

18+

A woman with long blonde hair, seen from behind, stands on a grassy dune overlooking the ocean. She is wearing a vibrant red, long-sleeved, flowing dress. Her arms are crossed, and she gazes out at the sea under a vast, dramatic sky filled with large, billowing clouds. The sun is partially obscured by the clouds, creating a bright, hazy glow and casting rays of light across the scene. The ocean has gentle waves breaking on the shore. The overall mood is contemplative and serene.

Евгения Червякова

---

**ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ.  
ОТ ОФИСА ДО ПОБЕРЕЖЬЯ**

Евгения Червякова

**Путешествие к себе.  
От офиса до побережья**

«Издательские решения»

**Червякова Е.**

Путешествие к себе. От офиса до побережья / Е. Червякова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-598132-5

Эта история имеет все шансы стать любимой у многих психологов и тех, кто интересуется психологией и личностным ростом. Прочитав эту книгу, вы с героиней пройдете путь ее изменений: от недовольства собой, работой в офисе и личной жизнью до становления собственного бизнеса, личного счастья и духовного роста. На каждом этапе жизни героиня все больше узнает себя. Она находит поддержку в сессиях с психологом, участвует в трансформационных играх, и это помогает ей смелее двигаться к своей мечте.

ISBN 978-5-00-598132-5

© Червякова Е.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 6  |
| Глава 2                           | 9  |
| Глава 3                           | 12 |
| Глава 4                           | 14 |
| Глава 5                           | 17 |
| Глава 6                           | 20 |
| Глава 7                           | 21 |
| Глава 8                           | 23 |
| Глава 9                           | 25 |
| Глава 10                          | 27 |
| Глава 11                          | 30 |
| Глава 12                          | 34 |
| Глава 13                          | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 37 |

# Путешествие к себе. От офиса до побережья Евгения Червякова

*Немецкое слово fernweh описывает изнуряющую тоску по далеким местам, от которой заядлые путешественники страдают ... «Фернве уходит своими корнями в понятие трансцендентной тоски, занимающее центральное место в немецком романтизме».*

*From fern (far) + Weh (pain). Literally, «far pain» or «far sickness», as contrasted with Heimweh («homesickness, longing for home»).*

Елена Чижикова *Редактор*

Ольга Рыбина *Корректор*

Евгения Червякова *Иллюстратор*

Ольга Третьякова *Дизайнер обложки*

© Евгения Червякова, 2023

© Евгения Червякова, иллюстрации, 2023

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-8132-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава 1

Эта история могла бы начаться где угодно, но так как у жизни нет заранее продуманного сюжета, то она начинается здесь и сейчас... Начинается ранним утром в зоне вылета аэропорта, где Карина в кафе ждет посадку на рейс.

Она обычно не завтракает так рано, но сегодня с удовольствием съела бы что-то более сытное, чем кофе и яичница. Хотя если взять все, что ей приглянулось в меню, то завтрак выйдет дороже билета на самолет. А эти расходы не вписывались в ее планы, и потому ей пришлось ограничиться дежурным набором – самая дешевая позиция в разделе «Комбо до 12 часов». И хотя завтраки в аэропорту значительно дороже, чем следовало бы, они окутаны какой-то особой атмосферой. Смена мест, ожидание рейса, новых событий, возможность заглянуть в неизвестное за кофейной медитацией – все это наполняет вдохновением и большими надеждами. Карина помешивала густую пенку в чашке и проверяла в телефоне рабочую почту. Сегодня днем ее ждал офис, суeta большого города и большая стопка документов, которые она оставила в пятницу на рабочем столе.

Когда не наблюдаешь за красотой момента, а погружаешься в свои заботы, то время, кажется, летит со скоростью света. И надо поспешить, ведь еще так много важного и срочного, что некогда расслабляться. Время для кофе заканчивается, и в зоне вылета объявляют посадку на ее рейс. Карина успевает в первых рядах встать у стойки проверки билетов и войти в салон самолета. Все по расписанию, по плану, она всегда старается успеть вовремя. И даже пролетая над облаками и городами, Карина все еще думает о делах.

Пока самолет, которым Карина летит домой, в Москву, идет на посадку, она рассматривает утреннее небо. А еще она замечает внизу меняющийся ландшафт: бесконечное зеленое пространство леса перетекает в поля, изрезанные прожилками рек, и совсем близко к аэропорту появляются дороги, по которым движется неисчислимое количество машин. Множество людей уже спешит по своим делам и заботам, хотя на часах только шесть утра. Карина подумала о том, что каждый из них полон надежд, мечтаний, разочарований, забот, как и она сама. Если представить, что можно приблизить карту города, еще и еще, то легко окунуться не только в атмосферу подмосковной природы вокруг аэропорта, но и в центр города, где кипела будничная жизнь. Там уже можно увидеть спускающихся в метро людей: офисных служащих, работников предприятий, студентов, а еще курьеров на велосипедах и самокатах, водителей такси, мойщиков окон на высоких офисных зданиях и множество рабочих в ярких жилетах, которые каждый год ремонтируют дорожное покрытие в городе. Москва раскрывалась огромным пульсирующим сердцем.

Самолет приземлился, и Карина с маленькой ручной кладью сразу из аэропорта направилась в офис. Она взяла такси до ближайшего метро, устроилась на заднем сидении. В пути ее лицо освещали пока еще тусклые лучи утреннего солнца. Половину неба затягивали тонкие серые облака, которые бывают весной. Карина задумалась, глядя в окно, и не заметила, как доехала до метро, погруженная в свои мысли. Водитель стоял на светофоре очень близко к метро, и Карина решила быстро выйти, пока горел красный сигнал для машин. Она предусмотрительно брала такси до ближайшего метро, чтобы сэкономить деньги и время. Ехать на такси из аэропорта до центра города стоило целое состояние. Карина заторопилась выйти из машины, хорошо, что оплата автоматически списалась с карты, и ей не пришлось искать кошелек на дне сумки, чтобы расплатиться.

Спускаясь по эскалатору в подземку, она ощущала приятный запах метро. Да-да, это был приятный для нее запах. Она замечала его именно тогда, когда после долгого отсутствия спускалась в московское метро. Ощущение предвкушения сродни входу в аэропорт. Особенно это чувствуешь, когда всю жизнь живешь в городе, где нет подземки и население значительно

меньше. Метро отражает интенсивный ритм города. Когда сталкиваешься с ним впервые, оно завораживает и так же наполняет надеждами на будущее, как и аэропорт. Но со временем это ощущение стирается, и когда изо дня в день спускаешься под землю, замечаешь скорее раздражение, неприятные запахи толпы, жженой резины. Хотя бывает, чтоловишь аромат духов или кофе.

Карина расставила локти, прижала к себе сумку и ждала момента, когда вагон метро остановится и откроет двери, а она сможет быстро зайти и занять место поближе к выходу. Потом состав еще полчаса будет везти ее до станции, которая располагается рядом с офисом.

Сейчас, пока Карина едет на работу, можно рассмотреть ее поближе и познакомиться.

У нее темные волосы мягкого шоколадного оттенка, светлую кожу и светло-карие глаза хорошо оттеняет черная водолазка. У Карины средний рост, стройное телосложение, но сама она замечает у себя пару лишних килограммов, набранных за зиму. Девушка крепко прижимает к себе сумку, которую поставила на колени. На ней легкое пальто, в котором на улице немного прохладно, а в метро жарко.

Сейчас, как и обычно в этот час, Карина думает о мелких заботах дома и в офисе, о документах на ее столе, о том, что пора бы найти время и пойти на курсы повышения квалификации, и о прочих вещах в том же духе. И совсем не думает о том, счастлива она или нет, хочет ли сейчас ехать в этом вагоне в свой офис, или хочет чего-то еще. Она просто едет и размышляет обо всем, что приходит ей в голову. О людях вокруг, о том, что брюки стали ей немного тесноваты, обувь порядком поизносились и она давно не делала маникюр.

Если бы можно было спросить сейчас о ее ощущениях, то она, скорее всего, ответила бы: «Тревога и усталость». Тревога за будущее, страх куда-то не успеть, а еще усталость от перелета и забот. Пожалуй, если спросить и остальных пассажиров метро о том, что ощущают они, то ответ был бы примерно таким же. Возможно, кто-то ответил бы еще, что он или она измотаны, переживают из-за кредита, проблем дома и на работе, сложностей с детьми, и никто толком не знает, почему ходит по этому кругу проблем и когда это закончится. Все это кажется уже привычным, вместе с постоянной спешкой, просматриванием соцсетей и коротких видео в метро. Каждый погружен в свою реальность, но почему-то она отражается очень похожими ощущениями тоски во всех лицах. Тоски по далеким местам, путешествиям или по прошлому, по счастью и беззаботности детства и юности.

Карина заглядывает в телефон, автоматически открывает социальные сети, потом выключает телефон и еще раз включает, чтобы послушать аудиокнигу. Она надевает наушники, и шум вагона немного глохнет, а на смену ему приходит голос чтеца, и Карина погружается в сюжет книги.

Карина едет на работу, где ее ждет проверка контрактов, согласование условий поставки товара, таможенные процедуры и переговоры с поставщиками. В офисе время пролетает незаметно, да и дома тоже. В этой профессии всегда так: нужно быстро реагировать на возникающие задачи. Иногда срочные вопросы прилетают поздно вечером или рано утром, что зависит от часового пояса партнеров. Пока Карина спит, где-то на востоке уже кипит работа. Бывает так, что приходится напряженно следить за ситуацией с грузом, даже если вроде все предусмотрено, все документы подготовлены. Карина хоть и не суеверная, но знает по опыту, когда нужно особенно держать ухо востро. Вот, например, ситуация с контрактом с самого начала идет не так: долгое заключение договора, недомолвки от поставщика. А потом груз по контракту отгружают, он начинает свой путь, и с ним вечно что-то происходит. Если в начале что-то не сходится, не клеится, то так до конца и будут всплывать проблемы, даже при идеальной подготовке документов, пока партия наконец не доедет до места назначения.

Иногда она даже загадывала желание на новую луну, чтобы груз как можно скорее был доставлен. И по правде говоря, это срабатывало. Уже тогда Карина начала понимать, что есть

что-то больше, чем сухие цифры, расчеты, документы, есть еще большое влияние человеческого желания и намерения.

Все это было будничной реальностью Карины, в которой ей было не очень уютно. Как в старом узком пиджаке, который носишь по привычке и не хочешь себе признаться, что он мал и устарел, а на теле появилось пару кило, и потому приходится носить нараспашку. И хочется купить что-то новое, но не можешь найти по фасону или жалко денег и времени на поиски подходящего наряда. Хотя уже через год ей будет казаться, что все происходящее сейчас – было где-то далеко. Если раньше в новое было идти лень, то спустя год это новое будущее придет само, и от него невозможно будет укрыться. И лучше было бы свой старый узкий пиджак опостылевшей жизни сменить как можно скорее.

## Глава 2

Ко входам в офисы у высоких башен стекались люди. Поток людей тянулся из метро, из автомобилей, потом они сливались в едином движении. Карина работала в башне с красивым названием Меркурий. Для нее это было поэтичное название, напоминающее про бога коммерции, торговли и хороших новостей.

