

Антон Борисов

Я → 0

Магия кризиса

18+

Борисов Антон
Я - 0. Магия кризиса

«Автор»

2026

Антон Б.

Я - 0. Магия кризиса / Б. Антон — «Автор», 2026

Не в деньгах счастье. А в чем? И как выбрать, если хочется и того, и другого? В погоне за счастьем я ставил деньги на первое место — и трижды проваливался в глубокий кризис. Трижды начинал жизнь заново. Прошел через свой ад. И в итоге нашел. Себя, свое счастье и Бога в себе. Из этого открытия проросли совершенно новые отношения с деньгами. Не из страха, вины и надрыва, а из легкости, интереса и радости. И именно кризисы подарили мне шанс на это. Возможно, сейчас ты стоишь на пороге своего шанса. Или только ищешь его, чувствуя, что живешь не той жизнью, которой бы хотел. Или тебя затащило в эпицентр кризиса, и кажется, что ты идешь не туда, выхода нет и жизнь рухнула. В какой бы точке ты ни находился — надеюсь, пройденный мной путь поможет тебе найти свое счастье и стать собой в деньгах — и жизни.

© Антон Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	5
ОТ АВТОРА	6
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ МОИХ КРИЗИСОВ	8
ГЛАВА 2. А ЧТО ПРОИСХОДИТ?	14
ГЛАВА 3. ПОГРУЖЕНИЕ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Борисов Антон Я - 0. Магия кризиса

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарен Татьяне Борисовой за идею написания книги.

Я благодарен моим бета-ридерам: Антону Казакову, Алексею Василенко, Кати Аксеновой, Александру Кутову, Анне Орловой. Благодаря вам, книга обрела свое лицо.

Я благодарен себе. За то, что довел идею до конца.

Я благодарен Богу. За то, что был рядом и вел меня на протяжении всего процесса.

ОТ АВТОРА

Я люблю деньги. Недавно задумался: а зачем я постоянно стремился всеми силами зарабатывать их все больше? Вовсе не из-за любви к ним. Хотя мне всегда казалось, что именно поэтому.

Если тебе тоже так кажется — скорее всего, истинная причина лежит глубже.

Любишь ли ты перемены? Я точно не любил, потому что они никогда не шли по заранее прописанному сценарию. И время от времени выливались в кризисы, которым признаться в любви я уж точно не мог.

Но сейчас я понимаю: я всегда в деньгах искал перемен, которые приведут меня к тому, чтобы делать то, что я хочу. Чтобы жить своей жизнью. Чтобы чувствовать себя счастливым.

В погоне за счастьем я всегда ставил деньги на первое место и трижды за 15 лет проваливался в квинтэссенцию перемен — глубокий кризис.

Трижды начинал жизнь заново. Прошел через свой ад.

И в итоге нашел.

Не деньги. Не статус. Не свою идеальную версию 10.0.

Нашел себя. Оригинал, версию 0. Открыл свое счастье и Бога в себе.

Из этого осознания проросли совершенно новые отношения с деньгами. Не из страха, вины и надрыва, а из легкости, интереса и радости.

И именно кризисы подарили мне шанс на это.

Возможно, сейчас ты стоишь на пороге своего шанса.

Или только ищешь его, чувствуя, что живешь не той жизнью, которой бы хотел.

Или тебя затянуло в эпицентр кризиса, и кажется, что ты идешь не туда, выхода нет и жизнь рухнула.

В какой бы точке ты ни находился, я хотел бы тебя поддержать. Любой, даже самый сильный кризис, не вечен. Свет в конце тоннеля есть. И, какие бы перемены ни происходили, нам не выпадает в жизни ничего, с чем бы мы не могли справиться.

Потому что мы сами себе эти перемены и создаем.

В этой книге я покажу тебе то, что осознал, трижды начав жизнь заново и в итоге по-другому взглянув на изменения, которые со мной происходили. Мой кризис — каким бы он

страшным и пугающим не казался — был про жизнь. И когда я перестал бояться кризиса и закрываться от него, он стал моим главным помощником на пути к моему счастью.

