
Книга бесплатных
дней лета
18+

Книга бестселлер

Александр Судаков

#Книга бестселлер – 90 дней зимы

«Автор»
2026

Судаков А.

#Книга бестселлер – 90 дней зимы / А. Судаков — «Автор», 2026 — (Книга бестселлер)

Что делать, когда привычная жизнь рушится, а будущее кажется неопределённым? Продолжать идти по старому пути или рискнуть начать всё заново?Это честная история предпринимателя, который после увольнения, переезда в новый город и череды жизненных испытаний отправился в путешествие, изменившее его взгляд на мир и самого себя. Девяносто дней, проведённые вдали от привычной суеты, превратились в путь глубокого самопознания, наполненный встречами с удивительными людьми, духовными практиками, поиском смысла, внутренними открытиями и переосмыслением собственных ценностей.Эта книга — не учебник успеха и не мотивационный тренинг. Это живой дневник человека, который учился заново доверять жизни, принимать перемены, находить силу в трудностях и создавать собственную реальность.Возможно, вы не согласитесь со всеми мыслями автора. Но если хотя бы одна глава заставит вас остановиться, посмотреть на свою жизнь иначе и сделать шаг навстречу своей мечте, значит, это путешествие было прожито не зря

© Судаков А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Александр Судаков
#Книга бестселлер – 90 дней зимы

Введение

Что, если одна зима способна изменить всю вашу жизнь?

Не потому, что вы уедете на другой конец света. Не потому, что увидите океан, вулканы или джунгли. И даже не потому, что смените холод, слякоть и темноту четырёх часов дня на вечное лето и солнце.

А потому, что однажды останетесь наедине с собой. Без привычных стен. Без ежедневного маршрута от кухни до прихожей. Без списка дел, который тянется за вами, как тень. И в этой непривычной тишине — не сразу, не на второй день, а немного позже, — вы вдруг услышите голос, который давно не звучал так громко. Свой собственный голос.

Есть путешествия, после которых остаются красивые фотографии. Они лежат в телефоне, иногда всплывают в памяти, но постепенно тускнеют, как старые открытки.

Или путешествия, после которых остаются магнитики на холодильнике. Маленькие яркие прямоугольники, которые через год превращаются в безликий хлам, за который вы цепляетесь, уже не помня, в каком именно сувенирном ларьке их купили.

А есть такие, после которых ты возвращаешься домой другим человеком. Не потому, что поменял гардероб, прическу или круг общения, а потому, что внутри что-то сдвинулось. Незаметно, как песок под водой, но необратимо. Эта книга именно о таком путешествии.

В конце ноября я поставил последнюю точку в своей первой книге «Тайный рецепт жизни». Тогда мне казалось, что рассказал всё самое важное,что выложил на бумагу всё, что копилось годами, что теперь можно выдохнуть, закрыть ноутбук и просто жить дальше.

Но уже через несколько дней я понял- это была не точка. Это была запятая. Запятая в том длинном предложении, которое мы называем жизнью. Потому что настоящий путь только начинался. Он ждал, когда я перестану писать *о*жизни и начну её проживать — по-настоящему, с неизвестностью, с риском, с открытым сердцем.

Так родилась книга «90 дней зимы».

Сначала мне казалось, что я пишу дневник путешествиях и сухих фактах: куда прилетели, где ночевали, сколько стоил ужин. Потом, что пишу книгу о странах: о Малайзии с её контрастами небоскрёбов и джунглей, о Таиланде с запахом лемонграсса и ленью в воздухе. Ещё позже, что пишу книгу о семье- о том, как мы учились быть вместе в четырёх стенах номеров, которые менялись каждую неделю. О том, как дети смотрели на мир моими глазами, а я — их. Но, перечитав первые главы, я вдруг осознал: все эти девяносто дней были не дорогой по карте. Они были дорогой внутрь себя. И эта дорога оказалась длиннее всех перелётов вместе взятых.

Мы прожили три месяца вдали от дома. Три месяца, в которые мир сжался до размера рюкзака, а жизнь расширилась до размеров океана.

Малайзия. Таиланд. Индонезия. Филиппины. Сингапур. Объединённые Арабские Эмираты.

Десятки перелётов и в каждом свой страх перед турбулентностью, свой восторг от иллюминатора, своя невысказанная молитва. Тысячи километров дорог — от идеально ровных трасс до горных серпантинов, где сердце замирает на каждом повороте. Сотни новых людей, чьи имена я уже не вспомню, но чьи улыбки, истории и доброта останутся со мной навсегда.

Рассветы, которые невозможно забыть. Когда солнце вылезает из воды, как огромный живой диск, и красит небо в цвета, для которых даже не подобрать слова . Закаты, после кото-

рых долго не хочется говорить. Только сидеть и дышать, чувствуя, как время останавливается, уважая это мгновение.

