

18+

ЕЛЕНА ИВАНОВА

ИГРА В НАСТОЯЩЕЕ

*Путеводитель для тех,
кто устал жить на автопилоте*

Елена Иванова
Игра в настоящее.
Путеводитель для тех, кто
устал жить на автопилоте

<https://litres.ru/74074829>

ISBN 9785007048736

Аннотация

Есть состояние, которое не похоже на кризис. Снаружи всё нормально — работа, семья, жизнь. Но внутри что-то знает: ты присутствуешь рядом со своей жизнью, а не внутри неё.

Эта книга про то, как вернуться. Не стать другим человеком, а убрать лишнее и обнаружить то, что было всё время. Живое, настоящее, твоё.

«Игра в настоящее» — не психология и не эзотерика. Человек как часть мироздания. Оптика, которая помогает увидеть себя объёмно и, наконец, начать жить своей жизнью.

Содержание

Об авторе	6
Пролог	8
Игра в настоящее	8
Глава 1. Вход в игру	12
Глава 2 Возвращение к себе	27
Глава 3. Духовная геометрия	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Игра в настоящее **Путеводитель для тех, кто** **устал жить на автопилоте**

Елена Александровна
Иванова

© Елена Александровна Иванова, 2026

ISBN 978-5-0070-4873-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

© Иванова Е. А., 2026.

Все права защищены.

Объект интеллектуальной собственности «Небесная Алхимия».

Свидетельство о депонировании №943-549-236.

Воспроизведение любой части издания без письменного разрешения правообладателя запрещено.



Об авторе

Елена Иванова — автор и основатель методологии «Небесная Алхимия», проводник и архитектор реальности.

Родилась в Якутии, на Дальнем Востоке. Прошла путь от пульта управления МЧС — где спасала жизни в режиме реального времени — через торговлю и собственный офлайн-бизнес до онлайн-пространства, где начала работать с лидерами, экспертами и владельцами бизнеса. Куда бы ни приходила — неизменно становилась наставником. Не потому, что так планировала. Просто её природа не позволяла иначе.

Она знает цену настоящего взлёта. И знает, что такое падение с высоты. Квантовый скачок из миллионных минусов в миллионные плюсы — и последующий обвал, когда ради денег и признания она изменила собственной природе. Именно в точке дна — там, откуда выходят не все — родилась методология. Не придуманная. Выстраданная.

Её клиентка подняла свой чек с 150 000 до 3—5 миллионов рублей. Другая — из коуча-новичка с сертификатом нутрициолога — создала проект мирового масштаба, заключила сделку с Китаем и привлекла в качестве партнёров глобальных лидеров рынка. Елена не объясняет эти результаты маркетинговыми инструментами. Она объясняет их точным попаданием человека в собственную природу.

Её проводимость — не метафора. Однажды, когда все во-

круг уже сложили руки, а врачи официально признали случай безнадежным, она осталась рядом с близким другом, которого инсульт оставил полностью недееспособным.

Родственники отступили. Медицина вынесла приговор: не встанет никогда. Елена работала с его системой — методично, без отчаяния, из точки, где другие видели только конец. Сегодня он ходит. Самостоятельно. Живёт полной жизнью.

Это не история о чуде. Это прямое доказательство того, что происходит, когда кто-то точно знает, как собирать деформированные человеческие системы из точки абсолютно нуля.

Мастер спорта по пауэрлифтингу. В 35 лет приняла решение, глядя в зеркало, — и через полтора месяца была на 20 килограммов легче. Ещё через семь месяцев держала в руках спортивный норматив мастера спорта. Так она делает всё: быстро, точно, до конца.

Мать троих детей, бабушка. Младшую дочь родила в 40 лет. Двадцать шесть лет в единственном браке. Живёт в Калининграде.

Автор книги «Небесная Алхимия» и создатель одноимённой методологии целостной реализации Лидера. Автор Оракула «78 Ключей» и других продуктов экосистемы «Небесная Алхимия».

Пролог

Игра в настоящее

Однажды я обнаружила, что разучилась хотеть.

Не в том смысле, что желания исчезли — они были, перечислялись, планировались. Но между «хочу» и тем живым движением изнутри, которое невозможно спутать ни с чем, пролегла пустота, которую я тогда ещё не умела называть по имени. Я делала правильные вещи правильными способами и получала правильные результаты — и при этом всё отчётливее чувствовала, что живу как бы за стеклом. Вижу свою жизнь. Управляю ею. Но не нахожусь внутри неё.

Это состояние, я потом поняла, называется автопилотом. И оно не похоже на кризис — именно поэтому его так трудно заметить вовремя. Оно похоже на норму. На то, как живут взрослые, серьёзные, ответственные люди: расписание, обязательства, правильные решения из правильных соображений. Всё функционирует. Всё под контролем. И только иногда, в какой-то момент между двумя делами, возникает вопрос — тихий, почти неслышный: а когда мне в последний раз было по-настоящему хорошо, спокойно, близко?

Я не сразу заметила, когда именно это началось.

Сначала было МЧС — двенадцать лет за пультом управления, в режиме, где чувствовать что-то лишнее было роскошью, которую нельзя себе позволить. Потом — бизнес, деньги, скорость, первые большие результаты, которые казались доказательством того, что я нашла себя. Оказалось — нашла чужую роль, которая очень хорошо сидела. Я работала по системе чужого человека, говорила чужими словами, двигалась в чужом направлении — и не замечала этого ровно до тех пор, пока система не перестала работать. А потом всё рухнуло: деньги, репутация, структура, образ — всё, что я считала собой. За один период, который казался бесконечным, а в воспоминаниях сжался до точки.

Именно в этой точке — в тишине без дохода, без команды, без привычных опор, из которой многие не выходят, — впервые за очень долгое время исчезло стекло. Не осталось ничего, за чем можно было прятаться. Никакой роли, никакого плана, никакого объяснения того, кто я и зачем. Только я — и вопрос, который я слишком долго откладывала: а это точно моя жизнь? Я это выбрала — или так сложилось? Я здесь живу — или просто нахожусь?

Этот вопрос не разрушил меня. Он меня собрал.