Попадись мне такая книга 15 лет назад, я бы дал себе один совет:
Не глотай ее, как фастфуд. Поживи с ней. Пропусти через себя.
В книге много мест, где можно сделать паузу.
Пользуйся ими.

Не в деньгах счастье.

А в чем? И как выбрать, если хочется и того, и другого?

Я не дам тебе готовых ответов. Какой ты хочешь создавать свою жизнь — это знаешь только ты. Но надеюсь, пройденный мной путь поможет тебе найти свое счастье и стать собой в деньгах — и жизни.

И если ты готов — давай начнём.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ МОИХ КРИЗИСОВ

Как уже сказал, за 15 лет я трижды проваливался в кризисы и начинал жизнь с начала.

Первый кризис

Первый кризис случился, когда мне было 25 лет.

Я работал звукорежиссёром на радио. Госкомпания, стабильно, белые зарплаты — выше среднего по городу, никаких задержек. Бонусы, льготы. Но душа тянулась к чему-то своему. И вот я параллельно начал изучать инвестиции, создавать интернет-магазин, вести свой музыкальный канал — я всегда любил музыку, даже играл в рок-группе.

В какой-то момент решил: уйду! Сейчас магазин полетит, канал полетит, инвестиции полетят — и всё будет круто.

Взял деньги в кредит, вложил в десять разных компаний. Диверсифицировал! Инвестиции были рискованные, но с расчётом, что даже если одна из десяти компаний выстрелит — она окупит всё. В течение месяца закрылись все десять. Я потерял деньги и остался с кредитом.

Магазин развивался, но медленно. Я набрал порядка 2 000 подписчиков в соцсетях, пошли заказы — 1–2 в месяц. Музыкальный канал набрал 10 тысяч подписчиков. Мне казалось — мало, ничего не взлетает.

Сейчас я понимаю, что было то круто! Надо было просто продолжать делать то, что я делал.

Но мне хотелось денег. Побольше и побыстрее.

Пришёл друг. Предложил присоединиться к его строительному бизнесу. Я подумал — логично, с другом веселей, да и две головы лучше, чем одна. И бросил всё, что делал. Магазин, канал — всё. По сути, предал себя. Но тогда я думал, что все что я создавал, было ради денег. Чтобы уже потом они сделали меня счастливым.

Бизнес пошел в гору. Я стал зарабатывать больше, чем на радио. Получил то, что хотел.

Но счастья это не принесло. Совсем.

Второй кризис

Второй кризис был глубже.

За 5 лет мы прошли путь от маленькой фирмы, которая вешала камеры по офисам, до компании, которая получила возможность строить многоквартирные дома. Но я ненавидел то, чем занимался. Это был полный ад. Строительный бизнес мне не нравился. Отношения с

людьми только ради денег. Подарки нужным людям, заносы. Нас кидали, мы кидали. Ненормированный график — с утра до вечера, будни и выходные, я постоянно в офисе или на стройке. В моей жизни не было ничего, кроме работы.

Никакого меня. Никакого развития. Путешествия — очень редко. За 5 лет я прочитал одну книгу. Потолстел на 30 с лишним килограмм.

Всего себя отдавал ради денег.

Мне казалось, что цель оправдывает средства. Вот создадим крупный проект, реализуем его, получим много денег — и я куплю себе все, о чем мечтал: дом, машину, несколько квартир для пассивного дохода. И тогда жизнь сложится! Ради этого я терпел. Чуть не сгорел на этой работе.

И сгорел бы, если бы у нас дела не пошли по одному месту. Мы все ресурсы тратили на крупный проект. Не платили людям по другим проектам. Кредиторы требовали деньги, а отдавать было нечем. Я заложил свою машину. Спустя пару месяцев не смог выплачивать за нее долг — и машину забрали. На еду денег практически не было. Картошка и варенье — вот практически все, что мог себе позволить. Дошло до того, что отключили электричество в квартире — тоже не мог платить за него.

