классицизма и романтизма. Одной из ключевых тем его творчества стали портреты и детали быта представителей итальянской знати, что весьма коррелировалось с задачами Алисы относительно визуализации роскошной жизни. Правда, самое известное произведение Брюллова «Последний день Помпеи» являло собой очень точную визуальную метафору не будущей, а текущей жизни нашей героини.

а проглоченный пепел впоследствии вызывал неизбежную изжогу.

Но в этот раз Алиса твердо решила, что в свой ежегодный капкан трудоголика больше не попадет. Конечно, ведь безработных трудоголиков не бывает!

Разумно решив воспользоваться уникальным моментом своего тотального безделья, Алиса подошла к вопросу формулировки желания серьезно и заблаговременно – а именно 20 декабря.

«Так, собрались, возвращаемся!.. Я делаю шаг по ступеням широкой лестницы и ощущаю прохладную нежность моей пудрово-розовой шелковой пижамы»... Одухотворенный мечтательный лик Алисы свело яростной судорогой, как будто она с размаху глотнула текилы без лайма или лайм без текилы. «Розовая пижама – это уже ни в какие ворота, даже не в мои, резные, с позолотой, – жестко пресекла Алиса полет собственной фантазии. – Слишком приторно и ванильно все выходит, прямо фу! Пусть пижама будет черной, даже лучше темно-серой, графитовой. Я же люблю благородную истинную роскошь, а не все эти суфлейные референсы для попсовых коллажей желаний... В общем, я в моей пижаме оттенка свежего активированного угля, тая от блаженства каждого соприкосновения с ней, спускаюсь. В гостиной горит камин... Не такой, который весь в золотых вензелях и лепнинных ангелах – как в опочивальне Елизаветы II. Нет. Я вижу безупречные в своем минимализме линии – стекло,

камень, идеальное пламя – огонек к огоньку... Только вот неясно, люди, у которых есть многоэтажные особняки в собственности и люстры, вызывающие слезы зависти директора Большого театра, они, интересно, топят свои конструктивистские камины с утра пораньше? Или это моветон?»

Алиса еще не спустилась до конца по своей эксклюзивной лестнице из мадагаскарского палисандра – а уже начала уплывать мыслями в область гипотетического знания...

«Интересно, а богатые люди мешают черную икру с красной или едят “неразбавленной”? Интересно, а у богатых людей есть отдельный повар для мангала? Интересно, а богатые женщины теряются в своих гардеробных и есть ли специальная служба по их спасению? Интересно, делают ли богатые люди прививки от бедности?»

Природная любознательность и тотальная неспособность сосредоточиться на чем-то более пяти минут несли Алису прочь от ее цели. Но разум вовремя встрепенулся и вернулся к этапам методики Шакти Гавайн, детально описанной в книге «Созидательная визуализация». Алиса полчаса назад завершила ее прочтение и решила применить все как нельзя кстати полученные навыки на деле. Загадать наконец нормальное желание! И заодно запустить механизм подсознания по его осуществлению. Метод Шакти, собранный, по словам автора, воедино из десятков методов других мудрых людей, знавших наверняка, что делать с собственной жизнью, заключался в приобретении полезной привычки. Два раза в

день натошак нужно было представлять свою жизнь такой, про какую ты мог бы сказать «моя лучшая жизнь из возможных».

Сосредоточиться на идеальной картинке своего бытия было непросто. Только Алиса начинала погружаться в детали быта богатой и знаменитой лэйди (другой она себя не мыслила), как у нее незамедлительно обнаруживался тик, зуд, жор и острая лайконедостаточность... С горем пополам доковыляв-таки по элитным ступеням до первого этажа – побоявшись вовсе провалиться в сон, – Алиса ускорила с картиной неминуемо светлого будущего. Пропустила ряд несущественных, само собой разумеющихся деталей, вроде оригиналов Джеффа Кунса на стенах, и перешла к сути. Она стремительно распахнула дверь родового гнезда, ведущую в сад, бегло осмотрела свои владения – лошадей, собак, детей и прочих крепостных. Немного поколебавшись между аристократичным изумрудным кабриолетом Bentley Continental и космической Tesla X, Алиса выбрала последнюю. На коей и укатила в звенящую многообещающими перспективами даль подсознания.



СТАТУС: НЕ ПЛАЧУ,
А ПЛАЧУ ОТ СЧАСТЬЯ

Мчать на Tesla было весело, но, по правде говоря, Алиса держалась из последних сил. Просто сидеть с закрытыми глазами и вот так ни с того ни с сего представлять свое будущее, имеющее с настоящим столько же общего, сколько пейзажи Монте-Карло с дворами Новых Черемушек, – оказалось просто невыносимо.

Алиса поймала себя на удивительном биполярно-расстроенном чувстве... Больше всего бесило и одновременно манило ее в этом методе то, что ни в коем случае не нужно было пытаться логически обосновать, каким образом все намеряемые блага вдруг ни с того ни с сего материализуются в твоей жизни. Все, что требовалось, – сидеть с прямой спиной, чтобы божественный поток не застревал в зонах сколиоза, и доверяться вселенной. За последние полчаса поясница Алисы затекла настолько, что сама ее обладательница была готова довериться кому угодно. Но мозг матери-одиночки, недавно уволенной с работы, препятствовал соединению Алисы с Источником вселенского изобилия и задавал вполне резонный вопрос: «Алис, а где мы это все возьмем?»