Из того года тишины родилась методология «Небесной Алхимии», а из неё — игра «Пробуждение», семьдесят пять шагов, которые я прошла сначала сама, прежде чем предложила их другим. Тысячи людей прошли эти шаги после. И каждый раз я наблюдала одно и то же: человек, который

приходил с запросом изменить что-то снаружи — деньги, отношения, работу, здоровье, — в процессе обнаруживал, что всё это лишь отражение чего-то внутреннего, и что настоящее изменение почти никогда не начинается там, где удобно смотреть.

Сейчас методология «Небесной Алхимии» выросла до размеров целой экосистемы, которая родилась и проявилась на свет буквально за несколько месяцев.

Эта книга — «Игра в настоящее» — родилась из того же опыта и для того же самого. Слово «игра» здесь не означает несерьёзность — оно означает состояние, в котором человек полностью присутствует в том, что делает, не раздавлен тяжестью происходящего и способен делать ходы, а не только реагировать. Слово «настоящее» несёт в русском языке два значения сразу: это и момент, который происходит прямо сейчас, и то, что подлинно, неподдельно, твоё. Книга про оба смысла одновременно — про то, как, наконец, оказаться внутри своей жизни, а не рядом с ней.

Одиннадцать глав, семьдесят пять шагов — это не программа, которую нужно пройти по расписанию, и не лестница, которую обязательно осилить снизу вверх. Это карта, и у каждого читателя с ней будут свои отношения: кто-то пройдёт её последовательно, кто-то будет возвращаться к одним местам снова и снова, кто-то обнаружит, что одна глава открывается по-новому спустя полгода, когда жизнь создаёт для этого нужный контекст. Единственное, что работает

в этой книге, — честность. Не смелость, не готовность, не правильный настрой. Честность с собой, в той мере, в которой ты можешь её себе позволить прямо сейчас.

Эта книга не сделает тебя другим человеком — и это не скромность. Стать другим — значит добавить что-то поверх того, что есть. Стать собой — значит убрать всё лишнее и обнаружить, что под этим было всё время: живое, настоящее, твоё, то, что не нужно создавать с нуля, потому что оно уже существует, просто привыкло быть незамеченным. Именно за этим и начинается игра.

Добро пожаловать.

Глава 1. Вход в игру

*Правда · Ответственность · Справедливость ·
Воля · Разрешение себе*

Есть такое состояние, знакомое, наверное, каждому: понимаешь, что что-то нужно изменить, — и при этом не меняешь ничего. Не потому, что не хочешь, не потому, что ленив, не потому, что не знаешь как. А потому, что смотришь на свою жизнь через очень убедительную историю о том, почему всё именно так и почему иначе пока невозможно. Эта история объясняет всё — и именно поэтому она так надёжно удерживает человека на месте.

Истории бывают разными. «Я стараюсь, просто рынок сейчас тяжёлый и нестабильный» — это история. «У нас нормальные отношения, просто много работы» — это история. «Я разберусь с этим, когда станет чуть спокойнее» — тоже история, и эта «спокойная» точка всегда немного впереди и никогда не здесь. Истории не лживые — в них есть доля правды, иногда большая доля, именно поэтому они так убедительны. Проблема не в том, что история неправдива. Проблема в том, что, пока живёшь внутри неё, она заменяет реальность, и менять можно только реальность, но не историю о ней.

Первая глава — про пять вещей, которые стоят за этим

состоянием и которые нужно увидеть раньше, чем что-то может по-настоящему сдвинуться. Не как список инструментов — как слои одной реальности, где каждый следующий слой открывается только тогда, когда честно прошёл предыдущий. Правда о том, где ты есть. Ответственность за то, как туда попал. Справедливость того, что получил. Воля двигаться, несмотря на страх. Разрешение себе на то, чего хочешь на самом деле.

Пять шагов — одна история. Твоя.

* * *

Разница между правдой и истиной — одно из тех различий, которые кажутся чисто философскими ровно до того момента, пока не увидишь, как именно они работают в конкретной жизни, в конкретных деньгах, в конкретных отношениях, которые застряли там, где застряли, и не двигаются, сколько бы усилий ни прикладывалось.

Правда — это то, как ты видишь происходящее. Она собиралась годами из опыта, из убеждений, которые прижились раньше, чем у тебя появилась возможность их проверить, из историй о себе и о мире, которые в своё время помогли справиться с тем, что было невыносимо. Правда искренняя. Правда твоя. И при этом правда — это всегда карта, а не территория, и между любой картой и любой территорией всегда есть зазор, который становится виден только тогда, когда перестаёшь принимать карту за саму жизнь.

Истина работает по другим законам. Она не спрашивает

твоего согласия и не корректирует себя под твои ожидания. Причина создаёт следствие — неизменно, без поправок на то, что ты старался, что намерения были хорошими, что обстоятельства были сложными. Именно поэтому человек может вкладываться честно и интенсивно — и годами не получать того, на что рассчитывал. Не потому, что мир несправедлив, и не потому, что ему не везёт, а потому, что он вкладывался в одно, а рассчитывал получить другое — и не замечал этого расхождения, потому что жил в правде, а не в истине.

Я работала в МЧС почти двенадцать лет — по-настоящему, не отбывая срок службы, а именно работая, из той части себя, которая не умеет иначе. За пультом управления, в режиме, где цена ошибки была не абстрактной, — там это понимаешь физически, на уровне того, как сжимается что-то в груди при очередном сигнале тревоги. Параллельно пять лет я училась и сдавала экзамены, чтобы получить высшее образование, которое по всем формальным основаниям давало право на офицерскую должность — ту, что я, как мне казалось, давно заслужила. Я верила в простую и понятную логику: честный труд замечают, усилие получает соразмерный ответ, справедливость — не красивое слово, а работающий принцип. Это была моя правда, и она была очень убедительной.

Когда пришёл новый начальник, назначенный переводом, должность досталась его жене. Без профильного образования, без стажа в системе —

ни одного условия, которое по закону давало бы право на эту позицию. Еще одну такую должность занимала секретарша. Я стояла и наблюдала, как это происходит, и внутри было совершенно отчётливое, почти физически осязаемое слово: несправедливо. Это действительно было несправедливо — система была кривой, и это не метафора и не преувеличение. Но несправедливость системы и истина моей конкретной ситуации оказались двумя разными вещами, которые я очень долго не умела различать.