Я терпел. Но в один момент понял — физически не могу больше это вынести. Бросил всё и уехал в другой город. Решил начать с чистого листа. Чтобы хоть как-то зацепиться, продал часть вещей. Так и не доиграл в Третьего Ведьмака на PlayStation 5. Эх.

Снова начал делать свое. Создал интернет-магазин с нуля. Нашел поставщиков. Запустил рекламу. Спросил себя: «Зачем я все это делаю?» И снова, как и в первом кризисе, ответил: «Ради денег». Тогда я опять решил, что проще не делать свое, а пойти работать к другим, в компанию. И раз уж я так рвусь продавать, можно продавать самый дорогой товар — квартиры. Я пошёл в риелторы. Но посчитал, что учел уроки первого кризиса — я больше не хотел жить в аду и терпеть ад ради будущего. Поэтому местом работы выбрал полную противоположность тому, что было в строительстве. Выбрал компанию, которая ценила людей, отношения, развитие. Интересное сравнение: в стройке 90% моего языка был мат. В компании недвижимости мат практически не использовался. Как две чаши весов, как добро и зло. Чёрное и белое. На этот раз я выбрал белое — и вот он, как мне казалось, верный выбор, чтобы стать счастливым!

Я прошел кризис. Стал зарабатывать. Вышел на более высокий уровень дохода, чем был у меня раньше. Не забывал о своем развитии — читал, проходил обучения. Начал путешествовать. Занялся бегом, потом трейлами. Купил квартиру о которой мечтал — классную, в шикарном месте, с огромными панорамными окнами. Перспективы были — стать партнёром в компании и зарабатывать миллионы в месяц.

Но на пороге этих прекрасных перспектив я задал себе вопрос — стали ли я счастливее за все это время?

Оказалось — нет.

Но почему? Вроде получил то, что хотел: деньги, перспективы, статус, окружение.

А счастья это не принесло.

На пороге третьего кризиса

Прошло еще 5 лет.

Я помню, с чего все началось. Я по-другому поставил цели на год.

Раньше я ставил цели так: заработать 2 миллиона в месяц, сделать миллион пассивного дохода, совершить пять путешествий в год, пробежать марафон.

А в этот раз к каждой цели я добавил: «хочу пробежать в кайф», «хочу путешествовать в удовольствие», «хочу заработать деньги в лёгкости и наслаждаться ими».

И в этот год мой мир перевернулся.

Спустя несколько месяцев мы обсуждали в переговорной инвестиционный проект, который я планировал развивать внутри компании. Для проекта в моем распоряжении были все ресурсы. Руководитель-наставник, который может помочь поставить цели, грамотно сформировать проект. Люди, которые могут предусмотреть и сделать всё до мелочей — вплоть до создания личных эмодзи под этот проект.

А я сижу и чувствую: что-то не то.

Казалось бы: это то, о чём я мечтал. Проект по инвестициям, которые я давно изучал, практиковал и любил. Возможность зарабатывать миллионы. Сильное окружение. Люди, которые могут всё расставить по полочкам, чуть ли не сделать за меня.

Но не то.

И я понял.

В этом всем, хотя оно и кардинально отличалось от ада в стройке — тоже не было меня.

Я понял, что мне хочется не просто делать то, что я хочу. Мне хочется делать так, КАК я хочу.

Неважно, что это будет не идеально. Не важно, что я буду в обычной футболке, а не в луке от стилиста.

Но я буду кайфовать от того, что делаю.

Я задал себе вопрос: «Для чего я живу?»

И понял: для того, чтобы быть счастливым. А во всей этой идеальной картинке я несчастлив.

Нет, не полностью несчастлив. Как раньше были и моменты радости в моей жизни, и моменты страха, боли, так и сейчас. Просто с ростом зарабатываемой суммы, с развитием лучшей версии себя пропорция не изменилась. Я не чувствовал больше счастья, чем раньше.

