

18+

СТАТЬ ШЕДЕВРОМ

МАРИЯ-ВИКТОРИЯ РЕЙН

Мария-Виктория Рейн

Стать шедевром

«Издательские решения»

Рейн М.

Стать шедевром / М. Рейн — «Издательские решения»,

Жизнь не готовит нас к трудностям — она через них нас создаёт. Перестаньте чинить себя — вы не сломаны. Вы просто ещё не знаете своей ценности. «Стать шедевром» — история про то, как из пепла вырастают крылья, а не опускаются руки. Для всех, кто хочет наконец выдохнуть, влюбиться в этот мир и почувствовать себя живым.

© Рейн М.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Право говорить	11
Глава 2. Для кого эта книга?	16
Глава 3. Океан благодарности	21
Глава 4. Почему я делюсь с вами	22
Глава 5. Мода на себя. От эскиза к шедевр	24
Глава 6. Аскеза на всю жизнь	26
Глава 7. Роскошь быть настоящим	31
Глава 8. Маленькие победы, которые меняют всё	36
Глава 9. Раскачивай нужную энергию	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Стать шедевром

Мария-Виктория Рейн

© Мария-Виктория Рейн, 2026

ISBN 978-5-0070-2362-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга с огромной и самой тёплой любовью посвящается всем тем, кто так или иначе сформировал меня. Кто всю мою жизнь до 37 лет был рядом или далеко, но имел со мной какую-либо связь, радовал, кто показывал мне, как я ценна, важна, прекрасна и талантлива. Я благодарна всем, кто ранил, заставлял много плакать, страдать, кто считал меня бездарностью, неумехой, неряхой и уродиной, лишней, ненужной, бестолковой и тупой.

Маленькую Машу постоянно сравнивали, недооценивали, не замечали большое количество явно проявленных талантов, не давали раскрыть рта, когда хотелось что-либо сказать, высказаться. Можно сказать, запрещали иметь свое мнение. Маленькая Машенька часто слышала заезженные выражения: «Выскочка», «Тебя не спрашивали, ты не сплясывай!», «Больше всех надо», «Не выдумывай», «Не твое», «Деньги достаются трудом», «Много будешь смеяться — вскоре будешь плакать» и т. д. Ну, список просто бесконечен. Не хочу тратить на это время. Ни ваше, ни своё. Было и было.

Обиды и зла ни на кого не держу.

Конечно, большинству это будет звучать непривычно, но я, действительно, люблю каждого, кто внёс свой вклад в мою личность.

Благодаря этим людям я, когда-то, ещё в 13 лет, в тот самый момент, когда моя самая любимая старшая сестра восхитилась платьем моей одноклассницы со словами и «камнем в мой огород»: «Посмотри, как Катя хорошо одевается, в отличие от тебя» (будто это я тратила на себя деньги и себя одевала). Вот тогда-то я и приняла решение относиться к себе с заботой, во что бы то ни стало не быть похожей ни на кого, ни в коем случае не сравнивать себя, не злиться на Катю просто потому, что моя сестра не с самым крепким умом брызгает ядом сравнения. Я твёрдо пообещала ориентироваться только на себя, восхищаться каждым своим достижением, изменениями и мягкосердечием, которое, несмотря ни на что, я пронесла через все года и до сих пор бережно сохраняю в себе. Непоколесимо. Стойко. Твёрдо. Несгибаемо.

Сейчас я очень улыбчивый человек и максимально счастливый.

Да, я всегда была такой, только повода для этого было мало. Зато всегда находились поводы для скандалов. Семья не создавала ощущения праздника, были частые ссоры. Нас в 4-х комнатной квартире жило 6 человек, где 2 моих старших сестры и брат, с которым разница в два года, часто между собой ссорящиеся, вечно друг другу завидующие и думающие, что кто-то из родителей кого-то любит больше, чем его или её. А выглядело так, как будто здесь вообще никто никого не любит. Отец, который часто выпивал, уходил в двухнедельный запой, мог оскорбить маму, да ещё и впридачу изменял ей. Мама, которая приходила уставшей, замученной с нелюбимой и тяжёлой работы, недовольная нами. Пытавшиеся всем угодить сестры, которые сравнивали меня с подругами, одноклассницами, с соседкой. Ну, об этом я уже вам говорила, из года в год было одно и то же. Я, честно говоря, ждала, когда мне исполнится 18, чтобы как можно скорее съехать от родителей и начать строить свою семью без упреков, сравнений и с правом выбора.

Я жила в такой семье, где не было поддержки, где мерилом счастья являлись деньги. Если же деньги у мамы заканчивались, или папа их не приносил, или, что ещё хуже, пропи-

вал всю зарплату — страдала вся семья. Бывало так, что мама собирала бутылки, да что уж там говорить, мы тоже это делали. Мама ходила вечно расстроенная и хмурая. Конечно, её понять можно, само собой, трудностей выше крыши. Но как, имея четверых детей, можно быть несчастной? Денег нет, но мы-то все у неё есть! Дети есть! Есть крыша над головой, есть работа, которая так или иначе кормит. Я не понимала и искала способ выявить счастье, которое внутри нас заложено, как его вывести наружу, как укрепить, что сделать, чтобы чужие проблемы, чужие истории, трудности с деньгами, как мячик об стену, отскакивали обратно, не оставаясь внутри души? Я искала причины несчастья в самой себе, ведь если страдала мама — страдала и я. Если денег не было в семье, страдали все, и я проносила всё через себя. Тогда и решила жить и думать по-другому.

Мне вообще казалось, что я родилась не в той семье.

Я жалела очень много лет, что именно эти люди — моя семья и ничего хорошего в том, что нас было четверо, никогда не было. Никто не похвалит, могут только осудить. Да и посёлок свой ненавидела долгие годы. И его идиотское название (таким я его считала тогда) — Тонша-лово. Для меня оно звучало так, словно тошнилово. А сейчас? А сейчас их так сильно люблю! И поселок свой принимаю с любовью.

Во мне всегда жили вопросы: почему бедные люди, которые живут в деревнях, вовсе не бедные изнутри? Да, у них нет тех самых денег, которые имеет человек, что ездит на дорогом автомобиле, но я присматривалась к людям, общалась с ними и замечала, что девушка, которая так ловко управляет собственным «Порше Кайен» последней модели, которая выглядит просто потрясающе, делится своими трудностями о том, как же ей тяжело, как она от всего устала. Зато, общаясь с деревенскими людьми, которые живут в не самом шикарном доме, ходят на колонку за водой, радостно ухаживают за своими питомцами — и это для них счастье, и они не жалуется на жизнь (разве что на мужа-алкоголика, если тот имеется именно в таком формате). У них нет таких проблем и трудностей. Они просто счастливы в том, что имеют. Я поняла, что жизнь — это и есть, когда ты можешь погладить кошку с внутренней любовью, когда ты её обнимаешь, прижимаешь к себе, находясь в том самом моменте. Я знаю одну учительницу, живущую в деревне, которая супер радостная бежит на работу, где её любят ученики, на каждый праздник дарят огромным количеством шоколадок и шоколадных конфет. Она счастлива в своей работе. Пять раз в неделю, а иногда и шесть, 3 км от своего деревянного дома на велосипеде до самой школы крутит педали с улыбкой. Зимой катается на лыжах. Во время банных процедур натирается снегом. Летом в речке плавает брассом. Обливается холодной водой по утрам.

Мама ещё в детстве говорила, что я слишком пристально смотрю на людей, а я действительно не понимала, почему моя соседка так ехидно улыбается, но делает вид, что счастлива, при этом тут же рассказывает историю о том, как же у неё сложно всё складывается, что муж — алкаш и его уволили с работы за ту же самую пьянку, что он ведёт себя отвратительно по отношению ко всем, кто живёт в её доме. Зачем тогда нужна была эта вечно натянутая улыбка запутавшейся в жизни соседки?

И наоборот.

Я видела лица людей, которые увлечённо играют на гитаре. У них нет такой сильной улыбки, но они счастливы в том, что делают. Они не имеют больших денег, у них нет дорогого особняка, но они радостно каждый день с умиротворением на лице закидывают скрипку, идут на занятия. А некоторых я вообще видела каждую неделю, и их лица излучали свет.

Я запрещала себе реагировать на колкости со стороны других, но чем больше я запрещала, тем сложнее мне было, и я начала думать дальше: а как сделать так, чтобы чужое оставалось в них, в чужих, а то, что есть во мне, излучалось и прорастало во мне, через меня, и возможно, я могла бы со временем начать делиться этим с другими, но никак не впуская чужие боли, переживания, трудности, чужие мысли, чужие установки.

Я росла, а вместе со мной росла и моя любовь к постоянному желанию быть счастливой, лучезарной и делиться лучами добра и лучами счастья.

Так получалось, что моя радость, она будто мешала всем: моя улыбка, моё счастье, мои успехи, мои интересы. А когда я делилась шикарно нарисованным рисунком, никто не радовался вместе со мной, а говорили: «Ну хорошо, молодец». Как-то сухо, спокойно. А я думала: «Ну почему они меня не хвалят? Ведь я же... Я же довольна своей работой, своим творчеством?!» Время шло, таких горестных для меня ситуаций было море. Но в какой-то момент я поняла: получается, моё счастье зависит от того, похвалит меня мама или одноклассница, соседка или кто-либо ещё?! Я снова и снова искала в себе то зерно, которое должно было прорасти. Я очень много размышляла, я перестала искать одобрение других, я стала искать его в себе. Закреплять и радоваться, не смотря ни на что, несмотря на чужую критику, чужие пожелания, чужие мысли. Если эти люди продолжали реагировать без восхищения, без адекватной оценки, затем я вообще перестала делиться с такими людьми, и тогда я поняла: нужно прекратить рассказывать, перестать показывать.

Я, ещё маленькая, закрывала глаза, сидя в комнате одна, и видела, какой я прекрасный писатель, как люди восхищаются мной, как любят и благодарят за ту ценность, которую я им несусь. Но дело было даже вовсе не в восхищении, а в том, чтобы, как змея, укусить, но поделиться ядом заботы, любви, поддержки с теми людьми, которые прочитают мои книги. Я верила, что они смогут научиться чему-то хорошему. И если хотя бы одна причина для счастья в моей книге найдётся, если хотя бы от одной строчки или от одного слова человек запыхается искренней и самой теплой любовью к себе — это будет успех! И не только мой, но и тех людей, которые меня научили любить себя.

Я изучала счастье, пока другие изучали игру в футбол, аккорды или как починить машину. Я бы хотела как-то развиваться и увеличивать свои таланты, но тогда в меня не верили и негде было найти поддержку, да и денег у родителей не было на мои интересы. Если бы я сказала о том, чтобы мне купили гитару для занятий — тут же бы услышала: «На какие шиши?!».

Вот тогда-то я и начала изучать счастье во всех его гранях. Я старалась отслеживать каждое своё действие и мысль. Наблюдала за другими людьми. За что бы я ни бралась — пыталась понять: нравится ли мне это? Хочу ли я это делать сейчас? Принесёт ли мне это умиротворение? (Звучит, наверно, забавно), но вплоть до того: с удовольствием ли я мою посуду? Мне не нравилось мыть посуду, поэтому я её никогда не мыла. Я искала возможность этого не делать. Мама ругалась, но я всегда надеялась, что вот-вот придут сестры или брат и всё это сделают за меня. Я выросла и купила посудомойку. Вопрос решён. По-видимому, был ещё в детстве, но только в те года не было таких посудопомощниц.

Я перечитала кучу литературы.

Изучала психологию человека на протяжении всей своей сознательной жизни, а это немного-немало лет 30.

Мне было лет 5, но я уже тогда была наблюдательным, умным не по годам и сознательным ребёнком.

Сначала мне казалось, что все смотрят на меня и думают, что что-то с ней не то. Слишком радостная. Всегда на улыбке. Кто-то шутил, подкалывал и говорил: «Ты что веселая такая, покурила?» Было смешно, но я понимала, что когда-нибудь наступит день, и они зададут мне вопрос: «А как у тебя это получается? Как у тебя получается в условиях трудности, когда жизнь бьёт и хлещет ливнем по лицу, а ты всё равно улыбаешься?»