Карина вместе с потоком людей зашла в здание. Светлый просторный холл, сотрудники охраны в строгих костюмах, звук открывающихся и закрывающихся турникетов. Она долго копалась в сумке, чтобы достать пропуск, и за ней уже образовалась небольшая очередь. Спустя пару минут она все же нащупала на дне сумки карточку в шершавом потертom чехле и приложила ее к турникету. Стеклоyнные створки распахнулись, впуская в холл с лифтами, где коллеги из разных офисов уже ждали очереди отправиться на свой этаж.

Карина поздоровалась с коллегами и уткнулась в телефон, дожидаясь своей очереди на лифт. В этом ожидании время тянулось очень медленно. Иногда Карина вспоминала, как в первый раз оказалась в этом здании: она приехала на собеседование и чуть не опоздала, потому что не могла разобраться, как пользоваться таким лифтом. У него была особенность. Нужно было вызвать лифт внизу на дисплее, и один из нескольких лифтов будет назначен на определенный этаж. Кнопок около дверей лифта не было. Она так нервничала, боясь пропустить собеседование, что не могла сообразить, как же уехать на нужный этаж. Она уже представляла, как вбегает в кабинет взмыленная и пытается объяснить, что не смогла вызвать лифт. В тот день все было непривычно, а сейчас эта обстановка была знакома до мелочей.

Подошла ее очередь, и она зашла в лифт вместе с парой коллег из своего офиса. Дисплей отсчитывал этажи до тех пор, пока не появилась цифра 21, где располагался офис ее фирмы.

Карина вышла, на ходу снимая пальто. Она закатила чемодан в гардероб и сверху небрежно повесила пальто и шарф. Начинался рабочий день: кто-то заходил в офис с сосредоточенным видом, кто-то болтал и смеялся, показывал коллегам фото в телефоне и рассказывал, как прошли выходные.

А Карина, оставив вещи в гардеробе, пошла к своему столу – одному из множества столов в открытом пространстве на этаже.

Напротив нее, через пару рядов таких же столов, располагался офис руководства. Непосредственный руководитель Карины Лилия – стройная и, кажется, идеальная девушка – уже была в своем кабинете. В ней было идеально все: от кончиков волос до кончика ручки «Паркер», которой она делала заметки. Карину ее образ завораживал и пугал отчасти. Ей казалось, чтобы так выглядеть, нужно иметь железную силу воли. И дело было даже не в идеальной фигуре, а во всем, что окружало Лилию. И хотя ее имя напоминало нежный цветок, ее сила и настойчивость ощущались даже в том, как она двигалась, говорила, смотрела, одевалась. В общем, женщина, сошедшая с обложки журнала «Десять самых идеальных женщин в мире». Карина восхищалась и старалась тянуться за Лилией. Но чем пристальнее она ее разглядывала, тем сильнее ощущала горькое разочарование, понимая гигантскую пропасть между их возможностями. И увидев Лилию сегодня в идеальном белом костюме в переговорке с каким-то интересным мужчиной, которого она раньше не видела, Карина поймала себя на мысли, что ей никогда не стать такой – ни первоклассным руководителем, ни женщиной с иголки, ни той, кто так умеет держать себя с мужчинами.

– Карина, привет! – услышала она сзади бодрый голос, который вытащил ее из размышлений.

– А, привет, Сереж. Как ты? Как прошли выходные?

– Да все хорошо, как обычно. Отдохнуть – не работать. Побывали с семьей в парке аттракционов. А ты как?

– Я тоже хорошо. Летала к друзьям в Питер, – Карина мило улыбалась Сереже и думала, как здорово вот так провести время с семьей в выходные. Хотя она любила путешествовать одна, но когда кто-то рассказывал про счастливые выходные или праздники с семьей, то она чувствовала укол в сердце.

– Супер! Молодец, что отдохнула. Похоже, нам предстоит значительное прибавление работы в ближайшие пару месяцев, если не больше.

– С чего ты взял?

– Ходит слух, что у нас хотят заказать аутсорсинг-проект по открытию импорта для сторонней компании.

– Ого, вроде мы таким еще не занимались, развивали свой.

– Да в том-то и дело. Не понятно, как все это будет выглядеть и кто конкретно это будет делать.

– Сереж, ну ты же знаешь, будет все как обычно, все узнаем и со всем разберемся. Даже любопытно, что это за проект такой.

– Ну, в общем, да, ты права. Все узнаем в свое время. Я пока не знаю подробностей проекта, только ходят слухи. Ладно, пойду за своей дозой кофеина.

– Давай, приятного, – ответила Карина, улыбнувшись, и вернулась взглядом к открытому ноутбуку на столе.

«Интересно, что это за проект такой? И почему я о нем не слышала?» – задумалась Карина. Она старалась быть в курсе последних новостей в жизни компании, но не любила при этом торчать в курилке и у водопоя с кулером. А именно там можно было узнать последние новости. Как написано во многих книгах по коммуникации: «никогда не ешьте в одиночестве». Брр, Карина могла бы получить несварение, если бы ела всегда в компании. И девушка старалась найти баланс общения и уединения. Как минимум это помогало более качественно отдохнуть в перерыв и как максимум сохранить ресурс в течение всей рабочей недели. Иногда она обедала и отдыхала одна за столиком в корпоративном кафе, а иногда подсаживалась к кому-то, чтобы поболтать.

История с новым проектом повлияла на Карину как энергетик и разожгла любопытство. Она не могла понять: то ли внутри зародилась надежда и вдохновение, то ли тревога. Впрочем, часто одно ходит рядом с другим. Когда мы очень хотим чего-то достигнуть, то с одной стороны это вдохновляет и окрыляет, с другой стороны пугает и тревожит. Тревожит неизвестное будущее, сомнение в собственных силах, страх потерять то, что есть. А еще новое манит и заставляет заглянуть за горизонт собственных возможностей. Ей хотелось заполучить место в новом проекте и наконец сменить рутину серый будней на новое дело.

Для Карины очень важно было продвинуться в работе, сделать нечто значимое. Она чувствовала, что может и готова на большее, но было всегда какое-то «но». И хотя эта условность вроде как не исходила от самой Карины, но ощущала она себя как в зыбучих песках. Она откликалась на любое новое задание, возможность получить опыт, но все же последние два года продвижения не было. Да и казусы с ней случались. Например, она вкладывала силы в нового клиента, проект которого потом отдавали коллеге, имеющему меньше опыта, но больше наглости и харизмы. Она старалась быть активнее и больше проявляться, хотя это было сложно. Сложно было найти ту грань, где Карине нужно было проявить настойчивость, но не наглость. Как сделать так, чтобы услышали ее, а не высокомерных коллег, которые просто громче кричат и заявляют о себе, но ценности их предложения не несут. Ей казалось, что она движется, стоя на месте, стараясь бежать изо всех сил. Выполняет все больше работы, но не получает признания и удовлетворения, к которому так сильно стремится.

Иногда она вспыхивала и злилась на себя и на руководство, когда понимала, что ее предложение было лучше и плодотворнее, но ее не услышали. В конце концов нужно сделать так, чтобы тебя услышали, а не сетовать на то, что кто-то виноват в этом. Умом она понимала, что

не нужно перекладывать ответственность, но голос внутри спрашивал, почему так происходит и как долго ее способности будут игнорировать.

Внутри смешивались ощущение обиды, гнева, желание найти виноватого и понимание, что его бессмысленно искать в ком-то другом. Конечно, эти эмоции вспыхивали и проходили, но появлялись достаточно часто. Кажется, каждый раз они оставляли свой след и забирали частицу надежды, что все когда-нибудь изменится. Когда-нибудь она будет счастлива в профессии, в личных отношениях и будет чувствовать удовлетворение. Это желанное состояние было похоже на неуловимый мираж, который казался иногда очень близким: протяни руку, и он твой – успешная карьера, достаток, личная жизнь и ощущение счастья. Но тут же возникали сомнения: может это состояние доступно только просветленным идеальным людям, которые родились в идеальных условиях или были настолько волевыми, что из всех сложностей выходили победителями? Чего нельзя было сказать о Карине. Она была нежная и ранимая в глубине души, и постоянная борьба с обстоятельствами давалась ей с трудом.

Ее поручали не такие важные дела, как хотелось бы. А она мечтала о том, что однажды произойдет нечто значимое в ее карьере, она сможет проявить себя и ощутить все свои силы и способности. И пока она ничего не подозревала о том, что ждет ее впереди. Офис готовился принять нового клиента в это раннее утро и погрузиться в рутину текущих дел.

## Глава 3

Неделя после путешествия для Карины пролетала незаметно. Так пролетает первая рабочая неделя в офисе после отпуска. И вот наступили долгожданные выходные. Утро в выходной – это отдельная жизнь, когда каждый волен делать все что угодно. Конечно, у нас всегда есть свобода выбора, но в субботу или воскресенье утром она ощущается особенно остро. Кто-то спит до полудня, кто-то, наоборот, не желает терять ни минуты драгоценного времени, с утра пораньше торопится по делам или просто на пробежку.

Карина проснулась около половины девятого, открыла окно и легла обратно в кровать. Минут сорок она смотрела в потолок и ощущала дуновение свежего воздуха с улицы, который разметал застоявшийся за ночь воздух. За окном была весна, и это ощущалась в аромате свежести, легком ветерке и весенних облаках. Не хотелось еще вылезать из-под приятной дремоты и входить в большое шумное пространство этого апрельского дня. Но солнце все настойчивее светило в окна и все больше заливало светом комнату, подталкивая Карину скорее вставать и начинать день. Девушка упрямо повернулась на другой бок, рассчитывая подремать еще пару минут, но поняла, что уснуть уже не получается. Она повернулась на спину, посмотрела в потолок еще раз: вчера вечером ей казалось, что он висит над ней и давит, как тяжелое пасмурное небо. Карина ощутила, как ей становится жарко под одеялом в кровати, в пижаме.

«Встааааай! – протяжно, но настойчиво бодрил ее внутренний голос. – Давай! Душ, вкусный кофе и твое любимое время суток – утро».

«Вот уж точно, бодрость мне не помешает», – подумала она, все еще лежа в кровати.

Окончательно очнуться от сна ей помог вибрирующий звонок телефона. Говорить не хотелось, но она увидела имя звонившего. На экране телефона высветилось: «Наташа».

«Наташа! Надо ответить», – сказала себе Карина. Хотя это была подруга детства, на чьи звонки Карина всегда отвечала, сегодня утром она еле пересилила себя. Подруга жила в другой стране и звонила только по делу. Но пока Карина тянулась до телефона, он уже перестал звонить. Карина увидела голосовое сообщение.

– Карина, привет! – чуть задышавшись, выпалил голос из телефона. – Как ты, дорогая? Слушай, я в Москве. Давай встретимся?! Сто лет не виделись! Ты мне пиши, я буду весь день в центре. Бегу с утра на маникюр, потом к стоматологу, – подруга всегда обходила максимум специалистов, когда приезжала в Россию. Говорила, что лучшие мастера по всем частям тела тут. Да и цены не кусались, и не было диких очередей в несколько месяцев, как у нее в Англии.

– Короче, давай встретимся около двух в районе Тверской. Целую, – пришло следующее сообщение.

– Наташа, привет! Да! Соскучилась по тебе очень! Собираюсь и буду вовремя, – ответила Карина и начала вылезать из кровати.

