



Владимир Рассолов

# Дыши и зеркаль

18+

Владимир Рассолов

**Дыши и зеркаль**

«Автор»

2026

## **Рассолов В. С.**

Дыши и зеркаль / В. С. Рассолов — «Автор», 2026

Иногда достаточно просто выдохнуть, чтобы мир перестал давить. Эта книга — приглашение к разговору. К тому самому, который случается поздно ночью на кухне, когда маски сняты и можно говорить правду. О том, почему мы сами придумываем себе проблемы, а потом сами от них страдаем. О том, как устроены случайности и почему они совсем не случайны. О моменте, когда вдруг видишь: всё, что казалось таким серьезным, на самом деле — просто мысль. А мысли можно выбирать. А можно просто дышать и быть. Если ты устал от бесконечной белки в колесе, если хочешь остановиться и вспомнить, кто ты без всех этих "надо" и "должен" — садись поудобнее. Поговорим.

© Рассолов В. С., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

От автора	5
Часть первая: кино в голове	6
Глава 1. О том, как мысли строят клетки	6
Глава 2. Почему "подумаешь – и наладится" – не работает	7
Глава 3. Депрессивный реализм против здоровых иллюзий	8
Глава 4. О чем молчат гуру (и что понял я)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Владимир Рассолов

## Дыши и зеркаль

### От автора

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Эта книга родилась из одного долгого разговора.

Мы сидели на кухне. За окном было серо, шел то ли дождь, то ли снег. На столе стояли кружки, и собеседник напротив задавал вопросы, которые обычно задают себе, когда остается совсем тихо.

Почему одно и то же событие один человек переживает как катастрофу, а другой – как приключение?

Почему, когда кажется, что все хреново, становится еще хуже?

И главное – есть ли кнопка, которая это переключает?

Мы говорили о мыслях и о том, что они делают с реальностью. О случайностях, которые не случайны. О веществе, которое однажды сбilo настройки и показало, что стены тюрьмы – картонные. И о дыхании.

Этот разговор тянулся несколько дней. А потом я подумал: а что, если записать это все так, как оно было? Без попыток стать умнее, без ссылок на гуру и без сложных терминов. Просто – как человек человеку.

Так появилась эта книга.

В ней нет готовых ответов. В ней есть маршрут, который мы прошли вместе. И если ты, читатель, сядешь сейчас поудобнее и позволишь этим словам просто быть, возможно, к концу пути ты заметишь то же, что заметили мы:

За окном все еще может идти дождь. Но внутри становится как-то светлее.

Поехали.

## Часть первая: кино в голове

### Глава 1. О том, как мысли строят клетки

Я никогда не забуду одну историю.

Мой знакомый работал водителем в такси. Обычный мужик, без особых претензий. И вот однажды утром он вышел на смену с мыслью: "Сегодня будет дерьмовый день". Он не знал почему. Просто проснулся и почувствовал.

Первая же посадка: бабка с тележкой, которая ехала на рынок. Тележка не влезала в багажник, пришлось возиться. Он опоздал на светофор, попал в пробку, получил первые сто рублей чаевых вместо ожидаемых пятисот. Настроение упало. Дальше – больше. Каждый следующий пассажир бесил, каждая копейка раздражала. К вечеру он поймал себя на мысли, что день действительно прошел дерьмово, и устал так, будто мешки таскал.

На следующее утро он вышел с другой мыслью. Сказал себе: "А хрен его знает, может, и нормально будет". Первый пассажир оказался разговорчивым, рассказал анекдот. Второй дал хорошие чаевые и попросил довезти до аэропорта, откуда тут же взялся обратный пассажир. К вечеру он заработал больше обычного и чувствовал себя огурцом.

Я не хочу сейчас рассказывать про "магию позитивного мышления". Это работает не так.

Работает это вот как: мозг – это устройство, которое ищет подтверждение тому, во что ты уже поверил.

Когда ты думаешь "все плохо", твой мозг включает фильтр. Он сканирует пространство в поисках доказательств. И находит: нахамили в автобусе, начальник посмотрел косо, кофе остыл. "Я же говорил!" – радостно (или грустно) говорит мозг и укрепляет веру в то, что мир враждебен.

Когда ты думаешь "да ладно, разберемся", фильтр перестраивается. Ты начинаешь замечать зеленый свет светофоров, улыбки прохожих и свободные места в метро. Мир объективно не меняется. Меняется фокус линзы.

Я знаю, звучит как банальность. Но за этой банальностью стоит одна жесткая штука: мы живем не в реальности. Мы живем в своей версии реальности, которую сами же и написали.

Есть старый анекдот. Мужик приходит к врачу и говорит:

– Доктор, у меня депрессия. Жена пилит, работа бесит, денег нет, жить не хочется.

Врач отвечает:

– Это просто. В городе сейчас выступает великий комик. Сходите на его представление, посмеетесь от души, и все пройдет.

Мужик смотрит на доктора грустными глазами и говорит:

– Доктор... этим комиком работаю я.

Мы сами – авторы, режиссеры и главные зрители своего цирка. Мы придумываем драму, потом вживаемся в роль, а потом удивляемся, почему в зале так темно и никто не аплодирует.

Вопрос на подумать:

Если бы твои мысли были человеком, с которым ты живешь в одной квартире, ты бы хотел с ним жить? Он бы тебя поддерживал или бесил?