И я всерьёз ждала тот день, когда придёт такой человек, что люди станут задавать мне такие вопросы, а я смогу дать на это ответ. Легко. Позитивно. Свободно. Я смогу, как та самая добрая кобра (которую я упоминала ранее), вцепиться в уставшую личность, передав ей яд счастья и показав, как это — быть счастливым просто так. (Конечно же, с позволения желающего, ибо я не планирую «причинять добро»).

Все ищут счастье где-то, в чём-то. Кто-то думает, что если ты накачаешь себе бицепсы, то полюбишь себя и станешь уверенным. Но часто это провально. Себя не обманешь.

Ну неужели, чтобы быть счастливым, нужно накачать задницу? Или выкладывать в интернете посты с очередного полёта на курорт с бородатым большим дядей, чтобы похвастаться перед людьми, как же ты ярко живёшь? (Что, в принципе, само по себе неплохо, но только в том случае, если это не показуха, а ты действительно с ним счастлива и у вас взаимность.) Или может, чтобы в кармане звенело сильнее и звонче, чем у твоей подруги?

Я не говорю, что накачанная задница не дарит счастье или дорогой Porsche принесёт грусть. Я говорю о постоянном ощущении удовлетворения собственным выбором и собой, где нет сильных трудностей и того, что необходимо терпеть. Когда ты делаешь это не для кого-то, а для себя самого. Не сравнивая себя ни с кем. Не глядя в чужую тарелку.

Но ведь всё это краткосрочная радость, которую ты ожидаешь в реакции других, что именно это и греет тебя «недособранного».

А ведь можно любить даже свой жирок, ни с кем себя не сравнивая, никому не завидуя, носиться по любимым делам толстушкой. Обождать свою жизнь! Обождать себя!

Видели тех радостно-упитанных танцующих женщин-зажигалок на праздниках? Ах, как они отжигают на корпоративах, днях рождения, свадьбах!

Им ведь абсолютно наплевать, кто что подумает и как они сейчас выглядят! Как вместе с пикантными дамочками танцует их тело, будто живущее своей жизнью?! Грудь подпрыгивает в танце, живот делает очередной круг вокруг самого себя, но такое удовлетворение в её глазах, что прям обзавидуешься. А уж если она ещё завершит это поперечным шпагатом, заменяя его продольным, так вообще улёт! Очевидно, как они довольны происходящим вокруг и тем, какой праздник они создают для себя и других. Разве это не здорово?

Вы знаете, я стала задаваться даже таким вопросом: а если случится война у тебя за окном, что останется с тобой? Машины? Деньги? Этого же ничего не будет по факту, но точно никто не сможет отобрать тебя у тебя самого. Ты же останешься при своих талантах красиво рифмовать, красиво петь, сохранять спокойствие и т. д. Да, не стоит думать о том, что может произойти какая-то беда, но ты можешь быть счастливым, ты можешь быть удовлетворённым в любой ситуации. Конечно, не нужно, как когда-то в детстве, на чёрный день родители собирали деньги или откладывали еду, как бы дожидаться этого чёрного дня. Я совсем не об этом. Это, кстати, одна из проблем моих родственников, но я смогла выбиться оттуда, и вы сможете.

Я буду говорить только о том, что испробовала на себе сама, а затем и применяла на других людях, когда те обращались ко мне за помощью.

Я изучаю радость во всём многообразии её форм.

Быть счастливым постоянно, безусловно, нереально. Но в те минуты, часы, когда тебе грустно — ты не испытываешь одиночество или ощущение ничтожности. Ты просто находишься в состоянии грусти, но при этом осознаёшь и ни в коем случае не затянешь отрицательное состояние на долгие дни, недели, месяцы.

Время идёт, а ты каждый раз, оглядываясь назад, задаёшь себе вопрос: а свою ли жизнь я жил? А то, что я делал, это были мои желания или я смотрел на общество, лишь бы не отстать от других? Успеть прожить жизнь яркую и наполненную, которую не стыдно другим показать. А точно ли она была твоей? Быть может, живя другой жизнью, которую подготовила тебе вселенная, она была бы наполнена настоящим счастьем. Твоим счастьем! Слышишь? Твоим! Не чужим! Только лишь твоим! Индивидуальным. Не таким, как у всех. А только лишь твоим. Вдумайся в эти слова.

Другой жизни не будет — иди жить эту! Иди живи свою!

Я долго шла к тому, чтобы научиться жить свою собственную жизнь без оглядки на других. Я наблюдала за людьми, которым уже за 50, а они так и не научились проживать дорогу жизни своими мыслями, без чужих убеждений, без чьих-либо наставлений. То, что идёт от сердца. Свои решения. Любовь к своему собственному делу. Искренность и честность по отношению к себе.

Я лично знаю женщину, которой уже почти 70, а она всю жизнь мечтала быть балериной, но так до сих пор даже не держала пуанты в руках.

Что движет человеком? Почему за такой долгий жизненный период ни на секундочку не продвинулся к собственной мечте? В любом возрасте можно попробовать! С любого возраста можно начать. С любого возраста нужно начинать! Понимаете? Нужно! Пора! Давно пора! И никогда не поздно! Сходить на балет, купить пуанты, смотреть фильмы про балет, да постоять уже наконец у этого долбаного станка!

Дочитав эту книгу до конца, вы поймёте, как и почему нужно беречь себя и своё состояние. Как важно быть самому себе самым близким другом. Что такое счастье каждый день.

В этой книге не будет ныряния в детство с головой, я не стану в дальнейшем рассуждать, чей голос говорит внутри. Я хочу работать с готовым, уже состоявшимся человеком, со сформировавшейся личностью, где не только достоинства, но и куча недостатков. И рисовать улыбку на лице новым маркером жизни, с благодарностью закрывая листочки прошлого тебя.

Никто ни в чём не виноват, и спасибо!

Глава 1. Право говорить

Почему я могу вам об этом говорить?

Этот вопрос повис в воздухе задолго до того, как я написала первое слово. Он преследовал меня по ночам, когда я лежала с открытыми глазами и смотрела в потолок. Он шептал мне на ухо среди белого дня, когда я ловила на себе чей-то взгляд, идя по улице или в очереди за кофе. Кто я такая, чтобы занимать место на полке? Кто я такая, чтобы претендовать на право быть услышанной? В мире столько мудрых книг, столько людей, которые прошли стократ более страшные испытания и вышли из них с улыбкой. Почему мой голос должен прозвучать громче, чем шум дождя за окном?

Я долго искала ответ. И нашла его не в учебниках по психологии, не в советах мудрецов, а в собственном отражении тем утром, когда наконец перестала ненавидеть девушку в зеркале.

Я могу вам об этом говорить, потому что я не притворяюсь.

В этом мире и так слишком много масок. Слишком много людей, которые надевают «парадную форму» счастья, выходя в свет, а потом возвращаются домой и падают лицом в подушку, чтобы никто не слышал, как они кричат. Я устала притворяться. Я устала быть удобной. Я устала улыбаться, когда внутри ураган сносит крыши. И когда я пишу эти строки, я снимаю с себя всё. Я снимаю маски, броню, ожидания — и остаюсь просто девушкой. Девушкой, чья кожа помнит ожоги от чужих слов. Девушкой, чьи кости срастались после ударов судьбы так часто, что теперь они прочнее стали.

Я не стою на вершине. Я не отделена от вас стеклянной стеной успеха. Я сижу напротив, за такой же чашкой чая, и мои руки иногда дрожат, редко, но всё же чуточку дрожат. До сих пор. Потому что боль не уходит бесследно — она просто перестает быть хозяйкой дома и становится гостьей, которую вы знаете и умеете встречать.

Я могу вам об этом говорить, потому что знаю вкус падения.

Не теоретически, не из книжек про «как принять себя». Я знаю тот ледяной ужас, когда пол уходит из-под ног и ты летишь вниз, в черноту, и даже закричать не можешь, потому что перехватило горло. Я знаю, как это — лежать на дне колодца, смотреть вверх на крошечный кусочек неба и думать: «А нужно ли оттуда выбираться? А есть ли там вообще кто-то, кому я нужна?» Я знаю это состояние вакуума, когда ты есть — и тебя нет одновременно, потому что внутри такая пустота, что эхо гуляет между ребер.

Я помню свои первые серьезные падения. Помню, как в детстве (мне тогда было 13) я, упав с велосипеда, содрала колени в кровь и редела не столько от боли, сколько от обиды — на железного коня, который предал, на асфальт, который оказался таким жестким. Мама тогда сказала: «Ничего, до свадьбы заживет, ты же у меня сильная». И я поверила. И вставала. Десятки раз. Сотни.

А потом пришли падения, которые не заклеить пластырем. Когда предадут те, кого ты впустил в самое сердце. Когда уходят те, без кого, казалось, нечем дышать. Когда жизнь, которую ты строила по кирпичику, рассыпается в один миг, потому что кто-то решил, что фунда-

мент должен быть другим. Я падала так, что искры из глаз летели во все стороны. Я падала так, что мир терял краски и становился плоским, как старый пожелтевший снимок.

И каждый раз — я вставала.

Сначала на четвереньки. Потом, цепляясь за стены, за мебель, за тех редких людей, которые оставались рядом, за пустоту в периметре комнаты. Потом — шатаюсь, как пьяная, но на своих двоих. Я вставала не потому, что я такая крутая и непобедимая. Я вставала, потому что где-то глубоко внутри жил крошечный, почти потухший огонек. И он отказывался гаснуть. Он теплился, как лампадка в заброшенной часовне, и ждал, когда я снова подую на угли.

Я могу вам об этом говорить, потому что пронесла этот огонек сквозь самые сильные ветра.

Меня пытались задуть. О, как меня пытались задуть! Люди, обстоятельства, собственные ошибки — все они собирались в стаю и дули изо всех сил. Были моменты, когда я сама, обессиленная, думала: «А может, хватит? Может, ну его, это горение? Так спокойнее, так безопаснее, так... темно, но привычно».

Но что-то внутри, сильнее меня, не позволяло сдаться. Это «что-то» — оно и есть я. Настоящая. Та, которую не сломали.

Та, которая помнила, как пахнет сирень по весне. Та, которая ловила кайф от того, как солнечный зайчик пляшет на стене. Та, которая умела любить — безоглядно, безрассудно, отдавая всю себя без остатка, даже если потом приходилось собирать себя по кусочкам.

И знаете, что я поняла? Что этот огонек — это и есть наша суть. Это то, что делает нас живыми. Это способность чувствовать, сопереживать, радоваться мелочам, плакать от красоты заката. Это и есть душа. И пока она теплится — ты жив. Ты можешь быть разбит, уничтожен, стерт в пыль — но ты жив. И из этой пыли однажды прорастет что-то новое.

Почему я могу вам об этом говорить?

Вопрос всплывал во мне всё чаще.

Это не риторический вопрос. Я задавала его себе ещё и каждый раз, когда садилась за эти страницы. Кто я такая, чтобы учить жить? Кто я такая, чтобы рассуждать о боли, красоте и доброте?

В мире, где так много громких голосов, экспертов и гуру, очень легко потеряться и решить, что твой голос ничего не значит. Но именно в этой тишине сомнения я услышала самый главный ответ. Я могу вам об этом говорить не потому, что я идеальна. Я могу вам об этом говорить не потому, что я нашла какую-то волшебную таблетку или стою на вершине Олимпа, куда не дуют ветры.

Я могу вам об этом говорить, потому что я — живое доказательство того, что свет можно пронести сквозь самую темную бурю.

Я не теоретик. Я не наблюдала за жизнью из безопасного укрытия. Я прошла через то, о чем иногда боятся говорить вслух. Моя жизнь была похожа на попытку танцевать в битом стекле. Были падения, после которых хотелось просто лежать и не вставать. Были удары, от

которых, казалось, рассыпается не только тело, но и душа. Я знаю, каково это — смотреть на себя в зеркало и не узнавать ту, кто смотрит в ответ. Я знаю, каково это — чувствовать, как мир давит на плечи, пытаюсь согнуть тебя до земли, заставить стать меньше, тише, безликой, удобной.

Я могу вам об этом говорить, потому что я носила духи.