Пять лет я вкладывалась в то, чтобы получить образование, — и получила диплом. Именно то, во что вкладывалась. Не должность. Диплом. Потому что за должность я не сделала ни одного движения. Ни разу не вошла в кабинет начальника и не сказала прямо: я претендую на эту позицию, я готова, я жду. Не обозначила намерение ни в одном разговоре. Не заявила о своих правах — вслух, конкретно, неудобно, не намёком. Я работала и ждала, что заметят сами, потому что в моей правде было убеждение: хорошая работа говорит сама за себя, а хороший человек не должен просить то, что заслужил.

Мир не замечает то, что держат внутри. Он реагирует на то, что говорят и делают снаружи — на то, что видно и слышно, а не на то, что подразумевается и что, как тебе кажется, должно быть очевидным.

Это не жестокость и не несправедливость — это просто то, как устроена реальность, и она работает именно так, вне

зависимости от того, кажется нам это правильным или нет.

Посмотреть на свою жизнь честно — значит на какое-то время убрать объяснения и взглянуть на факты. Не на то, почему всё так сложилось, не на то, кто виноват и не на то, как оно должно было быть по справедливости, — а на то, что есть: в деньгах, в теле, в отношениях, в работе. Это труднее, чем звучит, потому что объяснения, которые мы носим внутри, очень убедительны: они собирались годами и отточены многолетней практикой, и в какой-то момент человек перестаёт замечать, где заканчивается реальность и начинается история о ней.

Человек говорит: денег мало, потому что рынок сложный и время непростое. Его правда — это так, рынок действительно непростой. Но истина в другом: он не называл свою цену сам, соглашался на то, что предлагали, откладывал неудобные разговоры о деньгах, потому что просить казалось неловким. Система отвечала на это точно: давала ровно столько, сколько он позволял взять. Другой говорит: у нас с партнёром всё нормально, просто много работы и мало времени. Его правда — работа действительно есть.

Но когда он пытается вспомнить, когда последний раз они разговаривали по-настоящему — не о быте и не о детях, а о том, что важно, что пугает, о чём мечтается, — обнаруживает, что не помнит. «Нормально» в этом случае — не характеристика близости, а название её отсутствия, которое удобно считать нормой.

Дискомфорт от честного взгляда на свою точку — не признак того, что что-то не так. Это признак того, что смотришь в нужном направлении. Если смотреть на свою жизнь легко и приятно, скорее всего, видишь не её, а историю о ней, которую давно выучил наизусть.

Стоимость жизни в истории редко ощущается как потеря — она ощущается как усталость. Как хроническое «что-то не так, но не знаю что». Как ощущение, что вкладываешь, но результат не соответствует вложенному. Как моменты, когда всё правильно снаружи, и при этом что-то очень важное как будто не случается. Это не кризис и не болезнь. Это сигнал о том, что карта давно не обновлялась, а ты продолжаешь ориентироваться по ней в изменившейся местности.

Увидеть правду — это первый шаг. Но между «увидел» и «изменил» лежит что-то, без чего первый шаг не приводит к следующему. И этого чего-то у большинства людей не хватает не потому, что они слабые или нерешительные, — а потому, что его путают с чем-то другим, значительно менее приятным.

Ответственность — не то же самое, что вина. Эти два слова существуют в голове большинства людей почти как синонимы, и именно это смешение блокирует движение сильнее, чем любое внешнее обстоятельство. Вина говорит: «со мной что-то не так, я плохой, я снова всё испортил», — и в этой позиции невозможно ничего исправить, потому что всё внимание уходит в осуждение себя, а не в понимание того, что

именно можно изменить. Ответственность устроена иначе: не «я виноват» — а «я соавтор того, что происходит в моей жизни, и именно поэтому у меня есть власть на это влиять».

Это не про то, чтобы взять на себя всё подряд, — не про то, чтобы считать себя причиной кривой системы или чужих решений. Это про то, чтобы найти свою конкретную часть в каждой ситуации, которая причиняет боль, — потому что только там, где есть твоя часть, есть и рычаг. Там, где виноваты только обстоятельства и только другие люди, ты бессилен до тех пор, пока обстоятельства не изменятся и другие люди не исправятся. Это может занять очень много времени. Или не произойти никогда.

Когда должность ушла к жене начальника, первой реакцией было именно найти виноватых, и виноватые были очевидны и неоспоримы. Система несправедлива — факт. Начальник действовал нечестно — факт. Я не получила то, что заработала, — тоже факт. Всё это правда. И пока я жила в этой правде, не происходило ничего, кроме накопления обиды и ощущения собственного бессилия — очень убедительного, очень обоснованного бессилия, в котором было совсем не за что взяться. Момент, когда что-то изменилось, наступил не тогда, когда система стала справедливее, — она не стала. Он наступил, когда я спросила себя не «кто виноват?», а «что конкретно в моих действиях создало этот результат?». Ответ был некомфортным: пять лет молчания, пять лет ожидания, что заметят,

пять лет несказанных слов в кабинете начальника. Не потому, что система не кривая — система была и остается кривой. Но внутри кривой системы у меня была своя часть. И как только я её увидела — появилась энергия что-то с этим делать. Как минимум — взять ответственность за своё бездействие все эти годы.

Вопрос ответственности — не моральный и не философский. Это навигационный инструмент, который работает очень просто: где есть твоя часть — там есть рычаг. Именно там, и нигде больше.

Именно поэтому брать ответственность — в точном смысле этого слова, без превращения её в самобичевание, — это всегда прирост силы, а не потеря. Человек, который находит свою часть в том, что его не устраивает, получает точку входа для изменений. Человек, который отдаёт всю причинно-следственную цепочку обстоятельствам и другим людям, теряет эту точку и вместе с ней любую возможность что-то изменить, не дожидаясь, пока обстоятельства исправятся сами.

Стоит научиться задавать себе один конкретный вопрос по каждой ситуации, которая причиняет боль или которая застряла: «Что именно в моих действиях, словах или молчании поддерживает это и что конкретно я мог бы сделать иначе?» Не чтобы наказать себя за прошлое, а чтобы увидеть, где именно находится рычаг, который принадлежит тебе.

Когда ответственность принята, неизбежно возникает

следующий вопрос — один из самых неудобных, потому что честный ответ на него требует отпустить что-то, к чему успел привязаться. Этот вопрос: «Было ли то, что произошло, справедливым?»

