Верни себе свою жизнь

Практическая книга,
которая поможет вернуть её тебе.



Перестань жить по чужому сценарию.

Начни жить по своему.

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

КИТАБОВА ТАТЬЯНА

Татьяна Китабова

Верни себе свою жизнь

«Автор»
2026

Китабова Т.

Верни себе свою жизнь / Т. Китабова — «Автор», 2026

Сколько решений в своей жизни вы приняли по собственному желанию, а сколько под влиянием убеждений, которые когда-то стали для вас истиной? Эта книга поможет провести инвентаризацию своего внутреннего мира и обнаружить ограничивающие убеждения, незаметно управляющие вашими мыслями, чувствами и поступками.Через личные истории, жизненные примеры и авторский формат «Актов инвентаризации» вы увидите, откуда появляются внутренние запреты, почему они продолжают влиять на настоящее и как перестать жить по старым сценариям.Это не книга о мотивации. Это приглашение провести ревизию своих убеждений, освободиться от того, что давно перестало служить вам, и вернуть себе право выбирать свою жизнь осознанно.Ведь когда освобождается место от старых убеждений, появляется пространство для спокойствия, любви, здоровья, достатка и жизни, которую вы выбираете сами.

© Китабова Т., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 5
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Верни себе свою жизнь

Глава

Как вернуть себе свою жизнь
Метод инвентаризации ограничивающих убеждений

Архив внутренних дел
Фонд: № 001
Опись: Ограничивающие убеждения личности
Гриф доступа: Для внутреннего пользования
Степень секретности: До момента осознания
Ответственный за хранение: Подсознание
Дата открытия архива: Момент вашего рождения
СОДЕРЖАНИЕ АРХИВА
- Личное дело № 1
«Домашний генерал»
- Личное дело № 2
«Я обречена»
- Личное дело № 3
«Кем положено?»
- Личное дело № 4
«Если не я, то кто?»
- Личное дело № 5
«Смысл жизни не найден»
- Личное дело № 6
«Все так живут»
- Личное дело № 7
«Хорошая девочка»
- Личное дело № 8
«Контроль»
- Личное дело № 9
«Мне нельзя быть счастливой»
- Личное дело № 10
«Настоящая жизнь потом»
Примечание архивариуса

Если вы держите эту книгу в руках, значит, в вашем внутреннем архиве тоже хранятся дела, которые никогда не рассматривались по существу.

Большинство из них были открыты без вашего согласия.

Некоторые продолжают влиять на каждое ваше решение.

Эта книга не предлагает забыть прошлое.

Она предлагает провести инвентаризацию.

Открыть каждое дело.

Изучить материалы.

Выяснить, кто и когда вынес приговор.

И наконец решить, подлежит ли это дело дальнейшему хранению... или его пора закрыть.

Внимание!

Во время инвентаризации могут быть обнаружены убеждения, которые долгие годы выдавали себя за ваш характер, вашу судьбу, ваши принципы и даже вашу личность.

Не пытайтесь защищать их.

Они не являются вами.

Они всего лишь записи в архиве, которые давно никто не проверял.

- ВВОДНАЯ ЗАПИСКА

к архиву внутренних дел

Эта книга не автобиография.

Вы не найдёте здесь последовательного рассказа о моей жизни. Перед вами не роман и не учебник. Перед вами архив.

В нём собраны личные дела моих ограничивающих убеждений. Каждое из них посвящено одному внутреннему правилу, которое когда-то незаметно управляло моими решениями, выбором, отношениями и поступками.

Некоторые дела возвращают меня в детство. Другие открывают события юности или взрослой жизни. Между ними могут быть годы, потому что память не хранит жизнь ровной линией. Она хранит моменты, в которых что-то изменилось.

Именно поэтому книга состоит из отдельных фрагментов. Это не случайные рассказы и не попытка пересказать всю свою жизнь. Это самые яркие эпизоды, в которых мне удалось увидеть, как рождаются ограничивающие убеждения и какую цену приходится платить, если оставить их незамеченными.

