

Искусство жить

# СПОКОЙНО



Простые советы, как сделать жизнь лучше,  
даже если кажется, что всё плохо.

АНТОН БОЛТНЕВ

18+

# Антон Болтнев

# Искусство жить спокойно

*<https://litres.ru/74083108>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Личная духовная история о выгорании, тревоге, вере и о том, как снова научиться жить спокойно.

В тридцать шесть лет автор обнаружил, что полностью истощен, постоянно напряжен и потерян в бесконечной гонке за деньгами, успехом и «лучшей жизнью». После многих лет работы над стартапами, долгих рабочих дней и пренебрежения собственным здоровьем и семьей внутри него словно что-то окончательно остановилось.

За этим последовало неожиданное путешествие через медитацию, осознанность и новое личное понимание Бога – не через религию или строгие правила, а через спокойствие, свет и повседневный жизненный опыт.

Это не книга о том, как стать идеальным. Это книга о том, как замедлиться, отпустить лишнее, научиться слушать себя и увидеть жизнь в новом свете.

# Содержание

Авторское право	4
О чем эта книга?	6
Глава 1: Жизнь «До»	8
Глава 2: Переломный момент	17
Глава 3: Изнурительные поиски	24
Глава 4: Жизнь «После»	28
Глава 5: Отпусти	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Искусство жить спокойно

## Авторское право

© Антон Болтнев, «Искусство жить спокойно», 2026

Данная книга является авторским произведением. Любое несанкционированное использование текста, его фрагментов, структуры, названия или иных элементов запрещено.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, скопирована, распространена, передана, опубликована, переведена, адаптирована или использована в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, цифровыми, аудио-, видео- или иными – без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат с обязательным указанием автора и названия произведения.

### **Важно:**

Автор не является врачом, психологом или психотерапевтом. Описанные в книге практики, наблюдения и личные выводы не должны рассматриваться как замена консультации с квалифицированным специалистом.

Использование любых идей, практик или рекомендаций из этой книги осуществляется читателем самостоятельно и под собственную ответственность.

**Для связи:**

[anthony.boltnev@gmail.com](mailto:anthony.boltnev@gmail.com)

# О чем эта книга?

Приветствую, дорогой читатель. Меня зовут Антон. Я живу в Германии и работаю программистом. Женат. Есть сын.

В этой книге я расскажу, как в возрасте 36 лет совершенно «потерялся», с чем столкнулся и как – достаточно быстро – справился с кризисом, из которого некоторые выходят годами. Каждая тема будет подкреплена примерами из моей жизни. Все истории абсолютно реальны, без капли вымысла и преувеличений.

Я расскажу, как можно поменять свою жизнь без магических ритуалов, изнуряющих визуализаций, аффирмаций и перехода на другие ветки реальности. Ни в коем случае не ставлю их действенность под сомнение, но для меня сработало все значительно проще. Расскажу, как лотерейный билет привел меня к занятиям медитацией, а медитации открыли Божественное. Как, словно по щелчку пальца, можно изменить свое настроение. Как не торопиться и достигать поставленных целей с долей пофигизма. Как «проснуться наяву» и увидеть жизнь в другом свете.

Неважно, взрослый вы или молодой, красивый или не очень, богатый или бедный, успешный или неудачник – эта книга подскажет, как поменять жизнь к лучшему, изменив свое внутреннее состояние.

Я не ученый, не психолог и не духовный наставник. Я

просто провел много лет в темноте, а потом открыл Свет и жизнь изменилась до неузнаваемости. Поэтому искренне делюсь своим опытом в надежде, что он кому-то может быть полезен.

Важно: в книге описаны различные методики и практики, которые я применял в своей жизни. Они все работают, но не сразу. Поэтому, если вы решите попробовать их – не ждите результатов мгновенно.

Также, пожалуйста, не относитесь к этой книге, как к учебнику, а ко всем практикам, как к обязательным для выполнения на регулярной основе. Это всего лишь набор инструментов, которые сильно развернули мою жизнь в лучшую сторону. Но я и сам их выполняю не всегда регулярно. Я до сих пор частенько нервничаю, расстраиваюсь и уделяю излишнее внимание тому, чему не стоило бы.

Я лишь приглашаю вас ознакомиться с моей историей и с тем, что мне помогло в тех или иных ситуациях. А вы уж сами решите, подойдут вам мои методы или нет.

# Глава 1: Жизнь «До»

Родился я в России, в Москве в 1989 году.

Раннее детство почти не помню. Помню, что в восемь лет родители развелись и я довольно сильно «дулся» на обоих и предпочитал жить с бабушкой в квартире.

Школьное время протекало без каких-либо особенно примечательных событий. Видимо, поэтому я его тоже не помню. Зато помню деревню, в которой проводил каждое лето с июня по август.

