

ЧЕЛОВЕК
В ЗЕРКАЛЕ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Иосиф Менаховский
Человек в зеркале

«Автор»

2026

Менаховский И.

Человек в зеркале / И. Менаховский — «Автор», 2026

Эта книга — не учебник по психологии. Это карта, нарисованная человеком, который прошёл через ад и вернулся. Автор честно, без прикрас и сглаживания углов, рассказывает, как жить, когда всё рушится: как разбить розовые очки, перестать жить чужой мечтой и справиться с тем, что накрыло. Здесь нет волшебных таблеток. Здесь есть только личный опыт, тяжёлые вопросы и инструменты, которые помогли выжить. Если вы готовы смотреть в зеркало без масок — эта книга для вас. Книга будет делать больно. Хотите меняться — терпите. Не готовы — не читайте.

© Менаховский И., 2026

© Автор, 2026

Иосиф Менаховский

Человек в зеркале

Человек в зеркале

Предисловие

Эта книга не посвящена гениальной истине, она посвящена образу жизни и взгляду на мир. Который позволит взглянуть на мир иначе, возможно временно, а может и навсегда снять глупые розовые очки, слезть с крючков гениальных маркетологов, начать относиться ко всему спокойнее, начать жить, не следуя чьей-то мечте.

Книга высказывает лишь личный опыт, основанный на увиденном, прочитанном и изученном.

Многие вещи в книге упрощены, для легкого чтения и понимания. Книга не является книгой по психологии. Она позволяет задать себе вопросы и понять себя.

Книга будет делать больно. Хотите меняться — терпите. Не готовы — не читайте.

Важно, так как книга морально тяжелая. Написана глава 7. Она рассказывает, что делать и как быть, когда накрыло.

Глава 1

С чего начать?

На это, к сожалению, я не смогу дать универсального ответа. У каждого свой этап, свой путь, свой опыт. Возможно, можно было бы закончить первую главу на этом. Но как мы увидим дальше, проще — это не всегда приводит к хорошему результату, а иногда вовсе не приводит к результату.

Начинается все с одного простого ответа на один из важнейших вопросов:

А где я сейчас?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам придется погрузиться в то, как разбить розовые очки, но прежде мы подготовим для этого почву.

Что вообще можно назвать розовыми очками? Многие воспринимают под этим несхожесть мнений, что ошибочно. В первую очередь нужно посмотреть на то, какие розовые очки носите вы. Розовые очки формируются на нашем прожитом опыте, на нашей боли и на том, во что мы хотим верить. Мир однозначно не имеет какого-то одного облика: со стороны одного это ад, который нас мучает, со второй — тренировка нашей силы воли, с третьей — это вообще симуляция. Как бы то ни было на самом деле, это не важно, важно лишь восприятие мира. Розовые очки просто помогают нам закрыть глаза на неудобную правду, которая способна разбить наш мир. И тут мы упираемся в уход земли из-под ног.

Почему вообще человек боится “пустоты под ногами”, если бы не это, относительно многие проблемы решились бы сами собой. Проблема в том, что человек устроен так, чтобы идти по наименьшему сопротивлению, иначе нагрузка может оказаться излишней, ненужной и просто убивающей. И тут возникает новая проблема.

А как понять, где вообще нагрузка правильная и нужная? Когда спортсмен тягает штангу, ему тяжело. Но его тянет к повторению этого же действия наличие результата, оправдывающего усилия. И мы вновь упираемся в то, что есть ведь вещи, имеющие долгие перспективы. Тогда по такой логике мы должны не делать то, что стоит в долгой перспективе. Но люди иногда все-таки работают на будущее. А значит, либо я сказал бред, либо все не так просто. Вернемся к вопросу.

Как понять, окупится ли нагрузка? Как бы это грустно ни звучало, никак. Все зависит лишь от того, какая цель, какие у нее мотивы, сколько человек готов вложить сил и какая у него одержимость. Одержимость — вещь непонятная. Поэтому мы и разберем ее отдельно. Под одержимостью я имею ввиду, насколько цель человека закрывает его травмы и недосказанности.