Когда мне было восемнадцать лет, я вдруг поймала себя на мысли, что вокруг меня снова собираются люди, очень похожие на тех, среди которых прошло моё детство. Те же разговоры, те же интересы, те же пьянки, те же привычки жить одним днём.

И тогда меня испугали не эти люди.

Меня испугало другое.

Я поняла, что если рядом со мной снова появляется один и тот же сценарий, значит, дело не только в обстоятельствах. Значит, есть что-то внутри меня, что снова приводит меня в уже знакомую жизнь.

Именно тогда у меня появился вопрос, который много лет не давал мне покоя:

Почему одним людям удаётся выйти из своего прошлого, а другие снова и снова проживают одну и ту же историю?

Я искала не секрет успеха.

Я искала тот самый момент, когда жизнь незаметно начинает повторяться.

Не тогда, когда уже случились долги, развод, болезнь или разочарование.

А намного раньше.

В тот день, когда человек впервые соглашается жить не так, как чувствует, а так, как привык.

Эта книга не даёт готовых ответов и не предлагает жить по моим правилам.

Я не хочу, чтобы вы соглашались со мной.

Я хочу, чтобы во время чтения вы начали задавать вопросы себе.

Возможно, некоторые истории покажутся вам чужими.

Возможно, какие-то убеждения никогда не были частью вашей жизни.

Но если хотя бы одно личное дело заставит вас остановиться и сказать: «Кажется, у меня есть что-то похожее...», значит, этот архив был открыт не зря.

Больше всего мне хочется, чтобы после последней страницы у вас осталось не чувство вины и не желание срочно изменить себя.

Мне хочется, чтобы у вас появилась одна простая мысль:

У человека всегда есть выбор.

Пока мы замечаем свои внутренние убеждения, мы можем выбирать.

Но когда перестаём их видеть, они начинают выбирать за нас.
Поэтому я приглашаю вас не просто прочитать эту книгу.
Я приглашаю вас открыть собственный архив внутренних дел.
Возможно, некоторые документы в нём уже давно ждут своей первой инвентаризации.

- Личное дело №1 Домашний генерал
Меня повысили (назначили) в тринадцать лет.
Вообще, если вдуматься, это какой-то пипец.
Мне тринадцать.
У большинства девчонок в голове мальчики, дискотеки, первая любовь.
А меня жизнь решила повысить.
Причём никто даже не спросил, хочу ли я новую должность.
Собеседования не было.
Испытательного срока тоже.
Просто в один прекрасный день оказалось, что теперь я отвечаю почти за всё.
Сейчас я называю эту должность «домашний генерал».
Тогда, конечно, такого красивого названия у неё не было.
Тогда было только ощущение:
«Если не я, то кто?»
Моя должностная инструкция выглядела примерно так.
Просыпаться.
Разбудить младшего брата.
Проследить, чтобы мы оба дошли до школы.
Не прогуливать.
Не привлекать внимание учителей.
И самое главное...
Сделать так, чтобы взрослые не начали задавать лишних вопросов.
Потому что если школа начнёт задавать вопросы, дальше уже никто не знает, чем всё закончится.
Смешно...
Мне тринадцать лет, а я уже мыслю как какой-то кризисный менеджер.
Хотя нет.
Не смешно.
Пиздец.
Я тогда вообще не понимала, что происходит.
Мне казалось, что так живут все.
Ну да.
Кому-то в тринадцать дарят велосипед.
А кому-то...
Должность.
Самое интересное, что тогда эта должность действительно была нужна.
Я сейчас не хочу жалеть ту девочку.
Если честно, она вообще молодец.
Она справилась.
Она сделала всё, что могла.
И, возможно, именно благодаря ей я сейчас пишу эту книгу.
Но есть один нюанс.
Никто не сказал ей, когда эта работа закончилась.
Никто не пришёл через пять лет и не сказал:

«Тань, спасибо.

Ты отлично поработала.

Можешь отдыхать.»

Никто не пришёл через десять лет.

И через двадцать тоже.

Поэтому домашний генерал продолжал работать.

