

ЮЛИЯ
БОРДОВСКИХ

Витамин 

Жизнь с позиции любви

Осознанная медитация, рождение энергии,
здоровые рецепты

Бордовских Юлия. Вдохновляющие книги от
телеведущей и коуча по здоровому образу жизни

Юлия Бордовских
**Витамин Л. Жизнь
с позиции любви**

«ЭКСМО»

2023

УДК 613
ББК 51.204

Бордовских Ю.

Витамин L. Жизнь с позиции любви / Ю. Бордовских —
«Эксмо», 2023 — (Бордовских Юлия. Вдохновляющие книги от
телеведущей и коуча по здоровому образу жизни)

ISBN 978-5-04-181707-7

Что придает нам силы двигаться вперед, верить в себя, созидать, несмотря на негативный опыт, сложные обстоятельства и неожиданные перемены? Любовь — тот самый чудодейственный витамин L, без которого невозможно по-настоящему быть в гармонии с собой и миром. Эта книга не про диеты и калории, ведь здоровье — это путешествие, а не конечная точка. Книга про поиски себя и глубокое понимание собственного тела. Как не бояться начать все заново, позволить себе мечтать и пойти навстречу своим внутренним желаниям. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-181707-7

© Бордовских Ю., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	8
Глава 1	19
1.1. Начало	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юлия Бордовских