Наташка всегда была активной, независимой и брала любую ситуацию в свои руки без лишних разговоров, и Карине это нравилось в их дружбе. В этом была легкость общения с подругой еще со школы, без обид и упреков. Наташа своим задором разбавляла тихую и спокойную жизнь Карины и вытаскивала ее из постоянного сидения дома за чтением книг. У них сложились простые и доверительные отношения. Карина была сдержанной и спокойной, а у Наташки был зажигательный и вспыльчивый характер. Девочки из разных ритмов жизни, разных компаний, но с одинаковыми взглядами на жизнь. Обе доверяли друг другу и поддерживали незримую связь сквозь года и расстояния. Хотя они жили в разных ритмах, а сейчас еще и в разных странах, связь между ними оставалась. Карина всегда умела выслушать и поддержать, благодаря чему Наташка могла просто расслабиться и доверить все свои секреты, страхи, любовные перипетии, да и просто выговориться. А Наташка в свою очередь давала Карине

чувство, что ее понимают без лишних слов. Вдобавок подруга добавляла в жизнь Карины динамичности, вкуса и умения наслаждаться.

Сообщения и запал подруги взбодрили Карину, ей захотелось, как когда-то, просто встретиться, поговорить обо всем и почувствовать дружеское плечо.

Карина встала, сняла пижаму и отправилась в душ. Вода всегда смывала с нее все тяжелое, неприятное, что когда-либо налипало на ее тело и на душу. Вода очищала, лилась по телу и, казалось, сквозь тело.

Еще когда Карина была маленькая и плескалась в ванне, которая стояла на улице в деревне у бабушки и дедушки, она ощущала невероятную легкость. Представляла себя волшебной русалкой, которая получает силу от воды и мечтает, набравшись сил, уплыть в море. Вот и сейчас рецепт ее утра – вода, ароматный гель для душа и просто постоять под потоком воды, которая льется сверху на голову и исцеляет ее душевные раны.

Карина стояла так какое-то время, и постепенно ей становилось легко и спокойно на душе. Как будто вместе с водой смывалась тяжесть, свалившаяся на плечи в течение всей рабочей недели. Спустя какое-то время она выключила воду, вышла из душа и вытерлась пушистым полотенцем. Надела халат и вышла в кухню. Сегодня Карина решила пропустить утреннюю йогу и медитацию и просто расслабиться.

Руки тянутся к полке, где стоит несколько пакетов одного цвета, но с разными этикетками. А внутри пакетов разливаются ароматы шоколада, карамельные и ореховые ноты кофейных зерен. Карина заваривала кофе по настроению. Наверное, это была одна из немногих вещей, которые она выбирала сама для себя – сорт кофе для начала дня. В офисе или дома эта привилегия оставалась за ней. А как много оставалось такого, что ей приходилось делать, потому что так надо, правильно, удобно и нужно кому-то.

Она насыпает зерна в кофемолку, нажимает кнопку, и громкий звук заполняет всю квартиру. Карина вздрагивает от этого звука – он врзается в уши, в голову. Карина морщится, напрягает лицо и выключает кофемолку, заправляет и включает кофемашину.

– Фух, достаточно. Хочется тишины. А той порции ароматного кофейного порошка, которая оказалась на дне кофемолки, уже хватит на чашку. А больше и не надо, – говорит она себе.

Запах зерен уже расплылся по кухне, в нем угадываются нотки жженой карамели и ванили. Пока кофеварка наполняет чашку, Карина взбивает молоко в плотную пенку.

Первый глоток кофе ударяет в голову, стряхивает последние крупницы сна, и девушка чувствует, что готова начать день.

Карина включает музыку и танцует перед открытым шкафом, выбирая наряд. «Так, хочу надеть что-то сочное, яркое, – говорит про себя Карина и вспоминает, как они с подругой когда-то давно, еще студентками, ездили на море, ходили в красивых платьях, ели мороженое и пили вино. – Вот это платье подойдет». Карина достала из шкафа легкое длинное струящееся платье, любимую сумку пудрового розового цвета со стильными золотистыми деталями. К этому наряду она подобрала универсальные белые кеды.

Карина сделала прическу, макияж. Осталось только обуться, посмотреть еще раз в зеркало и выйти из дома. Не похоже на нее, но на встречу она собралась намного раньше и поэтому решила прогуляться по окрестностям. Мимо нее проплывал памятник Маяковскому, затем Миусы и старые дворики, которые вели в закоулки Тверской, где было место встречи.

## Глава 4

– Карина, это атас! – загорелись еще ярче зелено-голубые глаза Наташи, и ее улыбка озарила светлое лицо с ямочками на щеках. – За последние несколько месяцев столько новостей! И на личном, и в денежных делах, в общем на всех фронтах закрутилось.

Наташа сидела напротив Карины, активно жестикулируя. Девушки уже сделали заказ и в ожидании блюд пили холодный лимонад.

– Значит, сижу я в своем офисе секретарем, перебираю эти лондонские бумажки и жду вечера, – продолжила Наташа. – В нашем русском книжном клубе одна девочка предложила для прочтения книгу Джо Диспенза. Конечно, читали на английском, чтобы язык подтягивать, но обсуждали уже на русском. Было не просто, но так интересно. Ну так вот, стала я использовать оттуда некоторые приемчики, как мыслить и как загадывать себе то, что хочется. Ну, больше всего думала о том, как парня найти хорошего и с работой чтобы получше стало.

– Чувствую, что за таким началом идет какая-то головокружительная история.

– Да так и есть. Знаешь, это кажется невероятно, а может и банально, когда слышишь историю о том, что все было плохо, а потом стало разом хорошо, но, блин, так и было. Правда, не сразу, – сказала Наташа и потянулась к бокалу, отпила из него. – В общем, не знаю, с чего именно начались изменения, но наверное с момента, когда у меня появилось не просто желание, а железобетонное намерение что-то поменять в жизни. Желание все это получить так-то уже давно было, ты же заешь, я с детства мечтала переехать в Англию, выйти замуж за лорда, ну, или хотя бы владельца поместья, и так далее. А закручиваться все стало, когда в книжном клубе начали читать и обсуждать эту книгу. Потом одна девочка предложила сходить на тренинг, который устраивали по книге, с элементами игры, и там я уже конкретно загадала, что хочу и когда. На игре мы были почти пять часов, это ужас как долго может показаться, но пролетело словно один миг. Я и глазом моргнуть не успела. Вообще было ощущение, что черепушка открылась и потом закрылась. Я будто отлетела от этой игры. Думала, уж после такого все должно получиться.

– Ого, представляю! Для тебя такие длительные посиделки смерти подобны. Если только это не праздник или вечеринка. Ха-ха-ха.

– Ой, и не говори, – отмахнулась подруга. – В общем, думаю, есть ради чего, и решила все пройти по-честному. Ну, значит, играем мы, желания загадываем, по полю ходим этими фигурками. Я вначале скептически отнеслась к затее, а потом втянулась. И в какой-то момент поняла, что я же сама отодвигаю все свои хотелки из-за страха, что все сбудется. Прикинь? А еще из-за бабушкиных слов. Например, «стерпится – слюбится», «красивые мужчины – гулящие», «не в деньгах счастье», ну, и так далее. В общем, я даже поплакала там, бабулю вспомнила на этой игре. Представляешь, я даже в игре вернула бабуле ее поговорки и убеждения. Постаралась ощутить, а как я хочу теперь чтобы было. Тут, знаешь, главное – представила состояние. Что меня удивило, потом это состояние и сбылось. Но это позже. Пока такая предыстория, – сказала Наташа и поправила локон, который упал на ее высокий лоб. – Доиграли мы эту игру. Тренинг закончился, все вроде как обычно. Пошла на следующий день на работу. Тоже как обычно.

– Ну-у, сейчас, чувствую, будет кульминация рассказа. Ощущение, что из-за угла выскочит принц на белом коне и предложит деньги и замуж.

– Блин, не поверишь, почти так все и было. Правда, принц выскочил в Тиндере и не на белом коне, а на белом велике.

– Хаха, ты шутишь! На велике?

– Да, на фотографии он был на велике, и это меня не привлекло, как ты понимаешь. Хотя из-за этого он выглядел каким-то более настоящим, что ли. Стали переписываться. Вижу, что

человек адекватный. Хотя он оказался не того типажа, с кем обычно знакомлюсь. Не такой яркий, что ли. Может, к тому времени у меня уже были меньшие ожидания к моему «принцу» и просто хотелось общения. Думаю, ну, схожу на свидание, от меня не убудет. Если только за него платить не придется.

– Интересное начало было бы, – кивнула Карина и улыбнулась.

– Да, но мне показалось, что с ним такого не должно быть. А еще мне не хотелось как раньше что-то пытаться из себя изобразить. Типа появиться яркой стороной, чтобы он обалдел и понял, что я королева. Ну, ты меня понимаешь.

– Чтобы хотя бы – императрица, да?

– Ха-ха, да. В этот раз я не пыталась поразить, я просто хотела пообщаться. И знаешь, было прекрасно. Странно немного быть не накрашенной и в простом свитере на свидании, но мне было все равно. Нет ожиданий – нет разочарований.

– Как романтично звучит.

– Ну да. Я ничего не ожидала. А он был приятно удивлен, что я выглядела так естественно. Говорил, что обычно ему встречались слишком напыщенные девушки, и это было ему не по душе.

– Ох, Наташ, как все гладко. Как будто не было в этом подвоха.

– Я тоже в начале подумала, что все так гладко, что даже не верится. После моих-то темпераментных ухажеров, их громких слов и яркой внешности Адам был другим. Но мне с ним стало легко и хорошо. Хотя эта непохожесть иногда смущала. Как бы то ни было, мы начали общаться, встречаться и представляешь, через месяц он предложил переехать к нему, а через четыре месяца сделал предложение. Я, конечно, удивилась, но подумала, почему бы и нет.

– Волшебство, да и только! – сказала Карина, и ей самой не верилось, что так легко может получаться. Если бы она не знала Наташку годами, то могла бы и сомневаться, что та говорит искренне.

– Да, в общем, так и было. Но, знаешь, я тогда об этом не думала. Это сейчас я понимаю, что мечта сбылась, а тогда я не придавала такого значения. Просто ходила на работу, встречалась с ним по вечерам, и то не каждый день. Где-то даже сомневалась. Думала, что как-то не походит он особо на принца из сказки по внешним параметрам. Но он простой и близкий, а не тот недостижимый образ, который раньше был в голове. И мне было с ним хорошо и спокойно, как ни с кем другим.

– Да, отличается от тех твоих бурных романов, которые я помню.

– Ага, и не говори. Да. Вначале было ощущение, что огня не достает, потом, правда, поняла, что истории на тему «бьет, значит, любит» или «должен носить на руках и обеспечивать полностью» – это все же перекося. С рукоприкладством-то и так понятно, что это ужас. А вот по поводу денег осознала, что он мне не должен ничего и я ему не должна. Что мы вместе потому, что нам классно. Потом, когда мы стали ближе, оказалось, что и деньги у него есть.

– Вот это приятный поворот!

– Да! И получилось, что сбылось все, что тогда на игре загадала. Представляешь, за три месяца поменялось все.