Слово «несправедливо» — одно из самых часто используемых в голове у людей, которые застряли. «Несправедливо, что я столько вложил — и получил именно это. Несправедливо, что другие получают больше при меньших усилиях. Несправедливо, что жизнь сложилась не так, как должна была». Это ощущение может быть очень реальным и очень обоснованным, и при этом оно удерживает человека в точке, где ничего не меняется, потому что он ждёт чего-то, чего нет: что мир признает его правоту и скорректирует результат задним числом.

Справедливость существует, только она работает не как награда за усилие и не как возмездие за несправедливость, а как математика: причина создаёт следствие с точностью, которая не делает исключений ни для добрых намерений, ни для тяжёлых обстоятельств. Ты получаешь то, что создаёшь: своими действиями, своим молчанием, своим согласием на меньшее, своим выбором не заявлять о себе.

В истории с МЧС справедливость была именно такой — точной и некомфортной. Место досталось не потому, что та женщина была лучше меня или достойнее. Место досталось потому, что в нужный момент в нужной точке оказалась она, а не я. Она была видна, а я

делала всё, чтобы оставаться невидимой, и называла это скромностью и профессионализмом. Злость на эту математику была настоящей и понятной. Но злость на математику не меняет математику — она просто расходует силы, которые можно было направить иначе. Когда я, наконец, смогла увидеть справедливость своей точки — не в смысле «так и должно было быть», а в смысле «именно это и создавалось моими выборами», — появилась ясность. Не облегчение сразу, сначала именно ясность. И из ясности можно двигаться.

Признать справедливость своей точки — значит перестать ждать, что кто-то придёт и исправит несправедливость, которую ты сам в своё время создал. Это освобождает: если следствие создаётся причиной, то изменить следствие можно, изменив причину. Это возврат власти над собственной жизнью — настоящей власти, которую никакие внешние обстоятельства не отнимут, потому что она живёт не снаружи.

Сопrotивление этой мысли — нормально и понятно. За словом «несправедливо» часто стоит что-то живое и реальное: боль от того, что вложил честно — и не получил соразмерного; усталость от того, что старался — и снова не то; старая рана от того, что однажды всё было правильно — и это всё равно не помогло.

Признать справедливость своей точки не значит сказать «всё было правильно» — это значит сказать: «именно это я создавал своими выборами, и именно поэтому именно это я и получил». Это горькое, но точное знание, из которого мож-

но двигаться. Из обиды на несправедливость мира — нельзя.

Только вот знать это — одно. Делать из этого знания что-то конкретное — совсем другое. Именно здесь большинство людей останавливаются: всё понятно, всё правильно, всё принято — и при этом ничего не происходит. Потому что между «понял» и «сделал» лежит то, что принято называть силой воли, — и именно здесь начинается самое распространённое заблуждение об этом предмете.

Безвольных людей не существует. Совсем — ни одного. Есть люди, которые отдали своё право выбора страху, или чужим ожиданиям, или привычке ждать того момента, когда будет правильно, безопасно, понятен следующий шаг, пройдёт тревога, появится уверенность. Воля у всех есть — она просто направлена в зону безопасного, а всё за её пределами называется «я ещё не готов» или «сейчас не лучший момент».

Воля — это не самоконтроль и не дисциплина как насилие над собой. Это способность действовать из той части себя, которая знает, а не из той части, которой страшно. В первые секунды после вопроса «делать или не делать» отвечает та часть, которая видит смысл и видит направление. Если медлить — включается другая, чья единственная задача — обеспечить безопасность любой ценой, и она очень хорошо умеет находить сто убедительных причин подождать ещё немного.

Решение уйти из МЧС не было торжественным или окончательным в тот момент, когда оно возникло. Оно

было тихим и очень спокойным — именно это меня и удивило. Я ожидала либо страха, либо облегчения, либо какой-то ясной уверенности. Вместо этого было просто: пора. Без объяснений, без гарантий, без понимания, что именно дальше.

Страх был — настоящий, телесный, из той части меня, которая выросла в среде, где стабильная работа приравнивалась к выживанию. Но что-то, более тихое и более твёрдое одновременно, знало ответ раньше, чем страх успевал его перебить. Я не победила страх перед уходом. Я просто пошла вместе с ним — и обнаружила, что это возможно.

Вдохновение и энергия не предшествуют действию — они следуют за ним. Это противоречит привычной логике «сначала почувствую себя готовым, потом сделаю», но именно так устроена реальность: ресурс включается после шага, а не до него. Ждать подходящего состояния для того, чтобы начать, — значит ждать бесконечно.

Есть решения, которые человек называет «я ещё думаю», хотя ответ давно есть. Размышления в таких случаях — не поиск ответа, а способ не делать того, ответ на что уже известен. Отличить одно от другого несложно: настоящее обдумывание движется, и с каждым возвращением к вопросу картина становится яснее. Избегание решения — кружится: одни и те же мысли, один и тот же круг, и всё заканчивается там же, где началось, несмотря на всё потраченное на это время.

И всё же воли иногда бывает недостаточно. Человек видит правду, берёт ответственность, принимает справедливость своей точки, находит в себе волю двигаться — и обнаруживает, что внутри работает что-то, что блокирует движение прежде, чем оно успело начаться. Что-то настолько привычное и настолько незаметное, что большинство людей принимают его за часть себя, а не за ограничение, от которого можно освободиться.

Внутри каждого из нас есть система того, что можно и чего нельзя. Что можно хотеть — и что слишком много. Каким можно быть — и каким лучше не надо. Чего можно просить — и за что будет стыдно. Эти правила появились раньше, чем у тебя была возможность их выбирать: из семьи, где определённые желания были опасны или неудобны; из школы, где за выделение из ряда наказывали; из культуры, которая очень хорошо умеет говорить, кем «правильным людям» быть не следует. Со временем эти правила стали настолько привычными, что человек уже не различает: это я так думаю — или это думали про меня, а я просто когда-то согласился, потому что так было безопаснее? Они стали фоном, нормой, воздухом — и именно поэтому они так редко попадают в поле зрения, пока что-то не создаёт контраст, в котором их наконец видно.

Цена, которую платит человек, живущий по чужой системе разрешений, — это не какая-то одна конкретная потеря. Это хроническое, медленное угасание того, что внутри

живое: желания сначала прячутся, потом затихают, потом и вовсе перестают заявлять о себе, потому что выучили, что их всё равно не слышат. Жизнь при этом остаётся функциональной — есть планы, есть дела, есть результаты. Но что-то важное из неё уходит, и человек называет это усталостью, или кризисом среднего возраста, или тем, что просто так бывает, — хотя на самом деле это просто сигнал о том, что он давно живёт не своим.