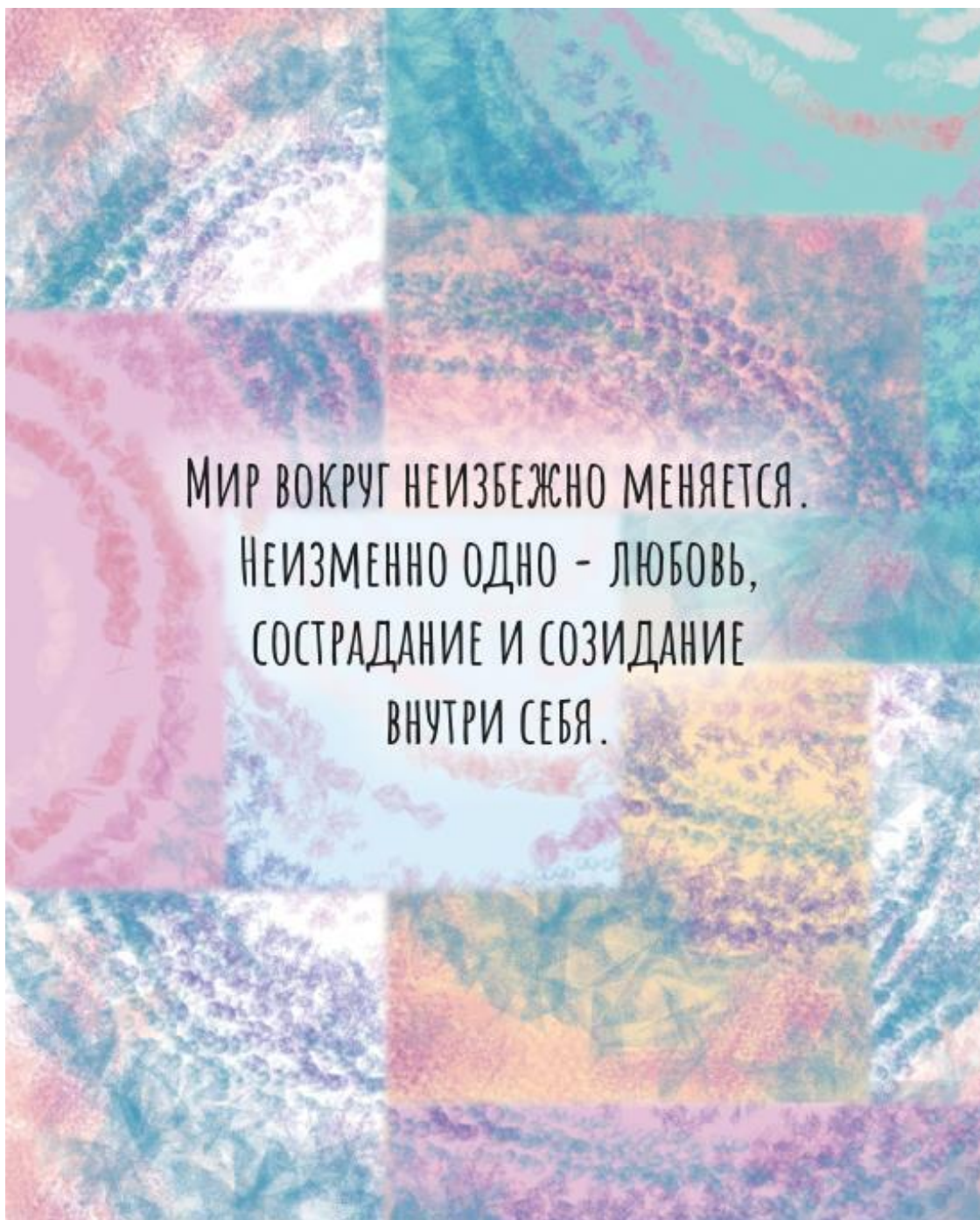
Витамин L. Жизнь с позиции любви

Я не то, что со мной случилось, я – то, чем я решил стать.
К. Г. Юнг



Редакция благодарит за литературную редактуру **Бордовских Николая Степановича**

Во внутреннем оформлении книги использованы иллюстрации *Т. Ю. Исупова-Пономарёва*, фото *Д. И. Исхакова, Л. А. Бардиной, А. С. Черемисина, Я. В. Клооса, В. И. Коннова*
В оформлении обложки использовано фото *Д. И. Исхакова*



МИР ВОКРУГ НЕИЗБЕЖНО МЕНЯЕТСЯ.
НЕИЗМЕННО ОДНО - ЛЮБОВЬ,
СОСТРАДАНИЕ И СОЗИДАНИЕ
ВНУТРИ СЕБЯ.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: © daniilphotos / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru, Tashsat, suns07butterfly, Chzu, Rimma Bondarenko, Pixel-Shot / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



© Бордовских Ю.Н., текст, иллюстрации, фото, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

Моя книга уже была написана, когда наступило 24 февраля – день, когда все поняли, что так, как раньше, уже не будет.

День, когда все мы вдруг повзрослели после всего лишь одной новости, быстро осознав, что от ее последствий не существует никаких вакцин. Это не ковид, про который многие пытались шутить: «А вы хоть помните, что такой был?»

Наступило время серьезных испытаний человеческой души на прочность, проверка на возможность делать выбор, умение жертвовать и сочувствовать, перевести страх в любовь. Да, именно так – страх в любовь!

Все началось с пандемии, когда мы столкнулись с новыми сценариями и правилами поведения. За два с лишним года мы освоили новые способы борьбы с тревогой, скукой и страхами за человеческую жизнь. Мы массово перевели свою жизнь в онлайн и худо-бедно подстроились под сложившуюся масочно-вакцинную ситуацию. Как сказал Ф. М. Достоевский, человек ко всему привыкает. И мы привыкли, параллельно отметив свои победы на разных фронтах: семейном (раньше члены семьи не проводили столько времени вместе), карьерном (в условиях различного рода карантинных ограничений появилось больше времени для реализации творческого потенциала), спортивном (высвободилось время на физические упражнения, пусть и на ковре перед телевизором), духовном (люди направили внимание внутрь себя), образовательном (появились время и силы вложиться в саморазвитие), кулинарном (люди научились готовить дома, пересмотрели свои принципы питания).

Ковид унес много жизней, и это трагедия. Для тех, кто справился, открылись новые возможности, ибо испытания, которые не убивают, делают нас сильнее. Было ощущение, что мы дошли до самого глубокого слоя человеческой души, сменили не один слой кожи и теперь нам светит солнце, а маски уже отменяются.

24 февраля я была в Лондоне, где за несколько дней до этого власти решили замести все следы ковида – масочный режим отменили, про вакцинацию не спрашивали. Улицы и рестораны были полны народа, и последние два ковидных года жизни от радости прощания с ними как будто сразу стерлись из памяти – так, во всяком случае, мне тогда показалось. Две перенесенных ковидных инфекции здорово ударили по моему здоровью, но мой нескончаемый энтузиазм, полученный еще при рождении, и опыт, который я обрела за последние годы (о нем ниже), вытесняли все былые переживания на обочину, заменяя их неистребимой любовью к жизни, мыслями о будущем, радостью обретения новых духовных знаний.