Мы плавали рядом с китовыми акулами, чувствуя, как в вибрирует вода от их дыхания, и огромными морскими черепахами, которые плыли рядом, не обращая на нас никакого внимания, словно мы были для них просто странными рыбками. Поднимались к вулканам, где воздух пах серой, а ноги проваливались в вулканический пепел. Терялись в мегаполисах, где миллионы людей спешили по своим делам, а мы стояли посреди улицы, не понимая, куда идти. Жили в роскошных отелях, где за окном был бесконечный бассейн, и в простых хостелах, с бесконечным шумом улицы. Меняли маршруты прямо во время путешествия, теряли вещи, находили неожиданные решения и снова, снова убеждались: жизнь всегда умнее наших планов. Она просто ждёт, когда мы перестанем сопротивляться и начнём доверять.

Но чем дальше продолжалось путешествие, тем отчётливее я понимал одну вещь. Самые интересные открытия происходят не снаружи. Они происходят внутри. Внутри того человека, который думает, что приехал смотреть на мир, а оказывается — смотреть на себя.

Мне часто задают вопрос: — Почему именно девяносто дней?

Потому что девяносто дней — это уже не отпуск. За неделю можно убежать от работы. Успеть забыть пароль от почты, но не успеть забыть тревогу. За две недели можно хорошо отдохнуть- позагорать, поспать, поплавать. За месяц можно привыкнуть к новой стране- научиться заказывать кофе на местном языке, узнать, в какой лавке свежайшие фрукты. Но только через несколько месяцев человек перестаёт быть туристом. Он начинает жить. По-настоящему. Со всеми утренними кризисами, вечерними размышлениями и дневными открытиями. Замечать. Не достопримечательности из списка «нужно посмотреть», а запах дождя на раскалённом асфальте, звук молитвы, доносящийся из соседней мечети, взгляд продавца на рынке. Чувствовать. Не только жару на коже, но и одиночество в толпе, радость от случайной встречи, тоску по дому, которая приходит неожиданно, в самый неподходящий момент. Меняться. Незаметно, день за днём, пока однажды вдруг посмотришь в зеркало и не узнаешь себя.

Эта книга не научит вас дешёво покупать авиабилеты. Не расскажет, в каком ресторане самые вкусные морепродукты, а в каком самая длинная очередь. И не станет очередным путеводителем по Азии, где всё разложено по полочкам: с утра — храм, в обед — пляж, вечером — ночной рынок. Для этого существует интернет, блоги, форумы, приложения.

Эта книга о другом. Она о том, что происходит с человеком, когда он выходит из привычной среды. Когда рушатся стены рутины, и перед тобой остаётся только голое пространство — огромное, пугающее, прекрасное. Она о том, что происходит, когда исчезает бесконечная гонка. Когда перестаёшь бежать, потому что некуда бежать, и вдруг обнаруживаешь, что можешь просто идти. Или стоять. Когда утро начинается не со звонка будильника, который вырывает тебя из сна, как скальпель, а с шума волн, с пения птиц, с запаха свежего манго, который кто-то режет на балконе этажом ниже. Когда вместо новостей, где всё катастрофически и срочно, ты слушаешь дождь. Просто слушаешь. И понимаешь, что мир не рухнул, хотя ты ничего не успел прочитать. Когда впервые за долгое время начинаешь слышать собственные мысли. Не те, которые навязаны, не те, которые спешат, а те, которые на самом деле твои. Тихие, неуверенные, но честные.

За эти девяносто дней я записывал практически всё. Не только события. Не только «мы приехали» и «мы уехали». Я записывал ощущения. Как пахнет Бангкок в пять утра, когда город ещё не проснулся, но уже готовится. Как звучит тишина на филиппинском острове, когда отключается электричество, и мир погружается в темноту, нарушаемую только цикадами. Страхи. Те, которые я не хотел признавать даже перед собой. Ошибки. Глупые, дорогие, смешные, но мои. Неожиданные открытия. О себе, о детях, о жене, о том, что значит быть семьёй, когда вы лишены привычного фундамента. Разговоры. С незнакомцами, которые стали

близкими на один вечер. С собой, которые продолжались часами. Моменты счастья. Маленькие, едва уловимые, как бабочки. И большие, которые сжимают грудь. Семейные конфликты. Потому что три месяца в четырёх стенах — это не только романтика. Это и нервы, и усталость, и разные температуры души. Смешные истории. Которые мы до сих пор рассказываем за ужином, хохоча до слёз. И философские выводы, которые приходили совершенно неожиданно — во время прогулки по пляжу, когда ноги утопали в мокром песке; в аэропорту, сидя на холодном полу у розетки; в маленьком кафе, где подали кофе с тем, что я принял за сгущёнку, а оказалось — соевым соусом; или просто сидя вечером у океана, когда небо темнело, и первые звёзды выглядывали, как чьи-то давно забытые обещания.

