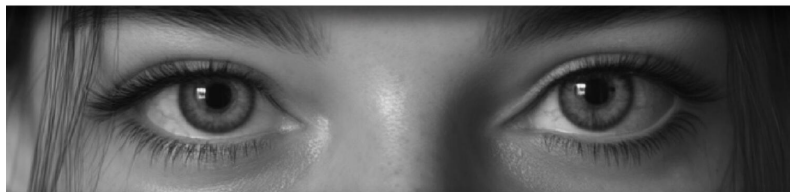


**БЕЗУМИЕ ДУШИ:**



**ТРИ ИСТОРИИ  
ОДНОЙ ЗИМЫ**



**Елена Ридер**

правда с которой сталкивается каждый

**Елена Ридер**  
**Безумие души: три**  
**истории одной зимы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71916199](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71916199)*

*SelfPub; 2025*

**Аннотация**

Какие страхи можно обнажить и обезоружить после участия в Тёмном ретрите?

Можно ли стать сильнее после провала революционного проекта, когда на кону все сбережения и отношения?

Как снова поверить в себя и пустить кого-то в своё сердце после череды неудачных попыток?

Три девушки. Три судьбы. Три честные истории о поиске себя и внутренней силы, которая была с ними всё это время.

Эти истории кажутся безумными. Но они абсолютно реальны.

# Содержание

История № 1. «История одной мечты»	4
Точка преломления	6
Реализация	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Елена Ридер

## Безумие души: три истории одной зимы

### История № 1. «История одной мечты»

*«Чтобы быть более счастливой, всегда нужно от чего-то отказываться в жизни»*  
*Неизвестный автор*

Люди часто завидуют успеху тех, чья жизнь отличается от их скучных серых будней. Проблема в том, что они видят лишь красивую картинку в социальных сетях. Но мало кто задумывается, сколько сил потребовалось вложить в то, чтобы всего этого достичь.

Успех – это не то, что просто так валится вам на голову. Это тяжкий труд. И зачастую он связан с борьбой и необходимостью отказаться от чего-то важного, чтобы стать более счастливым. Успех всегда идёт рука об руку с выбором, и далеко не всегда этот выбор дается нам легко, особенно когда речь идет о решениях, способных повлиять на судьбу.

Это история именно об этом. О выборе, который необхо-

димо сделать, несмотря на страх и риски. О мечтах, о трудностях, о вдохновении и о росте, которого можно достичь, если не останавливаться перед неудачами. Надеюсь, она наполнит ваше сердце надеждой. Ведь надежда – это то, чего нам часто не хватает для первого шага.

# Точка преломления

*«Единственная причина, по которой у тебя сейчас нет того, что ты хочешь – ты это не принимаешь»*

*Неизвестный автор*

Наша жизнь – это путь к вершине. И высота, который каждый способен достичь, зависит лишь от сделанного нами выбора.

Представьте, что вы взбираетесь на гору. Во время столь нелёгкого маршрута будет несколько привалов, чтобы восстановить силы. Каждая такая остановка – это проверка силы воли. Ведь вы вправе остановиться и не идти дальше. Назовём это точкой преломления, моментом, когда нужно обратиться с силами и решить, что достигнутый результат – это далеко не предел ваших возможностей.

И подобные точки преломления случаются в жизни каждого человека. Одни остаются там, куда смогли доползти, в то время как другие продолжают подниматься, несмотря ни на что. Поэтому в точках преломления, как правило, происходит два процесса: рост или деградация.

Но рост – это не всегда что-то героическое, ослепительное и воодушевляющее. Зачастую для того, чтобы вырасти, необходимо отказаться от чего-то. Скинуть лишний груз. И далеко не все готовы мириться с потерями. А ещё бывает

так, что некоторым из нас нужно сломаться или выгореть, прежде чем найти силы двигаться дальше.

Именно это произошло с Еленой. Выгорание.

– Что ты собираешься делать дальше? – спросила ее подруга.

Они сидели в ресторане “Карлсон”, расположенном на крыше Central City Tower, откуда открывался панорамный вид на Кремль и Замоскворечье. Елена любила красивые места и красивые виды, но сейчас это от чего-то не приносило того удовольствия, что раньше. Этим и плохо выгорание. Оно словно выжигает тебя изнутри.

Елена для многих являлась красивой картинкой успеха. Она прошла долгий путь от девочки из не самой благополучной семьи до успешного коуча и стала тем самым человеком, чья страница в социальных сетях вызывала у многих зависть. Путешествия, ежегодная зимовка в Азии, постоянные тренинги, мероприятия и всё то, о чём мечтают люди, неспособные бросить нелюбимую работу. Люди, которые вместо того, чтобы выбрать себя, выбрали возложенные на них чужие надежды и решили не выделяться.