В те несколько лондонских дней я словно испытала ощущение бабочек в животе, а мои романтические отношения с любимым мужчиной как будто вступили в новую фазу – какую-то неземную, трепетную и поэтичную. Позднее, когда нас уже разделял океан, однажды утром я нашла в телефоне такие слова: «Моя любовь! Прочитай эти строки и улыбнись мне. Когда ты проснешься, я постараюсь коснуться воды... Так мы сможем подержаться за руки...»

24 февраля все проснулись с болью в душе, ощущением неизбежности драматических перемен и осознанием, что вот теперь точно «как прежде» уже не будет.

Уже в вылетавшем из Лондона самолете, при посадке на который я совершенно забыла про ПЦР-тест, из-за чего меня с трудом пустили на борт, про весь тот мир, который продолжал жить, словно ничего не изменилось, меня осенило, что моя книга выходит ровно в тот момент, когда способна помочь очень многим людям. Я искренне верю, что жизнь, пропущенная через призму любви, сдобренная витамином L, поможет исцелить травмированные души. А таких душ будет очень много.

Да! Похоже, мы наблюдаем глобальный переход всего мира в новое состояние. И Россия – не исключение в этом процессе. Будущее неизвестно – и от этого страшит еще сильнее. При-

стегнитесь, друзья, потрясет всех прилично. Это уже очевидно. Когда привычный мир вокруг стремительно теряет свои очертания, самое время вспомнить слова Будды: «Все в этом мире непостоянно, все меняется». И в этих изменениях есть причины, которые не всегда зависят от наших действий и помыслов. Мы волнуемся за будущее наших детей, близких, всех людей планеты. Но я теперь знаю, что от моих переживаний мало что зависит. Поэтому каждое утро и каждый вечер я посылаю всем людям энергию любви и сострадания, молюсь в своих медитациях, чтобы ситуация конфликта как можно быстрее и безболезненнее закончилась и не оставила необратимых последствий.

Пройти сегодня через перемены, справиться с болью помогут не ненависть и страх, а стремление сохранить тепло вашей души и желание жить дальше, приняв правила «нового мира» и включив внутренние резервы. Обрести второе или уже даже третье дыхание. Но где и как найти для этого силы?

Увы, тоска по ушедшей эпохе не поможет. Как и объяснение перемен исключительно происками врагов. Найти силы для продолжения жизни можно, как бы спорно это для многих ни звучало, именно в любви и сострадании. Потому что, проявляя к другому человеку сочувствие и заботу, мы сами чувствуем облегчение. Облегчение в нашей душе и нашем теле, что немаловажно, ведь в этой новой ситуации нам как никогда нужно будет заниматься своим здоровьем, потому что придется больше работать, больше тратить внутренние ресурсы. Сначала чтобы просто выжить, потом – чтобы восстановиться и вернуть потерянные позиции, а затем и в чем-то улучшить их. И эту нагрузку тоже возьмет на себя наше тело, которое, несмотря на перемены, должно служить нам в течение всей жизни.

Пандемия научила нас, что здоровый подход к жизни – это спасательный круг, который помогает справиться с любыми сложностями. Все что угодно может происходить во внешнем мире. Но если внутри есть баланс, энергия, гармония, которые вы сами создали, то все будет хорошо. У вас хорошо. Вы ответственны за то, что происходит в вашей душе.

Так, несмотря ни на что, мне захотелось порадовать женскую половину нашей семьи на 8 Марта. Я купила всем милые подарочки, чтобы увидеть блеск в их глазах и немного оторвать от телефонов с новостями. Маме я выбрала яркий легкий брючный костюм, представляя, как он еще больше подчеркнет ее прекрасную фигуру (а ведь в следующем году мы будем отмечать ее восьмидесятилетие!). А когда через несколько дней спросила, понравился ли ей подарок и подошел ли по размеру, услышала: «Не до этого сейчас». Но как? Почему? Наоборот, до этого! И именно сейчас, когда маленькие радости так поддерживают нас!

Мы живем во времена, когда человеку доступны те внутренние силы, о существовании которых мы и не подозревали. Главное – захотеть их увидеть и почувствовать, не бояться меняться самим и своим отношением менять других. А делать это с любовью – значит делать осознанно, понимая всю важность процесса лично для себя. Любовь дает нам силы и ощущение внутренней прочности и стабильности в нашем изменчивом мире. Помните, что все, что сейчас с нами происходит, временно. Оно не навсегда. Достоевский же это сказал, а он классик, он знает.