У меня было очень чёткое внутреннее правило, которое я обнаружила не сразу: нельзя хотеть того, чего не понимают окружающие. Нельзя строить то, что не вписывается в понятные категории. Нельзя называть это своим, пока это не стало общепризнанным. «Небесная Алхимия» нарушала это правило по всем пунктам — она не вписывалась ни в один привычный формат, никто вокруг не понимал, что именно я строю, и общепризнанным это стать явно не торопилось.

Первый раз я по-настоящему разрешила себе называть это своим — не тогда, когда пришли результаты и признание, а раньше. В тот момент, когда осознала, что ждать чужого разрешения на собственную жизнь — это именно то, что я делала все предыдущие годы, и именно это мне стоило дороже всего.

Разрешение себе — это не о том, чтобы делать что хочешь, не считаясь ни с чем. Это про право чувствовать то, что чувствуешь, хотеть то, чего хочешь, и двигаться туда, куда зовёт то, что внутри, — а не только туда, где одобряют. Это внут-

реннее действие, которое не нужно ни с кем согласовывать и которого никто извне не может ни дать, ни отнять. Никто не придёт и не скажет: «Теперь можно». Это только твоё решение — и только ты знаешь, насколько долго оно откладывалось.

* * *

Пять шагов — не теория и не список для запоминания. Это то, что прямо сейчас работает в твоей жизни, в твоих деньгах, в твоих отношениях, в твоём теле, в том, как именно ты просыпаешься утром и с каким ощущением засыпаешь. Правда, которую не видишь. Ответственность, которую не взял. Справедливость, с которой не примирился. Воля, которую отдал страху. Разрешение, которое не дал себе.

Везде, где есть ощущение «я вкладываю, а результата нет», живёт кто-то из них. И следующая глава — про то, с помощью каких инструментов ты воспринимаешь реальность: откуда именно ты смотришь, когда смотришь на свою жизнь, и почему результат зависит от этого ничуть не меньше, чем от самих действий.

Глава 2 Возвращение к себе

*Мысли · Чувствование · Тело · Энергия · Душа ·
Интуиция*

Если бы человек был домом, то у большинства из нас открыт только первый этаж. Там светло, там знакомо, там всё понятно — это голова, ум, мышление, тот непрекращающийся внутренний монолог, который большинство и принимает за себя. Остальные шесть этажей существуют, работают, посылают сигналы, но лифт туда не ходит, потому что никто не объяснил, что он есть.

Эта глава — про то, как устроен дом изнутри. Не снаружи (не профессия, не статус, не то, каким ты выглядишь для других), а именно изнутри: что происходит в мыслях, что живёт в чувствах, что говорит тело, откуда берётся и куда уходит энергия, где в этой конструкции Душа и как звучит интуиция, когда её наконец перестают перебивать логикой.

Шесть шагов этой главы — шесть уровней одного человека, которые работают всегда и одновременно, даже когда ты этого не замечаешь. Большинство из нас слышат только один из них — тот самый первый этаж. И именно поэтому жизнь так часто ощущается как движение по кругу: меняешь обстоятельства, а что-то важное внутри остаётся на месте. Потому что снаружи поменялось, а внутренняя навигация по-

прежнему работает только с одним из шести инструментов.

* * *

Попробуй прямо сейчас, не откладывая до конца абзаца, понаблюдать за тем, что происходит у тебя в голове. Не за тем, о чём ты решил думать, — а за тем, что там уже есть без твоего разрешения: обрывки вчерашнего разговора, который, возможно, ещё не завершился так, как хотелось бы; планы на завтра, которые вызывают лёгкое беспокойство; мгновенная оценка человека, которого ты видел три минуты назад; слова из песни, которая прилипла и не уходит. Этот поток идёт непрерывно — с утра до ночи, от первой мысли после пробуждения до последней перед сном, и даже во сне он продолжается в образах.

Большинство людей не замечают этого потока — они в нём живут. Не наблюдают за мыслями, они живут внутри них, принимая каждую мысль за правду, каждую оценку за факт, каждый внутренний приговор за реальное положение вещей. Человек думает: «У меня ничего не выйдет» — и воспринимает это как достоверную информацию о себе, а не как голос старой программы, которую записали в детстве, когда что-то однажды не вышло.

Ум — это инструмент, один из самых мощных, которыми располагает человек, но инструмент, а не личность. Скрипка, в которой живёт музыка, — не музыкант. Кисть — не художник. Вопрос не в том, какой у тебя ум — быстрый или медленный, аналитический или интуитивный, — а в том, кто

им управляет и в каком направлении. Потому что сам по себе, без направления, ум делает то, для чего эволюция его изначально создавала: ищет угрозы, фиксирует несоответствия, готовится к худшему. Это было полезно, когда нужно было выжить в лесу. Это значительно менее полезно, когда ты сидишь на рабочем совещании, а ум уже раз пятнадцать прокрутил в голове ситуацию, которая ещё не произошла и, вероятно, никогда не произойдёт.

Я прожила много лет, убеждённая в том, что думать быстро и много — это преимущество. МЧС этому способствовало: там ценился ум, который работает чётко и без пауз на сомнения, который просчитывает варианты быстрее, чем ситуация успевает развернуться. Я гордилась этим и не замечала, что ум, натренированный на скорость и контроль, не умеет останавливаться. Что он продолжает просчитывать варианты даже тогда, когда никакой угрозы нет, — просто потому что привык. Пауза казалась мне опасной пустотой, а не пространством, в котором слышно что-то важное. Первый раз я осознала разницу между собой и своими мыслями в тот момент, когда всё рухнуло и мысли стали невыносимыми — и мне пришлось научиться не верить каждой из них, просто чтобы не сойти с ума. Оказалось, что мысль можно заметить, не становясь ею. Это было открытие.