Забавно думать, что нынешние молодые родители «пекутся» о своих первенцах и оберегают их от «ужасов» окружающего мира буквально на каждом шагу. Я такой же родитель, кстати говоря. Но когда мне было пять лет, вот как выглядел мой день в деревне: после завтрака я уходил гулять до обеда и где я только не был: старые колхозные постройки времен СССР; заброшенные дома с дырявыми полами; какие-то овраги с ржавой фермерской техникой; старые речные плотины; сараи с химикатами, рваными противогАЗами и битыми стеклянными колбами – в общем места, куда даже взрослый будет ходить с опАсКОЙ. Но я как-то выжил, хоть и получил пару шрамов и ожогов.

Нагулявшись вдоволь, я возвращался домой часам к двум дня. ОбедАл. СпАл один час. ЧитАл и писАл один час – школьное задание на лето – и уходил гулять дальше до ужина.

И, кстати, мобильных телефонов тогда еще не было, и бабушка могла только догадываться, где я в данный момент шляюсь.

Вот жизнь была!

Старшая школа, институт – ничего особенного. В те годы я жил с мамой за городом и доступа к условному «двору» у меня не было – все друзья, одноклассники и однокурсники жили в Москве и, чтобы встретиться с ними, мне приходилось тратить по 2 часа «туда» и столько же «обратно». Поэтому я решил, что проще сидеть дома, играть в компьютер, курить (там же в комнате) и не тратить время на никому не нужные социальные развлечения.

После института случилась армия. Кстати, в нее я пошел по собственной воле. Помимо абсолютно идиотского времяпрепровождения, она показала мне довольно интересную сторону жизни. Оказалось, когда не нужно постоянно принимать какие-либо решения самостоятельно, ломать голову над задачами и все время искать себя – жизнь принимает совсем другое обличие. И это обличие прекрасно.

Дело в том, что любой нормальный человек, попав из состояния полной (ну почти) свободы в состояние полной (почти) несвободы, первым делом падает духом. Армия и правда не самое приятное место, особенно для новичков. Сначала я сильно грустил: строгий распорядок дня, все тобой командуют, приказы порой противоречат друг другу и здравому смыслу – например складывать снег в кубические фор-

мы, чтобы генерал не расстраивался от вида обычных сугробов. Или красить траву в зеленый, а то генерал опять расстроится. Он же не в курсе, что сейчас не лето, а осень. Перечислять абсурдность приказов можно долго, но суть не в этом.

Я ныл о том, какая тяжелая у меня жизнь, как мне все надоело и как я хочу домой, где все «по-нормальному». Но однажды в голову пришла интересная мысль: А что, если вообще ни о чем не думать, не анализировать и не пытаться понять, «почему» и «зачем»? Что если просто делать, что сказали и считать дни до «дембеля»? Ведь если перестать думать, то все становится до безобразия простым – делай, что сказано и старайся не «косячить». За тебя командиры уже подумали. Зачем лишний раз мозги напрягать?

И вы знаете, моя служба и отношение к ней изменились на 180 градусов. Я не получил больше ни одного наряда вне очереди, не отбегал ни одного километра по плацу, а на «дембель» меня командир провожал со словами: «какой боец уходит – золото!»

Как жаль, что в тот момент я не отдал должного внимания этому открытию и прожил еще добрые 15 лет не пользуясь этим навыком.

По возвращении из армии я какое-то время работал «то тут, то там» прежде чем начать заниматься тем, чем я занимаюсь по сей день вот уже на протяжении 10 лет – программированием.

Но спешу разочаровать – я не какой-то там гений-программист, который рассчитывает траектории взлета и посадки космических ракет. И даже не тот, кто пишет сложные решения для криптовалютных стартапов. Я даже принтер с трудом настроил у себя дома. В общем я самый обычный, заурядный, веб-разработчик, который пишет сайтики и простенькие мобильные приложения.

Окунулся я в программирование довольно случайно – примерно в 2016 году мы с отцом решили сделать «инновационное» решение, своего рода стартап. В детали вдаваться не стану, но мы в скором времени пошли на дно и на последнем этапе от нас даже сбежали программисты, видимо почуввав неладное. Да и деньги почти закончились.

Доделывать программу пришлось самому. Худо-бедно, с трясущимися руками, я все же дописал код, хоть и не понимал в нем ничего. Проект все равно «не взлетел» и надо было думать, как зарабатывать дальше на жизнь, ведь на тот момент я уже был женат и с полугодовалым ребенком на руках. Не у меня на руках, а у жены, но суть вы поняли.

Что-то меня дернуло посмотреть зарплаты у программистов и я прямо-таки приятно удивился. Посоветовавшись с женой, я решил пройти курс основ программирования и за 3 месяца получил на руки долгожданный сертификат, а главное реальные базовые знания. Дальше начали происходить довольно странные события.