Я каждый раз выбирала один и тот же парфюм для мужчины и для женщины — Black Afgano Nasomatto. Потрясающе вкусный аромат. Это не реклама, это одна из моих благодарностей человеку, создавшему шедевральный запах, Алессандро Гуальтьери (Alessandro Gualtieri). Алессандро Гуальтьери, сам того не подозревая, поддерживал меня и напоминал мне о внутренней стойкости. Бесконечно благодарю!

Знали бы вы только, какой у него шлейф. Каждый раз я принимала комплименты, где бы ни находилась. Этот аромат заполнял кафе, которое я посещала, растворялся и фиксировался во всём кинотеатре и, собственно, в других местах, где я проводила время. Только вот я его носила не ради кокетства или желания понравиться, а как ритуал. Как напоминание себе самой: «Я есть. Я существую. Я прекрасна, даже когда внутри меня война». Этот аромат становился моей невидимой бронёй, тонкой линией между мной и миром, который хотел меня перекроить. Это был не запах для кого-то, это был запах для себя — якорем в реальность, где еще оставалось что-то нежное.

Так вот, я могу вам об этом говорить, потому что я не сломалась.

Я не окаменела. И это, наверное, самое трудное и самое главное чудо. Боль обладает страшной способностью высушивать сердце, превращать его в кусок окаменевшей смолы. Она шепчет: «Стань жестче, никому не верь, закройся, ответь ударом на удар». И многие слушают этот шепот. Это проще всего.

Но я выбрала другой путь. Самый трудный. Я позволила боли делать свою работу — закалять меня, как сталь. Но я не позволила ей выжечь во мне тепло. Я берегла его как зеницу ока. Я берегла свою способность видеть красоту в луже после дождя, слышать музыку в тишине, чувствовать чужую боль как свою и откликаться на нее.

Я осталась тёплой. Я осталась искренней. Я осталась красивой. Не той красивой, которая требует косметики и фильтров, а той, что идет изнутри, когда в глазах, прошедших через ад, всё еще светится жизнь. И теперь я точно знаю: настоящая красота — это не отсутствие шрамов. Это то, как сияет душа сквозь эти шрамы.

Я прошла путь, на котором меня пытались растоптать, а я превращала эти удары в ступени.

Меня пытались сломать, а я училась гнуться, как плакучая ива под ветром, чтобы не сломаться, а потом снова распрямляться.

Я могу вам об этом говорить, потому что я выбрала доброту.

Знаете, в чем самое большое искушение боли? В том, что она дает вам indulgence на жестокость. Когда тебе больно, так хочется сделать больно другим. Так хочется кричать, кусаться, защищаться, нападать первой, чтобы не ударили снова. Боль шепчет: «Стань колючей, стань острой, стань опасной — тогда никто не посмеет к тебе приблизиться и ранить».

Я пробовала. Не буду врать. Я пробовала быть колючей. Я пробовала носить маску стервы, циника, человека, которому «всё равно». И знаете что? Мне было плохо. Невыносимо плохо. Потому что это была не я. Я задыхалась в этой колючей проволоке, которой себя оплела.

И тогда я сделала выбор. Сознательный, трудный, взрослый выбор. Я решила остаться доброй. Не потому, что я дура, которая не умеет злиться. Я умею. Ещё как умею. Я решила остаться доброй, потому что не хочу множить зло в этом мире. Потому что каждый из нас и так несет свой крест, и, возможно, моя улыбка незнакомке в лифте станет для неё единственным теплом за сегодняшний день.

Доброта — это не слабость. Доброта — это выбор сильного. Потому что злиться легко. Разрушать легко. Ненавидеть легко. А сохранить сердце открытым, когда его раз за разом ранят, — вот это настоящий подвиг. Это ежедневный, незаметный подвиг, о котором никто не узнает. Кроме вас самих.

Я осталась тёплой. В мире, где так легко остыть, я сохранила тепло. Я грею им себя, своих близких, а теперь — и вас, читающих эти строки. Это тепло не обжигает. Оно согревает, как старая печка в деревенском доме. К этому теплу хочется прижаться щекой и молчать. Потому что слова уже не нужны.

Я осталась искренней. Я перестала играть роли. Я перестала подстраиваться под ожидания. Я разрешила себе быть разной: уставшей, веселой, злой, восторженной, потерянной, нашедшей. Я разрешила себе говорить правду — сначала себе, потом миру. И знаете, мир... он принял. Оказывается, люди устали от фальши так же, как и я. Оказывается, за настоящую, живую, несовершенную девушку держатся крепче, чем за гламурную картинку из глянца.

Я осталась красивой.

И это, наверное, самое удивительное. Потому что годы и боль не щадят внешность. Они оставляют следы: морщинки у глаз, усталость в уголках губ. Но они же дарят другую красоту — ту, которая идет изнутри. Это свет в глазах человека, который видел смерть, но выбрал жизнь. Это глубина взгляда того, кто знает цену простым вещам. Это уверенность в каждом жесте девушки, которая знает: её ценность не в том, сколько ей лет и какой у неё размер одежды, а в том, сколько любви она может вместить и отдать.

Эта красота не вянет. Она растет с каждым прожитым днем, с каждой выстраданной ночью, с каждой победой над собой. Это красота зрелого вина, старого дерева, потрепанной книги с золотым обрезом. Это красота шедевра, в который время внесло свои коррективы, но не смогло уничтожить главное — душу.

Поэтому я могу вам об этом говорить. Потому что я не выдумала эту историю. Я не скопировала её из умной книжки. Я выстрадала её каждой клеточкой своего тела.

Я могу говорить о падениях, потому что до сих пор храню шрамы как напоминание о том, что умею вставать.

Я могу говорить об ударах, потому что мои кости стали крепче в местах сражений.

Я могу говорить о боли, потому что она стала моим учителем, а не палачом.

Я могу говорить о доброте, потому что каждый день делаю выбор в её пользу, даже когда хочется рычать.

Я могу говорить о красоте, потому что вижу её отражение в глазах людей, которым становится легче рядом со мной.

Я могу говорить о тепле, потому что его достаточно, чтобы поделиться.

Я здесь не для того, чтобы поучать. Я здесь не для того, чтобы ставить диагнозы и выписывать рецепты счастья. Я здесь, чтобы сказать вам: если вы сейчас на дне, если вы разбиты, если вам кажется, что всё кончено, — посмотрите на меня. Я была там. Я выползла. Не на крыльях успеха, не на плечах помощников — на карачках, с кровоточащими ладонями, но выползла.

И если это смогла я — обычная девушка, которая боится темноты и пауков, которая плачет над грустными фильмами и обожает запах дождя, — значит, сможете и вы.

Потому что в каждой из нас живет эта сила. Эта способность к трансформации. Эта удивительная, нечеловеческая способность превращать уголь прожитых дней в бриллианты мудрости.

Я пишу эту книгу не для того, чтобы стать знаменитой. Я пишу её как письмо в бутылке. Как маяк для тех, кто потерял берег. Как доказательство того, что свет существует даже в самой крошечной тьме. И что каждый из нас — не просто человек. Каждый из нас — будущий шедевр.

Просто нужно дать себе время. И разрешение. На всё: падать, вставать, плакать, смеяться, любить, ошибаться, сиять.

Поэтому я могу вам об этом говорить. Потому что я — это не история успеха, которая случилась за одну ночь. Я — это история тысячи маленьких побед над отчаянием. Я — это пример того, что из самой глубокой ямы можно выйти не только живой, но и светящейся.

Я здесь, чтобы сказать вам: если это сделала я, сможете и вы. Если я сохранила себя в пекле, значит, это возможно. Значит, никакая боль не способна убить в нас главное, если мы сами этого не позволим. Я здесь не как наставник, который знает все ответы. Я здесь как друг, который прошел через похожий лес и вышел к свету. Я здесь как живое доказательство: ваши шрамы — это не приговор. Это карта вашей уникальной души. Это история вашего превращения в шедевр.

И теперь я готова рассказывать эту историю. По кусочкам. Честно. Тепло. Красиво. Ради вас и ради той девочки внутри меня, которая однажды решила, что сияние стоит того, чтобы за него бороться.

Позволь себе и ты стать шедевром. Даже если процесс создания болезнен. Ведь самое ценное никогда не дается легко.

Глава 2. Для кого эта книга?

Если ты держишь эту книгу в руках — значит, что-то внутри тебя откликнулось. Значит, ты ищешь. Или, возможно, уже устала искать и просто хочешь посидеть рядом с тем, кто поймёт, не задавая лишних вопросов.

Эта книга — не учебник и не инструкция по сборке идеальной жизни. Если ты ждёшь чётких алгоритмов «сделай раз, сделай два — и станешь счастливой», — закрой её. Здесь нет волшебных таблеток. Здесь есть другое: дыхание. Тёплое, живое, неровное дыхание человека, который сидит напротив тебя с чашкой чая и говорит: «Я тебя вижу. Ты не одна».

Эта книга для тебя, если ты хоть раз просыпалась утром и думала: «Зачем?»

Не в глобальном смысле бытия, а в самом простом. Зачем вставать? Зачем улыбаться? Зачем снова делать вид, что всё в порядке, когда внутри — зима, и, кажется, навсегда.

Я знаю это чувство. Оно не приходит с громом и молниями. Оно приходит тихо — как сквозняк, который никто не замечает, пока не начинают стучать зубы. Ты привыкаешь жить в этом сквозняке. Привыкаешь кутаться в пледы чужих ожиданий, согреться чужим теплом, потому что своё — где-то потерялось по дороге.

Эта книга для тебя, которая потеряла себя.

Не в толпе, не в шумном городе — а в собственной жизни. Ты оглядываешься по сторонам и не понимаешь: а где здесь я? Где та девчонка, которая умела хохотать до слёз, танцевать под дождём и верить в чудо просто так, без гарантий? Куда она делась? И можно ли её вернуть? Можно.

Я не обещаю, что это будет быстро. Хотя, кто знает, может и быстро. Но я обещаю, что это будет по-настоящему.

Эта книга для тебя, если ты привыкла быть сильной.

И здесь я тебя понимаю. Эта привычка — носить всё на своих плечах, не жаловаться, не просить помощи, терпеть до последнего, потому что «я же сильная, я справлюсь сама». (Или ты уже кому-то обращалась за помощью, но никто не откликнулся). Ты носишь эту силу, как доспехи, которые давно проржавели намертво и срослись с кожей. Ты уже забыла, каково это — снять их и просто выдохнуть.

Эта книга — разрешение на слабость. На то, чтобы сказать: «Мне больно». На то, чтобы попросить помощи. На то, чтобы упасть на колени и не вставать какое-то время, потому что сил правда нет. И знать, что это нормально. Что даже у самой сильной стали есть предел текучести. И что только то, что однажды согнулось, может снова распрямиться — ещё более прочным.

Эта книга для тебя, чьё сердце разбивали.

Неважно, кто это сделал: мужчина, подруга, родители, собственный ребёнок или жизнь, которая пошла не по плану. Важно другое: ты всё ещё здесь. Твоё сердце бьётся — пусть неровно, пусть через боль, но бьётся. И в этих ударах — пульс твоей неповторимой жизни.

Я знаю, как это — собирать осколки. Знаю, как больно режутся пальцы, когда пытаешься склеить то, что, кажется, склеить невозможно. Я хочу сказать тебе: не все осколки нужно склеивать. Иногда из разбитого можно собрать мозаику. Иногда то, что нас разбило, становится частью нашего узора. Самой красивой частью.

Эта книга для тебя, которая устала быть удобной.

Для всех. Для мамы, которая ждала, что ты станешь врачом, а не художником. Для мужчины, которому нужно было, чтобы ты молчала и улыбалась. Для друзей, которые привыкли, что ты всегда выслушаешь, но им когда-то стало не до тебя. Для общества, которое требует быть стройной, успешной, весёлой, сексуальной, но не слишком, умной, но не настолько, чтобы спорить.

Ты так долго подстраивалась, что забыла — какая ты на самом деле. Ты носила столько масок, что под ними стёрлось твоё собственное лицо.

Эта книга — приглашение снять всё. Остаться голой. Не телом — душой. И увидеть: то, что ты прятала, считая уродливым, — на самом деле твоя уникальная красота. Твоя трещинка, через которую в тебя проникает свет.