Я вспомнил, как радовался в 20 лет, когда выходил на сцену рубить рок. Или когда ел блины со сгущенкой в университетской столовой вместо урока английского. Я получал от них удовольствие так же, как от каких-то вещей сейчас. Только ценник на «счастье» вырос: обед в мишленовском ресторане, путешествие на Бали.

И я заметил еще кое-что: моменты так называемого «счастья» были мимолетны и в большинстве своем несли оттенок боли и разочарования. Я вспомнил день, когда наконец-то купил квартиру своей мечты. Я шел к этому долгие месяцы, делая невозможное. Но в этот день — который, казалось бы, должен был быть озарен радостью и счастьем, — я был выжат до предела. Сил не хватило даже на легкую улыбку.

А к тому ли «счастью» я всегда стремился?

Тогда я не мог объяснить все логично. Но чувствовал, что пришло время все изменить. И это чувство было гораздо важнее, чем логика.

Потому что, как я узнал позже, то чувство было первым отголоском меня настоящего.

Третий кризис

Я решил уйти из компании и, наконец, снова начать делать свое.

Я уходил не в пустоту. На этот раз я не планировал проваливаться в кризис и начинать сначала.

Вокруг меня был костяк единомышленников, я развивал свое обучение. Все последние 5 лет я растил свои инвестиции и создал пассивный доход, на который мог жить. На этом я не остановился и по своей доброй традиции решил в третий раз попробовать запустить интернет-магазин. Но уже с помощью наставника. Чтобы точно получилось.

Казалось бы, все шло по плану. Но в какой-то момент рухнуло.

Мой третий кризис был такой силы, что смел всю мою надежно выстроенную жизнь, как картонный домик.

Проект моего обучения не продолжил развиваться так, как я рассчитывал — вложенные деньги не окупились.

Интернет-магазин не взлетел, ушёл в минус, я снова потерял деньги.

Еще и для него я брал займ под залог своих инвестиционных активов. Рискнув. На момент займа активы стоили в два раза дороже взятой мной суммы. А когда пришло время отдавать — они упали в цене в три раза. Пришлось продать их, чтобы расплатиться, и я ещё остался должен.

Налоговая выставила требование на несколько миллионов рублей налогов — существенную для меня сумму. Которых не должно было быть.

Инвест-проект, в который мы с моими знакомыми вложили совместно, — разорился. Я потерял миллионы, люди потеряли миллионы. Посчитали виновным меня и подали на меня заявления в полицию и суд.

Начались сложности в семье, конфликты.

Свободные деньги постепенно закончились, и мне пришлось продавать и другие активы, чтобы жить.

Накопились долги.

Как итог, я потерял окружение, статус, деньги, доход, семью, дом — все опоры, которые выстраивал последние годы.

Казалось бы, хуже уже некуда.

Но жизнь умеет удивлять. В довершение на меня сделали заговор на смерть. Оказалось, был человек, который сильно мне завидовал. Я не особо верил в заговоры — точнее в то, что можно заговорить меня. Я же столько обучений прохожу, чтобы понять себя! Еще и с гештальт-психологом работаю. Ха-ха-ха. Спустя месяц полной апатии, когда я лежал с температурой ниже 35 градусов (хотя по всем другим показателям был абсолютно здоров), мне трижды не знающие ничего обо мне люди сказали, что видят заговор.

* * *

Даа, это был самый глубокий кризис из всех трёх.

И в отличие от первых двух, я уже не искал в нем денег. К этому моменту мне стало абсолютно неинтересно жить ради денег.

Я хотел счастья. Первые два кризиса, наполненные борьбой и стремлением во что бы то ни стало зарабатывать больше денег, к счастью меня не привели. И на третий раз я — больше от усталости бороться — решил: будь что будет. И просто отдался ситуации и своим страхам.

И оказалось — это был единственный верный путь, если я хотел стать счастливым. Оказалось, что счастье — обратная сторона страхов.

Пока я боялся — я не мог чувствовать счастье.