Я сидел, спокойно писал простые одностраничные сайты

на фрилансе, как тут ни с того ни с сего (у меня даже резюме не было) на меня вышла компания «Спортмастер». Для тех, кто не знает, это крупнейший магазин по продаже спортивного оборудования, одежды и вообще всего, что связано с активным образом жизни. И не просто вышел, а позвал меня на собеседование.

Кстати сказать, их первое письмо улетело в «спам» и я его благополучно удалил. Но, когда они мне уже напрямую позвонили – тут я обалдел. Как потом выяснилось, они нашли меня через сайт, где я выкладывал свои работы и искал новые заказы. Расскажи сейчас, в 2026 году такую историю кому-либо из мира IT (информационных технологий) – ни за что не поверят. Но оно и понятно, рынок сейчас уже не тот.

В общем за полчаса непринужденной беседы они меня приняли на работу, да еще и денег предложили на 20.000 рублей больше чем я попросил. Чудеса, да и только.

Дальше все шло как по маслу. За 2 года работы в компании я вырос с 70.000 рублей в месяц до 180.000. Позже ушел из компании по собственному желанию и устроился в молодой стартап на 210.000 рублей. Еще через полгода меня позвали работать в Лондонскую компанию с окладом в 330.000 рублей в месяц. Мы купили машину. Построили небольшой загородный дом. Ребенок пошел в частный детский сад.

Живи да радуйся, но я хотел большего.

Даже с учетом того, что от зарплаты оставалось больше половины, которую мы особо не понимали куда девать, я

знал, что это не предел и можно выше, дальше и круче. В голове родилась идея о переезде за границу. Там оклад больше, солнце ярче и трава на американских лужайках явно зеленее чем у нас.

И вот спустя 2 года мы подались на визу. Правда не американскую, а немецкую. Компания «Мерседес-Бенц» позвала меня работать в Германию. Долго раздумывать мы не стали, собрали документы, какие-то вещи на первое время, быстро попрощались с родными и близкими, и уже в ноябре 2021 года приземлились в Берлине.

Жизнь стала не такой «богатой». Кто хоть раз иммигрировал знает – новое место – это сразу «даунгрейд» по доходам и общему качеству жизни. Но, бойкий ум программиста долго горевать не стал и понял – надо создать что-то свое и зарабатывать много денег. На зарплату не разгуляешься, особенно с немецкими-то налогами, и с января 2022 года я усердно трудился, не жалея себя, над разными проектами в довесок к основной работе.

Дабы не терять запал, я подписался на всевозможные социальные ресурсы связанные со стартапами и венчурными проектами, и «напитывался» энергией предпринимательства не замечая ничего вокруг, плюя на здоровье, семью, друзей и на жизнь в целом.

Бывали времена, когда я работал по восемнадцать часов в день на протяжении нескольких месяцев. Видимо здоровье было богатырское и запас прочности позволял оставаться,

так скажем, в живых.

Стоит понимать, что такой формат работы накладывает отпечаток на жизнь в целом и на жизнь семьи в особенности. Я перестал быть мужем и отцом. Я был формальным банковским счетом и водителем. Я не уделял время ни жене, ни ребенку. Как сохранился брак – большая загадка.

Жена постоянно намекала, что надо притормозить, что я себя угроблю, что им меня не хватает, а я даже слушать не хотел. Я как азартный игрок думал, что «ну вот-вот что-нибудь да сработает. Не этот проект, так точно следующий». Сын вообще забыл, что значит папа. Я не мог найти время, чтобы почитать ему перед сном или поиграть во что-то вместе. В общем земной поклон семье, что они меня вытерпели.

В подобном состоянии я становился максимально неустойчивым в моменты малейшего стресса. Любая трудность превращалась в проблему, а любая проблема – в катастрофу. Хоть сейчас я и понимаю, что проблем как таковых почти не существует, но тогда для меня все было по-другому. Малейшее отклонение от «нормальной» жизни приводило к тому, что я либо был в ярости и мыслил неадекватно, либо опускал руки и впадал в отчаяние.

Например: я получаю письмо из школы, о том, что мой сын что-то натворил. Я мгновенно впадаю в ярость и устраиваю ему взбучку дома. И ладно бы дело заканчивалось только воспитательным процессом, но я еще потом полночи лежал и накручивал себя вплоть до того, что сын мой уже «на

карандаше» и еще пара писем и его исключат из школы. А потом придут городские службы по надзору за детьми и заберут его в детский дом, потому что некомпетентные родители не могут его нормально воспитать! Такое поведение называется «самоедством».

Или вот еще: все выходные дни, праздники и отпуска я воспринимал, как упущенное время, которое мог бы использовать для написания пары строк кода для своего очередного проекта. Я ходил и ворчал без остановки и пытался доказать жене, что она ничего не понимает, что так надо, что все успешные люди работают 24/7 без усталости, пока не добьются своего. А как же семья? Это святая жертва, потерпи! Ты же хочешь быть женой миллиардера? Вот и будь добра понимать, прощать и полностью поддерживать меня! В общем – кромешный ужас.