– Ну, Наташ, звучит как тост! – Карина подняла бокал.

– Давай чокнемся, дорогая! – Наташа отпила из бокала и поставила его, принявшись за салат. – Ну, теперь ты рассказывай, как дела? Как ты тут?

– Да как обычно, – отмахнулась Карина. – Все хорошо, хотя кажется, что я в каком-то болоте.

– Так, подруга, рассказывай. Что за кислая мина? – Наташа уставилась на Карину.

И та начала рассказывать про себя, про последние сплетни на работе и про путешествие на выходные в Питер. Все в едином потоке слов, которые не всегда относились к ней лично.

Но это была возможность выговориться кому-то близкому и посмотреть на свою жизнь со стороны.

После встречи Карина шла домой и ощущала радость за подругу и странное удивление, что бывает и так. Что бывают такие простые и комфортные отношения. С этими мыслями она подошла к дому и начала рыться в сумочке, чтобы достать ключи.

## Глава 5

Карина привычным движением открыла дверь квартиры, и на нее повеяло уютным запахом дома. Положив ключи на бархатную кушетку у входной двери, она присела тут же, не снимая плаща, и оглянулась. Впервые за несколько месяцев она увидела, что дом хоть и уютный, но несколько отстраненный. В суете будней и выходных она воспринимала дом как базу, куда она приходит после насыщенного дня. А сейчас Карина ощутила, что чего-то не хватает. Она вглядывалась в атмосферу квартиры, пытаясь понять, не потерялось ли что-то из обстановки после недавней уборки. Провела взглядом по вешалке в прихожей, по духам и безделушкам на обувной тумбе слева от входной двери. Перевела взгляд в комнату и бегло просмотрела на полки с книгами, солнечными очками в футлярах. В комнату из окон струился мягкий свет закатного солнца. На кровати лежали вещи, кинутые наспех перед выходом из дома. Квартира была такая же как и всегда, за исключением того, что теперь в ней сквозила спокойная, ничем не тронутая пустота. В квартире не хватало чего-то или кого-то. Это место напоминало ей о бывшем муже, с которым они когда-то были здесь счастливы. Теперь Карина жила в этой квартире, хотя она все еще принадлежала мужу, а сам бывший муж разрывался в своих проектах между Питером, Москвой и новой жизнью без нее.

Ей захотелось стряхнуть это новое и неприятное ощущение тоски.

Но вместо этого она сняла плащ и туфли, зашла в кухню и открыла холодильник. Там были вчерашние легкие закуски из ресторана, сложенные на тарелке, йогурты, вино и много свободного места. Карина налила бокал белого вина и устроилась на балконе.

На улице было свежо и шумно: звуки проезжающих машин, голоса детей, разговоры гуляющих под окнами. Карина рассматривала проплывающие облака.

Она была в том возрасте, когда заканчиваются одни мечты и начинаются другие. Когда большие надежды на будущее меняются на приземленные желания о новом гардеробе, полете бизнес-классом и модной сумке или хотя бы о новой сумке и путешествии любым классом на море. Познакомиться с Кариной можно было бы еще и глядя на ее резюме: миловидная девушка в аккуратной белой блузке смотрит с фотографии, которую она делала на одной из фотосессий. И в этом резюме в самом начале указан возраст, который вообще-то она хотела бы скрыть. Но не стала исправлять стандартную форму с сайта поиска работы и теперь, открывая резюме, сразу обращала внимание на эту графу.

Итого, 32 года. Карина девять лет назад переехала в Москву и теперь живет в том прекрасном шумном районе, о котором мечтала с детства. Район в самом центре, недалеко от любимых и знакомых ей прудов. Когда-то она приезжала сюда с мамой и бабушкой, и после прогулки по центру столицы они все вместе шли под тень деревьев на лавочки около пруда. Она малышкой ела мороженое и слушала разговоры взрослых: мама каждый раз вспоминала ее несостоявшийся переезд, бабушка рассказывала воспоминания об этих местах из своей молодости. И в конце разговора всегда сходились на том, что все у них сложилось хорошо, хотя не всем мечтам суждено сбыться. Карина впитывала эти разговоры как губка, глядя на небо, просвечивающее сквозь зеленую шумящую шапку листвы.

Вернувшись домой, в родной город у холодного Балтийского моря под Калининградом, мама время от времени показывала дочке старомодный потертый пластиковый шар с кусочком пленки внутри. Когда в шар проникал свет, то внутри можно было рассмотреть изображение. И если как следует прищуриться, то можно было увидеть две фигуры: ее мама десяти лет и еще молодая бабушка в красивых солнечных очках с роговой оправой. Бабушка была больше похожа на актрису, чем девушку, приехавшую из далекого от Москвы города. Фотография всегда была наполнена светом от их улыбок и яркого летнего солнца, заливавшего в тот день Красную площадь.

Сегодня Карина сидела на балконе и рассматривала те же самые деревья, которые она видела в детстве, когда гуляла с родными. Но теперь деревья были больше и она рассматривала их уже с другого ракурса: с высоты пятого этажа и прожитых с того времени лет. Солнце практически ушло за горизонт, зажглись уличные фонари и свет в окнах домов. На улице становилось зябко, а в квартире было тепло, темно и тихо. Сегодня тишина как будто нависала над ней осязаемой пустотой. Карина вернулась в квартиру, включила свет и музыку, чтобы как-то сменить обстановку. Электрический свет ламп осветил кухню и немного ослепил. Она поморщилась, привыкая к свету.

На полках над диваном в углу стояли книги. Сейчас они почему-то привлекли ее внимание. Классическая художественная литература, книги с потертыми корешками. Эти серии классиков прошлого века были, пожалуй, в каждой квартире в 70—80-х. А сейчас остались у ценителей собраний сочинений. Эти сборники принадлежали ее бывшему мужу Костику.

Бывший муж много читал с детства. И вообще он был в ее жизни хорошим парнем. Карина и сама не до конца понимала, почему они расстались. Возможно, из-за остывших чувств, а может, потому что накопилось слишком много раздражающих ситуаций и претензий, которые омрачали их отношения изо дня в день и из природной деликатности не могли быть высказаны ни ей, ни ее бывшим мужем. Поначалу Карина не обращала на это внимание — не замечала или не хотела замечать охлаждения и недопонимания в быту. Но недовольство накапливалось как снежный ком, а терпимость и нежные чувства все больше уходили из ее сердца, и однажды она ощутила усталость и равнодушие.

Пожалуй, ее собственное равнодушие стало последней каплей. Когда Костик почувствовал этот холод в отношениях, то с его стороны начались бурные выяснения отношений, а со стороны Карины пришло молчание. Он старался как-то наладить отношения, но от этого еще больше нервничал, сердился, говорил невпопад, и общение становилось все более натянутым. А Карина становилась все более отрешенной.

Больше всего Карину задевало, что он не поддерживает ее в желаниях и мечтах. Бывают, конечно, более серьезные размолвки, но именно это несерьезное отношение к ее мечтам обижало Карину и обесценивало ее стремления.

Крепкая семья всегда была одним из ее желаний. Ей хотелось построить гармоничные отношения, где она — наполненная и успешная женщина, а он — обаятельный, яркий и не менее успешный мужчина. Но по факту она обнаружила, что та семья, которая была у нее в реальности — совсем не то главное желание и ориентир в ее жизни. Хотя она и выходила замуж по любви, семейные отношения были для нее чем-то чужим, инородным. Будто после появления штампа в паспорте в их отношениях возник кто-то третий в виде долга и новых обязательств.

Осознать провал отношений в браке было сложно. Это означало признание того, что мечта выйти замуж была не ее мечтой, а мечтой какой-то другой Карины. Эта другая Карина слишком часто выходила на первый план и говорила слово «надо». А теперь в ней все чаще просыпалось ее внутреннее «хочу» и приоритет в жизни склонялся в сторону личного развития, роста и самореализации.

Мама говорила, что Карина из поколения невыросших детей. Вот в ее время в возрасте Карины у всех уже были дети, семья и все на своих местах. А сейчас девушка не знала даже, где ее место. И уж тем более, чем его заполнять: семьей, карьерой или чем-то другим.

Поиск себя и своего места — вот, что было важным для Карины, что манило ее. Смутно она ощущала, что свое место важно создавать, а не только искать. Но на это созидание своего места у нее не было достаточной решимости.

В какой-то момент она думала, что если быть полезной и начать помогать другим, то это придаст новый смысл ее жизни. Но она все же отдавала себе отчет, что вряд ли сможет кому-то помочь, пока не разберется в себе. Как-то она услышала фразу, с которой теперь была согласна:

«Человек, стремящийся во всем помогать другим, на самом деле хочет, чтобы помогли именно ему».

Она даже сейчас жила не в своей квартире, а в квартире бывшего мужа, где все напоминало о нем, и от этого еще больше ощущала свой инфантилизм, пустоту и незащищенность. Все вокруг носило его отпечаток. Костик как раз был из тех, кто знал свое место и занимал пространство полностью, везде, где он находился. Он создавал энергию и уют вокруг себя. У него не было сомнений в себе и желания помогать всем вокруг, он знал, кто он есть и чего хочет. Он был часто поглощен работой и своими проектами.

– Упустила такого парня, – говорила ей мама. – За ним как за каменной стеной.

А Карина именно так себя замужем и ощущала – как за стеной. Где ей не видна была своя жизнь и она тонула в интересах мужа, домашних хлопотах, желании сделать семейную жизнь идеальной и попытках построить свое дело. В какой-то момент в этой гонке за идеалом она начала терять себя.

Сейчас Карина лежала на диване посреди комнаты, рассматривая квартиру как в первый раз и вспоминая годы, прожитые здесь с мужем. Глядя на вещи, совместно с ним нажитые, она будто листала альбом фотографий, вспоминала отрывки из их семейной жизни. Так, погруженная в свои мысли, она не заметила, как уснула.

## Глава 6

Наступило утро понедельника. Будильник, сборы на работу, наспех натянутая водолазка, глоток кофе на ходу, и вот Карина в легком пальто выходит из дома. В ритме толпы спускается в метро. На автомате заходит в вагон, ища глазами свободное место. В голове в это время множество несвязных мыслей о том, не стали ли ей тесноваты брюки, которые сели после стирки, и может удобнее было бы постоять. И понимает, что если такая мысль вообще приходит в голову, то наверняка брюки уже прилично малы. Пока она ехала, мысли сменяли одна другую:

- подумала, что дома лежит стопка неразобранных счетов за коммунальные услуги, которые ждут оплаты;
- вспоминала снова бывшего мужа, который помогал ей со счетами;
- думала о том, пойти ли сегодня с коллегами в ресторан или пообедать в офисе, а для этого надо еще успеть заскочить в магазин;
- поняла, что сегодня она оделась слишком жарко, и уже заметила, как испарина выступила над верхней губой и на лбу;
- размышляла, стоит ли ей записаться в новый салон на стрижку и окрашивание и решиться на каре или пойти к проверенному мастеру и подровнять кончики волос.

И так мысли шли по кругу. Какие-то обрывки фраз повторялись, какие-то проходили мимо. Было сложно сформулировать, где начиналась одна мысль и заканчивалась другая. Это были привычные ежедневные заботы серых одинаковых будней.