Со временем я понял, что каждое путешествие — это зеркало. Не волшебное из сказок, а обычное, иногда даже жестокое. Оно ничего не добавляет человеку. Оно лишь показывает ему то, что уже давно живёт внутри. Иногда то, что он не хотел видеть.

Если внутри тревога — ты повезёшь её с собой в любую страну. Она будет сидеть рядом на пляже, лезть в твой рюкзак, шептать на ухо во время заката. Если внутри благодарность — ты найдёшь счастье даже в самом обычном дне. В чашке чая у дороги, в улыбке незнакомца, в том, что дождь прекратился именно тогда, когда ты вышел из дома.

Эта книга не про идеальную жизнь. Наоборот. В ней много моментов, когда всё шло совсем не по плану. Мы теряли багаж. И стояли у конвейера, глядя на пустую ленту, как на исчезнувшую надежду. Забывали вещи в аэропортах :паспорта, телефоны, детские игрушки, без которых невозможно было уснуть. Не могли найти жильё. Ходили по ночному городу с рюкзаками за спиной, уставшие, злые, готовые друг на друга кричать. Попадали в праздники, когда были переполнены все отели и рестораны, и мы ели рис с яйцом в переулке, потому что больше нигде не было места. Меняли маршруты в последний момент. Бросали билеты, брони, планы — и прыгали в неизвестность. Оказывались в странах буквально за несколько часов до закрытия воздушного пространства. Чувствуя, как мир за нами сжимается, а время ускоряется.

Но именно тогда я понял одну очень важную вещь. «Жизнь никогда не проверяет наши планы, она всегда проверяет наше отношение к тому, что происходит». Планы — это всего лишь сценарии, которые мы пишем для себя, чтобы чувствовать контроль, а жизнь ставит свои акценты, меняет декорации и подкидывает реплики, которых не было в тексте. Именно поэтому каждая глава этой книги заканчивается философией дня. Это не просто красивые мысли, собранные из интернета. Это выводы, которые родились не за письменным столом, не в комфортном кабинете. Они были прожиты, пропущены через эмоции, ошибки, радость, усталость и сотни километров дороги. Они — часть пути. И без самого пути они не имеют смысла.

Читая эту книгу, вы узнаете в каких-то моментах себя. Свои страхи, свои надежды, свои ночные разговоры с собой. Возможно, улыбнётесь. Надо мной, над собой, над той странной и прекрасной непоследовательностью, которой мы живём. Где-то задумаетесь. Остановитесь посреди абзаца и просто подышите. А может быть, однажды закроете книгу на середине главы, выйдете на улицу и впервые за долгое время просто посмотрите на небо. Не на телефон, не на часы, не на список дел — на небо. На облака, на птиц, на цвет, который оно сегодня приняло. Если это произойдёт — значит, эта книга уже изменила не только меня. Она изменила и вас. И это будет лучшая награда, какую я могу получить.

Мне очень хочется, чтобы, дочитав последнюю страницу, вы испытали не сожаление о том, что история закончилась, не тоску по персонажам, которых больше не встретишь. А желание начать свою историю. Свой день. Своё путешествие — куда бы оно ни вело.

Не обязательно покупать билет в другую страну. Не обязательно увольняться с работы и бросать всё, что нажито. Не обязательно кардинально менять жизнь, ломать её пополам и собирать заново. Иногда достаточно сделать один честный шаг навстречу самому себе. Сказать правду. Посмотреть в глаза. Простить. Отпустить. Или остановиться.

Потому что настоящее путешествие начинается не в аэропорту. Не на вокзале и не на пароме. Оно начинается в тот момент, когда человек перестаёт жить по привычке. Когда он вдруг спрашивает себя: «А что, если попробовать иначе?» И начинает жить осознанно. С открытыми глазами. С открытым сердцем.

Я приглашаю вас прожить эти девяносто дней вместе со мной. Не как туриста, который смотрит на мир через объектив камеры. Не как наблюдателя, который держит дистанцию, чтобы не замараться. А как человека, который тоже однажды решил найти ответы на самые важные вопросы. Те, которые не гуглятся. Те, которые приходят только через опыт.

Возможно, в конце этой книги вы поймёте то, что однажды понял и я. Мы ищем новые страны. Новые города. Новые впечатления. Новые лица, новые вкусы, новые горизонты. Но всю жизнь на самом деле ищем только одно место. Себя. Того себя, который затерялся в суете. Который молчит. Который ждёт, когда мы наконец

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.