## Глава 2. Почему "подумаешь – и наладится" – не работает

Здесь важно не свалиться в дешевый эзотерический позитив.

Знаете эти картинки в интернете: "Просто верь в хорошее, и деньги посыплются с неба"?

Я в это не верю.

Потому что есть одна ловушка.

Если просто сидеть на диване, улыбаться и думать "у меня все зашибись", а вокруг при этом реальный бардак – ничего не наладится. Мало того, станет только хуже. Потому что к бардаку добавится еще и чувство вины за то, что ты недостаточно позитивно мыслишь.

Поэтому давайте сразу договоримся.

Мысль "все будет хорошо" – это не магическое заклинание. Это не чек, который тебе выпишут на небесах.

Это – разрешение действовать.

Когда ты думаешь "все хреново", у тебя нет энергии. Руки опускаются. Ты лежишь лицом в стену и просто ждешь, когда этот день закончится. Даже если рядом лежит лопата, чтобы откопаться, ты ее не возьмешь – какой смысл?

Когда ты думаешь "да хрен с ним, прорвемся", у тебя появляется энергия. Не потому, что мысли притягивают деньги, а потому что мысли притягивают тонус. Ты встаешь, идешь, начинаешь что-то делать. И когда ты начинаешь делать, мир начинает отвечать.

Был у меня период, когда все валилось из рук. Работа не радовала, отношения рушились, деньги утекали сквозь пальцы. И я лежал на диване и ныл. Это было удобно: можно было списать все на кризис, на плохую страну, на злую судьбу.

А потом случилась мелкая, дурацкая история. Я прождал курьера два часа, он так и не приехал, еда остыла, я остался голодный и злой. И вдруг в этой злости я вскочил, вышел на улицу, дошел до магазина, купил продуктов, приготовил ужин, а заодно убрался в квартире. И заметил: когда я перестал лежать и начал двигаться, мир перестал давить.

Я не изменил мысли. Я просто перестал давать мыслям власть над телом.

Поэтому не надо ждать, пока мысли станут идеальными. Они не станут. Можно думать "все пропало" и при этом чистить зубы, мыть посуду и выходить на улицу. И вот в этом зазоре между "думаю" и "делаю" и происходит волшебство.

### Глава 3. Депрессивный реализм против здоровых иллюзий

Тут есть еще один тонкий момент.

Психологи давно заметили странную вещь: люди в легкой депрессии оценивают свои способности и ситуацию точнее, чем здоровые. У них нет розовых очков. Они видят риски, видят свои слабые места, видят, что шансы на успех невелики.

Это называется "депрессивный реализм".

Казалось бы, это же хорошо? Видеть мир без прикрас, как он есть?

Но есть нюанс. Этот "реализм" делает человека недееспособным. Если ты точно знаешь, что шансов мало, зачем пробовать? Если ты видишь все ямы на дороге, ты никогда не тронешься с места.

А здоровый человек – он немножко дурак. Он верит, что у него получится, даже если статистика говорит об обратном. Он идет на собеседование, где требуется 10 навыков, а у него два, и он искренне считает, что его возьмут. И иногда его берут. Не потому, что мысли материальны, а потому что его уверенность чувствуют, и она работает как пропуск.

Это называется "позитивные иллюзии". И они нужны нам, как воздух.

– Завышенная самооценка? Да, пожалуйста. Она толкает вперед.

– Иллюзия контроля? Обязательно. Даже если ты не контролируешь ситуацию, вера в то, что ты на нее влияешь, заставляет тебя искать решения.

– Необоснованный оптимизм? Конечно. Без него первый блин всегда был бы комом, и второго бы не последовало.

Я не призываю врать себе. Я призываю помнить, что наш мозг – это не инструмент познания истины. Это инструмент выживания. И иногда, чтобы выжить, нужно верить в то, что статистически маловероятно.

Как говорил один мой знакомый старик: "Лучше быть оптимистом и ошибаться, чем реалистом и каждый день вешаться".

## Глава 4. О чем молчат гуру (и что понял я)

Я перечитал кучу книг по саморазвитию. Там все красиво: "Измени мысли – изменишь жизнь". "Стань хозяином своего сознания". "Визуализируй успех".

Но никто не говорит о главном.

О том, что мысли – это не кнопки, которые можно щелкать пальчиком.

Мысли – это поезда, которые проносятся мимо станции. Ты стоишь на перроне, а они летят: "ты неудачник", "все пропало", "она тебя не любит", "денег нет". Ты не можешь их остановить. Ты не можешь приказать им не приходить.

Единственное, что ты можешь – это не садиться в каждый поезд.

Вот это открытие, если честно, перевернуло мой мир.

Раньше я думал: раз у меня в голове плохая мысль, значит, я плохой. Раз я чувствую тревогу, значит, есть повод. Я отождествлял себя с этим внутренним голосом, который вещал про ужасы жизни.

А потом я понял: голос – это не я. Мысли – это просто шум. Они приходят и уходят, как облака. Я – это не облако. Я – это небо, по которому они плывут.

И вот когда ты перестаешь сливаться с мыслями, случается смешное. Мысли теряют силу. Ты смотришь на них и думаешь: "Ага, опять пришла мысль, что я ничтожество. Привет, мысль. Сиди здесь, я пошел чай пить". И она сидит. А потом уходит. Потому что без твоего внимания она не может жить.

## **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.