Эта книга для тебя, которая уже почти сдалась.

Которая стоит на краю и смотрит вниз. Которая думает: «А есть ли смысл?» Есть. Я здесь, чтобы сказать тебе это лично. Я не знаю, через что ты проходишь прямо сейчас, не знаю имени твоей боли, но я знаю одно: ты нужна. Этому миру. Этим людям. Этим деревьям за окном. Этой чашке кофе по утрам. Ты нужна просто потому, что ты есть. Твоё существование — уже чудо. Твой вдох — уже победа.

Я не буду говорить тебе «всё будет хорошо», потому что не знаю. Будет по-разному. Будут снова шторма. Будут дни, когда захочется выть. Но я обещаю тебе другое: у тебя появится опора. Внутри. Такая, которую не сдвинуть никаким цунами. И когда мир снова попытается сбить тебя с ног, ты уже не упадёшь — ты просто прогнёшься, как тростник, и снова выпрямишься.

Эта книга для тебя, кто чувствует слишком много.

Кто плачет над рекламой, кто не может пройти мимо бездомного котёнка, кто впитывает чужую боль как губка. Кому говорили: «Ты слишком чувствительная, соберись, будь проще». Тебе не надо быть проще. Тебе надо быть глубже. Научиться не закрываться от мира, а фильтровать его. Оставить за стеклом чужую агрессию, чужую боль, чужие ожидания — и пропускать только свет.

Твоя чувствительность — не проклятие. Это твой дар. Это твоя способность слышать музыку сфер, видеть красоту в сером, чувствовать любовь там, где её, кажется, уже нет. Ты не «слишком», ты — ровно столько, сколько нужно. Ты — антенна. И этот мир нуждается в таких антеннах.

Эта книга для тебя, кто уже прошла огонь, воду и медные трубы.

Кто видела такое, что не каждому расскажешь. Кто несла на плечах груз, который сломал бы слона. Кто выживала там, где выжить было невозможно. Ты уже героиня. Ты уже доказала себе всё, что можно. Но внутри, в самом тёмном углу, всё ещё сидит маленькая девочка, которая ждёт, когда её похвалят. Когда скажут: «Молодец. Ты справилась. Ты можешь отдохнуть».

Я говорю тебе это сейчас: отдохни. Остановись. Выдохни. Ты заслужила покой. Не тот покой, который от бездействия, а тот, который от доверия к миру. От знания: что бы ни случилось, ты справишься. Потому что внутри тебя — стержень. И этот стержень теперь не ломать.

Эта книга для тебя, кто светится в темноте.

Ты думаешь, это не про тебя? Ошибаешься. Если ты сейчас читаешь эти строки, если твоё сердце откликнулось — значит, в тебе уже есть свет. Может быть, он завален пеплом обид, закрыт ставнями страхов, придавлен камнями чужих оценок. Но он есть. Я чувствую его. Даже сквозь бумагу. Даже сквозь расстояния.

Самым благородным, самым прекрасным цветком я, Мария-Виктория, считаю розу. И позволю себе сравнивать женскую душу, саму внутренность женщины, с этим удивительным творением природы.

Почему роза? Потому что роза совершенна в своей противоречивости. Она соединяет в себе нежность, перед которой невозможно устоять, и шипы, что напоминают: истинная красота никогда не бывает беззащитной. Её благородство — в умении оставаться прекрасной, даже зная, что мир может ранить. Её величие — в аромате, который становится только глубже от пережитого.

Потому что в каждой из нас живёт этот свет. Он как роза — прекрасная, утончённая, но с шипами. И знаешь, что удивительно? Эти шипы её не портят. Они её украшают. Они напоминают: эту розу нельзя сорвать просто так, к ней нельзя прикоснуться, не чувствуя уважения. Она не обязана быть удобной и доступной для всех. Её красота — в её целостности: в нежных лепестках, в стойких шипах, в том самом аромате, который невозможно с чем-то спутать.

Роза — это королева среди цветов. Её лепестки словно сотканы из самого нежного шёлка, её бутон хранит тайну, которую не раскрыть до конца, а аромат... этот аромат проникает в самое нутро и остаётся там навсегда. В ней есть всё: утончённость, страсть, хрупкость и нестигаемая сила, которая прячется за каждым шипом.

Я могу бесконечно говорить о красоте розы и ее благородстве, сравнивая с собой, с женственностью и силой, ведь роза и ее аромат — это шедевр природы.

Этот аромат — твоя душа. Он остаётся с тобой, даже когда лепестки примяты ветром. Он становится глубже, насыщеннее, когда роза пережила жару и холод. Тот, кто умеет чувствовать, учует его за версту. Тот, кто боится шипов, пройдёт мимо — и не узнает, какое сокровище потерял.

Твои шипы — это твой опыт, твоя боль, которая стала защитой. Они не делают тебя меньше. Они делают тебя той, кем ты стала. А твой аромат — это твоя нестигаемая надежда, твой внутренний луч солнца, который не зависит от того, день сейчас или ночь, любят тебя или предают, улыбается тебе жизнь или бьёт наотмашь.

И знаешь, что самое главное? Я буду беречь эту розу вместе с тобой. На этих страницах, между этих строк — я буду рядом, чтобы напоминать: она есть. Она никогда не завянет. Её нельзя уничтожить. Можно только на время забыть о её аромате. Но стоит тебе открыть эту книгу, стоит вдохнуть поглубже — и ты снова почувствуешь его. Этот аромат будет идти с тобой всю жизнь. Через все падения, через все потери, через все моменты, когда кажется, что сил больше нет.

Эта книга станет твоим проводником. Она научит тебя тому, что невозможно описать словами, но можно почувствовать сердцем: что бы ни случилось, ты всегда найдёшь возможность улыбнуться. Не той дежурной улыбкой, которую требуют окружающие, а настоящей — тихой, глубокой, идущей из самого нутра. Улыбкой девушки, которая знает: она — роза. У

неё есть шипы, и это прекрасно. У неё есть аромат, и его не заглушить. Тьма не вечна, буря заканчивается, а роза внутри продолжает цвести. Всегда.

Ты — носительница этого цветка. Ты пришла в этот мир не для того, чтобы прятаться. Ты пришла, чтобы сиять. Своим светом. Своей уникальной частотой. И этот свет нужен — вот этим людям в метро, вот этой подруге, которая давно не звонит, вот этому мужчине, который разучился верить. Ты даже не представляешь, как многим ты уже помогла, просто существуя.

И даже в те дни, когда кажется, что свет погас, — он есть. Он тлеет где-то глубоко, под слоем усталости и боли, ждёт своего часа. Ждёт, когда ты вспомнишь о нём. Когда скажешь себе: «Я всё ещё здесь. Я всё ещё могу. Моя роза всё ещё жива, и аромат её никуда не делся». И она распустится снова — ещё ярче, ещё прекраснее. Потому что она — это ты. Настоящая. Несгибаемая. Вечная.

Эта книга — для тебя и про тебя.

Потому что каждая глава здесь — это кусочек моего пути, который отражает твой. Каждая боль, описанная мной, — это твоя боль, которой я даю имя. Каждая победа — это твоя победа, которую я помогаю тебе заметить.

Я не выше тебя. Я не мудрее. Я просто прошла чуть дальше по той же дороге и теперь возвращаюсь, чтобы подсветить тебе путь. Держу фонарик. И жду. Не тороплю.

Эта книга для тебя, которая:

- Устала притворяться, что всё в порядке
- Потеряла вкус к жизни и хочет его вернуть
- Разбита и собирает себя по кусочкам
- Сильная, но уставшая быть сильной
- Чувствует слишком много и не знает, что с этим делать
- Готова меняться, но боится первого шага
- Просто хочет, чтобы её обняли и сказали: «Ты хорошая. Ты настоящая. Ты справишься»

Эта книга — мои обнимашки тебе.

Бесконечное, тёплое, безоценочное.

Я обнимаю ту девочку, которой сказали, что она недостаточно хороша.

Я обнимаю ту женщину, которую предали.

Я обнимаю ту старуху, которая однажды оглянется на свою жизнь и заплачет от счастья, что прожила её не зря.

Ты здесь не случайно.

Ни одна случайность не привела бы тебя к этим строкам.

Что-то внутри тебя — та самая живая, настоящая, светящаяся часть — привела тебя сюда. Чтобы ты вспомнила. Чтобы ты вернулась. Чтобы ты, наконец, разрешила себе стать тем, кем всегда была — шедевром.

Не идеальным. Не гладким. Не удобным для всех.

А настоящим. Живым. Дышащим. Сияющим.

Ты и есть эта роза. Ты и есть этот аромат. Ты и есть эта нестигаемая надежда, которую ничто не может уничтожить. Твои шипы — это не изъяны, это твоя сила и твоя защита. Твой аромат — это твоя душа, и он остаётся с тобой, что бы ни случилось. И пока ты читаешь эти строки, пока бьётся твоё сердце — этот свет будет с тобой. Я обещаю. Я буду беречь эту розу вместе с тобой. На каждой странице. В каждом слове. Чтобы ты никогда не забывала: ты можешь улыбаться. Даже когда больно. Даже когда страшно. Даже когда кажется, что всё потеряно. Эта улыбка — не отрицание боли, а знак того, что роза внутри тебя продолжает цвести. И так будет всегда.

Позволь себе быть.

Позволь себе стать.

Я буду рядом. На каждой странице. В каждой строчке. Тихо, но неотступно. Как тот самый свет, который однажды зажгли для тебя, и который теперь ты сможешь зажечь для других.

Добро пожаловать домой.

К самой себе.

Глава 3. Океан благодарности

Знаешь, ценимый мой читатель, бывает такой особенный момент, когда ты перечитываешь написанное и вдруг понимаешь: слёзы на глазах — это совсем не про боль.

Это как выдохнуть после того, как долго задерживал дыхание. Тот самый миг, когда воздух сам находит лёгкие, и ты просто стоишь и дышишь — жадно, глубоко, освобождаясь от напряжения, которое носила в себе годами.

Когда я писала вступление и первые две главы — слёзы наворачивались, но это были не слёзы сожаления. Честно. Я не оплакивала то, что не случилось, не сбылось, не смогло прожить. Я вдруг увидела совершенно другую картину. Я увидела себя со стороны — ту, что прошла через огонь, воду и медные трубы сомнений, и вышла из этого всего не сломленной, а целой. Перечитывая, я поняла одну важную вещь: этот текст — не о том, что я не смогла прожить. Это текст о том, как я смогла себя полюбить.

Эти строки оказались не хроникой потерь, а гимном собственной силе.

Это история про гордость. Про бесконечную, огромную, как небо, любовь к себе. Про обнимашки с собой настоящей. Это дорожная карта моей гордости, это признание в любви самой себе и бесконечное «спасибо» Вселенной за возможность творить.

И ещё — про благодарность. Океан благодарности за этот миг творения, за то, что я имею смелость создавать это здесь и сейчас. За возможность делиться этим светом с вами.

Слёзы подступали к горлу, но это были не те горькие слёзы, что бывают от воспоминаний о плохом. Нет. Это были слёзы узнавания. Слёзы возвращения домой. Слёзы выдоха. Я вдруг осознала: всё, что я пишу — это не про то, что мне не удалось пережить когда-то. Это про то, какую силу я в себе открыла.

Я так благодарна за то, что создаю этот мир сейчас. И за то, что вы в нём будете со мной рядом. Спасибо, что вы есть. Спасибо, что читаете.

Глава 4. Почему я делюсь с вами

Я не только в книге сейчас, здесь, но и в жизни делюсь с людьми тем, что открыла для себя сама.

Меня часто спрашивают: зачем ты это рассказываешь? Зачем ты учишь этому других? Зачем тратишь время, силы, душу на то, чтобы делиться тем, что прожила сама?

Я не обязана. Никто меня не просил. Никто не заставлял. Это не моя работа, не моя обязанность, не мой долг. Я могла бы просто жить своей жизнью, молча радоваться тому, что у меня есть, и не открывать никому свои секреты.

Но я делюсь. Потому что хочу.

Хочу сказать тем, кто сейчас ищет, сомневается, ошибается, падает, не понимает, как жить дальше: посмотрите, это я. Я была там. Я тоже не знала. Я тоже терялась. Я тоже позволяла миру диктовать мне, какой быть. Я тоже жила на автомате, не чувствуя вкуса кофе, не замечая нежной пушистости шерсть своей собаки, не слыша себя в тишине.