Благодаря своему третьему кризису я, наконец, нащупал свою жизнь.

И обрел своё счастье.

Такой вот путь летчика-испытателя кризисов. Проблемой было то, что я трижды залезал в «самолёт» без малейшего понимания, как им управлять. Естественно, что дважды он летел хрен пойми куда.

Только на третий раз я что-то, наконец, начал в своем полете осознавать.

На первый взгляд может прозвучать странно, но сейчас, по прошествии времени, я очень благодарен за свои кризисы. Потому что они подарили мне целых три шанса изменить свою жизнь и найти свой настоящий путь.

Они не отступились и подарили мне новый шанс даже тогда, когда я дважды их не послушал.

Сейчас я благодарен. Но когда мои кризисы только начинались, я испытывал к ним совершенно иные чувства.

**Счастье — обратная сторона страхов.
Пока я боялся —
я не мог чувствовать счастье.**

ГЛАВА 2. А ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Знаешь, все три моих кризиса начинались с одних и тех же мыслей:

«Да как же это все не вовремя?»

«Ну какого хрена все, как карточный домик, рушится одновременно?»

«Ну почему не могло быть такого, что сначала ко мне пришла одна проблема, я ее решил, потом другая проблема, я ее тоже решил, потом третья — и так далее?»

«Почему у меня выбиваются из-под ног все опоры, которые я так тщательно выстраивал в своей жизни? Опоры финансовые, опоры моральные, опоры окружения — все!»

«И ведь я так тщательно пытался оградиться от своих страхов, держаться от них подальше. И почему же все эти страхи меня настигли? И все равно я познал то, чего боялся».

Меня как будто швырнули на середину быстрой бурлящей реки. Я пытаюсь нащупать хоть какую-то опору, камень, чтобы схватиться за него и перевести дух — но не получается. Течение сильнее. Забегая вперед, скажу, что этот поток и нес меня к моей настоящей жизни, к пониманию того, кто я есть. И, пытаясь сопротивляться, я лишь оттягивал тот момент, к которому стремился. Только пока еще я этого не осознавал.

Первая мысль в кризисе — нужно активно двигаться, выгребать, создавать что-то! Но ни сил, ни ресурсов, ни энергии на это не было совершенно. И пелена из страхов застилала глаза.

Страх и непонимание, что же делать дальше.

* * *

Начав наблюдать за своей жизнью, я заметил, что больше 90% жизни проживаю совершенно неосознанно. То есть я, пытаюсь все вокруг контролировать, на самом деле не контролирую ничего. Сердце бьется само по себе, не нужно каждую миллисекунду думать об этом. Легкие расширяются, сжимаются — сами. Руки свободно существуют и совершают действия — хотя я не отдаю ежесекундно им приказы и не указываю, что и как делать.

А внешний мир так уж тем более спокойно справляется без меня. Ветер дует, листья шевелятся, волны накатывают на берег.

Все вокруг в мире происходит само по себе.

И трижды заходя в кризис, передо мной трижды вставал выбор.

Только заметил я его лишь с третьего раза.

Первый вариант — продолжать не осознавать то, что происходит, и то, каким я создаю свой мир. Попытаться отгородиться от кризиса, забиться в норку, сжаться там и пытаться этот кризис переждать. И его действительно можно переждать. Мир не остановится от этого. И моя жизнь тоже.

Но я останусь жить со своими страхами. Переждать — это лишь отложить. Я все равно пройду через них. Только позже. Я это знаю, потому что дважды, не зная выбора, выбирал этот путь.

И второй вариант — посмотреть в глаза своему кризису, посмотреть в глаза своим страхам и пойти в них. И взять управление тем, что я создаю в своей жизни, в свои руки. Научиться осознавать, как вообще я создаю свою жизнь.

На третий раз я выбрал второе. Именно этот путь и описан в моей книге.

Знаешь, что дало мне силы открыться своим страхам? Я повторял себе вопрос: «А зачем я здесь и зачем живу свою жизнь?» И снова и снова отвечал: «Чтобы быть счастливым. Быть собой и делать то, что я хочу».