Как пример, человек ходил в обуви, но она вечно ему была не такой. Она казалась не оптимальной. Человек не видел обуви с прыгучей подошвой, удобным носком и комфортным сидением. Потому, взяв денег у отца, он основал свою фирму. Он смог добиться успеха, потому что не просто знал и хотел. Он был одержим, его это вдохновляло, будоражило, возбуждало и тянуло. Он жаждал этого, даже если и не говорил об этом.

Именно поэтому не будет тем в духе: “как стать миллионером”, “как стать умнее” и т.п. Здесь мы затронем банальные методы взломать себя. А как с этим работать и где применять, решать вам.

Подмечу, что не стоит здесь ждать чего-то в духе: “отожмись три раза, и под подушкой появится шоколадка”. Здесь будут мысли, выводы и осознание, пришедшее долгими ночами. Они будут противоречить мировоззрению большинства. Но именно на них будет возможность постараться взломать мозг, вступая с ним в противостояние. Что научит тому, как бороться с собственным отражением, с победным результатом.

Вернемся к вопросу первой главы. Как понять, где мы сейчас? Ответьте на несколько простых вопросов:

Есть ли у вас тот человек, смотря на которого вы понимаете, что хотите им стать?

Есть ли у вас детские травмы?

Сосед, который сверлит стену постоянно, урод?

Родители, бросившие ребенка, твари?

Человек в зеркале тварь?

Вы ответили на вопросы выше. Давайте разберем, что это вообще за вопросы и зачем они.

Вопрос про кумира. Если у вас он есть и вы хотите им стать, то катаракта вас поглотила. Первое, самое банальное, нельзя стать другим человеком. Второе, кумир — это учитель. Он учит чему-то, но хотеть стать им во всем — значит взять его грехи и боль. Хотеть стать кем-то — это признак того, что вы закрываете глаза на боль. Это этап жадности и глупости, хочу всего, но легко. Если же кумир есть, но вы им лишь интересуетесь, перенимая опыт. Это уровень выше. И вы либо знаете, что пути у людей разные, что плохо. Либо осознаете, что боль и опыт кумира вас не устраивает. Если вы следуете своему пути, не идя за кем-то, значит вы хороший лидер и вам нельзя останавливаться.

Вопрос про травмы. Он позволяет понять, насколько вы образованы и насколько честны перед собою. Если вы не верите в психические травмы, то это банальная необразованность. Если вы верите в них, но отрицаете у себя, значит лжете человеку в зеркале.

Вопрос про соседа. Если вас он нервирует, не шум, а именно сосед, то вы просто обозлены и злитесь на обстоятельства. Если нервирует шум и тупость соседа, то вы просто устали, отдохните. Если вы увлечены своими делами и не слушаете, что делает сосед, то вы одержимы. Это важно запомнить: одержимость — двигатель этой книги.

Вопрос про родителей. Если вы сказали, что вас это не касается, то вы бегун, бегун от проблем и жизни. Если родители твари, то вы активист, кричащий о загрязнении планеты и едущий на машине. Если все зависит от ситуации, но вы бы так не поступили, то человек в зеркале с достоинством и умеет или старается смотреть на все с разных углов.

Вопрос про человека в зеркале. Если вы сказали да, сходите к психологу, это не стыдно, а вам нужна помощь. Если ответ нет, сомнительно, но допустим. Если вы задумались, но не дали ответа — это показатель, что вы готовы к новой информации.

А теперь сами решите, где вы, так как здесь все зависит лишь от того, что вы хотите видеть.

Если вы оценили себя как человека, приближающегося к финишу, то закройте книгу, она вам не поможет. Если вы оценили себя как человека, который просто идет, не важно откуда и куда, важно что идет, то читайте дальше. Но будьте готовы. Слова будут резать, ранить, пытаться и насиловать. Здесь не про то, как быть удобным и жить в комфорте. Здесь про то, как понять, за что бороться. И как победить самого страшного и опасного врага — человека в зеркале.

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.