А потом начала меняться. По чуть-чуть. По маленьким шагам. По одному осознанному вдоху за раз.

Всё, чем я с вами делюсь — это не теория. Это не умные слова, вычитанные в книгах. Это моя жизнь. Мои слезы. Мои победы. Мои ошибки. Мои открытия.

Я рассказываю вам о том, как остановиться и почувствовать, что ты держишь кастрюлю, как вдыхать аромат кофе, а не заливать его в себя на бегу. Я рассказываю о том, как важно убрать телевизор, чтобы услышать себя. О том, как носить в сумке конфеты, чтобы делать мир чуточку добрее. О том, как относиться с пониманием к тем, кто причиняет боль, но не впускать эту боль в своё сердце. О том, как уважать чужие границы и не ломать себя ради чужих ожиданий.

Всё это помогло мне.

Помогло стать той, кто я есть. Помогло распустить тот самый бутон, который так долго ждал своего часа. Помогло превратиться в цветок. В розу, которая чувствует свою ценность, свой аромат, свою красоту. Не потому что кто-то сказал, что она красивая. А потому что она сама это чувствует. Изнутри.

И я хочу, чтобы вы знали: это возможно. Для каждого. Для той женщины, которая сейчас плачет на кухне, потому что не понимает, как жить дальше. Для того парня, который злится на весь мир. Для девушки, которая боится сказать «нет» и ломает себя ради других. Для всех, кто чувствует, что живёт не свою жизнь, что внутри что-то сжалось, замерло, не раскрывается.

Я не говорю, что мой путь — единственный. У каждого он свой. Но если то, чем я делюсь, откликается в вашем сердце — значит, вы на правильном пути. Значит, вы тоже можете. Значит, ваш бутон тоже ждёт своего часа.

Я не обязана это рассказывать. Но я хочу. Потому что знаю, как это важно — увидеть кого-то, кто прошёл через похожее и вышел к свету. Увидеть и поверить: я тоже смогу. Я тоже могу стать собой. Я тоже могу распуститься.

Всё, что я делаю, я делаю с любовью. К себе. К вам. К этой жизни, которая, оказывается, может быть такой яркой, когда начинаешь её чувствовать.

И знаете что? Я стала шедевром. Не потому что я идеальна. Не потому что у меня нет ошибок или боли. А потому что я научилась быть собой. Потому что я распустилась. Потому что я чувствую свою жизнь каждой клеточкой, каждым вдохом, каждым осознанным движением.

И я верю: вы тоже станете. Своим шедевром. Своей розой. Своим цветком, который однажды распустится и больше никогда не закроется.

Я делюсь с вами не потому что должна. А потому что хочу, чтобы вы знали: это возможно. И это того стоит.

Это и есть моя благодарность жизни. За то, что я стала собой. За то, что я могу быть рядом с вами на вашем пути. За то, что мы вместе — каждый своей дорогой — идём к себе настоящим.

И это тоже часть моего шедевра. Часть, которая расцвела, чтобы другие тоже поверили в свой цветок.

Глава 5. Мода на себя. От эскиза к шедевр

Знаешь, в последнее время часто слышу слово «мода». Мода на одежду, на причёски, на интерьеры, на блогеров. Но есть одна мода, которая никогда не проходит и которая важнее всех. Мода на себя. Мода быть собой. Мода любить себя. Мода заботиться о себе так, как ты заботилась бы о самом дорогом человеке. И знаешь что? Эта мода никогда не выйдет из тиража. Потому что она — про жизнь. Про настоящую, глубокую, свою.

Многие думают, что любовь к себе — это что-то такое, что приходит само, когда ты станешь идеальной. Когда похудеешь, когда заработаешь, когда купишь ту самую квартиру, встретишь того самого мужчину. Но нет. Любовь к себе не приходит от внешних достижений. Она рождается внутри. И начинается с маленьких шагов. С того, что ты разрешаешь себе быть несовершенной. С того, что ты говоришь себе добрые слова. С того, что ты выбираешь себя, даже когда весь мир кричит, что ты должна выбрать что-то другое.

Быть в моде на себя — это не эгоизм. Это необходимость. Потому что только когда ты наполнена, ты можешь отдавать. Только когда ты любишь себя, ты можешь искренне любить других. Только когда ты в ладу с собой, мир вокруг становится добрее и понятнее. Это как в самолёте: сначала кислородную маску на себя, потом на ребёнка. Не потому, что ты эгоистка. А потому, что иначе ты не сможешь помочь никому.

Мода на себя — это когда ты перестаёшь ждать, что кто-то придёт и сделает тебя счастливой. И начинаешь создавать своё счастье сама. Это когда ты выбираешь ту работу, которая тебе по душе, даже если она не приносит миллионы. Когда ты выбираешь тех людей, которые тебя уважают и ценят, а не тех, кто обесценивает. Когда ты выбираешь здоровье, покой, радость, а не бесконечную гонку за чужими идеалами.

Оставайся в тренде. В тренде на себя. Это лучший тренд, который только можно представить. И он подходит абсолютно всем. Независимо от возраста, веса, цвета волос, количества денег в кошельке. Потому что ты — это уже достаточно. Ты — это уже ценность. Ты — это уже мода. Просто позволь себе это увидеть.

Знаешь, я с детства делала себя. Не в смысле «лепила из себя кого-то по чужому образцу», нет. Я искала себя. Пробовала разные роли, разные стили, разные пути. Иногда получалось, иногда нет. Иногда я смотрела в зеркало и не узнавала себя. Иногда — наоборот, видела ту, кем всегда хотела быть. Это был долгий процесс. Как у художника, который сначала делает набросок, потом добавляет тени, потом свет, потом вдруг затирает что-то и начинает заново. И никогда не знает точно, когда картина будет готова.

Я не всегда была в ладу с собой. Были годы, когда я себя не принимала. Когда казалось, что я недостаточно хороша, недостаточно красива, недостаточно умна, недостаточно достойна. Я сравнивала себя с другими и проигрывала. Я ругала себя за ошибки. Я запрещала себе радоваться, потому что «не заслужила ещё». Я жила так, будто моя жизнь — это черновик, а главная книга начнётся потом. Когда-нибудь. Когда я стану лучше.

Но потом я поняла одну важную вещь. Поняла, что ждать не имеет смысла. Потому что «потом» может не наступить. Или наступит, но меня уже не будет — настоящей, живой, той, кто мечтает, чувствует, хочет. Я поняла, что если не начать сейчас, то никогда и не начну. И

я решила: хватит. Хватит себя откладывать. Хватит ждать идеального момента. Идеального момента не существует. Есть только сейчас. И только я.

Я начала с малого. С того, чтобы разрешить себе просто быть. Быть уставшей. Быть неидеальной. Быть грустной или весёлой — без объяснений. Я начала говорить себе добрые слова, даже когда внутри всё кричало, что я этого не заслуживаю. И ещё вопрос: чей голос говорил внутри меня, что я не заслуживаю? Явно не мой! Чей-то, но не мой. Я начала выбирать себя — в мелочах, в решениях, в каждом дне. Это было трудно. Это было непривычно. Но постепенно, шаг за шагом, я начала чувствовать, как внутри что-то меняется. Как я становлюсь ближе к себе. Как картина, наконец, обретает черты.

Никогда не поздно начать сейчас. Правда. Не важно, сколько тебе лет. Не важно, что было в прошлом. Не важно, сколько раз ты падала и не верила в себя. Важно только то, что ты делаешь в эту минуту. Что ты выбираешь сейчас. И если ты сейчас выбираешь себя — это уже победа. Это уже первый шаг к тому, чтобы до любить себя. До любить так, как ты всегда мечтала, но не смела.

Ты — не черновик. Ты — не набросок. Ты — картина, которая пишется всю жизнь. И каждый мазок, каждая линия, каждый цвет — это твой выбор. Иногда ты можешь закрасить то, что не нравится. Иногда — добавить яркости. Иногда — просто остановиться и посмотреть, что получилось. И с удивлением заметить, что получилось красиво. По-своему. По-настоящему.

Так что бери кисть. Или карандаш. Или просто сделай первый шаг. Прямо сейчас. Начни долюбливать себя. С этой минуты. Потому что ты уже шедевр. Просто пока не все линии проявились.

Глава 6. Аскеза на всю жизнь

В детстве мне казалось, что уважение — это нечто вроде грамоты, которую вручают за отличное поведение. Если быть удобным, громко не плакать, хорошо учиться и вовремя убирать игрушки, а в выходные прибираться в квартире, делая генеральную уборку, то мама погладит по голове, а учительница поставит пятерку. Потом я выросла, но схема осталась. Мы продолжаем торговаться: я заслужу уважение, если заслужу успех. Мы становимся рабами этого контракта, искренне веря, что уважение — это внешняя валюта, которую нужно добыть, чтобы потом обменять на право чувствовать себя человеком.

Но есть другая аскеза. Суровая. Тихая. Она не требует от нас героического похуждения к лету или чтения ста книг за год. Она требует невозможного — перестать врать себе о собственной цене. Аскеза на уважение к себе — это не дискомфорт ради дискомфорта. Это добровольное лишение себя права на предательство себя. Когда мы говорим «аскеза», в голове всплывают образы столпников, голодных диет и ледяной воды. Но самая тяжелая аскеза — та, о которой никто не знает. Она происходит в тот момент, когда вы закрываете рот, хотя внутри все кипит от желания оправдаться. Когда вы встаете из-за стола, где чью-то шутку над вами назвали «дружеской», а она ранила вас больно. Когда вы не берете трубку в три часа ночи ради того, кто вспоминает о вас только в своей боли. Настоящее уважение к себе начинается ровно в той точке, где заканчивается ваше желание нравиться.

Я знаю, о чем говорю. Я родилась в семье, где люди совсем не уважают друг друга. Не то чтобы там было принято открыто оскорблять или унижать — нет, все было гораздо тоньше и оттого больнее. В этой семье могли сказать что-то неприятное, даже не заметив этого. Слова звучали будто бы сами собой, но они были колкими, как осколки стекла, которые разлетаются по комнате, и никто не потрудился их собрать. Постоянно друг друга одергивали. Кому-то говорили: «Не так сидишь», кому-то: «Не то сказал», кому-то: «Ты вообще ничего не понимаешь в жизни», дети позволяют себе быть вовсе не детьми, сказав собственной матери «Мама, сядь!». И конечно, в мой адрес это тоже прилетало. Регулярно. Системно. Так, что это стало фоновым шумом моего детства, а потом и взрослой жизни. (Такой историей я делюсь в моей первой книге «Жизнь глазами ребенка»).

Но самое странное в этой семейной конструкции было не то, что меня одергивали и учили жить. Самое странное — это я сама. Потому что я никогда не спорила. Никогда не ссорилась. Я сказала однажды о том, что мне не нравится. Сказала спокойно, без истерики, просто обозначила границу: «Мне больно, когда вы так со мной». И все. А дальше — тишина. Они либо не услышали, либо не захотели слышать. И я больше никогда не вступала с ними в конфликты. Никогда. Я выбирала молчание. Я думала, что это мудрость. Я думала, что это сила — уметь промолчать, проглотить, стерпеть. Я говорила себе: «Я не такая, как они. Я выше этого. Я не буду опускаться до скандалов». Я гордилась своей выдержкой. Я считала себя взрослее, осознаннее, терпимее.

Но годы шли, и я начала понимать страшную вещь. Моя терпимость не была силой. Моя терпимость была трусостью. Я не вступала в конфликты не потому, что была выше, а потому что глубоко внутри я не верила, что имею на это право. Я не спорила, потому что боялась, что если начну защищать себя, меня отвергнут окончательно. Я не ссорилась, потому что с детства усвоила: мои чувства не имеют значения. Их либо не заметят, либо высмеют, либо скажут, что я слишком чувствительная. И я выбрала единственную доступную стратегию выживания —

я стала невидимой. Я перестала предъявлять счет. Я перестала требовать уважения. Я просто молчала и терпела. И чем дольше я терпела, тем больше мне казалось, что я поступаю правильно. Но внутри копилась глухая, тяжелая обида. Она не уходила. Она оседала в теле, в плечах, в челюсти, в вечной усталости. Я была вежливой, удобной, несопротивляющейся. И при этом я медленно себя убивала.