Ну и, как полагается, начались проблемы со здоровьем: бессонница, головные боли, то тут, то там начинали ныть мышцы, болел я чуть ли ни каждый месяц. В общем полный набор.

Подведем итоги моих осознанных годов: почти перманентная гонка за «лучшей жизнью» и полное игнорирование всего того, чего уже достиг. Абсолютный эгоизм и ощущение тотальной правоты. Мнение, что все вокруг ничего не понимают, зато я один святой воин, идущий сквозь тернии к звездам. Непринятие ничего, что не относилось бы к работе и заработку денег. Вечная нервозность и взвинченное состо-

яние. Так себе дела со здоровьем.

И вот в один прекрасный день, я встал, как говорится «не с той ноги». Но, как позже выяснилось, нога оказалась именно той!

## Глава 2: Переломный момент

Начало марта 2026. Суббота. За окном серое дождливое утро. В телефоне сообщение от партнера по проекту: «Не взлетит. Давай сворачиваться. Успехов.» Но состояние странное: нет ни паники, ни расстройства, нет вообще ничего. И мыслей тоже нет.

Кое-как встал, не умывшись, схватил кофе, сигарету и – на балкон. Но вот странно, обычно мой мозг, напитавшись кофеином и никотином, начинает судорожно генерировать всевозможные мысли. По делу и без, хорошие (редко) и плохие (часто). В общем, с самого утра у него много хлопот. Сегодня же, он подозрительно молчалив. Это настораживает, ведь за последние несколько лет я такого, наверное, ни разу и не испытывал.

Потом все же заставил себя начать думать. Почти насильно загнал в голову мысль: «Очередной стартап провалился. Какой это уже по счету? Пятый или шестой?». Но мысль ушла, не найдя продолжения. Опять странно – обычно после таких «провалов» я пару дней хожу злобный и нервный. А сейчас у меня вообще никаких эмоций. Может я окончательно перегорел? Но вроде выгоранию способствует полный упадок сил и депрессия. А я себя, напротив, чувствую вполне нормально. Даже хорошо, учитывая, что писал код до четырех часов ночи, а проснулся в восемь утра.

Приходит жена:

– Что с тобой?

– Все ... хорошо.

– Какой-то ты странный, не заболел часом?

– Да нет, чувствую себя нормально. Стартап очередной «сдох». Но мне все равно.

Посидела, понаблюдала за мной с недоверием и ушла готовить завтрак.

Целый день я ходил в каком-то промежуточном состоянии между «Все плохо» и «Да и черт с ним». Единственное, что меня тревожило – это куда подевались все мои мысли.

Долго ждать не пришлось и к вечеру они вернулись. «Раз этот проект провалился, надо срочно думать над чем-нибудь новым!». Но как только я об этом подумал, меня стошнило. Буквально. Позже я еще предпринимал несколько попыток заставить себя вернуться в проекты, но эффект был примерно тот же. В общем эту идею я отложил до лучших времен.

Ну а что тогда делать? Желание разбогатеть никуда не делось, а прежний план накрылся медным тазом.

«Куплю-ка лотерейный билет», – подумал я.

Я лишь однажды играл в азартную игру – так называемый «Однорукий бандит» – игровой автомат, куда засовываешь деньги, крутишь условный барабан и если повезет, тебе может выпасть комбинация, которая принесет какой-нибудь выигрыш. Я засунул туда 50 рублей и выиграл 150. Забрал деньги и был таков. Это было лет 20 назад и больше я ни во

что подобное не играл.

В общем, купил я лотерейный билет и, естественно, ничего не выиграл. Но то ли волею судьбы, то ли случайным стечением обстоятельств, видео-сервис YouTube начал меня заваливать контентом, связанным с игрой в лотерею. Подборка начиналась с того, что просчитать выигрыш в принципе невозможно, а заканчивалась тем, что какая-то женщина выиграла 7 раз подряд.

Истории успеха всегда будоражат сознание людей и человек начинает надеяться, что может и сам, когда-нибудь окажется на месте победителя.

Я лениво посматривал то одно, то другое видео, но не придавал этому особого значения. Некоторые люди рассказывали, что активно медитировали и визуализировали свой выигрыш и все получалось так, как они того хотели. Другие «в лоб» спрашивали у «вселенной» выигрышные комбинации и «она» им отвечала.

Точка невозврата для меня была пройдена – медитации – вот что мне нужно.

Я начал изучать различные практики. Надо сказать, фундаментальные техники примерно везде одинаковые: «Сядь удобно, закрой глаза и слушай дыхание. Как только мысли уйдут – задай вопрос и слушай.»