Без отпуска.

Без больничных.

Без права устать.

И самое смешное...

Я даже не замечала, что продолжаю жить по той самой должностной инструкции, которую получила в тринадцать лет.

Я выросла.

Сменила школы.

Получила профессию.

Вышла замуж.

Родила детей.

Но домашний генерал никуда не делся.

Он просто сменил поле боя.

И только много лет спустя я поняла одну странную вещь.

Домашний генерал давно стал взрослой женщиной.

Но продолжал жить так, будто ему всё ещё тринадцать.

Будто стоит хоть на минуту расслабиться, и мир развалится.

Будто именно от него зависит, будут ли все сыты, спокойны, довольны.

Будто ошибаться нельзя.

Просить помощи нельзя.

Уставать нельзя.

Самое страшное не то, что ребёнок однажды становится взрослым слишком рано.

Самое страшное, что взрослый потом десятилетиями продолжает жить как тот самый ребёнок, который однажды решил:

«Если не я, то никто».

Именно поэтому появилась эта книга.

Потому что однажды я поняла: некоторые должности нужно не заслужить.

Их нужно вовремя оставить.

Иначе однажды просыпаешься взрослым человеком...

А внутри всё ещё несёшь службу там, где твоё дежурство закончилось много лет назад.

Акт инвентаризации № 001

Наименование: «Домашний генерал»

Дата постановки на учет: Детство (13 лет)

Источник возникновения: Семейная система.

Основание: Преждевременное принятие взрослой ответственности.

Обнаруженные признаки

• привычка отвечать за всех;

• невозможность расслабиться;

• чувство вины во время отдыха;

• страх просить помощь;

• убеждение: «Если не я, всё развалится.»

Срок эксплуатации: Более 30 лет.

Заключение инвентаризации

Установлено, что данное убеждение не является врождённой частью личности.

Оно сформировалось как способ выживания в период, когда ребёнку пришлось взять на себя ответственность, не соответствующую его возрасту.

В настоящее время необходимость в его дальнейшей эксплуатации не подтверждена.

Решение

Материалы дела изучены.

Причины возникновения установлены.

Дело передано владельцу для принятия окончательного решения.

Отметка архивариуса

Самые опасные убеждения не те, которые появились вчера.

Самые опасные те, которые прожили внутри нас так долго, что начали называться нашим характером.

- Личное дело №2

«Нахрена вы меня родили?»

Есть вопрос, который я задавала маме много раз.

Не один.

Не два.

Много.

Это был не вопрос ради скандала.

Это была попытка понять.

Зачем?

Это был седьмой класс.

Я ходила в школу в сапогах, которые были мне малы.

Нога выросла.

Сапоги несколько раз отдавали в ремонт.

Новых не было.

И я смотрела вокруг.

У других дети как дети.

Новые вещи.

Нормальная одежда.

А я иду и думаю:

«Почему так?»

И вот в какой-то момент внутри всё складывается в один вопрос.

Не «Почему мы бедные?»

Не «Почему у нас нет денег?»

А именно:

«Если вы не можете купить ребёнку обычные сапоги, нахрена вы меня родили?»

Я этот вопрос задавала маме не один раз.

Я его орала.

Во время ссор.

Со злостью.

«Нахрена вы меня родили?»

И знаешь...

Я не издевалась.

Я не хотела сделать ей больно.

Я правда хотела понять.

Мне казалось, что если я услышу ответ, мне станет легче.

Но ответ всегда был примерно один и тот же.