Потом наступил другой этап. Я начала отвечать. Когда меня обижали, я отвечала тем же. Если ко мне приходили с колкостью, я находила колкость в ответ. Если меня одергивали, я одергивала в ответ. Мне казалось, что так я защищаю себя. Что если я даю сдачу, значит, я сильная. Но очень скоро я поняла: отвечая людям негативом, я не делаю себя счастливой. Я просто опускаюсь до их уровня. Я трачу свою энергию на то, чтобы причинить боль тем, кто причинил боль мне. И в этой игре нет победителей. Я понимала, что делаю что-то не так. Что я иду не туда. *Потому что настоящая сила — это не умение ударить в ответ. Настоящая сила — это умение не вступать в игру, где тебе уготована роль жертвы.* И в какой-то момент я остановилась. Я сделала паузу. Я спросила себя: чего я хочу на самом деле? Я хочу не доказать что-то другим. Я хочу покоя. Я хочу достоинства. Я хочу, чтобы рядом со мной были те, кому я нужна, а не те, кому нужна мишень для их колкостей.

Я поняла это не сразу. Мне потребовались годы, чтобы увидеть разницу между защитой и агрессией. Я думала, что сохраняю мир, а на самом деле я просто сдавала территорию себя. Снова и снова. И в какой-то момент стало нечем дышать. Потому что когда ты не защищаешь себя, никто не придет тебя защитить. Даже те, кто тебя родил. Даже те, кто говорит, что любит.

И тогда я приняла решение. Решение, которое изменило всё. Я решила общаться на полном уважении к себе. Не зависимо от того, кто передо мной. Не важно, родная кровь или случайный прохожий. Никто не имеет права — тем более близкий человек — так со мной общаться. Никто. Ни мать, ни отец, ни сестра, ни брат, ни друг, ни партнер. Никто не получает от меня индульгенцию на неуважение только потому, что мы связаны родством или историей. Близость не дает права на жестокость. Наоборот, если ты близкий человек, ты должен относиться ко мне с еще большей бережностью. А если этого нет — значит, это не близость.

Я стала думать о себе как о розе. У розы есть нежные лепестки, ее красота и аромат — это то, чем она делится с миром. Но у розы есть и шипы. И шипы — это не злость. Это не желание уколоть. Это граница. Это способ защитить то, что ценно. Роза не становится плохой от того, что у нее есть шипы. Она становится розой. И если кто-то, протягивая руку, не замечает шипов и обжигается — это не вина розы. Это значит, что тот, кто тянулся, не проявил уважения к ее природе. Так и я. Я больше не срываю с себя шипы, чтобы быть удобной для чужих рук. Я остаюсь цельной. С нежностью и с защитой. Потому что только так я могу цвести.

Семья не перестала вести себя по отношению ко мне иначе. Они не изменились. Они не начали проявлять уважение, не научились следить за словами, не перестали одергивать и учить жить. Это не та история, где все вдруг осознали ошибки и стали другими. Такого не случилось. Зато произошли изменения во мне. Я больше не позволяю им вести со мной так, как раньше. Я не вступаю в споры, не скандалю, не пытаюсь их переделать — я просто перестала быть тем ковриком, о который вытирают ноги. Если мне что-то не нравится, я ухожу. Не демонстративно, не хлопая дверью, а с достоинством человека, который не обязан терпеть то, что его разрушает. Я могу просто встать и выйти из комнаты. Могу мягко, но твердо сказать: «Со мной так нельзя». И самое удивительное — я перестала обижаться. Обида ушла вместе с ожиданием. Я больше не жду, что они изменятся. Я не жду, что они наконец поймут, как

мне было больно. Я просто знаю, что теперь у меня есть право уйти. И это право делает меня свободной. Я не держу на них зла — они такие, какие есть. Но я больше не остаюсь там, где меня не уважают. Даже если это семья. Даже если это дом. Потому что *настоящий дом — это не стены, где тебя родили, а место, где тебя принимают. И если такого места нет, я ношу его в себе.*

Теперь у меня есть простое правило. Я не пойду туда, где мне не рады. Я не общаюсь с теми, кто меня не любит. Я люблю только тех, кто любит меня. Это звучит эгоистично? Может быть. Но я долгие годы отдавала свою любовь тем, кто ее не ценил. Я выкладывала душу перед теми, кто даже не заметил этого. Я надеялась, что если буду достаточно терпеливой, достаточно понимающей, достаточно удобной, меня наконец полюбят. Не полюбили. И никогда бы не полюбили. Потому что любовь не выторговывается терпением. Любовь либо есть, либо ее нет. И я устала доказывать, что достойна любви. Я просто начала выбирать тех, кто выбирает меня. Идти туда, где меня ждут. Оставаться там, где мне рады. И уходить оттуда, где мое присутствие не ценится. Это не гордость. Это гигиена. Душевная гигиена. Потому что если я буду продолжать пить из пустого колодца, я умру от жажды. А я хочу жить. Жить в уважении. Своем и чужом.

Уважение к себе невозможно украсть извне. Его нельзя получить в виде премии или комплимента. Пока мы ищем его в глазах других, мы обречены на вечную диету: сегодня я хороший, потому что меня похвалили, а завтра я ничтожество, потому что меня проигнорировали. Мы становимся наркоманами чужого одобрения, и наша самооценка скачет как кардиограмма в реанимации. Аскеза здесь звучит радикально и потому пугающе: перестать есть с чужих рук. Перестать ждать, когда кто-то бросит тебе кость в виде похвалы, чтобы ты наконец позволил себе выдохнуть.

Попробуйте провести эксперимент. В течение дня отслеживайте каждый импульс, где вы хотите добавить «просто чтобы было понятно», объяснить свой поступок, который никого не касается, попросить разрешения на то, что является вашим правом по умолчанию. Каждый раз, когда вы ловите себя на этом, не делайте. Это и есть аскеза. Не объяснять. Не оправдываться. Не доказывать, что вы «достаточно хороши». Сначала это вызывает физическую ломку. Кажется, что мир рухнет, если вы не скажете: «Извините за беспокойство, можно я задам вопрос?» Мир не рухнет. Рухнет ваша старая конструкция, где вы были вежливым приложением к чужим жизням. И это крушение будет болезненным, потому что вы будете казаться себе грубым, неблагодарным, странным. Но это лишь ломка наркомана, которому перекрыли доступ к дозе.

Уважение к себе на всю жизнь — это не эмоция. Эмоции изменчивы: сегодня вы полны решимости, завтра вы выжаты и готовы на любые унижения, лишь бы вас не трогали. Уважение — это контракт. Представьте, что внутри вас живет строгий, но любящий совет директоров. Вы заключаете с ним сделку. Условия просты и невыносимы одновременно. Я не буду оставаться там, где меня не ждут. Ни в дружбе, ни в любви, ни в работе. Если мне приходится умолять о времени, внимании или элементарной порядочности — я ухожу. Без скандала. Без «последних разговоров», которые лишь выматывают и дают иллюзию завершенности. Тишина — это тоже ответ, и часто самый исчерпывающий. Я перестану спасать тех, кто не просил. Бескорыстная забота о благополучии других, ставящая интересы ближнего выше собственных без запроса — это форма насилия над собой и форма обесценивания другого. Моя энергия принадлежит мне. Я имею право не быть жилеткой, кошельком или психотерапевтом по вызову для тех, кто видит во мне лишь функцию. Мое тело — не полигон для чужих проекций. Я имею право уставать. Я имею право не хотеть секса. Я имею право есть торт в понедельник. Я имею право не соответ-

ствовать чьим-то ожиданиям о том, как я должен выглядеть, чтобы меня можно было уважать. Этот контракт не подписывается кровью. Он подписывается ежедневными действиями. Каждое утро вы спрашиваете себя: «Если бы я себя уважал по-настоящему, сделал бы я это?» И если ответ «нет», вы не делаете. Вот она, аскеза. Не героическая, не заметная никому, кроме вас.

Мы боимся твердого «нет», потому что путаем уважение к себе с грубостью. Нас с детства приучили, что отказ нужно смягчать, обволакивать, прятать в десять слоев оправданий, чтобы никто не подумал о нас плохо. Но вежливость без самоуважения — это раболепие. Аскеза «нет» заключается в том, чтобы перестать заниматься эмоциональным зверством. Когда мы говорим «да», хотя внутри все сжимается от нежелания, мы съедаем себя. Мы отдаем кусок своей жизненной силы за иллюзию мира. Но мира не наступает. Наступает глухая тоска и презрение к себе за то, что снова не устоял. Правило простое и жестокое: отказ не требует оправданий. «Нет, это мне не подходит». «Нет, я не буду этого делать». «Нет, спасибо, я не обсуждаю эту тему». Точка. Никаких «извините, но...». Когда вы оправдываетесь, вы даете собеседнику рычаг для торга. Ваше слово — это не приглашение к дискуссии. Это информация к размышлению для окружающих. Первое время после такого «нет» будет казаться, что вы наступили на горло собственному голосу, который шепчет: «А вдруг они обидятся? А вдруг подумают, что ты плохой?» Подумают. И это будет их право. Но ваше право — не участвовать в их спектакле, где вам отведена роль вечно виноватого.

В эпоху, когда нас приучили, что любое чувство нужно «проговаривать», а любой конфликт — «прорабатывать», мы забыли силу тишины. Но здесь важно различать: есть тишина как форма самоуважения, а есть тишина как форма самоуничтожения. Моя тишина в семье была вторым. Я молчала не потому, что была сильной, а потому что боялась, что если открою рот, меня сотрут в порошок. Я молчала, потому что не верила, что моя боль имеет значение. Я отдала им свой голос, а взамен получила только язву на душе, которая кровоточила годами. Аскеза на уважение к себе — это умение хранить молчание, когда вас провоцируют на оправдания. Но это и умение говорить, когда молчание становится предательством. Если вас обвиняют в том, чего вы не делали, и требуют объяснений, достойный человек не бросается собирать доказательства своей невиновности. Он говорит: «Я считаю ненужным отчитываться перед вами». Если вас пытаются втянуть в эмоциональные качели, где от вас ждут истерики или слез, чтобы потом обвинить в «нестабильности», — молчите. Смотрите спокойно. Это обескураживает больше, чем любая тирада. Тишина — это граница, которую не нужно объяснять. Она чувствуется. Она становится стеной, о которую разбиваются те, кто привык проходить сквозь вас, не стучась.

Почему «на всю жизнь»? Потому что это не марафон, который можно закончить, достигнув просветления. Это не галочка в списке достижений. Это каждодневный выбор, который вы делаете с утра, когда открываете глаза. Бывают дни, когда вы проигрываете. Вы соглашаетесь на неудобную встречу. Вы позволяете фамильярность. Вы покупаете любовь деньгами или услугами. Вы терпите то, что терпеть было нельзя. В такие дни важно помнить: аскеза — это не перфекционизм. Это возвращение. Вы проиграли битву за самоуважение сегодня? Завтра вы встаете и снова подписываете контракт заново. Вы не корите себя, не посыпаете голову пеплом, потому что самоистязание — это тоже форма нарциссизма, отвлекающая от реальной работы. Вы просто замечаете падение, отряхиваетесь и продолжаете. Уважение к себе — это не когда вы всегда правы. Это когда вы всегда на своей стороне. Даже когда ошибаетесь. Даже когда слабы. Даже когда кажется, что вы откатились на самую исходную точку. Вы просто берете себя за руку и говорите: «Идем дальше. Я с тобой».

Это обещание себе: я не буду предавать тебя. Я не буду терпеть то, что тебя уничтожает. Я не буду ждать, пока кто-то придет и даст мне разрешение быть счастливым. Я не буду продавать свое достоинство за дешевое тепло чужого присутствия. Я не буду проситься в двери, которые закрыты перед моим носом. Я просто развернусь и уйду. Не со злостью, не с обидой, а с достоинством человека, который знает, что дом, куда его не ждут, — не его дом. И если я когда-нибудь снова окажусь за столом, где меня одергивают и учат жить, я скажу то, что должна была сказать много лет назад. Я скажу: «Со мной так нельзя». Не громко. Без скандала. Просто констатируя факт. Потому что теперь я знаю: молчание в ответ на неуважение — это не мудрость. Это сделка с дьяволом, где ты отдаешь свою душу за иллюзию спокойствия. И я больше не торгуюсь.