Проблема лишь в том, что новичок, заранее эмоционально вовлеченный может, и скорее всего будет, довольно предвзято воспринимать все, что увидит, услышит или почув-

ствует во время медитации. Так устроен наш мозг.

Когда очень хочется новую машину – вокруг вдруг резко начинают появляться именно эти автомобили. Так же было и со мной. Посидев и подышав минут 20, я задал вопрос: «Поведай мне, о великая вселенная, выигрышную комбинацию в лотерею, которая принесет джекпот!». А далее я совершил ошибку, о которой узнал позже: я напряг мозги, уши, глаза, чтобы получить ответ. Хотя, напротив, что должен был сделать – это как можно больше расслабить свой разум, тело и просто наблюдать, а не напряженно вслушиваться. А что делает мозг, когда старается увидеть или услышать что-то, по его мнению, важное? Он начинает это выдумывать. Да, увы. И мой мозг успешно выдумал комбинацию. На что я с удовольствием и клюнул.

Между днем покупки билета и днем анонса победителей оставалось примерно четыре дня. Мой мозг уже был охвачен мыслями о «волшебности» нашего мира, медитациями, вопросами к вселенной и прочими экзотическими для меня темами. Ожидание было томительно и я полез дальше изучать метафизический мир.

Для тех, кто первый раз встречается со словом «метафизика», поясню – люди давно считают, что есть мир физический или материальный – тот в котором мы живем, который видим, слышим и трогаем, а есть мир нематериальный, который мы не в силах увидеть «просто так», но в определенные моменты он нам намекает о своем существовании. Мир, ко-

торый лежит за пределами нашего обычного мира. Вот этим миром я и был всецело увлечен и хотел во что бы то ни стало его познать.

Как известно, один раз поискав что-то в интернете, вы на время становитесь заложником «поискового алгоритма». Это такая штука, которая будет подсовывать материалы, похожие на те, что вы искали ранее.

Так вот, YouTube начал меня просто бомбардировать всевозможными видео на тему познания нематериального мира. А я, как человек падкий на все необычное, с радостью это поглощал.

Порой меня заносило совсем в крайности: Мне попадались видео с заголовком «Если вы нашли это видео 12 апреля, вас ожидает богатство!» В этих видео дяди и тети активно крутили разными кристалликами и побрякушками перед камерой, произносили странные слова и якобы заряжали зрителя на успех. Да, сознаюсь, я сидел и смотрел эти видео и реально верил, что этот товарищ мне наколдует миллион. Мракобесие какое-то. Но что было, то было, чего греха таить.

Порой попадались и интересные материалы, где люди делились опытом с точки зрения не просто достижения каких-либо целей с помощью манифестаций, аффирмаций и тому подобного, а с точки зрения единства с Богом. В эти моменты, во мне (на тот момент абсолютно неверующем человеке) что-то «екало». Посыл у этих практик был следую-

щий: медитируйте, но не с целью получить что-то материальное, а с целью приобрести **осознанность** и прочувствовать свое единство с Богом, Вселенной и с миром в целом. Причем, что приятно, без привязок к религии.

Я, надо сказать, до сих пор не приверженец религий. Я не могу понять, почему, чтобы «верить» в Бога, нужно обязательно ходить в церковь и соблюдать определенные правила? Не хочу никого обидеть. Нет ничего плохого, если вы верите в Бога и благодарите его через ту или иную религию. Если вы делаете это искренне и вам комфортно – все хорошо.

В общем я поглощал материал как сумасшедший. Преобладающее количество было примерно об одном и том же: манифестации и аффирмации с позиции, будто вы уже имеете то, что хотите. Я быстро взял это на вооружение и оставшиеся несколько дней провел медитируя по 5-6 раз на дню, по 20-30 минут каждый, дабы «наколдовать» себе джекпот.

Как вы можете догадаться, джекпот я не выиграл.

«Но как же так? Цифры же явились мне? Я же манифестировал и произносил аффирмации! Почему не работает?» Разочарование было довольно сильным. Но я парень-кремень, так быстро не сдаюсь! Да и все «менторы» твердили одно и то же: «Сразу цель вряд ли реализуется и нужно регулярно повторять практики. Нужно постоянно держать цель в голове и визуализировать ее. Терпение!» Ну терпение, так терпение. По крайней мере у меня было оправдание моей неудачи. Я принялся заново.

Каждую неделю я покупал новый лотерейный билет, визуализировал, медитировал и манифестировал успех во время ожидания результатов. Но джекпот поразительным образом не выигрывался. Так длилось пару месяцев.