Прокручивая эти мысли, Карина ехала в метро на работу по привычному маршруту. Поток людей вливался в подземку и растекался в разные стороны: стеклянные двери, касса, эскалатор, кольцевая, пересадка, красная ветка – и все эти пункты как вспышки в сознании. Кажется, внимание включалось только тогда, когда нужно было совершить какое-то действие: пройти через турникет, войти в вагон и занять место, сделать переход. Все это были привычные действия, которые когда-то давно воодушевляли своей новизной. Даже маршрут до офиса выглядел как-то особенно первые пару месяцев – ведь Карина работала в знаменитых башнях. Сейчас это ощущение стерлось. И хотя у Карины была хорошая работа, к которой ранее она так стремилась, сейчас она была не особенно счастлива. И в то же время и не несчастна. Привычка заменила яркое ощущение радости.

Вроде все так живут, она не единственная: маются с работой, бывшими или нынешними мужьями, с детьми или без детей. И в голове у каждой крутятся свои заботы: что приготовить на обед, как оплатить счета, как наладить отношения. За этими мыслями и заботами проходит день, наступает вечер, а потом следующее утро, так проходит неделя, месяц, и незаметно время уносит день за днем. Многие одинаково толпятся в транспорте по пути на работу, пьют кофе в течение дня, едят много сладкого, когда отмечают в офисе день рождения. А потом пытаются ходить регулярно в спортзал по вечерам, но энтузиазма обычно хватает на пару недель. А еще смотрят сериалы на разных платформах, заказывают онлайн-доставку из соседнего магазина, покупают курсы и вебинары, которые или изучают, или забрасывают на полпути. Это длинный список рутинных событий и действий, про которые многие скажут: «Да-да, это и про меня тоже». Иногда Карина добиралась до работы, прокручивая все эти мысли, и даже не замечала, что происходило вокруг. Но сегодня особенный день, и через пару часов ее рутинному распорядку дня суждено полностью измениться.

## Глава 7

Пока Карина добиралась до офиса на метро, туда же на такси ехала Лилия. Та самая «идеальная женщина и руководитель». Отдел импорта в ее руках развивался и рос, принося компании основной доход. Она ехала утром на работу, и в голове были мысли о предстоящей встрече. Календарь напомнил, что она должна утром встретиться с Игорем – новым клиентом, а возможно и партнером.

Игорь создавал свои международные IT-проекты, а еще занимался проектами в сфере био- и нанотехнологий. Его компания была известна тем, что умело сочетала эти три сферы в своих продуктах.

Лилия много слышала об Игоре, но не была знакома лично. Хотя офис его компании располагался в соседней башне. Она приехала пораньше, чтобы в девять уже встречать гостя. Еще несколько минут, и Игорь поднимется к ней в кабинет. Она волновалась, этот визит сулил новый этап в жизни компании, хотя возможно и в ее жизни тоже. Однако могло оказаться и так, что компания Игоря изучит их внутренние процессы и использует для себя. В общем, встреча обещала быть не простой, и Лилии нужно было собраться как никогда. Она выдохнула и посмотрела в окно. Окна ее офиса располагались прямо над центром комплекса башен Москва-Сити. Перед ней простирался вид на весь город – все вплоть до зданий на Москве-реке. Улицы полнились спешащими в офис людьми, черные и желтые машины такси одна за другой высаживали пассажиров.

Она любила этот город. Москва воодушевляла ее. С юности амбициозной девушке нравилось ощущать себя здесь, в яркой и динамичной энергии города. Ей нравилось быть частью этого котла, где варились деньги, передовые проекты, сила, власть и огромное количество возможностей для каждого, а значит, и для нее.

Лилия смотрела на город сверху как на арену, на которой она хотела завоевать свое место.

От мыслей ее отвлек стук в стеклянную дверь. Аня, помощница Лилии, поздоровалась и спросила разрешения пригласить партнера, с которым по плану уже должна была начаться встреча. Помощница поставила на столик поднос с водой, блестящими стаканами и нарезанными дольками лимона.

– Доброе утро! – сказал Игорь, открывая дверь в кабинет. Он был высокого роста, длинноногий, с темно-русыми волосами. Одет в классическом стиле технарей: джинсы, свитер и белые кроссовки. Его образ контрастировал с выточенным стилем Лилии и ее фирменным белым костюмом.

– Игорь, доброе утро. Рада встрече с вами. Прошу, присаживайтесь, – сказала она.

– Я тоже рад познакомиться лично. Много наслышан о вас. И удачно, что офис вашей компании находится так близко к нам, – сказал Игорь, усаживаясь в кресло напротив стола.

– Приятно, что наша репутация выходит далеко за пределы офиса. Чем мы можем быть вам полезны?

Последовала пауза. Лилия старалась занять максимально профессиональную позицию. Быть радушной и при этом думать о том, какой доход мог бы прийти в фирму через совместный проект с Игорем.

Начало разговора заключало в себе small talk – каждый старался быть любезным, показать, что знает что-то об оппоненте и максимально компетентен в своей области. Конечно, Игорь пришел как заказчик и чувствовал себя более уверенно, но Лилии важно было показать себя партнером, готовым к сотрудничеству и открытым для новых проектов.

– Лилия, хочу перейти к делу, по которому я тут, – сказал Игорь. – Вы, наверное, знаете, что в Калининграде есть особая экономическая зона для ведения бизнеса. По России она не единственная, но одна из самых интересных с возможностью выхода на новые рынки сбыта

и внушительными льготами. Вы сами знаете, какие сейчас сложности по перевозкам, международной торговле, и это касается не только Азии, но и всех торговых путей. Регистрация и организация производства в Калининграде поможет сократить большое количество расходов. Ну, и как дополнительный плюс – это новое интересное место для бизнеса, которое сейчас развивается.

– Да, Игорь, я знакома с этим регионом. Действительно, развитие идет огромными шагами, и я знаю, что в этой экономической зоне запланировано много проектов под реализацию в ближайшие три года, – ответила Лилия, оттачивая каждое слово. – В какой сфере вы ходите запустить проект? Я так понимаю, что в основном он будет направлен на экспорт в Европу и Азию, так как поставлять в материковую часть товары калининградского производства не всегда выгодно.

– Да, в основном экспорт в Европу. Азия – возможно, но по ситуации. Сфера деятельности – информационные и нанотехнологии в медицине. Мы планируем там открывать производство в кластере и тут же заниматься налаживанием импорта и экспорта. И знаю, что вы занимаетесь такими проектами, возите иногда соответствующие оборудование и материалы для наших конкурентов. Но нам нужно полное ведение бизнеса и создание там обособленного подразделения.

– Я так понимаю, что пока это неосвоенная для вас территория и вы хотите, чтобы этим освоением занялись мы?

– Да, вы правы. Мы занимаемся налаживанием производства, а от вас нужен аутсорсинг на год для создания отдела, поиска сотрудников, обучения. Я знаю, что у вас есть все необходимые специалисты, а если кого-то нет, то вы найдете. Но сейчас я бы в первую очередь хотел заручиться вашей поддержкой и, если вам проект интересен, подписать контракт и договор о неразглашении. А после начать углубляться в цифры.

– Игорь... – замялась Лилия, понимая, как рискованно может быть подписание контракта без полного понимания задач проекта. Но ответила: – Да, пришлите, пожалуйста, договор на почту, и мы подготовим необходимые формальности для подписания. Нужно ли что-то с нашей стороны? Вы не спрашиваете про наши показатели. Неужели уже все о нас знаете?

– Я знаю достаточно. И да, рад с вами сотрудничать, – ответил Игорь.

Дальше шел разговор, напоминающий реверансы довольных переговорами партнеров. Деловые вопросы уже были решены, и оставалось только поддерживать располагающую беседу. Через некоторое время встреча подошла к своему логическому завершению, и Игорь, распрощавшись, ушел.

Его провожали любопытные взгляды. И хотя прозрачные стены кабинета были закрыты шторами со стороны офиса, но кое-где можно было ненароком увидеть, кто сидит в кабинете Лилии. А уж когда Игорь выходил из офиса, то многие перешептывались, украдкой поглядывая в его сторону. Некоторые сотрудники слышали про Игоря и его компанию, так что его пребывание здесь вызывало любопытство.

В курилке уже обсуждали, что такой человек может делать у них в фирме и к каким изменениям это может привести.

## Глава 8

В это время Карина, добравшись до рабочего места, уже уткнулась в экран компьютера и не замечала ничего, кроме текущих задач. С утра она планировала день и следующие шаги в организации перевозок по текущим открытым контрактам. Ей предстояло организовать перевозку и таможенное оформление нового товара, и в этом задании было много неизвестных переменных. Но ей помогали опыт, настойчивость, умение планировать и добиваться своего. Да и карьерные ожидания тоже толкали вперед, к решению новых задач, чтобы быть более заметной в глазах начальства.

Сегодня в ее голове промелькнула мысль, что план работы мог бы выглядеть иначе, чем обычно, и стоило бы добавить презентацию и назначить с руководством внеплановую встречу, чтобы обсудить графики реализации проектов. А еще ее посетила неожиданная, противоположная карьерным достижениям мысль: «Если подумать, то я могла бы делать все то же самое, но в другом месте. Например, не в душном офисе, а где-то на природе, подальше от всех. Все равно ведь для выполнения такой работы нужна только голова, компьютер и телефон». Эта мысль показалась ей немного странной, потому что ей вроде как нравился этот красивый офис и вид из окон, это то, чего она хотела раньше. А еще пребывание на виду в офисе могло бы скорее способствовать ее росту, чем удаленная работа. Но именно сегодня утром она ощутила мольбы внутреннего голоса о смене обстановки и о том, что куда лучше находиться на воздухе, чем сидеть в общем зале, наполненном шумом переговоров, звонков и клацаньем клавиатур.

Раздался звонок телефона внутренней линии, и Карина, ничего не подозревая, сняла трубку.

– Карина, слушаю вас!

– Карина? – переспросил невыразительный, весьма официальный голос Леры, секретаря. – Загляни к Лилии сегодня, она просила зайти на пару минут.

Карина старалась избегать общения с Лерой, так как всегда чувствовала себя в ее обществе неловко, и этот звонок был некстати. Карину напрягал ее безупречный облик, почти такой же, как у Лилии. Было ощущение, что та знает, как строить свою карьеру, жизнь, и никому не позволит посягнуть на то, что ей причитается. А попутно еще и осудит взглядом тех, кто живет по иным правилам. Это был даже не стиль, это была какая-то искусственная и немного агрессивная безупречность Леры, которая возможна родилась такой, а может нахваталась повадок у своей руководительницы.

– Да, Лера, хорошо, зайду.

– Давай минут через пятнадцать, у Лилии как раз будет окошко, и на пять минут она тебя примет.

– Хорошо, – ответила Карина и положила трубку.

Через пятнадцать минут Карина постучала в стеклянные двери офиса Лилии, и та пригласила ее присесть, открыла компьютер и свою записную книжку.

– Карина, отлично, что зашла. У меня есть задание для тебя, коротко его опишу. У нас намечается крупный и новый для нас проект по аутсорсингу услуг. Если коротко, то это проект в Калининграде – в свободной экономической зоне. Я пришлю тебе информацию и несколько вопросов, которые нужно будет изучить и подготовить отчет до конца недели. У нас несколько вариантов работы, но пока основное – это работа наших специалистов на месте под присмотром головного офиса. У тебя большой опыт в организации импорта, к тому же я знаю, что ты из тех мест и сможешь сориентироваться. Поэтому я хочу, чтобы сейчас ты подготовила то, что знаешь, и дальше уже поговорим подробнее.