Однажды вы заметите, что перестали оглядываться. Вы перестанете анализировать интонации начальника, чтобы понять, «как вы сегодня выглядите». Вы перестанете ждать сообщения, чтобы почувствовать себя живым. Вы перестанете терпеть боль в дружбе или любви, потому что «ну а вдруг станет лучше». Вы перестанете искать в глазах других отражение своей ценности, потому что ценность больше не нуждается в отражении. Внутри вас воцарится тишина. Не холодная пустота, которую вы пытались заполнить чужими голосами, а ровная, спокойная уверенность. Это и есть плод аскезы. Вы больше не ищете уважения — вы излучаете его. Вы становитесь тем местом, куда люди приходят за спокойствием, а не тем человеком, который бежит за чужим одобрением. И в этот момент вы поймете главное, что должно было быть очевидно с самого начала: уважение к себе — это не то, что можно заслужить. Это то, от чего нельзя отказываться. Никогда

Глава 7. Роскошь быть настоящим

Есть одна удивительная закономерность, которую я замечала много раз. Она работает всегда, без исключений. Посмотрите на человека, который спокоен, уверен в себе и твердо стоит на ногах. К нему хочется идти за советом, на него хочется равняться. И замечали ли вы, как говорят такие люди? Их речь всегда чиста. Они не путаются в деталях, не отводят глаза, когда их спрашивают о чем-то неудобном. Они говорят правду. Но дело не в том, что они такие «хорошие» или «правильные». Дело в свободе. Правда делает человека свободным. Ложь же — это тяжелый груз, который мы тащим за собой по собственной воле, даже не замечая этого.

Давайте будем честны сами с собой: мы все иногда говорим неправду. Чаще всего не из желания кого-то обмануть, а из неуверенности. Нам кажется, что правда слишком некрасивая, слишком неудачная, что нас за нее осудят. Мы пытаемся приукрасить реальность, чтобы выглядеть лучше в глазах других. Но вот в чем ловушка. Когда мы говорим неправду, мы словно подписываем с собой сложный договор. Теперь нужно помнить: а что же я такое придумал? Мозг начинает лихорадочно работать, выстраивая цепочку выдуманных обстоятельств, чтобы случайно не попасть впросак. Мы тратим колоссальное количество энергии на то, чтобы поддерживать иллюзию. А самое главное — внутри нас поселяется тревога. Смутная, но очень неприятная: «А вдруг узнают? А вдруг проверят?» Это и есть неуверенность. Мы словно говорим миру: «Моя реальность — недостаточно хороша, я подсуну вам другую, получше». Но это утомляет.

Представьте себе утро. Вы опаздываете на работу. Сердце колотится, в голове лихорадочно крутится сценарий: «Скажу, что была авария на дороге... или что сломалась дверь в подъезде... Нет, лучше скажу, что плохо себя чувствовала». Вы приходите, и вас встречает руководитель. И тут, вместо того чтобы сбивчиво плести кружево из выдуманных обстоятельств, вы смотрите в глаза и спокойно говорите: «Доброе утро. Извините, пожалуйста, я проспала. Приму меры, чтобы такого больше не повторилось». Это магия. Попробуйте мысленно прочувствовать разницу между первым и вторым вариантом. В первом случае вы зависите от того, поверят ли в вашу «аварию», во втором — вы просто берете на себя ответственность за свой же проступок. Сказать «я проспал» или «я не рассчитал время», или «я ошибся» — это не стыдно. Это зрело. Это значит, что вы настолько уверены в себе, что вам не нужны костыли в виде выдуманных историй, чтобы вас не ругали.

Подумайте еще вот о чем. Ведь люди чувствуют обман. Даже если они не могут указать пальцем на то, что именно вас выдало, их внутреннее чутье срабатывает. Они ощущают фальшь, как легкий сквозняк, который не видно, но который заставляет поежиться. И как вы сами относитесь к тому, когда вас обманывают? Вам ведь это неприятно, правда? Появляется чувство, что вас не уважают, что вами манипулируют. Вы теряете доверие к человеку, и восстановить его потом очень трудно. Так зачем же мы позволяем себе делать с другими то, что нам самим было бы больно? Если мы не хотим быть обманутыми, значит, и самим не стоит обманывать. Это простое золотое правило: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Люди искренне ценят, когда к ним приходят с открытым сердцем, без прикрас. Честность — это не про слабость, это про уважение. Когда вы говорите правду, вы словно говорите человеку: «Я тебя уважаю настолько, что не буду тратить твое время и свои силы на выдумки. Я доверяю тебе свою настоящую себя». И это создает между людьми ту самую глубокую связь, которую так хочется найти каждому.

Особенно это важно в отношениях с теми, кто нам дороже всего — с нашими детьми. Дети чувствуют фальшь так остро, что мы, взрослые, и представить себе не можем. Ребенок подходит к вам после работы, он хочет играть, гулять, бегать, он полон энергии и жаждет вашего внимания. А вы вымотаны за день, у вас нет сил даже говорить, не то что строить замки из кубиков или бегать по парку. И в этот момент очень легко придумать что-то: «У мамы голова болит», «У папы спина», «Сейчас не могу, потом». Ребенок слышит это, он, конечно, отстанет, но где-то глубоко внутри он чувствует, что это не совсем правда. Он чувствует, что его как будто отодвинули, причем сделали это нечестно. А представьте, как будет по-другому, если вы скажете просто и искренне: «Солнышко, я сейчас после работы очень устала. Давай мы с тобой поиграем немножко попозже, или завтра с утра я буду свежая и мы с тобой погуляем как следует. А сейчас я посижу с тобой рядом, ты мне что-нибудь расскажешь, и мы просто побудем вместе». Ребенок поймет. Может быть, не сразу, может быть, немного расстроится, но он поймет главное: его не обманывают, его слышат, и с ним честны. Это учит его доверию. Это показывает ему, что быть уставшим — это нормально, что чувства имеют значение. И вы сами почувствуете облегчение, потому что вам не нужно будет потом мучиться чувством вины за придуманную «головную боль» и не нужно будет запоминать, что вы соврали. Вы просто сказали, как есть. И это честность, которая начинается с себя и мягко перетекает в отношения с самыми близкими.

То же самое касается друзей, коллег, да и всех вокруг. Если вы не хотите идти на встречу, не придумывайте срочные дела. Скажите: «Я сегодня не в ресурсе, давайте перенесем» или «Мне хочется побыть дома, в другой раз с удовольствием». Это не делает вас плохим другом. Это делает вас честным человеком, который уважает и свои границы, и время другого.

И здесь мы снова возвращаемся к честности с самим собой. Потому что иногда мы путаем истинное «не хочу» с временным состоянием. Давайте разберем на примере тренировок. Представьте: у вас запланирован спортзал, а вечером вы чувствуете, что сил нет. Вы можете начать себя уговаривать, заставлять, а можете честно себе сказать: «Я сегодня устала, мое тело просит отдыха. Я не пойду на тренировку, потому что я правда устала, а схожу завтра». Это честность, которая заботится о вас. Но бывает и по-другому. Вы понимаете, что не хотите идти на тренировку сегодня, и завтра не хотите, и послезавтра, и вообще каждый раз, когда приходит время идти, вы ищете причины этого не делать. И тогда стоит задать себе честный вопрос: а хочу ли я этих тренировок на самом деле? Может быть, этот вид спорта просто не мой? Может быть, мне не нравится тренер, или обстановка в зале, или сам формат занятий не приносит радости? Вместо того чтобы врать себе «я схожу, мне просто нужно собраться», можно признаться: «Я не хожу на тренировки, потому что я их не люблю. И это нормально. Я найду то, что буду любить». Может быть, вам подойдут танцы, или плавание, или йога, или долгие прогулки на свежем воздухе. Честность с собой помогает перестать насиловать себя тем, что не приносит удовольствия, и найти то, что будет в радость. Потому что движение не должно быть наказанием, оно должно быть заботой о себе.

Но самое интересное, что мы часто занимаемся самообманом не только в больших вещах, но и в самых простых, бытовых. Мы постоянно даем себе обещания, в которые сами же не верим. Например, ставим будильник на шесть утра, хотя прекрасно знаем, что в шесть мы никогда не встаем. Мы надеемся, что завтра наступит какой-то волшебный день, и мы проснемся бодрыми, полными сил, и сразу побежим заниматься делами. Но приходит утро, будильник звонит, мы нажимаем «отложить» в пятый, в десятый раз, и в итоге встаем к десяти, чувствуя себя виноватыми перед самим собой. Мы обманули себя. Мы снова не сдержали слово, которое дали себе. И после этого верить в свои обещания становится все труднее. Или вот знаме-

нитое «начну с понедельника». Сколько раз мы говорили себе эту фразу? В понедельник я начну правильно питаться, в понедельник я запишусь в спортзал, в понедельник я возьмусь за тот самый проект. А когда понедельник наступает, мы находим тысячу причин перенести начало на следующий понедельник, потому что внутри мы уже знаем: это была не правда, это была уловка, чтобы временно успокоить свою совесть. Мы лжем себе, чтобы не чувствовать дискомфорт здесь и сейчас, но тем самым мы лишь отодвигаем реальные изменения и подрываем доверие к самим себе.

Будьте честны с собой, начиная с самых маленьких, почти незаметных мелочей. Потому что большая честность складывается из этих крошечных кирпичиков, которые мы кладем каждый день. Начните с утра. Посмотрите на свой гардероб и спросите себя по-настоящему: а какие перчатки я хочу надеть сегодня? Не те, которые «положено» носить с этой курткой, не те, которые всегда надеваю по привычке, а именно какие мне хочется сейчас, в это утро, под это настроение. Может быть, я хочу мягкие шерстяные, а может, мне сегодня хочется строгих кожаных? Или вовсе не хочется перчаток, и это тоже нормально. Пойдите на кухню и честно спросите себя: а что я хочу съесть сейчас? Не то, что «правильно» или что я привыкла есть по утрам, а то, чего на самом деле просит мое тело. Прислушайтесь к себе. Это и есть начало честности.

Обращайте внимание на свои ощущения после еды. Вы покушали и чувствуете тяжесть, вялость, вас клонит в сон? Спросите себя честно: а хочу ли я чувствовать эту тяжесть? Скорее всего, нет. Значит, что-то идет не так. Значит, стоит прислушаться к своему телу и понять, что именно вызвало этот дискомфорт. Может быть, это была слишком жирная пища, или слишком сладкая, или просто не та, которая подходит именно вам. И тогда вы снова возвращаетесь к честному разговору с собой: чем я хочу питаться, чтобы чувствовать легкость? Какая еда дарит мне энергию, а какая отнимает? Не потому, что так написано в модной книге о питании, а потому что я сама это чувствую. Вы начинаете подбирать для себя то, что подходит именно вашему телу, и это тоже акт любви к себе. Но если вы чувствуете, что сами не можете разобраться, если вы пробовали, прислушивались, но все равно не понимаете, что именно нужно вашему организму, — будьте честны и с этим. Скажите себе: я не справляюсь сама, мне нужна помощь. И обратитесь к специалисту. В этом нет ничего стыдного. Наоборот, это проявление зрелой честности: признать, что в чем-то вы не эксперт, и довериться тому, кто может помочь. Это тоже забота о себе.

Дальше — больше. Посмотрите на свой образ, на свой стиль, который вы для себя выбрали. И спросите честно: а это действительно мой стиль? Или я ношу то, что «все носят», или то, что однажды мне посоветовали, или то, что подходит по фигуре, но совсем не греет мне душу? Может быть, на самом деле я хотела бы выглядеть более строго, более элегантно, или, наоборот, более свободно и расслабленно? Может быть, я хочу носить яркое, но боюсь, что это будет вызывающе? А может быть, я ношу темное, потому что так «практичнее», но внутри мне хочется цвета? Позвольте себе быть честной в этих маленьких выборах. Если вы чувствуете, что сами не можете понять, какой стиль вам подходит, что вы теряетесь в магазинах и покупаете вещи, которые потом не носите, — честно признайте это. Скажите себе: я хочу разобраться, но мне нужна помощь. И обратитесь к стилисту, к тому, кто поможет вам увидеть себя настоящую. Это не роскошь, это инвестиция в ваше спокойствие и в ваше отражение в зеркале, которое будет радовать вас каждое утро.