Есть два принципиально разных способа думать о своей жизни, и они создают принципиально разные жизни. Первый

— через дефицит, через «или/или»: или деньги, или счастье; или карьера, или семья; или я буду собой, или меня будут любить. Ум в этом режиме воспринимает мир как место, где всего мало и нужно выбирать между плохим и чуть менее плохим. Второй режим — через возможность, через «и/и»: заработать и при этом жить; быть собой и при этом быть принятым; двигаться быстро и при этом не разрушать себя. Это не оптимизм и не наивность — это другая архитектура восприятия, которая открывает решения там, где первый режим видел только стены.

Хорошая новость состоит в том, что ум поддаётся перестройке. Плохая — что перестройка требует сначала заметить, в каком режиме он работает прямо сейчас, а это труднее, чем кажется, именно потому, что мы находимся внутри этого процесса, а не наблюдаем за ним снаружи.

И именно здесь — на этой границе между наблюдением за умом и тем, что находится за пределами его досягаемости, — начинается следующий этаж. Потому что ум умеет делать одну вещь, которая очень похожа на чувство, но им не является: он умеет думать про чувства, анализировать их, объяснять, откуда они взялись и к чему ведут. Это полезный навык — но он не заменяет того, о чём идёт речь дальше.

Чувствование — это не то же самое, что думать о чувствах, и разница между ними примерно такая же, как между чтением описания моря и тем, чтобы войти в воду. Описание может быть точным, подробным, красивым — но влажности

ты не почувствуешь до тех пор, пока вода не коснётся кожи.

Большинство взрослых людей живут в режиме, в котором эмоции существуют как предмет размышления, а не как живой опыт. Спроси человека, что он чувствует в конкретной ситуации — и он начнёт объяснять: ситуацию, предысторию, логику, почему так получилось, что из этого следует. Ответ на вопрос «что ты чувствуешь» превращается в анализ того, что происходит. Это не уклонение и не ложь — это то, чему большинство из нас научились, потому что так было безопаснее.

Где-то в детстве, в подростковые годы, а иногда и позже, в очень взрослых обстоятельствах, человек получает опыт, который учит его: чувствовать опасно. Злиться — значит быть наказанным. Плакать — значит быть названным слабым или «слишком чувствительным». Радоваться слишком открыто — значит рисковать, что это отберут или высмеют. И человек с той же предусмотрительностью, с которой убирают ценные вещи перед переездом, начинает убирать чувства подальше — сначала самые болезненные, потом остальные. Это разумная стратегия выживания, и в момент своего возникновения она работает именно так, как задумана. Проблема в том, что она не умеет выключаться, когда угроза проходит, и человек продолжает жить в режиме эмоционального онемения даже в ситуациях, которые абсолютно безопасны.

Я долго путала контроль с силой. Думала, что умение не показывать, что тебе больно, — это признак

зрелости, а не признак того, что боль никуда не делась, а просто поселилась глубже, откуда она управляет решениями, не представляясь. В МЧС я научилась не чувствовать страха — точнее, не позволять себе его замечать, потому что там была работа и страх был неуместен. Это стоило мне, как я поняла намного позже, нескольких лет, когда я точно так же не позволяла себе замечать, когда мне было хорошо, когда что-то откликалось, когда происходило то, ради чего, собственно, вся эта жизнь и затевалась. Пустота образовалась не там, где должна была быть боль. Она образовалась там, где должна была быть радость.

Чувствование — это навык, и как всякий навык он восстанавливается через практику, а не через понимание. Ты можешь очень точно понимать, почему перестал чувствовать, и эта точность ничего не изменит до тех пор, пока ты не начнёшь — медленно, осторожно, с той же бережностью, с которой возвращают подвижность после долгой неподвижности, — возвращать себе право на живой контакт с тем, что внутри.

Чувства — это не хаос, который нужно контролировать, и не слабость, которую нужно скрывать. Это навигационная система, самая точная из всех, потому что она реагирует на реальность быстрее любого анализа. Тело сжимается за долю секунды до того, как ум успевает сформулировать, что что-то не так. Что-то теплеет внутри прежде, чем ты нашёл слова для того, почему это правильно. Игнорировать эти сигналы

— всё равно что вести машину с закрытыми глазами, положившись исключительно на карту.

У этой навигационной системы есть конкретный физический адрес. Радость живёт в груди и разворачивает плечи. Страх сжимает живот. Стыд опускает взгляд и сдавливает горло. Тревога становится фоновым напряжением в спине, которое человек через несколько лет перестаёт замечать просто потому, что привык. Чувства — не абстракция, они всегда воплощены в теле, и именно поэтому тело — следующий уровень, без которого вся работа с чувствованием рискует остаться работой в голове.

Тело помнит всё, что помнить не хочет голова.

Это не метафора и не красивый оборот — это описание того, как устроена нервная система человека, в которой эмоциональная память хранится не в тех нейронных структурах, которые отвечают за сознательное воспроизведение событий, а в тех, которые отвечают за состояние и реакцию. Именно поэтому человек, который давно «всё понял» и «уже не обижается», вдруг обнаруживает, что при встрече с определённым человеком у него перехватывает дыхание или сжимаются кулаки, — тело помнит то, что голова уже отпустила.

И именно поэтому самый честный ответ на вопрос «как у тебя дела» часто можно найти не в голове, а в плечах — они подняты или опущены, напряжены или расслаблены — и в животе, который сжимается или разжимается в зависимости от того, о чём ты думаешь в эту минуту.

Большинство людей живут от шеи вверх и воспринимают тело как нечто, что нужно кормить, укладывать спать, иногда лечить и по возможности поддерживать в приличной форме. Тело существует как инфраструктура, а не как собеседник. Его сигналы — усталость, боль, напряжение, тяжесть — воспринимаются как неудобство, которое нужно устранить, а не как информация, которую нужно услышать. Человек пьёт кофе, когда тело просит отдыха. Продолжает работать, когда тело говорит «достаточно». Соглашается, когда тело говорит «нет», — и потом удивляется, почему хронически устал, хотя, казалось бы, отдыхает по выходным.

В МЧС я не чувствовала тела — я его использовала. Двенадцать лет работы в режиме постоянной готовности, когда тело должно было функционировать вне зависимости от того, хочет оно этого или нет, сформировали в нём устойчивый паттерн: сигнализировать не имеет смысла, потому что всё равно не услышат. Это не жалоба — это наблюдение. Когда я наконец стала слышать тело по-настоящему, уже после всего, когда уже не было режима и плотного расписания, которое заглушало всё остальное, — оказалось, что оно говорило очень конкретные вещи. Что какие-то люди создают в нём расширение, а другие — сжатие. Что какие-то задачи наполняют, а другие высасывают. Что есть решения, при мысли о которых тело расслабляется, и есть те, при которых оно сжимается, — и это знание предшествует

любому анализу, появляется раньше, чем успевает включиться логика.