Мозг так устроен, что когда что-то делаешь регулярно, но результатов нет, он начинает сомневаться. Я уже был готов сдаться, но желание быть богатым и успешным никуда не пропало еще со времен стартапов. Надо было что-то думать дальше. Опять возвращаться в старое не хотелось. Реальные рвотные позывы случались каждый раз, когда я садился думать очередную идею. А что же тогда? Да и метафизическое по-прежнему манит – вон сколько поклонников у этих волшебных практик. Там точно что-то есть и что-то должно рано или поздно сработать. Надо лишь докопаться до истины и получить проверенные знания.

Я начал искать.

## Глава 3: Изнурительные поиски

Потратив доброе количество времени на чтение форумов, вопросы к ChatGPT и просмотр YouTube, я выделил для себя несколько авторов, которые, как мне казалось, имели наиболее четкие методики, а главное им следовало какое-то колоссальное количество людей.

Среди них были такие: *«Сила осознания»* Невилла Годдарда, *«Психология Денег»* Моргана Хаузела, *«Метод Сильвы»* от Хосе Сильва, *«Думай и богатей»* Наполеона Хилла и *«Трансерфинг реальности»* Вадима Зеланда. Буду откровенен, до Годдарда я не добрался. Но *«Трансерфинг»*, *«Метод Сильвы»*, *«Думай и богатей»* и *«Психология денег»* зашли на ура. После каждой главы случался настоящий «вау-эффект».

Самое сложное было не пытаться сразу применять практики, описанные в книгах, а дочитать все до конца. Тут в памяти всплыла книга Аллена Карра *«Легкий способ бросить курить»*. Там он чуть ли не в первом абзаце просит не спешить бросать курить, а сначала дочитать книгу до конца и лишь потом начать что-либо делать. Кто читал, знает, что вся хитрость как раз и заключалась в том, что никаких приемов там нет. Человек зачастую бросал курить автоматически после прочтения книги. А если не бросал, то сильно сокращал количество выкуриваемых сигарет в день.

Я почему-то не дочитал до конца и видимо поэтому не

смог бросить.

В общем, было решено последовать этому примеру и я проглотил все 3 книги, не отвлекаясь на практические занятия.

Но как только последняя страница была перевернута, я бросился в бой с небывалой решимостью. Визуализации, манифестации, аффирмации, зеркала реальности, целевые слайды, направление внутренней энергии на достижение целей – ушел, как говорится, с головой.

Но, как назло, лотерейный билет от этого выигрышным не становился. Я визуализировал часами напролет, медитировал по 10 раз в день, да так, что под вечер голова гудела как перегретый чайник. Я начал перечитывать книги снова, слушал их за рулем, смотрел интервью с авторами на YouTube. Все тщетно.

Знатоки и в особенности те, кто читал «*Трансерфинг*», скажут: «Ты переборщил с важностью, поэтому ничего и не получается». Вы правы. Далее в книге я приведу пример как раз на эту тему и почему у меня ничего не получилось в одном случае и наоборот все получилось так, как я хотел, в другом. Но об этом чуть позже.

Вот что странно: то, с каким рвением я штудировал интернет, должно было заполнить мою поисковую выдачу исключительно соответствующими материалами. Но каким-то образом, то ли алгоритм сломался, то ли по велению судьбы, мне все больше и больше стали попадаться материалы,

связанные не с достижением своих материальных целей, а с поиском Бога. И что-то внутри подсказывало, что на данный момент это наиболее правильный путь.

Надо сказать, что подход к вопросу с точки зрения Божественности казался мне значительно менее заманчивым. Ведь с одной стороны мне сулят горы золота и «сбычу мечт», а с другой какое-то единство с каким-то Богом не совсем понятно для чего. Вдобавок, в тот момент я был абсолютным атеистом. Но то ли от безысходности, что прежние методы не принесли обещанных результатов, то ли от того, что в душе было странное чувство, что надо попробовать – я решил начать искать Божественное.

Почти все медитативные практики, направленные на познание божественного, сводились к довольно простой сути: очистите разум от мыслей и представьте свет, который разгорается все сильнее и сильнее внутри вас. Почувствуйте безопасность и спокойствие, любовь и гармонию. Почувствуйте, что о вас заботятся и оберегают.

Удивительно, но почти с первого раза я смог ощутить в точности все то, что прочили «учебники». Мысли почти не лезли в голову. Никакого желания что-либо манифестировать или визуализировать у меня не было. Просто легкость, спокойствие и тихий шелест в ушах. А еще невероятно сильно ощущение любви и счастья. Открыв глаза и закончив сеанс, я поймал себя на мысли, что сижу и улыбаюсь в полный рот.

Я продолжил следить за творчеством людей, которые рассказывали про слияние с божественным через медитацию. Оказалось, я упустил еще кое-что важное: **благодарность**. Почти все советовали завершать сеанс словами благодарности. Это не какая-то молитва или строгий выверенный текст. Представьте, что вы маленький ребенок и мама подарила вам новый велосипед на день рождения. Что вы ей скажете? «Спасибо, мама, что заботишься обо мне и исполняешь мои желания!» Даже если не слово в слово, но на уме будут именно такие мысли.