Эти мелочи кажутся неважными, но именно из них соткана наша повседневная жизнь. Когда вы выбираете перчатки по желанию, а не по привычке, когда вы едите то, что действи-

тельно хотите и после чего чувствуете легкость, когда вы честно признаете, что вам нужна помощь в том, в чем вы не разбираетесь, когда вы одеваетесь так, как вам нравится, а не так, как «надо», — вы говорите себе: я тебя слышу, ты важна, твои желания имеют значение. Это и есть та самая честность с собой, которая приводит к любви к себе.

И здесь я хочу поделиться с вами тем, что помогает мне самой. Я, Мария-Виктория, и я всегда стараюсь говорить правду. Не потому, что я идеальная или никогда не ошибаюсь, а потому что мне так легче. Если я чувствую, что по какой-то причине не могу сказать правду — например, она слишком личная или момент не подходящий, — я просто промолчу. Если меня не спрашивают, я и не говорю. А если задают вопрос, я стараюсь ответить максимально честно, насколько могу в этот момент. И знаете, что происходит? Когда я поступаю так, внутри наступает тишина. Нет этого липкого чувства, что сейчас нужно что-то додумывать, доделывать, дорисовывать. Есть просто я и моя правда. И из этого отношения к другим постепенно формируется моя самооценка. Я начинаю чувствовать, что я достойна уважения, потому что сама уважаю людей настолько, чтобы не врать им. И самое прекрасное, что эта честность по отношению к другим незаметно перетекает в честность по отношению к себе.

Попробуйте как-нибудь честно спросить себя: а действительно ли я хочу вставать в шесть? Если я поставлю будильник на шесть, я ведь знаю, что не встану, я буду его переставлять, злиться на себя, чувствовать вину. Зачем я это делаю? Может быть, я хочу вставать в восемь? И если это так, то давайте честно признаем: я встаю в восемь. И тогда лягу пораньше, чтобы выспаться, и не буду мучить себя каждое утро этой битвой. Такая честность с собой — это не поражение, это огромная забота. Это любовь к себе. Когда вы перестаете себя обманывать, вы начинаете себя по-настоящему уважать. Вы становитесь для себя надежным другом, которому можно доверять. И поверьте, это чувство гораздо приятнее, чем иллюзия, что вы могли бы быть кем-то другим, если бы очень захотели.

Мне иногда думается, что человек, который учится говорить правду, похож на розу. Представьте себе бутон розы. Сначала он плотно сжат, он словно боится раскрыться. Лепестки скрывают сердцевину, они защищают самое нежное. Но когда приходит время и роза набирается сил, она начинает медленно, лепесток за лепестком, раскрываться. Она не торопится, не пытается казаться чем-то другим. Она просто становится собой. И в этом раскрытии нет слабости — есть огромное доверие к миру и к себе. Так и мы. Когда мы перестаем прятаться за выдуманными историями, за обещаниями, которые не собираемся держать, за будильниками, которые не нужны, за придуманными причинами, чтобы не идти на тренировку или чтобы отказать ребенку, — мы начинаем раскрываться. Мы показываем миру свою настоящую сердцевину. И это страшно только вначале. А потом становится легко. Потому что не нужно ничего изображать, не нужно ничего запоминать, не нужно бояться, что обман вскроется. Вы просто есть. И это подлинное «вы» — гораздо красивее любой придуманной версии. Вы учитесь быть честными с собой, а значит, учитесь быть честными со своими детьми, с друзьями, с коллегами, со всеми. И каждый раз, когда вы выбираете правду, вы выбираете уважение — и к себе, и к другому.

Задумайтесь, как часто мы бываем нечестны с собой даже в самом важном — в выборе партнера. Мы встречаем человека, и где-то глубоко внутри, на самых первых свиданиях, уже чувствуем: что-то не так. Нам некомфортно, мы не можем быть собой, мы напрягаемся, подстраиваемся, сглаживаем углы. Но вместо того чтобы честно себе сказать: «Это не мой человек», мы начинаем придумывать оправдания. «Ну, он же хороший», «Ну, она же старается», «Может быть, со временем изменится», «Может быть, я просто придираюсь», «Все не иде-

альны». И мы остаемся. Мы остаемся в отношениях, в которых нам тесно, в которых мы не расцветаем, а увядаем. Мы тратим годы, убеждая себя, что все нормально, хотя каждое утро просыпаемся с тяжестью на душе. Мы боимся признаться себе в том, что ошиблись, что этот человек не делает нас счастливее, что рядом с ним мы становимся меньше, а не больше. Мы боимся одиночества, боимся осуждения, боимся начинать сначала. И продолжаем врать себе. Но честность — она ведь не только в том, чтобы говорить правду другим. Самая главная честность — это признаться себе: мне с этим человеком плохо. Я не чувствую любви. Я не чувствую поддержки. Я не могу быть собой. И если это так, то как бы ни было страшно, нужно набраться смелости и сказать себе правду. Потому что жизнь слишком коротка, чтобы провести ее рядом с тем, кто не твой. И когда вы наконец честно признаете это, вы освобождаете себя. Освобождаете себя для того, чтобы однажды встретить того самого человека, рядом с которым вы сможете быть настоящей. Того, с кем не нужно будет врать, притворяться и уговаривать себя «потерпеть». Так во всем: в выборе партнера, в выборе друзей, в выборе работы, в выборе своего пути. Будьте честны с собой. Это самое важное, что вы можете для себя сделать.

Если вы чувствуете, что привычка приукрашивать или уходить от правды сильна в вас, не корите себя. Это всего лишь старая защита, которая когда-то казалась вам нужной. Просто начните делать маленькие шаги. Поймайте себя на моменте, когда вы собираетесь соврать «для красного словца» или чтобы избежать неловкости. Сделайте паузу. Глубоко вдохните. Скажите просто. Без оправданий, без длинных вступлений. «Я не справился», «Я не знаю», «Я передумал», «Мне стыдно, но так вышло», «Я устала, давай поиграем завтра», «Я не хочу идти на тренировку, потому что я не люблю этот вид спорта, я поищу что-то другое». Люди, которым вы дороги, оценят вашу честность. Они чувствуют эту искренность, как тепло. Она дает им главное — чувство безопасности рядом с вами. Они знают: с вами не нужно дстраивать в голове несуществующие детали, вас не нужно «раскусывать». Вы реальны. А быть реальным — это и значит быть собой. И это первый шаг к тому, чтобы стать настоящим шедевром. Ведь у любого великого произведения искусства есть одна общая черта: оно подлинное. Оно не пытается казаться тем, чем не является. Позвольте себе эту подлинность. Говорите правду, пусть даже робко, пусть даже с запинкой, и будьте честны с собой в мелочах — начиная с того, во сколько вы действительно хотите встать утром, и заканчивая тем, чем вы на самом деле хотите заниматься в свободное время. Это та дорога, которая приведет вас к спокойной уверенности в себе и к той тихой, глубокой любви к себе, которая не требует доказательств.

Глава 8. Маленькие победы, которые меняют всё

Знаешь, часто мы думаем, что полюбить себя — это что-то огромное. Что нужно совершить подвиг, достичь высот, получить признание, чтобы наконец-то сказать себе: «Я горжусь тобой». Мы ждём этого момента, как чего-то далёкого и большого. Но я заметила кое-что другое.

Любовь к себе не приходит после того, как ты достигнешь чего-то грандиозного. Она приходит из маленьких, почти незаметных шагов. Из тех моментов, когда ты выбираешь себя. Из тех утр, когда ты встаёшь чуть раньше, чем обычно.

Попробуй поставить себе простую цель. Совсем простую. Например, просыпаться рано утром. Не в шесть, если ты привыкла к десяти. Просто на полчаса раньше. И в один из дней ты просыпаешься. Тихо. Медленно. Ты идёшь на кухню, наливаешь себе чашку кофе или чая, а может быть, просто тёплой воды с лимоном. Ты садишься в тишине, пока весь мир ещё спит. Берёшь книгу, которую давно хотела прочитать, или просто смотришь в окно на просыпающийся город.

И вдруг, в какой-то момент, ты чувствуешь это. Лёгкое, тёплое чувство внутри. Оно приходит не потому, что ты сделала что-то великое. А потому, что ты сделала то, что обещала себе. Ты встала. Ты выбрала это утро. Ты была с собой.

И в этот момент внутри звучит тихое: «Я горжусь собой». Это не громкая победа, не медаль на груди. Но это она — самая настоящая гордость. И она реальна. Она живёт в тебе.

Вот так, из таких маленьких шагов, и складывается уважение к себе. Из утра, когда ты встала пораньше. Из дня, когда ты выбрала прогулку вместо бесконечной ленты в телефоне. Из вечера, когда ты сказала себе: «Я сделала достаточно». Это не грандиозные свершения, но именно они создают фундамент. Именно они доказывают тебе: я себе важна, я себе небезразлична, я могу на себя положиться.

Попробуй. Поставь себе маленькую цель. Совсем маленькую. На один день. Проснуться раньше. Сделать зарядку. Приготовить себе завтрак, а не перехватить на бегу. Написать пару строк в дневник благодарности. Прочитать десять страниц книги. Что угодно, что ты давно хотела сделать для себя.

И когда ты это сделаешь — остановись. Почувствуй. Позволь себе эту гордость. Она не должна быть громкой, пусть будет тихой, как утренний свет. Но она есть. И она настоящая.

Каждый раз, когда ты выполняешь своё обещание себе, ты кладёшь кирпичик в стену своего доверия к себе. Каждый раз, когда ты выбираешь то, что важно для тебя, ты говоришь себе: «Я это заслуживаю». И со временем эти кирпичики складываются в нечто прочное. В уважение. В любовь. В ощущение, что ты — опора для самой себя.

Не нужно ждать большой победы. Не нужно откладывать гордость до момента, когда ты достигнешь чего-то огромного. Начни сегодня. С маленького шага. С одного утра. С одного обещания, которое ты исполнишь.

И когда ты в следующий раз проснёшься раньше, сядешь с чашкой чая и почувствуешь это тихое «я молодец», знай: это и есть оно. Это и есть путь к себе. Из таких вот маленьких, почти незаметных мгновений, и вырастает настоящая любовь.

Глава 9. Раскачивай нужную энергию

Давай сразу договоримся честно. Трудные моменты бывают у всех. И больно бывает. И страшно. И хочется сесть и сказать: ну почему опять, ну почему у меня, ну когда это кончится. Это нормально. Это не слабость. Это жизнь. Роза тоже знает холод и ветер, и дни, когда земля слишком сухая или слишком мокрая. Но вот что важно: роза не остается в этом состоянии. Она не начинает ныть земле: какая ты плохая, почему не даешь ровно столько, сколько надо. Она просто продолжает расти. Потому что если застрять в жалости к себе, то корни перестают искать воду, стебель перестает тянуться к свету, и роза превращается в увядший рот, который только и умеет, что открываться для жалоб.

И здесь нужно понять очень глубокую вещь. Вселенная любит баланс. Это закон, от которого никуда не деться. Сколько ты ощущаешь радости, столько же будет и для грусти. Это не наказание и не несправедливость. Это просто устройство мира, как смена дня и ночи, как приливы и отливы, как вдох и выдох. Если бы не было грусти, ты бы не знал, что такое радость. Если бы не было трудностей, ты бы не чувствовал вкуса настоящей победы. И грусть — это не враг. Грусть — это нормально. К ней нужно относиться как к этапу. Как к осени в году жизни. Она приходит, чтобы ты замедлился, чтобы ты оглянулся, чтобы ты что-то отпустил. Грусть — это не поломка. Грусть — это часть жизни. Это и есть жизнь. Не только праздники и сверкающие дни, но и тихие, серые, дождливые вечера, когда хочется помолчать и поплакать. И в этом нет ничего постыдного.

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.