ТО, ЧЕМУ ТЫ СОПРОТИВЛЯЕШЬСЯ, ОСТАЕТСЯ.

К. Г. ЮНГ

Я научу вас, как помогать себе и нести в этот мир доброту, радость и любовь. Нас ждут большие перемены, и они уже нам не нравятся. Но, настраивая свое сознание на принятие этих изменений, мы сможем пройти через них с минимальными потерями для себя, своей семьи и всех нас.

Можно без конца возвращаться мыслями в недавнее прекрасное прошлое, переживая его утрату. А можно глубоко дышать, сохранять спокойствие и не дать страху довести вас до сердечного приступа и уныния. Именно витамин L лучше всех других витаминов поможет

регулярно совершать ваши привычные маленькие шаги: заботиться о себе, верить в себя и ежедневно что-то созидать. Эта книга – мои маленькие шаги, мое созидание, которое поддерживает меня каждую минуту.

Большие перемены, другой мир – это данность, и нужно применить все свои знания и умения, чтобы пройти новые испытания с честью и не сойти с ума от страха. Эта книга с самого начала была логичным итогом моих внутренних исканий, переживаний, постоянной работы над собой и своими обидами. А в эти дни беспрецедентных испытаний я будто и вправду дошла до самого глубокого слоя своей души, что помогает еще больше понять свое прошлое, ценить настоящее и строить будущее. И я расскажу вам о том, что я отчетливо поняла в эти дни.

Вся моя прекрасная телевизионная карьера случилась не «потому что», а «вопреки». Не потому, что я была уверенной в себе, одаренной и сверхумной. Оглядываясь на свое детство, я вижу девочку, которую унижают одноклассники, особенно одноклассницы. Она полная, самая медленная в баскетбольной команде, хотя и соображающая быстрее всех, но никому это не интересно. Она не заслужила их любви. Она недостаточно хороша, да и вообще не вполне адекватна.

Дома она любима. Родители дают ей столько любви, сколько только могут найти, сосредоточившись на зарабатывании денег на жизнь и почти ежедневных веселых посиделках с друзьями у себя дома. Просто мои родители очень любят друзей. Я угловатая, послушная, но очень живая.

Все это и поможет мне в будущем на телевидении – моя эмоциональность и преданность делу. А еще стремление понравиться зрителю, быть любимой своей аудиторией и быть принятой, соответствовать нормам. Это было важно в тот период моей жизни. Ведь по-прежнему, несмотря на успешную карьеру, в голове и душе я оставалась все еще той же девочкой, которая не вписывается в стандарты, не заслуживает большого успеха, а также общения и истинной дружбы с интересными людьми. Она не всегда может постоять за себя и не мечтает по-крупному, ведь она все равно этого недостойна. И, хотя ей уже как будто достаточно любви, признания друзей и зрителей, фантомные боли из детства, сохранившиеся на уровне ДНК, не позволяют ей чувствовать себя полностью защищенной.

Все изменилось, когда я встала перед выбором – найти свое внутреннее счастье сейчас или никогда (об этом я расскажу чуть ниже). Последователи каббалы сказали бы, что для этого я открывала одну оконную шторку за другой, и все больше света стало приходить в мою жизнь. Чем больше моя душа приближалась к внутреннему балансу, тем ошутимее становилось осознание того, как долго я отказывалась признавать это чувство несостоятельности, прибегая к различным способам душевной анестезии и самоутверждения (шумные компании, экстравагантные поступки и калейдоскоп иногда случайных друзей).

Все, о чем я прошу вас сегодня, – быть готовыми освободиться от прежних ограничивающих убеждений. Моя последняя «шторка» на пути света открылась, когда я села писать это вступление. Все вдруг встало на свои места, подтвердив истину: никакие внешние блага и обстоятельства не могут дать нам любовь, существующую внутри нас. Мы должны высвободить ее сами, как бы закрыта она ни была многослойными шторками/заслонками страхов, обид, детских ран и болезненных разочарований. Сегодня нам, как никогда ранее, нужно двигаться к свету.

**ЛЮДИ СДЕЛАЮТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО
АБСУРДНОЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СВОЕЙ
ДУШОЙ.**

К. Г. ЮНГ

Хочу верить, что эта книга поможет вам обратиться к своим чувствам, убрав механизмы чрезмерной защиты от них, и позволит любви вмешаться, чтобы дать вам возможность заботиться о себе благодаря своей способности любить и поддерживать себя безоговорочно.