И, вопреки наставлениям Шакти Гавайн, в целом деятельная и по натуре довольно предприимчивая кора головного мозга Алисы начинала подбирать варианты:

- На люстру я вполне способна накопить;
- Tesla стоит чуть дороже люстры, так что, скорее всего, и с этим справимся;

– Кунс может быть просто хорошей копией;

– А Жульен – подрабатывать конюхом на полставки в целях оптимизации бюджета;

– Поместье... ну, может, вдруг всплывет какая-нибудь бабка-графиня по линии отца, которого я никогда в жизни не видела, – впрочем, как и люстру за сотню тысяч баксов.

Худо-бедно Tesla привезла Алису на тренировку по гольфу, после которой ее ждал личный кулинарный репетитор. Вдоволь навозившись с барабулькой и прочими неочевидными ингредиентами, Алиса отправилась на неизбежный в данной жизненной парадигме шопинг. Позже ее подстерегал фамильный ювелир и сразу после – придворный полировщик: как известно, бриллиантовые серьги страшно царапают айфон. Затем, конечно же, премьера в Большом... Почему-то Алиса представила себя в красном и вспомнила сцену из «Красотки», где Джулия Робертс, пережив культурный катарсис, делится впечатлениями: «Это было замечательно, я чуть не описалась!» В антракте Алиса позвонила своей помощнице и попросила подготовить ее джет к вылету и забронировать лучшую виллу на острове Феррадура...

К этому моменту практики Алиса уже сама начала чувствовать себя не столько Ферра, сколько второй частью этого элитного ландшафта... Завтра ей предстояло выступить перед потенциальным работодателем (Алиса наконец вялотекуще начала ходить по унылым собеседованиям), а в ее презентации еще не валялось ни одного из представителей ее

воображаемой конюшни.

И только Алиса решила взяться за ум, как ей на него пришла другая затея. Она вела к благополучию куда более окольными путями, нежели подготовка к интервью с хэдхантерами, и, вероятно, именно по этой причине импонировала Алисе куда более явно. Заклучалась она в закреплении всего визуализируемого в подсознании и принадлежала авторству Марка Аллена. Кстати, большого друга и партнера Шакти, с которой они некогда основали совместный издательский бизнес.

Кто такой этот Марк, Алиса представляла себе гораздо невнятнее, чем свою будущую роскошную жизнь. Она знала, что он написал миллион книг о том, как стать миллионером. Но стал ли он им собственноручно, собственноголовно и собственнo-валютнo-счетно – Алисе выяснить не удалось. Его золотому (в прямом смысле) перу принадлежали такие нетленки, как «Курс миллионера», «Жизнь вашей мечты», «Манифест лентяя, стремящегося к богатству»... Не то чтобы Алиса относила себя к последней категории. Однако сама идея о том, что к богатству можно стремиться не с киркой на одном плече и высунутым языком на другом, а как бы между прочим, наслаждаясь жизнью, – откликнулась в Алисином сердце, утомленном околоторжным трудом, особенным светом надежды.

Алиса с восхищением констатировала тот факт, что до 30 лет юный Аллен не подавал никаких надежд – ни Алисино-

му сердцу, ни своему собственному благополучию. Он играл в рок-группе, работал помощником официанта, мойщиком посуды, наборщиком в типографии... А после 30 с ним произошла та самая трансформация, и, как говорится, понесли ботинки Марка! Он настроил целую мини-библиотеку бестселлеров и основал собственный издательский дом в компании с Шакти, которая к тому моменту уже подготовила почву для их процветания своими долгими и упорными визуализациями.

Алисе не так давно исполнилось 30. Алиса предвкушала.

С тех пор, кстати, как счет ее девичьих лет перевалил за эту сакраментальную возрастную отметку, она почти каждый день молила небеса послать ей аналогичную заветную трансформацию. Но, если не считать проколото́го колеса и романтической ночи, проведенной в недрах московской канализации, никаких знамений свыше не наблюдалось.

Что именно случилось с Марком Алленом в день его 30-летия – библиографическая справка не повествовала. Алиса предположила, что это был какой-то стандартный набор озарений любого среднестатистического миллионера:

- поверил в себя;
- понял, что жизнь дается один лишь раз;
- осознал, что все в его жизни зависит только от него;
- поставил цель;
- сконцентрировался на ней;
- хорошенечко ее визуализировал (спасибо Шакти!);

- начал призывать других делать все то же самое;
- и вуаля – секрет миллионера раскрыт и описан.

Как Алиса ни искала, тщательно перетряхнув практически все труды Аллена, ничего, кроме одного-единственного секрета («Поставь цель и иди к ней»), найти не смогла. Ей очень хотелось отыскать что-нибудь посекретнее. И попроще. Какое-нибудь олигархическое «крибли-крабли-бум»... Акупунктурную точку, отвечающую за активацию чакры избытия. Древний рунический символ, который необходимо изобразить на обороте своей кредитки. Но эти секретники миллионеров Марк не раскрывал.

Тем не менее на всякий случай Алиса четко по инструкции исполнила все, что завещал великий Аллен, отметив, что в этот Новый год пепла в бокале будет много.

Она:

- записала визуализацию своей будущей жизни в формате эссе;
- переписала его так, что из 38 страниц получился лист, емко вместивший все ключевые представления о ее собственном будущем и идеальный образ ее самой;
- выделила те области своей лучшей из возможных жизни, которыми сейчас и не пахло;
- определила, что нужно сделать, чтобы почувствовать их аромат;
- записала это в форме целей не в будущем, а в настоящем времени – для усиления эффекта присутствия (напри-

мер, не «начать ходить на тренировки по гольфу», а «я играю в гольф три раза в неделю»);

– и распределила их по категориям «общая цель», «цели на год», «цели на месяц», «цели на завтра».

Бескомпромиссно Алиса совладала только с наиболее верхнеуровневой задачей, определив, что она без всяких сомнений хочет стать миллионером не только по версии Дмитрия Диброва, но и желательно журнала Forbes.

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.