Вот то же самое можете говорить Богу и своему Ангелу хранителю. Я говорю так: «Дорогой Бог и Ангел Хранитель. Я благодарю вас за все, что вы делаете для меня. За то, что вы заботитесь и оберегаете меня и мою семью. За все то, что у нас есть: наш дом, работа, деньги, здоровье, друзья. Благодарю за то, что помогаете мне в принятии правильных решений. Спасибо!»

«А что там с лотерейным билетом?» – спросите вы. Вы правы, он все еще не выигран. Ну и в чем тогда смысл?

Давайте разбираться дальше.

## Глава 4: Жизнь «После»

Вы абсолютно правы – лотерейный билет я все еще не выиграл, доходы остались прежние да и в целом, с материальной точки зрения, моя жизнь совсем не изменилась.

Вопрос «что делать» мучил довольно долгое время: «Сидел бы и дальше писал свои стартапы – там хоть шанс есть» – я постоянно ловил себя на мысли. Ну, прямо скажем и в лотерее шанс тоже есть. 1 к 150 миллионам, например. Разве это значит, что в нее надо играть до потери пульса, пока не выиграешь или пока деньги не закончатся? А если никогда не выиграешь? А если стартап тоже никогда не взлетит?

Жизнь идет вне зависимости от твоих успехов или поражений. Может, нужно изменить сначала свое отношение, а уж потом и остальное приложится?

Ответов не было. Но и возвращаться в старую жизнь мне совершенно не хотелось.

Поразмыслив немного над опытом последних дней, я решил попытаться сделать правильный выбор и решить, что мне больше подходит. На одной чаше весов стоял мир манифестаций, визуализаций и аффирмаций – я назову его «мир радикального достижения своих целей». На другой стороне – «мир с Богом и познание себя». Надо сделать выбор.

С одной стороны, если методики «радикального мира» реально сработают, я имею неплохой шанс по-быстрому запо-

лучить много денюжек, купить особняк, красный кабриолет и жить не тужить. С другой – единство с Богом и вроде как все. Хотя в голове все еще сидело теплое воспоминание о тех чувствах, которые я испытал. Выбор был непростой.

Разум всеми силами стремился к первому варианту, но что-то внутри ерзало. Знаете, когда в ресторане вы платите за счет и на платежном автомате появляется несколько вариантов: оставить 5%, 10%, 15% или не оставить никаких чаевых. И даже если еда была отвратительная, а сервис хуже некуда – все равно овладевает какое-то странное чувство вины – мол, они же все-таки старались, готовили, носили, убрали, интересовались, не требуется ли чего еще. Может все же оставить на чай?

Вот практически такое же чувство у меня возникало каждый раз, когда я садился медитировать с целью визуализации своей финансовой цели. И напротив, чувство легкости и спокойствия, когда просто сидел, дышал, представлял свет внутри и благодарил Бога.

В конце концов я решился и сделал выбор в пользу единения с Богом.

После каждой медитации я чувствовал улыбку на лице и состояние спокойствия. И знаете что? Это именно то, что мне было необходимо после почти 9 лет непрерывной гонки за деньгами и попытками создать свой бизнес. После 9 лет бессонных ночей, отсутствия контакта с семьей и вообще с жизнью в целом. Это было схоже с прыжком с обрыва в ле-

дьяную горную реку в разгар жаркого летнего дня.

Я был счастлив. Я перестал думать о деньгах. Я медитировал по 2-3 раза в день: утром до начала работы, днем в обеденный перерыв и вечером перед сном. Я перманентно находился в состоянии спокойствия и радости. Пока жизнь не начала подкидывать разные не столь приятные ситуации.

Видите, дело в том, что когда я познавал Божественное, я находился в своего рода пузыре. Я работаю из дома и необходимости выходить на улицу в будние дни у меня практически нет. На выходных мы едем за продуктами и иногда встречаемся с друзьями. Так вот, я сижу по большей части в своей квартире за компьютером и пишу код для своего работодателя. В перерывах медитирую. Стабильная, спокойная и безопасная жизнь, прямо скажем. До тех пор, пока в этот пузырь спокойствия не врывается что-то не столь приятное извне. Вот вам первый реальный пример из моей жизни.

Мы были в небольшом путешествии на машине. Ехали в Чехию. Это примерно 200 км от нашего дома. На середине пути остановились сделать перерыв. Снова заведя машину, я обнаружил, что загорелась лампочка Check Engine. Автолюбители знают – плохой знак. Но машина не выдала никаких сообщений. Не было ни запаха, ни вибраций – автомобиль ехал и вел себя как прежде, без нареканий. Поискав в интернете и пообщавшись с ChatGPT, я принял решение продолжить путешествие и поехать в сервис, когда вернемся домой. Несколько раз во время дороги я про себя говорил с Богом.