– Если честно, – вздохнула она – Не знаю. То, что раньше приносило мне удовольствие, реализацию и деньги, исчерпало себя. Многие видят во мне лишь сексолога и коуча, но это не мой потолок. Я словно оказалась зажата в рамки, в которых ужасно тесно.

Елена знала, что оказалась в той самой точке преломле-

ния, когда следовало решить: оставаться на этом уровне или двигаться дальше. Она всегда хотела для себя больше. Хотела того, что для многих могло казаться недостижимым. Для многих, но только не для нее.

– Но хоть идеи какие-нибудь есть? – продолжала выпрашивать подруга.

– Есть одна, – уклончиво ответила Елена.

Уже более десяти лет в её голове крутилась идея поработать с эмоциями людей. Пока что это было что-то бесформенное и не до конца понятное даже для неё самой, поэтому она не стала делиться этим с подругой.

Лишь когда та ушла по делам, оставив её наедине со своими мыслями, Елена решила дать себе волю и подумать над концепцией. В чём будет заключаться основная идея проекта? Может, это будет что-то типа школы позитива? Создание настроения и эмоций? Или это будет ближе к проработке каких-то состояний? А может, что-то более глубокое...

“Музей состояний” – внезапно вспыхнула мысль в её голове.

Музей состояний?

Елена нахмурилась.

Это может быть место, куда приходит человек и погружается в различные состояния себя. Это могут быть различные чувства, эмоции, положительные и отрицательные состояния.

Мысль, что еще недавно была чем-то абстрактным, начала

обрастать деталями. Елена записала все идеи в заметки на телефоне и с улыбкой откинулась на спинку кресла. Взгляд её блуждал по панорамному виду Москвы, что открывался из окна. Буквально час назад она ощущала опустошение, а теперь ей казалось, что весь мир лежит у ее ног.

Как много нам может дать энергии всего одна правильная мысль. Елена преодолела очередную точку преломления и начала свой путь к очередной вершине.

# Реализация

*«Великие дела начинаются с мечты,  
Но обретают форму  
Благодаря смелости сделать первый шаг»  
Неизвестный автор*

С людьми часто бывает так, что, загоревшись чем-либо, они постепенно остывают, если не получают результата здесь и сейчас. А проект Лены – это как раз то, что невозможно получить сиюминутно. А значит, ей нужно было как-то подерживать себя.

Она часто открывала дневник и записывала туда свою мечту. Как она выглядит? Как её можно реализовать?

Она погружалась в процесс всё сильнее, выпуская наружу то, что так долго держала внутри. Елена уже не стеснялась рассказывать о своей идее другим людям и получать обратную связь.

Зимой 2024 года, в соответствии со своей уже устоявшейся традицией, она уехала на несколько месяцев в Таиланд. Именно там в разговоре с одним из своих новых знакомых она упомянула о Музее состояний, на что он сказал: “Какой музей состояний? Это галерея чувств у тебя будет!”.

Галерея чувств...

Елена задумалась. Как изысканно это звучит – Галерея чувств. словно утончённая мелодия, ласкающая слух. Ей по-

правилась эта формулировка.

Удивительное дело. Вы задумывались когда-нибудь о том, как много для нас порой может сыграть чужая, вскользь брошенная фраза? С Еленой произошло именно это. Фраза её знакомого словно дала ей какую-то уверенность в проекте. Она почувствовала, как внутри неё начинает разгораться огонь.

Да, у неё будет «Галерея чувств». Она обязательно добьётся этого.

\* \* \*

Время шло, а проект «Галереи чувств» всё ещё находился где-то в статусе мечты. Елене всё ещё трудно было представить реализацию проекта подобной сложности, поэтому она загружала себя другой работой, словно бы желая оттянуть момент.

– Чего ты ждёшь? Время – это всё, что у нас есть, и его лучше тратить на свои мечты, пока их не реализовал кто-то другой, – сказал ей как-то вечером один из знакомых.

И правда... А вдруг кто-то действительно реализует её идею раньше? Вдруг кто-то украдёт её мечту... Она больше не может откладывать её на потом.

Елена перешла к открытым действиям.

Реализовать проект в одиночку было невозможно, поэтому она начала знакомиться и общаться с различными

людьми. Лена начала вливать в проект свою энергию, и судьба вознаградила её за старания. Она познакомилась с потрясающей девушкой по имени Александра, глаза которой горели также сильно, как и её глаза.

– Да, я с радостью поработаю над твоим проектом, – сказала Александра, – Тем более мне очень интересно актёрство, и я не против попробовать себя в чём-то новом.

Начало было положено.

Они решили запустить проект в формате тренинга, используя концепт комнат. За неделю собрали с нуля команду, придумали концепцию и организовали всё на чистом энтузиазме.

Утром в день тренинга Елена проснулась, ощущая одновременно трепет и ужасное волнение. Как всё пройдёт сегодня? Понравится ли людям их мероприятие? Смогут ли они реализовать всё именно так, как планировали? А вдруг что-то пойдёт не так?

# 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.