Когда я начинала писать эту книгу, то сразу же поняла, что несколько замечательных женщин займут в ней очень важное место, потому что каждая из них сыграла определяющую роль в моей жизни. Посвященные им тексты – это отдельные маленькие истории успеха на пути преодоления внешних обстоятельств и обретения равновесия в общении с окружающим миром. Вот одна из таких женщин.

#СИЛЬВИЯ

Это случилось в Майами, где на тот момент я жила уже четыре года. Это был решающий момент в моем браке. В моей новой жизни. В моем отношении к себе.

Дети ходили в школу, я работала в ресторанном бизнесе – помогала открывать американский филиал «Тануки» в качестве маркетинг- и пиар-директора. Это отдельная история, которая принесла мне очень интересный и полезный опыт. Мы к ней еще вернемся.

Так бы все и шло своим чередом, вроде как и было задумано, только не покидало ощущение, что я живу какой-то не своей жизнью. Как в ресторане – тебе приносят блюдо, ради которого многие сюда и приходят, изысканное и привлекательное на вид, а ты пробуешь и удивляешься: как это вообще может нравиться? Посыпаешь солью, просишь принести соевый соус, запиваешь вином – ничего не помогает... Как так? Всем же вкусно! И только потом осознаешь: надо было заказать другое блюдо, то, которое любишь ты, а не то, что принято заказывать.



К чему это я? В то время мой брак трещал по швам, и я была в замешательстве, похожем на то, что испытала однажды в ресторане. Решений никаких не принимала и вообще была как в тумане, но вот что интересно: никакой паники я не ощущала.

Надо сказать, что уже давно мне было знакомо чувство, что какая-то неведомая сила защищает и направляет меня на манер ангела-хранителя. Остается лишь доверять своему сердцу, потерпеть, и все образуется!

Именно в тот момент к моему сыну Феде в класс пришел новый мальчик, с мамой которого мы сразу подружились. Сильвия, еще сама того не зная, повлияет на весь дальнейший ход моей жизни, даст толчок к синхронизации моих собственных действий с влиянием неких высших сил Вселенной, которые, за неимением более четких определений, называют провидением.

Незадолго до нашей встречи Сильвия прошла через долгий и тяжелый развод, но от нее веяло таким теплом и светом, что мне стало спокойно на душе уже после первой встречи. Она разговаривала тихо и мягко и не называла меня по имени. Она дала мне другое имя – LOVE. Сильвия взяла меня за руку и сказала: «Все будет хорошо!» – и я, будто заколдованная, окунулась в ее волшебную ауру.

При каждой встрече она долго держала меня в своих объятиях, как будто хотела передать мне какую-то частичку своей души, нейроны счастья и покоя. Сильвия стала первой, кому Федор позволил обнять себя. Так я и сама стала чаще обнимать сына, который поначалу противился, но именно hugging (объятия) помогали мне успокоить его в трудные минуты. И помогают до сих пор. Я чувствую каждый раз, как его дыхание успокаивается и как крепко он прижимается ко мне. Как будто получив напутствие, он смело входит в новый день, испытав воздействие окситоцина – особого гормона, который активируется от физических прикосновений. Его иногда называют «гормоном объятий».

Дети, которые недополучили нежных прикосновений от родителей, которых не держали за руку, не «чесали спинку», зачастую не дорастают до своего полного потенциала или не умеют его использовать. Дети расцветают от человеческих прикосновений и, счастливо пребывая на руках у родителей с самого рождения, растут здоровыми, счастливыми и уравновешенными. То же самое происходит и со взрослыми – мы к этому еще вернемся. А пока продолжим нашу историю. Скоро вы поймете, к чему я веду.

Сильвия была преуспевающей бизнес-леди, но при этом сама воспитывала двух мальчиков без помощи нянь. Я ни разу не видела ее повышающей голос или недовольной. Она всегда находила нужные для той или иной ситуации слова. Со временем я поняла, что помогает ей оставаться спокойной и уравновешенной, исключившей понятие «гнев» из своей гаммы чувств. Она была преисполнена любви изнутри. Она вырастила ее сама. Какие бы неприятности с ней ни происходили, будь даже предательство мужа или серьезные финансовые проблемы, она не озлобилась, не отчаялась, не впала в депрессию. Любовью была пропитана вся ее жизнь. Любовь была и в уютном доме Сильвии, и в ее общении с друзьями, и в нежности, с которой она к ним и ко мне относилась.