– Да, хорошо, – Карина сглотнула. – Ты же напишешь, что именно нужно сделать?

– Ты увидишь вводные данные в моем письме, там будет ссылка на файлы, с которыми тебе нужно будет поработать. Пока на этом все, дальше ты разберешься, я уверена. Есть еще вопросы?

– Нет, поняла, жду письмо, – хотя Карине было многое непонятно, она не стала возражать и поторопилась покинуть кабинет. Она решила, что разберется во всем, когда увидит документы. – Может у тебя ко мне есть какие-то вопросы?

– Сейчас нет. Можешь идти, – и Лилия перевела внимание на компьютер.

Карина вышла и направилась к своему столу, переводя дух и немного смущенная. Ей не понравился тон, которым Лилия с ней говорила. Но еще больше не понравилась неизвестность проекта в городе, откуда она когда-то уехала на «большую землю» за мечтой. Так что получалось, что этот проект касался ее лично.

«Так, я не совсем об этом мечтала, когда размышляла о работе на свежем воздухе, – пробормотала про себя Карина. – Я про теплый Таиланд думала, а не про холодное море».

Отмахнувшись от этих мыслей, Карина открыла почту и увидела письмо от руководителя.

В заголовке была описана задача, которой она пока ни разу не занималась на этой должности, и указан ее родной город. Само содержание письма было более стандартным: краткое описание проекта, пожелание Лилии назначить встречу на послезавтра для обсуждения и ссылка на папку с документами.

И да, ей придется весь обеденный перерыв заниматься этими документами, чтобы успеть вовремя. Похоже, предстоит обедать в офисе, если удастся найти минутку и сбегать в магазин. Об обеде в ресторане с коллегами можно было забыть. В целом Карине было интересно заниматься своим делом, и новые задачи ее мотивировали, но как-то резво начались перемены в работе. Хотя Карина и так постоянно была занята работой больше, чем хотела бы, но тут она могла постараться и проявить себя.

Карина была немного в ступоре от объема задания, которое сулило ей большие перемены в жизни. И пока было не понятно, насколько она хотела именно таких изменений. Проект касался тех мест, которые ей были знакомы и которые она покинула в поисках больших возможностей. Карину пробирала дрожь: сейчас ей в руки идет предложение, которого она так ждала, а все внутри говорит о том, что страшно брать такую ответственность, и хочется сбежать в свою привычную жизнь.

«Так, мне не нравится это ощущение, и надо с ним что-то делать, – сказала она себе. – Хм, ну чего я боюсь? Не впервой начинать что-то новое».

Но в ответ на этот вопрос стало еще тревожнее.

## Глава 9

Карина отчаянно хотела выйти на свежий воздух и уже жалела о том, что не имела привычки курить. Почему-то именно курящие коллеги обычно дышат свежим воздухом чаще, чем остальные. Она работала, не отрываясь, уже несколько часов, и теперь глаза устали, спину ломило. Карина решила выйти хотя бы на прогулку до магазина. Когда она на ходу накидывала пальто и поравнялась с Лерой, та позвала ее жестом поближе.

– Карина, утром Лилия оставила еще часть документов для тебя. Я сегодня заверю их у руководства, занесу их в реестр учета и потом оригиналы передам тебе.

Почему-то от этих дежурных фраз у Карины упало сердце. «Может, все-таки надо было задержаться сейчас и продолжить работу, показать, что стараюсь во благо проекта, – подумала она. – Ведь Лилия должна была передать документы мне, а меня с утра не было на месте. Ладно, без паники, я и так часто задерживаюсь, ничего страшного, если отлучусь на пару минут».

Но все же она была встревожена, боялась, что из-за глупой ошибки упустит шанс, как бывало ранее. Она чувствовала, как накатывает тревога из-за придуманных только что ею самой проблем.

– Лера, да, хорошо. Скажи, как все сделаешь, и я сама зайду забрать, чтобы не тянуть с этим, – выдавила из себя Карина и поспешила к лифтам, чтобы выйти наконец на свежий воздух.

Для Карины этот проект был в новинку. Когда она просмотрела документы, то поняла, что половина работы ей пока незнакома. Да, ей и сейчас приходилось работать не только с коллегами из России, но и с партнерами из-за рубежа и разбираться в международном законодательстве. Но теперь проект требовал от нее навыков руководства, а это было совсем другое.

Наконец Карина спустилась вниз, и свежий воздух помог ей прийти в себя. В офисе были только конфеты и печенье с большим количеством сахара и искусственными добавками. Хотя ей отчаянно хотелось закинуться вредными углеводами и снять этим тревожные ощущения, девушка понимала, что это не выход.

Она зашла в супермаркет и направилась напрямик к полке с полезными батончиками. Вдруг она заметила, что в этом отделе магазина уже стояла ее коллега из отдела кадров.

– Лена, привет! – сказала Карина.

– А, привет, Карина. Как дела?

– Да ничего, хорошо. Вот, решила проветриться и перекусить, закинуться углеводами.

– Закинуться углеводами? Звучит забавно.

– Да, – и Карине захотелось поделиться с ней. – Знаешь, Лен, так волнуюсь, хочется наесться сладкого, но все же пришла за более-менее полезными сладостями.

– Что-то случилось? Это связано с работой? – спросила Лена, зная, что Карина была сдержанной и не любила распространяться о личном.

– Да, с работой. Долго рассказывать, но волнуюсь по поводу одного нового проекта.

– Поняла. Слушай, если ты захочешь поговорить об этом – приходи, можем вместе разобраться, или посоветую специалиста, который сможет помочь. Это конфиденциально, просто разговор, который поможет понять ситуацию.

– Лен, было бы здорово, – выдохнула Карина и опустила напряженные плечи. – Я слышала, что ты не только кадровыми вопросами занимаешься, но и проводишь коучинг для сотрудников. Это правда?

– Да, все верно. У тебя есть желание поработать в коучинге?

– Не знаю, а точнее не совсем понимаю, что это дает. Но есть желание разобраться с этой ситуацией. Вдруг коучинг поможет.

– Можем обсудить, в чем именно состоит твой вопрос, и тогда посмотришь, подойдет ли коучинг для решения твоей задачи.

– Да, хорошее предложение!

– Я могла бы назначить встречу на свободное время в календаре на этой неделе, что скажешь?

– Да, это было бы здорово!

– Договорились!

Карина пошла на кассу уже в более приподнятом настроении, приятном состоянии. Она вернулась в офис и заметила, как прогулка помогла ей переключиться и отдохнуть. А может, и этот случайный разговор, возможность обсудить с кем-то свои тревоги и не быть наедине с эмоциями, но что бы это ни было, это вызвало приятный прилив сил. И казалось, что все препятствия и сомнения стали меньше и ушли на второй план.

Когда Карина входила в офис, Лера на входе, как повелительница или хорошая хозяйка, окинула ее взглядом, как и каждого, кто входил в парадные двери.

«Да, – подумала Карина, – как у нее получается производить впечатление одним своим видом? Похоже, пока мне стоит поучиться этому. Все же это полезный навык – пользоваться не только своим умом и компетентностью, но и такими женскими штучками».

Карина улыбнулась Лере впервые за долгое время и пошла к своему рабочему месту, чтобы продолжить разбираться с новым проектом.

## Глава 10

*Два года назад*

Карина пролиستала бумаги, которые ей вручили в матовой черной папке. Это был год, когда они с Костиком только развелись. Она сидела в офисе банковского менеджера по займам для бизнеса и изо всех сил старалась найти в их ситуации хоть какие-то плюсы. Говорят же, что нет худа без добра. Да и в бизнесе случается всякое. Особенно в своем бизнесе, который Карина до этого пару лет старалась поставить на ноги.

Две женщины в кабинете показались ей даже симпатичными и приветливыми. Хотя по роду деятельности им следовало бы быть более угрюмыми и менее приятными. От этого несоответствия было странное и неприятное ощущение: вместо того чтобы злиться или требовать более лояльные условия кредита, Карина чувствовала себя виноватой. И по ее неуверенной позе это было видно.

Офис и магазин цветов Карины, из которого так и не получилось создать устойчивый бизнес, располагался в спальном районе, недалеко от бывшего железнодорожного вокзала. Здание было крохотным и делило вход с продовольственным магазином. Поначалу Карина обожала то, что делала. Она выбирала лучшие сорта роз, ранункулюсы и прочие диковинные растения, которые вызывали у нее восторг. В своем магазине ей хотелось иметь все самое лучшее. Она видела в своей голове идеальную картину о росте бизнеса за счет качества продукции и не обращала внимания на издержки и ошибки в планировании бюджета.

И вот теперь в офисе банка они обсуждали кредит, который Карина не могла выплачивать. Год назад взяла его на невыгодных условиях, но планировала быстро закрыть. Однако эта самонадеянность была большой ошибкой. Костик ее поддерживал как мог, но Карина либо отказывалась от помощи, либо, принимая его поддержку, все равно упрямо делала свои выводы и принимала опрометчивые решения.

Сотрудники банка терпеливо просматривали документы. Ее бывший муж с угрюмым видом сидел в сторонке, желая помочь Карине. Даже после развода он старался быть рядом. Карина все еще невероятно упрямылась и с трудом принимала его помощь. Она суежилась и время от времени ловила на себе переживающий взгляд Костики, мол: «К чему все эти усилия? Я хочу помочь тебе, не упрямысь. Эти люди тут, чтобы вытащить все возможные деньги из этого просроченного кредита». Карина понимала, что он прав, но ничего не могла с собой поделать.

В ее цветочном магазине, в обеих комнатах, которые она арендовала, царил полнейший хаос: шкафы с выдвинутыми ящиками стояли в углу одной из комнат, папки сложены кое-как, упаковочная бумага для цветов разбросана на столах и на полу. Сейчас это была груда ненужных вещей, которые когда-то были куплены с такой любовью и надеждой.

А в офисе банка Карине было обидно за себя и за Костики, а еще за тех двух женщин, которым изо дня в день приходится наблюдать за крахом чьих-то надежд. И хотя в этом не было их вины, но это осознание было неприятно Карине.

– Что ж, – сказала старшая из менеджеров, в коротковатых черных брюках и куцем пиджаке, который слишком туго сидел на ее округлой фигуре, – тут более подробно описан порядок действий в случае невыплаты кредита.

– Вы хотите сказать про банкротство? – ответила еле слышно Карина.

– Я говорю о том, что всегда есть выход из затруднительного положения.

В голове у Карины крутилось слово «банкротство». Было в нем что-то окончательное и неумолимое. Раньше она думала, что подобное случается лишь с глупыми и недалекими людьми, которые проматывают состояние. Но сейчас угроза банкротства висела над ней. Эта процедура выглядела для Карины ужасной перспективой, в чем-то даже постыдной, хотя

многие из тех, с кем она встречалась на бизнес-завтраках для начинающих предпринимателей, тоже не избежали этой участи. А мать Карины, которая плохо разбиралась в подобных вещах, и вовсе считала, что обанкротиться – это все равно что совершить преступление, за которое можно сесть в тюрьму. Однако Карина не теряла надежды, что получит кредитные каникулы вместо перспективы разорения. Она видела, как напряженно Костик сидит в коридоре и ждет, в любой момент готовый прийти на помощь.