Конечно, встретиться со своими страхами страшно. Шагнуть в новое и отбросить все компромиссы, перестать мириться со всем, что меня не устраивает в моей жизни — страшно.

Но я понял, что для меня страшнее проснуться однажды утром, оглянуться вокруг на свою жизнь и осознать, что в ней вообще все не то.

А времени изменить что-то или хотя бы попробовать уже нет.

И я захотел изменений прямо сейчас.

Я посмотрел на кризис как на волшебное время. Охохо, а не сошел ли я с ума?

Оглядываясь на три своих кризиса, теперь я вижу, что они не были поворотами не туда или следствиями моих больших ошибок. Это были естественные этапы моего развития. Я вижу, что кризис пытался помочь мне остановиться, посмотреть на свою жизнь и выйти из того круговорота повседневных привычек и дел, который удерживал меня в текущем состоянии. Помочь обрести новое внутреннее состояние. Кризис никогда не нес цели меня уничтожить, он всегда приходил тогда, когда я мог его выдержать.

Кризис всегда приходил для меня. Как ответ на мое желание жить, напомнить мне, что жизнь — это постоянные изменения. То, что я ощущал как кризис, было сбоем моей внутренней программы, когда я хотел изменений, но начинал им сопротивляться.

То есть начинал сопротивляться жизни.

Дважды я побеждал свою настоящую жизнь.

Тогда пришел третий кризис такой силы, которой я больше не мог сопротивляться.

**Дважды я побеждал
свою настоящую жизнь.**

**Тогда пришел третий кризис
такой силы, которой я больше
не мог сопротивляться.**

* * *

Кризис пришел, когда я отчетливо захотел перестать идти на компромиссы, начать делать то, что я хочу и как я хочу, и получать удовольствие от своей жизни. От всего, что я в ней делаю.

Я захотел нового состояния, а прийти к нему решил единственным известным мне методом — создав новую лучшую версию себя.

Я решил пробить свой стеклянный потолок, вырастить доход в 10 раз, развиваться больше, бегать больше, ставить цели все больше и больше. Из «надо» — потому что мне всегда казалось, что только так я и могу стать счастливым.

Тогда я еще этого не знал, но старые методы вели меня совершенно не туда.

Кризис показал мне, что все прошлые годы мои методы были направлены на то, чтобы бояться быть счастливым. Точнее, быть счастливым без внешних атрибутов: денег, статуса, достижений.

Оглядываясь назад, когда весь клубок распутан, я вижу, что мои поиски лучшей версии себя были сродни зависимости. Когда на пути к своим достижениям я неизменно испытывал боль и страх: а вдруг не получится и тогда конец? А если получалось, то с каждым уровнем триумф стоил все дороже.

Страшно. Но эти моменты триумфа дарили мне и моменты счастья.

Точнее того, что мне ранее казалось счастьем.

А я хотел быть счастливым. И боялся это потерять.

Боялся, что, став счастливым просто так, во-первых, больше не захочу денег, путешествий, развития. Не захочу того, что сейчас время от времени и приносило мне радость.

А во-вторых, столкнусь с вопросом: а зачем тогда было это все? Зачем были все эти жертвы, усилия, достигаторства? Не окажется ли, что вся моя прошлая жизнь ничего не стоила? И все, что подпитывало мое эго и придавало мне вес, пусто? Все, с чем я и ассоциировал целиком и полностью СЕБЯ.

Кризис подарил мне возможность получить ответы на эти вопросы. Я попал в ситуацию, в которой, если уж я хотел наконец стать счастливым, мне пришлось это делать в моменте

сейчас. Не дожидаясь новых достижений, денег и побед. В точке, когда вся моя прошлая жизнь разрушилась.

Потому что другой попросту могло бы и не быть.

Можно ли быть счастливым без?

Да.

Тогда прошлая жизнь была бесполезной?