Хроническое напряжение в теле — не возраст и не усталость от интенсивной жизни. Это накопленное молчание: всё, что не было сказано вслух, осталось в теле в виде мышечного зажима; всё, что было пережито без права на реакцию, осталось в теле в виде хронической готовности к угрозе; все решения, принятые против внутреннего «нет», отложились в теле как фоновое напряжение, которое человек со временем перестаёт замечать просто потому, что оно стало постоянным фоном.

Тело — самый честный из всех внутренних голосов именно потому, что оно не умеет врать. Ум придумывает объяснения, чувства можно заглушить, Душу можно долгое время не слышать. Тело молчать не умеет — оно всегда говорит, вопрос только в том, слушают его или нет.

Среди всего, о чём говорит тело, есть один сигнал, который стоит научиться различать в первую очередь: то сжатие или расширение, которое происходит при контакте с разными людьми, задачами и ситуациями. Это не просто «хорошо» или «плохо», «нравится» или «не нравится» — это тело говорит о том, где происходит наполнение, а где утечка, где ресурс прибывает, а где расходуется быстрее, чем восстанавливается. О том, что принято называть энергией, — и что на самом деле гораздо конкретнее и физичнее, чем это слово обычно подразумевает.

Энергия — это не абстракция из книг по саморазвитию и не то, что имеют в виду, когда говорят «у меня сегодня нет энергии» и при этом подразумевают «я не хочу это делать». Энергия — это конкретное физическое состояние, которое можно отличить от своей противоположности с той же точностью, с которой можно отличить голод от сытости, если не приучил себя их игнорировать.

Есть два типа усталости, которые с точки зрения их внешних проявлений могут выглядеть одинаково, но изнутри ощущаются принципиально по-разному. Первая — это усталость от работы, которая твоя: когда ты делал то, что соответствует твоей природе, вкладывал себя в то, что имеет для тебя смысл, — и к вечеру ощущаешь приятную тяжесть сделанного, за которой нет пустоты. Эта усталость восстанавливается сном и паузой. Вторая усталость — от работы, которая не твоя: когда весь день делал что-то правильное и нужное, но чужое, — и к вечеру чувствуешь не тяжесть, а пустоту, которую не убирает ни сон, ни выходные, потому что проблема не в количестве затраченных сил, а в том, что они уходили не туда.

Большинство людей, когда говорят об усталости, имеют в виду второй тип — и ищут решение в первом направлении: больше сна, меньше нагрузки, отпуск. Отпуск заканчивается, и через три дня после возвращения всё возвращается на место, потому что источник усталости не в количестве работы, а в её соответствии или несоответствии природе челове-

ка.

Год тишины, который наступил после обвала, — год без дохода, без команды, без привычной структуры — оказался, как ни странно, первым годом, когда я по-настоящему восстановилась. Не потому, что ничего не делала, — я делала много и интенсивно, — а потому, что делала своё. Строила методологию, которая рождалась из глубины, а не из необходимости продать. Писала, думала и разговаривала с людьми, которые были важны, а не полезны. И к концу этого года обнаружила, что энергии стало больше, чем было в период самого продуктивного и «успешного» времени, когда я зарабатывала больше и была занята плотнее. Оказалось, что энергия восстанавливается не через покой, а через соответствие.

Утечки энергии почти никогда не там, где их ищут. Их редко находят в объёме задач — почти всегда находят в качестве отношений, в количестве незавершённых историй, которые продолжают забирать внимание, даже когда о них уже «не думаешь», в делах, которые делаются из страха или из привычки, а не из выбора. Река, которую перекрыли плотиной, становится мутной и неподвижной не потому, что в неё перестала поступать вода, а потому, что воде некуда течь. Энергия человека работает по тому же принципу.

Но понять, где энергия утекает и где прибывает, — это ещё не всё. За этим знанием неизбежно встаёт другой вопрос, более тихий и по-своему более важный: а в каком на-

правлении эта энергия должна идти? Не просто «куда она уходит сейчас», — а куда хочет идти, если убрать всё случайное и навязанное. Ум не отвечает на этот вопрос — он умеет анализировать и планировать, но не знает, зачем. На вопрос «зачем» отвечает то, что находится глубже ума.

Душа — это не религиозное понятие и не поэтическая метафора, которую удобно использовать, когда заканчиваются рациональные объяснения. Это та часть тебя, которая знает то, чего не знает ум, — не потому, что она умнее ума, а потому, что она другого порядка знания. Ум знает через анализ и опыт. Душа знает через резонанс — через это неуловимое ощущение «моё» или «не моё», которое возникает прежде, чем появляется объяснение, почему это так.

Ты слышал этот голос — почти наверняка. Это было в тот момент, когда ты впервые увидел что-то настолько красивое или настолько точное, что внутри что-то сжалось прежде, чем ты успел подумать что-либо связное. Это было, когда ты встретил человека и почувствовал: родной — не потому, что он похож на тебя или выгоден тебе, а просто родной, без объяснений. Это было, когда ты делал что-то и время переставало существовать как измерение, потому что ты был полностью там, где был. Это было, когда тебе попало слово, предложение, идея — и что-то внутри сказало: да, именно это, я это знал, просто не мог назвать.

Момент, когда я поняла, что «Небесная Алхимия» — это моё, а не просто то, чем я занимаюсь, был

совершенно непохож на то, что я ожидала от такого момента. Он пришёл не как торжественное откровение, а как тихое узнавание. Я писала, и в какой-то момент поняла, что не придумываю — что-то просто приходит через меня, как будто уже существовало где-то раньше и теперь просто нашло форму. Это ощущение — когда что-то проходит через тебя, а не создаётся тобой, — я позже назову «состоянием потока», но в тот момент я просто заметила, что первый раз за очень долгое время не устала к концу дня. Что написанное кажется точным не потому, что я старалась быть точной, а потому, что оно такое. Это и был голос Души — тихий, без фанфар, абсолютно узнаваемый.