– Почему бы тебе не прогуляться? Зачем тебе тут сидеть? – Карина выглянула из кабинета менеджера и обратилась к Костику. – Заодно развеешься, и мне будет спокойнее.

– В самом деле? – спросил Костя. – То есть сейчас ты волнуешься из-за меня, а не из-за возможности банкротства?

Карина потупила глаза и ничего не ответила. Костя вздохнул, встал и вышел. У нее на сердце было тяжело от этой ситуации, бумажной волокиты и свалившихся на нее проблем. Но еще тяжелее было от того, что все это происходило на глазах у бывшего мужа, помощь которого она не могла принять.

Карина посмотрела в окно, с надеждой взглянув на теплый летний двор. «Вот бы сейчас там гулять, наслаждаться шуршанием листвы и не думать ни о чем». Но от этих мыслей уже было мало толку. Она постаралась переключиться на что-нибудь более приятное, но вспомнила, что в этом же отделении банка брала ипотеку на квартиру, которую так и не смогла выплатить ранее, и пришлось продать квартиру.

Она покупала эту квартиру, когда еще не была замужем. Дом был в изумительном районе новой застройки на берегу реки, неподалеку от пляжа: современное жилье, ухоженные дворы. В жилом комплексе были бары, рестораны и даже яхтенный причал. Ожившая мечта Карины, которую она позже упустила.

В этом месте она прожила пару лет и там же начала первые шаги в своем деле, открыла маленький магазинчик и пыталась совмещать его с постоянной работой. Крутилась с утра до вечера, уставала, но ощущала себя счастливой и полной надежд.

До поры до времени эта тактика приносила свои плоды. Карине казалась, что она на гребне успеха. Ей нравилось играть в свой бизнес. И при этом иметь опору в офисе в найме. Но затем она захотела расширить свое дело, взяла новый кредит, и это было ошибкой. Несколько лет Карина пыталась устоять на плаву и только больше увязала, взвалив на себя слишком много.

Карина трудилась не покладая рук. Искала новые заказы, заключала сделки – словом, делала все, чтобы обеспечить продажи в своем деле, как-то успевать на работе и строить отношения.

Первые пару лет в отношениях все было хорошо, но постепенно стало накапливаться напряжение. А неопределенная работа и шаткость бизнеса только добавляли масла в огонь. Муж пытался помочь, но для Карины его назидания и эта навязанная помощь были как немой упрек. Она старалась уравновесить эту ситуацию присущим ей задором, оптимизмом, но постепенно силы ее иссякли, и она решила, что пора закрывать свое дело. А чуть позже поняла, что хочет завершить и отношения.

Возможно, ее ошибка была в том, что она свозь все проблемы и усталость пыталась сохранять хорошую мину при плохой игре. Она не могла просить о помощи и поддержке, а сохранять идеальный образ становилось все труднее.

Ей было сложно признаться себе в том, что окончательный крах, которому предшествовали ее попытки свернуть бизнес, найти другую работу и развестись, принес ей что-то вроде облегчения.

В офис зашел еще один менеджер, и это дало надежду на то, что хотя бы что-то движется с места и завершится наконец это томительное ожидание. Карине казалось, что послед-

ние два года она терпела поражение за поражением: и в личном плане, и в профессиональном. Должно же ей уже хоть где-то повезти.

Хотя Костик поехал с ней сегодня в банк поддержать, их отношения фактически сошли на нет. Сейчас они больше походили на старинных друзей, у которых спустя годы общения расходились пути и оставалось все меньше общих интересов.

– Ну что, можем вас обрадовать, вам одобрили реструктуризацию кредита на выгодных условиях и вдобавок кредитные каникулы, – старшая из менеджеров этими словами вытащила Карину из задумчивости.

– Значит, я смогу избежать банкротства? – Карина уставилась на нее.

– Да, сможете. Хотя кредит растянется во времени, но не будет слишком обременительным с учетом заработной платы в компании.

Карина выдохнула. Осталось подписать бумаги и выйти отсюда со спокойной душой. Да, мечта об успешном крупном бизнесе не сбылась, но она хотя бы избежала самого страшного для себя. Она не хотела терять все, что имела.

Подписав все бумаги, Карина вышла из отделения. Костик ждал ее, сидя на лавке рядом со входом. Карина взглянула в лицо бывшего мужа, которое избородили новые морщинки. Она давно уже не всматривалась в его лицо, чтобы заметить там изменения. В голове был образ, составленный за несколько лет жизни вместе. Казалось, что даже мимолетный взгляд мог разрушить тот образ, который закрепился в голове. Девушка старалась лишний раз не смотреть в лицо Костика, как в зеркало, видя упрек в этих глазах. Вот только иногда задавалась вопросом, а к партнеру ли эти претензии, или к себе самой.

## Глава 11

Наступил новый день, Карина продолжала работать над презентацией к проекту, времени оставалось совсем немного. Сегодня в ее расписании была важная встреча – коуч-сессия на рабочем месте. Карину начали одолевать сомнения и волнение: стоит ли туда идти? Но интуиция подсказывала, что это не случайность и стоит хотя бы попробовать разобраться с теми чувствами и вопросами, которые тревожили ее.

В назначенное время Карина уже стояла возле кабинета Лены и ждала ее.

– Карина, здравствуй. Проходи, присаживайся, – сказала Лена, поспешно открывая дверь в кабинет. – Как твои дела?

– Лена, привет. Хорошо, спасибо. Сегодня настроение хорошее, – ответила Карина, заходя в кабинет. – А как твои дела?

– И у меня все хорошо. Как прошло время после нашей с тобой встречи в магазине?

– Знаешь, хорошо. Когда мы виделись с тобой в прошлый раз, я была какая-то встревоженная, а сейчас успокоилась. Может еще и потому, что ждала эту коуч-сессию и надеялась, что она поможет решить многое из накопившегося, не только убрать тревожное состояние. Сегодня как будто появилась возможность все исправить и наладить.

– Карина, рада это слышать. Для начала расскажу пару слов о том, как будет проходить наша встреча сегодня, и о том, чем именно я занимаюсь. Хорошо?

– Да!

– Итак, как ты знаешь, я занимаюсь подбором персонала в нашей компании, а также я профессиональный карьерный коуч, обучалась по международным стандартам и практикую более трех лет. Сегодня наша встреча будет длиться сорок минут. За это время я проведу для тебя коуч-сессию. Это не консультация. Коуч-сессия поможет тебе понять, какие наиболее актуальные задачи перед тобой сейчас стоят и как ты можешь эффективнее всего их решить.

– Звучит интересно.

– Тогда предлагаю начать, – улыбнулась Лена и внимательно посмотрела на Карину. – Скажи, пожалуйста, что происходит сейчас в твоей работе? Ты ведь об этом тревожилась, когда мы с тобой столкнулись в магазине?

Последовала пауза.

– Сейчас я готовлю презентацию для нового проекта, который мне поручили. Через пару дней мне нужно представить информацию по проекту для руководства и возможно для самого заказчика.

– Понятно.

– Честно говоря, я очень нервничаю из-за этого.

– Из-за чего конкретно?

– Из-за того, что могу провести плохо презентацию, не сумею рассказать все достаточно интересно. И этим провалю свой шанс получить проект себе в работу.

– Поняла тебя. Может что-то еще беспокоит?

– Да! Мне кажется, что если провалю этот проект, то провалю и повышение.

– Условия повышения были как-то закреплены в рамках этой задачи?

– Нет, но мне так кажется.

– Как смотришь на то, чтобы взглянуть на свои тревоги со стороны и понять, из-за чего фактически ты волнуешься? Из-за навыков и умений проводить презентации?

– Пожалуй, да, в первую очередь.

– А во вторую?

– Во вторую боюсь, что так и застряну на одном месте и не буду развиваться в карьере.

– Хорошо, тогда предлагаю уточнить, какая же тема встречи сегодня? Волнения по поводу презентации или карьерные ожидания?

– Как успешно провести презентацию для проекта и улучшить мои навыки говорить о себе и о том, что я делаю.

– Хорошо, теперь подскажи, какой результат ты хотела бы получить в конце сессии?

– Более актуальная насущная проблема – как успешно провести презентацию и не ударить в грязь лицом. Так что в конце сессии хочу понять, что я могу сделать, чтобы успешно провести презентацию.

– Отлично. Тогда подскажи, какой опыт презентаций уже есть сейчас?

– Вообще разный опыт, и более, и менее успешный. Но почему-то сейчас вспоминаю презентацию, которую провалила перед руководством и мне даже стали помогать коллеги.

– Можешь рассказать, как это произошло?

– Да, могу. Это было на моей предыдущей работе. Накануне презентации я очень долго сидела за оформлением слайдов и думала, что буду уверена в себе из-за такой трудоемкой подготовки. Но утром я начала нервничать и даже переделывать часть презентации.

– Что-то еще происходило?

– Да! В момент самой презентации я так нервничала, что очень тихо говорила и меня почти не было слышно, говорила невнятно. И когда меня попросили повторить какую-то фразу, я просто стояла и молчала пару минут. Тут на помощь пришли коллеги и помогли закончить презентацию. Это было ужасно. Я до сих пор чувствую, как тогда у меня перехватило дыхание и сковало тело.

– Итак, Карина, ты сказала, что на той презентации были трудности: ты нервничала, тихо говорила из-за этого, и потом тебе сложно было ответить на уточняющие вопросы. Что-то еще?

– Пожалуй, нет, это самое неприятное. Именно с этим я бы хотела сегодня разобраться.

– Тогда на каком из пунктов тебе хотелось бы сосредоточиться, чтобы решить в первую очередь?

– Все важно, даже не знаю, с чего начать.

– Хорошо, я понимаю, что для тебя это важно. Как думаешь, какой из пунктов будет ключевым и повлияет на улучшение твоих навыков презентации?

– Пожалуй, если я буду спокойно отвечать на вопросы. Я и нервничаю, потому что боюсь не ответить на вопросы.

– Тогда ты выбрала тему для исследования. И для начала скажи, пожалуйста, в чем самая большая проблема, когда тебе задают вопросы во время презентации?

– В том, что я не до конца понимаю, о чем меня спрашивают, и боюсь, что будет каверзный вопрос, на который я не найду ответа. А еще думаю, как бы не забыть, о чем говорить на следующем слайде.

– Что можно было бы сделать по-другому?

– Попросить, чтобы мне не задавали вопросы до конца презентации, а озвучили все в конце.

– Хорошо. А что еще можно сделать?

– Внимательно выслушать вопрос, если не услышу что-то или не пойму, то попросить повторить вопрос. Повторить вопрос самой, чтобы быть уверенной, что я поняла, о чем спрашивают.

– Хорошо. Что-то еще можно сделать иначе?

– Подготовиться так хорошо, чтобы с любого слайда мне легко было продолжить свою презентацию, где бы меня ни прервали.

– Отлично. Что-то еще?

– Больше идей нет, – ответила Карина.

– Какие из перечисленных вариантов решения проблемы тебе кажутся самыми эффективными? – спросила Лена, делая пометки в своем блокноте.