Не молился, а просто говорил. Как с приятелями. Обрисовывал ситуацию, высказывал свои сомнения и догадки, почему это могло случиться. Просил, чтобы все обошлось, так скажем, «малой кровью».

Вернувшись домой и доехав до сервиса, мы вместе с мастером подключили специальный компьютер и начали искать причину ошибки. И тут начались странности. Ошибок не было вообще. Причем моя машина была довольно старая – под 100.000 км пробега. Еще и БМВ – автомобили, в одно время зарекомендовавшие себя как не самые надежные. Ну хотя бы пара ошибок-то должна же быть? Почему лампочка-то загорелась? Ни одной! Потом мастер выключил зажигание и завел машину еще раз. Что вы думаете? Check engine погас.

Думайте, что хотите. С одной стороны, я был в легком недоумении, с другой – в состоянии радости, что не нужно ничего чинить и тратить деньги. Но был и какой-то страх. Страх от того, что я 36 лет жил не просто без Бога, а еще и активно отрицая его. А тут вон оно как выходит. Получается, Он все видит и слышит? Как бы мне сейчас за все свои слова не схлопотать.

Дальше пошло как по накатанной. Мне одному из немногих подняли зарплату вопреки мировому кризису и общей ситуации в экономике и компании в частности. До сих пор не особо понимаю, за какие такие заслуги, если честно. Мы нашли хорошую новую школу для сына. Старая была довольно

странная, да еще и частная, за бешеные деньги. У меня сильно улучшилось здоровье. Но тут можно сослаться на «все болезни от нервов», а нервов у меня и вправду стало тратиться сильно меньше.

Было чувство, что все, с чем бы я ни столкнулся, каким-то образом разрешается так, как мне было нужно. Вдобавок, у меня кардинально улучшилось настроение. Вместо того, чтобы «залипать» в телефон с самого раннего утра, поглощая негативный контент, я просто в тишине сидел на балконе, наслаждался утренним кофе, пейзажами внутреннего двора нашего дома и фантазировал о том, каким прекрасным будет сегодняшний день.

Я начал вставать на 30 минут раньше, чтобы насладиться этими моментами, пока все спят. Когда на улице потеплело и проснулись пчелы, я начал замечать, что они частенько садятся на меня. Наполненный эмоциями от новой жизни, я придавал этому какое-то особое значение, хотя и подозревал, что это может быть всего лишь моя майка с разноцветным ярким узором, который пчелы могли принимать за цветочек. Хотя какая разница. Мне было хорошо.

Но вот незадача – то самое, старое желание выиграть в лотерею и обеспечить себя и свою семью на всю жизнь, настолько крепко засело в голову, что даже перенаправив свое внимание в сторону познания Бога, я все равно не мог отделаться от мысли, что очень хочу занять много денег. И надо сказать – это желание довольно сильно мешало. Я думал об

этом как минимум пару раз в день. Часто это сбивало меня во время медитаций. Часто я не мог заснуть. Часто меня порывало купить еще один билет. Я покупал, ничего не происходило, и я опять на долю секунды впадал в уныние. Как же быть с этим?

Об этом в следующей главе.

## Глава 5: Отпусти

В книге Вадима Зеланда «*Трансерфинг реальности*» он пишет о степени «Важности» в повседневной жизни. Люди привыкли придавать избыточную важность практически всему: как хорошему, так и плохому. Я выхожу на улицу – я должен выглядеть максимально хорошо, ведь мне так важно, что подумают люди глядя на меня! На совещании я должен говорить умные вещи, ведь меня слушают важные начальники. С ребенком я должен вести себя серьезно и важно, чтобы он понимал, кто в доме хозяин. Мне так важно выиграть лотерею, ведь я смогу раз и навсегда обеспечить себя деньгами до конца своих дней.

Чувствуете? Нам все всегда очень важно. Я не буду углубляться в подробности почему на самом деле все не так уж и важно. Вы это либо уже знаете из книги Вадима Зеланда, либо прочитаете в скором времени.

Если поразмыслить, мы и правда привыкли наделять важностью и значимостью почти все, что происходит вокруг нас. И причем довольно часто мы наделяем ею то, что сами не делаем, на что влиять не можем и что нас, в принципе, мало касается. Посмотрите на политически активных людей – они придают важность каждому событию в мире. Ну ладно, если вы профессиональный обозреватель и вам по роду деятельности положено, но вы же, скорее всего, просто чело-

век, пришедший с работы, севший на диван и включивший телевизор. Какое вам дело до того, что там творится? Почему вам это так важно? Как это в данный момент может повлиять на вашу жизнь, кроме как ухудшит настроение и заставит нервничать?

# 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.