Большинство людей заглушают этот голос практичностью — и не потому, что они приземлённые или бездуховные, а потому, что голос Души редко предлагает то, что удобно и безопасно. Он предлагает то, что важно, — а важное очень часто некомфортно, неудобно для окружающих и не вписывается в разумные планы. И человек выбирает разумный план, а не то, что важно, — раз, другой, десятый. И постепенно голос становится тише, потому что научился, что его не слушают. Жизнь при этом становится правильной, выстроенной, предсказуемой — и совершенно пустой в той точке, где должно было быть что-то живое.

Душа не требует глобальных решений и немедленных разворотов. Она показывает следующий шаг — и следующий шаг виден только после того, как сделан предыдущий. Это не

карта с маршрутом, это компас, который указывает направление и работает ровно настолько, насколько ты готов ему доверять.

Только вот жизнь состоит не из одних поворотных моментов — она ткётся из тысяч маленьких решений, которые принимаются каждый день почти незаметно: с кем говорить, чему доверять, когда остановиться, а когда пройти мимо, важно это сообщение, это предложение, этот человек или нет. Для этих решений — слишком быстрых, чтобы каждый раз звать компас, — у человека есть другой инструмент, точность которого удивляет именно тех, кто привык доверять только тому, что можно объяснить.

Интуиция — это последний из шести уровней, и, возможно, самый парадоксальный, потому что это одновременно самый тихий и самый информированный из внутренних голосов. Тихий — потому что не объясняет себя и не настаивает. Информированный — потому что за ним стоит всё, что ты знаешь, всё, что чувствовало твоё тело, всё, что слышала твоя Душа, обработанное так быстро и на таком глубоком уровне, что ум не успевает за этим процессом и получает только результат — мгновенное «да» или «нет», знание без объяснения.

Это не мистика и не особая одарённость — это то, как устроена человеческая психика, и этим обладают все. Разница между людьми не в наличии или отсутствии интуиции, а в том, слышат ли они её или нет, и если слышат — доверяют

ли ей или немедленно перебивают логикой.

Труднее всего с интуицией тем, кто привык доверять только тому, что можно объяснить. Для таких людей первый импульс, первое ощущение, первый ответ тела — это не информация, а случайный шум, который нужно обработать анализом, прежде чем принять всерьёз. И они обрабатывают. И в процессе обработки первый ответ часто исчезает под слоем соображений, опасений и взвешиваний, а на его месте остаётся очень логичное решение, которое потом оказывается неправильным, — не потому, что логика подвела, а потому, что она работала с чужими данными: со страхами, с чужими ожиданиями, с тем, что принято думать в подобных ситуациях.

Самая частая путаница — между интуицией и страхом, и она важна, потому что они оба могут говорить «не делай». Разница в том, как именно говорят. Страх говорит с паникой, с образами катастрофы, с нарастающим давлением: не делай — потому что случится что-то ужасное, потому что опасно, потому что ты не справишься. Интуиция говорит спокойно и без давления — просто знание, просто «нет», без объяснений и без угроз. Страх часто кричит. Интуиция почти никогда не повышает голос — именно поэтому её так легко не услышать в шуме остальных голосов.

К наставнику я шла с очень отчётливым внутренним голосом, который говорил одно: «Не надо. Ты и так знаешь. У тебя уже получилось — только что,

только сейчас, без чужих схем». Продукт о мышлении, который я создала из своего, собирал людей без всякого маркетинга: они приходили сами, потому что резонанс настоящего работает иначе, чем любая воронка продаж. Наставник сказала мне в первую же встречу: «Мышление никому не нужно, люди хотят твёрдый результат, продавай деньги». И голос внутри сказал немедленно: «Ты не сможешь продавать не своё». Но я заплатила большие деньги — почти всё, что заработала, — и решила, что если уж заплатила, то надо слушаться. Стала говорить чужими словами. Продавать то, что покупают, а не то, во что верю. И поток, который шёл ко мне легко и без усилий, пока я была собой, закрылся — тихо, без объяснений, с той же точностью, с которой открылся, когда я была настоящей. Интуиция не ошиблась ни разу. Ошиблась я — в тот момент, когда решила, что заплаченные деньги весят больше, чем собственный голос.

Интуиция развивается через доверие, и начать можно с малого — с незначительных решений повседневности, где нет большой ставки и можно позволить себе следовать первому импульсу без долгого анализа. Что заказать, куда пойти, кому написать, когда остановиться. Это тренировка не потому, что результат этих решений важен сам по себе, а потому, что таким образом расчищается канал — человек начинает слышать тихий голос в мелком, а потом узнаёт его в важном.

Шесть уровней — мысли, чувствование, тело, энергия, душа, интуиция — работают в тебе прямо сейчас, одновременно, не спрашивая разрешения. Ты думаешь, пока читаешь. Что-то чувствуешь — согласие или сопротивление, интерес или скуку. Тело занимает позицию в пространстве и удерживает какое-то количество напряжения, о котором ты, вероятно, не думаешь, пока я не сказала. Энергия тратится или нет — в зависимости от того, своё это для тебя или чужое. Душа откликается на что-то в этом тексте или не откликается — и ты это знаешь, даже если не оформил это в слова. Интуиция уже дала тебе какой-то ответ на что-то из прочитанного — и, вероятно, ум уже поспорил с этим ответом.

Вопрос не в том, чтобы выбрать один из этих уровней и доверять только ему. Вопрос в том, чтобы научиться слышать их все — не как конкурирующие голоса, а как разные инструменты одного оркестра, каждый из которых знает что-то, чего не знают остальные. Ум хорош в логике и планировании. Тело честно в реакциях. Чувства точны в навигации. Энергия показывает соответствие. Душа знает направление. Интуиция знает правду до того, как её можно доказать.

Вместе они составляют внутреннюю карту, точнее которой нет ни у кого другого. Следующий шаг — научиться ею пользоваться.

Глава 3. Духовная геометрия

*Намерение · Желания · Законы мироздания ·
Целостность*

Первые две главы были про тебя — про то, где ты находишься и из каких уровней устроен. Эта глава про кое-что другое, и это другое поначалу может показаться менее осязаемым, чем всё предыдущее. Но именно здесь находится то, что определяет, почему люди с одинаковыми усилиями, одинаковым умом и одинаковыми обстоятельствами получают принципиально разные жизни. Не потому, что кому-то везёт, а кому-то нет, а потому, что они действуют из разного.

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.