– Так, вспомнить бы все варианты, о которых говорила...

– Позволь, я напомним, я все записала. Ты сказала, что есть варианты: во-первых, отложить вопрос на конец презентации, во-вторых, попросить повторить вопрос, и, в-третьих, еще лучше подготовиться к презентации.

– Да, спасибо, что напомнила.

– Тогда можешь ответить конкретнее, что собираешься делать?

– Второй вариант мне кажется самым подходящим – буду переспрашивать или повторять вопрос. В этот момент, по крайней мере, я не буду растерянно молчать и смогу собраться с мыслями.

– Хорошо. Когда ты планируешь начать это практиковать?

– Во время презентации проекта. Также я хочу еще лучше подготовиться и отрепетировать свою речь.

– Отлично. Когда готова сделать репетицию?

– Мне хочется сделать это уже сегодня.

– Прекрасно! Карина, ты молодец.

Карина улыбнулась и кивнула в ответ. А еще она с облегчением выдохнула.

– Лена, вот знаешь, странно. Мне сейчас так легко стало. И я увидела больше возможностей перед собой. Хотя обсуждали подготовку к презентации, но в целом я почувствовала себя увереннее. Я вижу, что в работе происходят уже сейчас изменения. То, что я обсуждаю с тобой новые возможности и презентацию такого интересного проекта, – это уже новое для меня.

– Здорово, Карина. Дело в том, что сейчас ты посмотрела на картину целиком. Ты увидела не только то, что тревожит тебя, но и то, что ты уже успешно делаешь и можешь сделать в будущем еще лучше.

– Да, это правда. Хотя мы не обсуждали это, но я ощущаю, что успешно справляюсь со своими задачами в целом на работе. А еще готова развиваться и меняться. У меня есть опыт, знания и настойчивость, чтобы работать.

– Карина, похоже, что сейчас ты сказала очень важную вещь. Ты посмотрела на себя со стороны, на свои чувства и эмоции, на свои мотивы.

– Да, – усмехнулась Карина, – действительно не ожидала от себя.

– Осталось еще что-то, что ты хотела бы обсудить в сессии сегодня?

– Нет, сейчас все на своих местах, – Карина выглядела воодушевленно. – Знаешь, я не думала, что это так классно работает. Прошло даже меньше сорока минут, а мое состояние изменилось, и я понимаю, что мне надо делать. Хотя очень долго до этого не находила себе места.

– Карина, рада помочь. Ты можешь обращаться и по другим вопросам. Например, по поводу долгосрочного стратегического планирования. Ты заговорила о повышении, а для этого выстраивается стратегия. В общем, возможностей в коучинге много.

– Это здорово. Пока использую то, что есть сейчас, и позже еще зайду к тебе. Лена, еще раз спасибо тебе! До встречи!

– Да, до встречи!

Карина вышла из кабинета и ощутила, что та тревога, которая накатывала на нее ранее, не только испарилась из тела, но и пространство стало как-то дружелюбнее и комфортнее. Как будто муравейник общего открытого пространства офиса стал более уютным и приятным. Карина подошла к своему столу, и ей захотелось что-то обновить и выкинуть лишнее.

Первое, что захотела Карина, – сделать перестановку, чтобы готовиться к презентации в более уютной атмосфере. Она выкинула старый засохший маленький кактус со стола, начала перебирать бумаги и вытряхивать пыль. Она выбросила большую часть старых безделушек,

которые скопились на столе и в ящике, выгребла старую косметику из тумбочки, пластиковые вилки, отмыла грязную чашку. Протерла экран и поверхность стола. Вся процедура заняла около пятнадцати минут. Карина осмотрела свое рабочее место с удовольствием и подумала: «Ну что, вот так будет намного лучше. И почему я раньше не замечала, какой бардак был?»

Она налила чай в чистую кружку, села за стол и продолжила разбирать дела на оставшуюся часть дня. И, конечно, самым главным делом была подготовка презентации к новому проекту. Сейчас этот проект придавал ей еще больше вдохновения.

«Ладно, приступим. Может, благодаря консультации с Леной я буду легче справляться с волнением, представляя проект».

Карина не заметила, как пролетело время, и когда поставила точку в отчете, то поняла, что тревога за будущее, которая ее сопровождала, превратилась в энергию для действия. Она не поняла, как именно это произошло, но была рада, что ее состояние изменилось.

## Глава 12

У Карины сжалось горло, когда на следующий день офис-менеджер Лера смотрела на нее как на выскочку и спрашивала:

– Карина, ты ведь из Калининграда?

Таким тоном можно было произнести нечто вроде: «Конечно, тебе легко достался этот проект, достаточно было просто родиться там, чтобы поехать туда работать».

Карине было неприятно, что кто-то лезет в ее жизнь, а тем более если это напыщенная Лера. Она напряженно сглотнула:

– Ну да, оттуда, – сказала она и пристально посмотрела на Леру. – А что такое?

– Нет, ничего, – та смерила Карину взглядом и продолжила, – наверное, приятно будет вернуться к своим родным, отправившись в путешествие по такому интересному проекту нашей компании.

– Хм, ну да, – не зная, что сказать на это, выдавила из себя Карина. Ей не хотелось грубить, но и поддерживать этот неприятный разговор тоже не было желания.

– Знаешь, я была в Калининграде недавно. Сейчас это место становится популярным, хотя еще пару лет назад о нем не было слышно.

– Да? Ты так думаешь? Ну, я рада, что тебе понравилось, – выдавила из себя Карина и, отвернувшись, пошла к себе.

Карина долго двигалась к работе в таком месте, как это, хотя рассчитывала на лучшую должность. Вначале у нее были большие надежды на крупную международную компанию, в которой она просидела почти пять лет и никуда не двигалась. Там у нее было ощущение, что она борется с ветряными мельницами, пытаясь заниматься тем, на что у нее не хватало сил. А точнее у нее не хватало эмоциональных ресурсов. Потому как в работе были постоянные переговоры с недовольными клиентами. Какое-то время она пыталась сменить работу, проходила собеседование за собеседованием, пытаясь выкраивать время в обеденный перерыв или отпрашиваться с работы. Она состязалась с сотнями других молодых людей, которые только закончили вузы или уже имели опыт работы в более престижных местах, чем она, и добивались тех же целей. Она рассылала резюме по всему огромному пространству вакансий Москвы, в поисках совета пыталась заводить знакомства или задействовать старых друзей. Когда ей, наконец, повезло и она получила работу в фирме с перспективой продвижения, Карина тут же погрузилась в работу. Даже если для дела требовалось что-то, чего она еще не знала, она всеми силами старалась это освоить.

В офисе находились люди и поумнее, понаглее и опытнее Карины, но немногие были так усердны и настойчивы. Карина постепенно стала более уверена и заработала хорошую репутацию среди коллег, но почему-то чувствовала себя недооцененной. Считала, что готова к большим проектам, а руководство это не видит и не ценит ее вклад в общее дело.

На собраниях Карина с трудом рассказывала о своей работе, хотя знала ее досконально. Когда она говорила об успешно решенных проблемах, то это воспринималось так, будто она сама создала эти проблемы, чтобы потом их решить.

А были сотрудники, которые только появились в офисе и производили на руководство впечатление, что у них все под контролем. Но это была лишь видимость: во-первых, объективные обстоятельства не были гладкими ни у кого, кто занимался бы подобным бизнесом, а во-вторых, когда человек только приходит в компанию, ему в любом случае нужен период адаптации. А если нет вопросов и все хорошо, значит, что-то ускользает из поля зрения специалиста.

В общем, как и следовало ожидать, те сотрудники, у кого было все легко и хорошо на словах, чаще выходили вперед, а те, у кого был пул задач и реальная борьба с проблемами, оставались на месте. И этот вариант был сценарием Карины. «Как несправедлив мир бизнеса», –

иногда думала Карина. И, с другой стороны, именно бизнес ее манил. Ей хотелось чего-то большего – создать свое дело или проявить себя в компании, занять руководящую должность. Карину терзали большие надежды и амбиции, которые не находили выхода. Но так было до тех пор, пока не появился этот новый проект в ее родном городе, который должен был все изменить.

## Глава 13

«Ничего, все в жизни уже налаживается», – внушала себе Карина, пробираясь сквозь порывы прохладного весеннего ветра. Она отчаянно пыталась влезть в образ удачливой молодой женщины, у которой все в порядке, все под контролем. Бедняжка принялась с усердием перечислять все те блага, которые ей хотелось иметь, и все аффирмации, которые она помнила. Вечер пятницы завершал насыщенную неделю, Карина спешила на встречу с подругой и не хотела, чтобы та застала ее в расстроенных чувствах.

«Так, я в целом здорова. Ничем не болею. Я здорова и счастлива. Ну да, спина болит немного. Ну так мне и надо, нечего сидеть сутками перед компьютером. Да, пока не все гладко, но все будет хорошо. Я многое умею. И недавно это еще раз поняла. Мне не грозят проблемы. Мои близкие не болеют... Тааак, это не те аффирмации. Мои отношения с любимым... Хм... Я достойна любви. Я достойна больших денег. Со мной все хорошо».

– Карина, эй, ты что, разговариваешь сама с собой? – прозвучал у нее за спиной голос подруги. Та, хоть и была на высоких каблуках, но умудрилась догнать Карину и беззвучно подойти к ней у входа в кафе, где они договорились встретиться.

– Наташа, привет, дорогая! Так, а с чего ты взяла это?

– Ты как всегда в полной задумчивости, но сейчас еще и бормочешь что-то себе под нос! А ведь даже не в наушниках, иначе подумала бы, что по телефону говоришь, – хохотнула подруга. – Хотя ты, наверное, и подключаешься по выделенной линии куда-то наверх. Главное – не переусердствуй.

– Наташка! Ты невыносима. Если хочешь знать, то я просто... Ох, ты права, я и правда обращалась куда-то наверх, чтобы кто-то там помог мне.

– Вот видишь! Я-то тебя хорошо знаю. Выкладывай, – еле заметно подмигнула подруга, хотя ее лицо могло бы выражать больше эмоций, не вколи она в него так много ботокса.

Когда Карина в рассказе про свои дела дошла до пункта, где у нее «опять непонятная ситуация в работе», Наташа взмолилась.

– Карин, ты серьезно? У тебя перед носом открываются такие возможности, а ты все сомневаешься. Аффирмации не помогут, если мяться с ноги на ногу и постоянно сомневаться. Действуй уже!

– Когда я шла на нашу встречу, рассчитывала, что ты сможешь меня поддержать...

Наташа рассматривала барную карту, чтобы сделать заказ, и на этой фразе отложила меню и пристально посмотрела на Карину.

– Это само собой! Но ты меня знаешь, я четко по делу говорю. Не люблю эти копания в причинах проблем, почему все так или не так. Мой принцип такой: если что-то не работает, не нравится, заметила это, а потом подумала: «А что я могу с этим сделать прямо сейчас?» И иду делать.

– Хм, ну ты как всегда права, конечно. Только не понимаю, что можно еще кроме как делать свою работу в этом проекте? – заметила Карина. На подругу не стоило обижаться: она привыкла смотреть правде в глаза. Карине тоже стоило бы перенять эту привычку.

## **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.