Ее любовь доставалась и моим детям – особенно Федору, который в то время очень тяжело переносил все тяготы СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Конфликты в школе, хоккейной команде, мои метания и поиски решения, как с этим расстройством бороться, и куча других проблем поменьше. Я начала учиться у подружки абсолютно другому общению с детьми, узнала о духовных практиках, дыхании, понятии вселенской любви и медитации.

После одной из медитаций, во время которой моя душа работала с таким надрывом, что я плакала на протяжении семи часов, я вышла из ее дома абсолютно другим человеком, способным наконец «выбрать то блюдо», которое хочу я. Моя душа очистилась от тревог и сомнений. На следующий день я подала на развод.

Мне предстояло начать все сначала. На чистом поле жизни посадить семена любви в мое обновленное тело. И это не было стремлением найти любовь вовне, быть любимой, нет – это был поиск возможности посеять эту

любовь внутри себя. Чтобы именно она определяла мое бытие. Мне хотелось делать абсолютно все с позиции любви. И это не значило полюбить весь мир. Это значило прежде всего полюбить и узнать себя. И тогда я смогу дарить эту любовь тем, кому она необходима.

Было ли мне страшно? Да, безусловно! Съедали ли меня обиды, печаль, сомнения? Да! Но никогда, слышите, никогда я не впадала в отчаяние. Я не проходила отметку «ноль», не уходила в минус, у меня всегда был запас, и теперь я понимаю, откуда брались силы.

Именно ощущение невидимой поддержки помогало мне принимать многие вещи в жизни без сопротивления и разочарования как данность, некий этап, то, что мне нужно было пройти. Переживая некоторые сложные моменты жизни, я осознавала, зачем жизнь преподнесла мне этот опыт или это испытание.

Так, неведомая сила развернула меня в десятом классе, и вместо мединститута я решила поступать на журфак МГУ. И какое же счастье принесла мне профессия журналиста!

Эта же неведомая сила в 2014 году заставила меня собрать вещи и уехать в Майами... Я даже не могла ответить на многочисленные вопросы друзей, почему я это делаю. Зачем? Я просто тихо и очень быстро, почти не размышляя, оставила прекрасную московскую жизнь. Как будто кто-то взял меня за руку, посадил на самолет и отправил за океан.

Именно эта сила привела меня к Сильвии, к новому пониманию себя, к новой профессии, к новой энергии любви – какой-то вселенской!

Понимаю, что кто-то из вас, моих читателей, может счесть меня сумасшедшей – верит, мол, в какие-то высшие силы, совсем из ума выжила! Я ведь раньше тоже не особо верила, честно говоря. А теперь понимаю: невежество в этом вопросе сдерживало многие начинания в моей жизни. Я не хотела признавать эту, простите за пафос, божественную силу, сопротивлялась малейшему желанию принять ее помощь, давая волю страху утратить контроль за происходящим, что блокировало любое движение вперед.

Я начала свое духовное путешествие, только столкнувшись со своим личным и семейным кризисом. И только разуверившись, что есть кто-то, кто в силах помочь мне вновь обрести счастье, обратилась к силам высшим. Я поверила своим новым учителям и открыла дверь новому опыту.

Удивительная вещь: однажды обратившись к Вселенной и позволив ей помогать вам, вы получите в ответ сначала какие-то знаки участия, а потом – помощь и поддержку.

Сам факт, что вы читаете эту книгу прямо сейчас, свидетельствует о том, что вы сознательно или бессознательно прислушались к некоему не поддающемуся определению зову, приведшему вас на эти страницы. А значит, вы готовы больше узнать о написанном здесь.

Я горжусь вами и приветствую вас в этом путешествии к живительному источнику великой силы, к вакцине, на 100 % состоящей из витамина L – любви!

Когда меня спрашивают, вакцинировалась ли я, всегда отвечаю: да, давно! Ничто не способно вернуть меня назад, когда я сопротивлялась даже желанию хоть что-нибудь узнать об этой инъекции.

Когда я не играла по-крупному, потому что не считала себя достойной этого. Каждый день жизнь преподносит нам новые уроки и новые возможности для чуда. Да, можно сфокусироваться на тяжести бытия, зависти, недовольстве, ошибках и обидах, но, вспоминая известный анекдот, так мы слона не продадим.