Совсем нет. Для меня, наоборот, она стала намного более ценной. Потому что я увидел, как все, что со мной происходило ранее, и привело меня к той точке, в которой я нахожусь сейчас.

И что, мне теперь больше не нужно все то, что я любил раньше?

Хорошее слово — не нужно. Действительно, нет. Я не испытываю нужды в них.

Нужды в том, чтобы зарабатывать.

Нужды в том, чтобы развиваться.

Нужды в том, чтобы путешествовать.

Нужды в том, чтобы обладать каким-то статусом.

Нужды в том, чтобы постоянно поднимать планку своих целей.

Что дальше, стать странствующим монахом и забить на все материальное?

Ну, такой вариант есть. Существует много историй, когда люди уходили в себя, кайфовали от этого, и им было плевать на весь остальной мир.

Но я скажу тебе — пройдя уроки кризиса, это стало только моим выбором и моим желанием.

Забить на все.

Или зарабатывать, расти, путешествовать.

Пройдя кризис, я как будто вышел из колеса, в котором требовалось все быстрее и быстрее перебирать лапками. Теперь я могу делать то, что люблю, не потому, что боюсь не стать без этого счастливым. Не потому, что иначе моя жизнь не сложится или что все рухнет. Не потому что надо.

А потому что ХОЧУ.

Кризис возвращал меня назад, в мою версию 0. Обнулil те выборы, которые были сделаны вместо меня — родителями, кумирами, обществом, страхами. Обнулil те версии «идеального» себя, которые я на себя навешал. И дал свободу начать выбирать самому.

Делать то, что делаю, потому что я захотел это делать.

Потому что мне это по кайфу прямо сейчас.

Кризис возвращал меня назад, в мою версию 0.

Обнулil те выборы, которые были сделаны вместо меня — родителями, кумирами, обществом, страхами.

* * *

Крутой парень этот кризис, не правда ли? А я дважды прогонял его из своей жизни, считая врагом.

С какими целями на самом деле кризис трижды стучался в мою дверь?

Убрать из моей жизни лишнее.

То, что уже не служит моим желаниям. То, что пора отпустить.

Избавить меня от страхов и ограничений.

Даже те цифры, те кумиры, которых я рисовал в своей голове и которые считал недостижимыми, — были лишь иллюзией. Иллюзией, которую я создавал сам себе. Вот такая занятная игра. Сам верил в ограничения и сам им следовал.

Отключить фильтры, через которые я смотрел на мир.

Показать мне, кем я действительно хочу стать. И что я действительно хочу делать в своей жизни.

Изменить мое внутреннее состояние мышления.

Ведь внешние изменения следуют за внутренними. Не наоборот.

Впустить в мою жизнь новое.

Новые идеи, новые мысли, новые проекты, новых людей. То, что никак не могло пробиться ко мне.

Соединить меня с моей душой и научить быть счастливым.

То, чего я и хотел больше всего. То, без чего окружение, деньги, достижения теряют всякую ценность.

* * *

Даже поняв в процессе кризиса все эти благие цели, меняться было страшно. А уж на его пороге я об их существовании не имел ни малейшего понятия.

Но, как говорил Будда, «ничего в мире не вечно, кроме перемен».

И хочу я этого или нет — мне не прожить всю свою жизнь без изменений. Родиться и так вот и пролежать 80–90 лет, завернутым в пеленку в своей колыбельке.

Нет, я меняюсь каждый день, и если задуматься, это и дает мне возможность наслаждаться этим удивительным миром.

Формула творения

Я рассказываю тебе свой путь — и понимаю, что нет идеального и универсального пути прохождения кризиса. Каждый кризис уникален.

Но в своем я увидел, что все перемены создаются простой формулой.

В формуле всего три ингредиента.

Это мысль, слово и действие.

Мысль создает слово, слово переходит в действие, действие снова через опыт формирует мысли. И так по кругу.

И вот эти ингредиенты для меня по очереди и разобрал мой кризис. Чтобы я мог измениться и изменить то, что воплощаю вокруг себя.