«Так было нужно. У всех семей были дети.»
И всё.
Я ждала чего-то другого.
Не знаю чего.
Может быть:
«Потому что мы очень тебя хотели».
Или:
«Потому что мы тебя любим».
Или хотя бы:
«Потому что...»
Но вместо этого было:
«Так было нужно.»
И вот этот ответ я вообще не понимала.
Что значит «нужно»?
Кому нужно?
Зачем нужно?
Если это «нужно», то почему тогда всё вот так?
Почему ребёнок ходит в тесных сапогах?
Почему денег постоянно нет?
Почему каждый день похож на выживание?
Для меня слова «так было нужно» ничего не объясняли.
Они просто ставили точку там, где мне отчаянно хотелось увидеть смысл.
И только спустя много лет я поняла одну вещь.
Тогда я искала вовсе не новые сапоги.
Я искала ответ.
Потому что ребёнку очень важно понимать, зачем он появился в этом мире.
Когда взрослые не дают ответа, ребёнок начинает отвечать себе сам.
И очень часто придумывает самое страшное объяснение.
Не потому, что родители плохие.
Не потому, что они не любят.
А потому, что детский мозг не умеет оставлять пустые места.
Если ответа нет, он его создаёт.
Прошли годы.
Сапоги давно исчезли.
Жизнь изменилась.
Но тот вопрос ещё долго жил внутри меня.
Только звучал уже по-другому.
«А я вообще имею право хотеть?»
«Я не слишком дорого обхожусь этому миру?»
«Моё появление вообще было кому-то нужно?»
Сейчас я понимаю, что мама отвечала так, как умела.
Наверное, для её поколения это действительно было нормой.
Женились.
Рождались дети.
«Так было нужно.»
Но маленькой девочке внутри меня этого было недостаточно.
Ей не нужна была философия.
Ей нужно было всего несколько слов.
«Мы рады, что ты есть.»

Акт инвентаризации № 002

Наименование: «Нахрена вы меня родили?»

Дата постановки на учет: Детство (7 класс).

Источник возникновения: Отсутствие эмоционального ответа на вопрос ребёнка о своём появлении в семье.

Основание: Неудовлетворённая потребность понять, почему я появилась на свет и есть ли в этом моя ценность.

Обнаруженные признаки

• постоянный поиск объяснений своему существованию;

• ощущение, что право на жизнь нужно заслужить;

• чувство вины за свои потребности и желания;

• внутренний вопрос: «А моё появление вообще было кому-то нужно?»;

• болезненная зависимость от подтверждения собственной значимости;

• убеждение: «Если моё существование не смогли объяснить, значит, со мной что-то не так.»

Срок эксплуатации: Более 30 лет.

Заключение инвентаризации

Установлено, что главный вопрос ребёнка остался без ответа.

Образовавшуюся пустоту заполнили не факты, а собственные выводы.

На протяжении многих лет эти выводы воспринимались как истина, хотя являлись лишь попыткой детского сознания объяснить непонятное.

Факт отсутствия вины ребёнка установлен.

Решение

Материалы дела изучены.

Ответственность за отсутствие ответа возвращена взрослым.

Право существовать без оправданий восстановлено.

Дело передано владельцу для самостоятельного определения собственной ценности.

Отметка архивариуса

Ребёнок никогда не спрашивает:

«Заслуживаю ли я жить?»

Он спрашивает:

«Почему я здесь?»

И если взрослые молчат, ответ начинает придумывать детская боль.

Иногда она оказывается очень убедительной.

Но это ещё не делает её правдой.

- Личное дело №3

Наименование: «Кем положено?»

Есть один вопрос, который сильно испортил мне жизнь.

Вернее, сначала он её спасал.

А потом начал ломать.

Этот вопрос звучит очень просто:

«Кем положено?»

Если честно, я даже не помню, когда впервые услышала слова:

«Так надо.»

«Так правильно.»

«Так положено.»

Мне кажется, я не услышала их.

Я в них выросла.

Они были в разговорах взрослых.
В советах.
В спорах.
В воспитании.
Везде существовала какая-то невидимая инструкция по эксплуатации человека.
И если ты хороший человек, значит, должен ей следовать.
Правда, у меня всегда была одна особенность.
Я спорила.
В школе спорила.
Дома спорила.
Мне многое казалось нелогичным.
Я могла сказать:
— А почему?
— Кто так решил?
— А если я не согласна?
Со стороны могло показаться, что растёт бунтарка.
Но это была красивая иллюзия.
Потому что, пока мой рот спорил...
Моя жизнь очень дисциплинированно выполняла чужую программу.

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.