Всего лишь одно намерение поменять причину и следствие может поменять вектор жизни. Вместо убеждения, что «я буду счастлива, если у меня будут любимая работа, дом,

машина, муж и так далее», появляется обратная парадигма: «у меня все будет хорошо, включая все вышеперечисленное и многое другое, если я буду счастлива и наполнена энергией любви!»



Эта книга, искренне надеюсь, поможет вам обрести уверенность с помощью той энергии любви, которую вы откроете внутри себя, лишь поверив в то, что у вас есть на этом пути вселенская поддержка.

Позвольте мне ввести вам в вену витамин L! Любовь – это пища для вашей души. И никакие брокколи не помогут почувствовать себя здоровым, если ваша душа не наполнена любовью. Любовь – то самое блюдо, которое я рекомендую к ежедневной подаче!

Вспомните, когда вы в первый раз испытали чувство безусловной любви – влюбились в школе, и сердце вырывалось из груди, когда предмет вашей любви входил в класс, или когда с друзьями построили палатку из подушек и пледа, взяли пачку печенья и рассказывали страшные истории, или когда появилась долгожданная возможность купить подарок маме с первой зарплаты – все это примеры безусловной любви, рождающей самые чистые и светлые чувства.

Я хочу, чтобы вы вернули себе способность чувствовать, освободившись от давления неприятного опыта или уничтожающей самокритики, развили в себе новые возможности, мечтали по-крупному и широко улыбнулись, закрыв последнюю страницу этой книги.



Глава 1

Душеполезная пища, или Витамины для души

Любовь нужна нашей душе, как пища нужна нашему телу.
Ошо

1.1. Начало



Всю жизнь я мучилась болями в горле. Меня преследовали ангины всех видов: катаральная, лакунарная и самая мерзкая, звучащая как приговор на две недели, – фолликулярная! А следом шли осложнения, нередко усугубленные моими выходами с температурой на баскетбольную площадку. Мол, от 37,5 не умирают, а интересы команды превыше всего. В то же время врачи на диспансеризации рассуждали об угрозе какой-то сердечной аритмии, ничего против этого не предпринимая. Мы же просто не знали, что делать, как избавиться от этой напасти!

Горло болело всегда и везде. Из-за него я перестала петь, хотя в детстве радостно запевала в хоре, а потом, сопровождая себя на фортепьяно, представляла публике свои песни на слова моих любимых Анны Ахматовой и Сергея Есенина. Все врачи в один голос ставили диагноз: хронический тонзиллит как следствие слабого иммунитета. А кто-то из докторов позарился на мои миндалины – предложил их вырезать – и дело с концом! Но мама боролась за них и под нож меня не отвела. Спасибо, мамочка!

Вообще, интуиция у меня от нее. И целеустремленность, замешанная на легкости бытия, тоже. Она всегда знала, чего хочет, и шла за своими желаниями.

#Мама

Мама выросла в Куйбышеве (нынешней Самаре) и решила поступать в местный авиационный институт, ведь там учились самые красивые мальчики в городе. Уже заканчивая первый курс, она неожиданно встретила своего приятеля Гришу, который радостно сообщил ей о своем отъезде в Москву. Не мешкая, мама схватила приятеля за грудки и заставила выложить ей всю информацию.

Узнать в то время что-либо можно было только по сарафанному радио, ведь интернета не было еще даже в научной фантастике. Как оказалось, Гриша перевелся в МИФИ, где после первого курса произошло массовое отчисление не справившихся с учебной работой студентов, в связи с чем открылся дополнительный набор.

Мама выпросила у родителей десять рублей на студенческий авиабилет и улетела в Москву, не забыв при этом взять маленькое черное платье, которое незадолго до этого сама себе сшила.

По приезду выяснилось, что все места уже заняты, но маму это не остановило. У нее была серебряная медаль, а единственная четверка в аттестате стояла по труду – не за лень, а за нелюбовь ко всяким станкам. Но что она действительно любила, так это волейбол, в котором у нее был первый разряд. И вот эта умница, комсомолка, спортсменка заявляет декану факультета о своем непреодолимом желании изучать автоматику в московском вузе, что тогда, в 1960 году, в Куйбышеве было невозможно. История умалчивает, что больше повлияло на решение декана: серебряная медаль, успехи в волейболе или маленькое черное платье, но в конце разговора тот попросил заполнить анкету и, прочитав ее, произнес: «Черт с вами, приезжайте осенью!»

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.