Формула творения — как проектор, который показывает мне фильм моей жизни. Мысль создает фильм. Слово выступает передатчиком сигнала к экрану, превращая его в набор цветов и звуков. А действие — как экран, создает картинку. Причем все три ингредиента равнозначны. Все три одинаково важны, и жизнь создается именно их движением по кругу.

Если засоряется один, начинает барахлить вся система.

Три главы кризиса.

Первая глава, которую открыл мне кризис, — Погружение. Этап, на котором я камнем падал вниз. В ней я исследовал свои мысли. Вторая глава — Осознание. Когда я достиг нужной глубины кризиса, пришло время исследовать свои слова. И третья глава — Возрождение. Здесь пришла очередь действий.

Проходя шаг за шагом эти этапы, я учился смотреть не на других, а внутрь себя. Учился слышать себя, доверять себе и, наконец, следовать своим истинным желаниям. Желаниям своей души.

Сейчас это звучит круто. Но тогда было абсолютно неизвестно для меня. И мой разум начал бить тревогу и заставил дико бояться этого нового.

Только пройдя через страх, я обнаружил, что все, что происходило в мой кризис, было благом.

Путь через него можно сравнить с настройкой навигатора, когда я потерялся.

Сначала кризис помог определить точку, где я на самом деле находился.

Потом — проложить маршрут туда, куда я хотел пойти.

И на последнем этапе кризис поддерживал меня в этом новом направлении, помог не сбиться с пути.

И я приглашаю тебя познакомиться с первой частью моего путешествия.

Не потому что надо.

А потому что ХОЧУ.

ГЛАВА 3. ПОГРУЖЕНИЕ

Это время, когда жизнь камнем летела вниз, когда рушилось все вокруг. Пожалуй, для меня это был самый болезненный этап кризиса.

И еще более болезненным его делал короткий отрезок воодушевления и эмоционального подъема, который предшествовал кризису.

Откуда брался этот подъем? Кризис же возник не на ровном месте. Я писал, что мой третий кризис я пригласил в свою жизнь, решив поставить себе новые цели, решив изменить свою жизнь, решив стать счастливым. Это стремление наполнило меня энергией, и я начал активно двигаться (как мне казалось) к моей новой жизни. Используя старые методы, которые вроде бы поначалу очень даже работали.

Начинали получаться те действия, которые я задумывал: постепенно формировался новый бизнес, набирались новые ученики на обучение.

Рос пассивный доход.

Шла подготовка к новым забегам.

Добавлялись в список новые, более крупные желания.

Я как бы приподнялся вверх. И уже с этого подъема провалился вниз.

В этот момент мне показалось, что я свернул не туда и делаю что-то не то. Ну как же так? Я поставил цели, начал двигаться к ним, а потом — бах — и внезапно все рухнуло. Два своих кризиса я всячески пытался это исправить.

На третий раз — отпустил ситуацию и продолжил погружение.

И открыл для себя, что это не был поворот не туда. Яма, в которую я падал, служила тому, чтобы я отпустил свое старое состояние и выстроил состояние новое.

А почему нельзя расти без ямы?

Я задался вопросом: «А почему нельзя было просто выстроить это новое состояние поверх старого и спокойно расти дальше? Обязательно было валиться в яму?»

Оказалось, на это было три причины.

Первая.

Невозможно выстроить состояние счастья из состояния страха. Либо одно, либо другое.

Вторая.

Моя жизнь была забита 24/7, и в ней не было места новому. Забита не только рутинными, привычными делами и действиями, но и привычными мыслями и убеждениями. Я жаждал нового, но продолжал по привычке делать по-старому.

Третья.

На самом деле меня и так все устраивало.

Когда я первый раз поймал себя на этой мысли, я даже возмутился: «Да как так, нет! Я действительно хочу измениться!» Не совсем так. Скорее, я хотел ДУМАТЬ, что хочу.

Дело в том, что текущее положение полностью устраивало мой разум.

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.