ОЛЖАС КУНДАКБАЕВ

НА СВОЕЙ СТОРОНЕ

Семь привычек внутренней опоры



Утро • День • Вечер

Олжас Кундакбаев

На свое стороне

«Автор»
2026

Кундакбаев О.

На свое стороне / О. Кундакбаев — «Автор», 2026

Ты умеешь поддерживать других. А умеешь ли быть на своей стороне? Хвалить себя без неловкости, принимать благодарность, просить о поддержке и спокойно защищать свои границы? Я создал семнадцать бизнесов, пережил успехи, провалы и выгорание. Через терапию и работу над собой я пришёл к привычкам, которые помогают мне жить с радостью и сохранять тепло в отношениях. В этой книге я делюсь своим ежедневным ритмом: утром — программировать себя на новый день, днём — давать и принимать добрые слова, говорить о своих потребностях и беречь границы, вечером — отпускать тревоги в разговоре со Всевышним. Здесь мой опыт, истории из жизни и простые практики, которые можно попробовать сразу. А в конце — дневник на тридцать дней для тех, кто готов перейти от чтения к действию. Моя миссия — нести свет людям. Начнём с того света, который ты можешь дать самому себе.

© Кундакбаев О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Как читать эту книгу 6
Глава 1. Программировать себя на новый день 7
Глава 2. Благодарить и хвалить себя 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Олжас Кундакбаев
На свое стороне

Предисловие

Почему я делюсь этим опытом

Я создал семнадцать бизнесов. Семь из них стали успешными, десять провалились. За этими цифрами — решения, работа, надежды и ошибки. И каждый раз мне нужно было продолжать жить: разговаривать с людьми, возвращаться к делам, быть отцом и замечать что-то хорошее за пределами очередного результата.

Более двадцати пяти лет я занимаюсь бизнесом. Я провёл три года в терапии, прошёл более ста пятидесяти курсов и ретритов, занимаюсь наставничеством по личностному развитию. Я отец четверых детей, с 2009 года хожу под парусом и участвую в международных регатах. Моя миссия — нести свет людям. Поэтому я пишу книги и делюсь тем, что помогает мне самому.

Для меня успех начинается с того, как человек проживает свой обычный день. С каким настроением встаёт, что говорит себе, как общается с близкими, умеет ли принять доброе слово и защитить свои личностные границы. Деньги, проекты и достижения важны. Но мне хочется ещё и чувствовать радость от жизни, быть в ресурсе, любить и чувствовать любовь. Об этом и будет наша с тобой книга.

Я много говорю об энергии. Для меня в благодарности, похвале и любви есть сила, которую мы можем давать себе и друг другу. Я представляю её как свет, как тепло, как воду для человека, который долго идёт по пустыне. Через эти образы мне проще почувствовать происходящее и перейти к действию. Я покажу тебе, как пользуюсь ими каждый день.

Я пришёл к этим привычкам через собственный опыт. Через удачи и провалы в бизнесе, непростые отношения с близкими людьми, работу над собой. Мне самому было трудно похвалить себя. Я тоже спорил, обижался, ждал, что другие догадаются о моих потребностях. Поэтому дальше я буду говорить с тобой прямо: попробуй, понаблюдай, сделай ещё раз. Так я менял свою жизнь.

Самая сложная работа в мире — это работа над собой. Зато её результат остаётся с тобой: ты начинаешь слышать себя, замечать хорошее, говорить о любви и принимать её. Давай начнём с одного обычного дня. Утром зададим ему направление, днём научимся принимать и отдавать энергию, сохраняя жизненный баланс и бережное отношение к себе, а вечером отпустим то, что больше не нужно нести с собой.

Как читать эту книгу

Утро, день и вечер

В этой книге семь привычек. Одна утренняя — программировать себя на новый день. Пять дневных — хвалить себя, хвалить других, принимать похвалу, просить её и защищать свои границы. И одна вечерняя — завершать день разговором со Всевышним, отпускать тревоги и засыпать с доверием.

Медитация, стакан воды, внимание к телу — части моего утреннего настроя. Я объединил их в первую привычку, потому что для меня они решают одну задачу: начать день осознанно. Дневные привычки живут внутри обычных встреч, переписок и дел. Вечерняя помогает поставить точку и спокойно встретить следующий день.

Возьми эти привычки в работу на тридцать дней. Поставь утреннее напоминание, заведи тетрадь и каждый день отмечай, что сделал и что заметил. Месяц даст тебе собственный опыт. А дальше продолжай: привычка крепнет, когда становится частью жизни. Если пропустил день, возвращайся на следующий.

Быть в ресурсе для меня — чувствовать, что есть силы жить, действовать и общаться. Когда ты умеешь поддерживать себя, уже не приходится всякий раз ждать, пока кто-то даст разрешение быть довольным собой. При этом ты открыт людям: умеешь и дать, и взять, и попросить.

Я верю в Бога и в то, что мир меня любит. Эта вера есть в моих утренних словах и в вечернем разговоре. Она помогает мне идти по пути своей миссии — нести свет людям. Я рассказываю об этом так, как проживаю сам, своими словами.

Читай по порядку и сразу пробуй. Утром выдели десять–пятнадцать минут, днём замечай поводы для пяти привычек, вечером оставь несколько минут для завершения дня. После основного текста ты найдёшь приложение — дневник на тридцать дней. Дойди до конца книги, а затем, если захочешь пройти этот путь на практике, возвращайся к заданиям. Дневник поможет увидеть свой рост.

Зарядку, разминку и гимнастику каждый выбирает сам. Они направлены на работу с телом. Здесь я говорю об утренней привычке программировать свой мозг и сознание: выбирать мысли, слова и настроение, с которыми входишь в день. В своём утреннем распорядке ты можешь соединить эту практику с привычной заботой о теле.

Глава 1. Программировать себя на новый день

Утренняя привычка

Утро у многих начинается похоже. Мы ещё лежим в кровати или стоим у раковины, а внутри уже может идти разговор: сколько всего нужно сделать, что вчера не получилось, кто опять чего-то ждёт. Иногда этот разговор задаёт тон всему началу дня. Я предлагаю ненадолго остановиться и самому сказать себе первые слова, которые зададут направление сегодняшнему дню.

Я называю это программированием себя. Представь наш мозг как мощный суперкомпьютер. Какую задачу ты задаёшь ему утром? Искать, кто тебя обидит? Замечать только ошибки? Или видеть хорошее, слышать доброе, говорить с людьми тепло и делать полезные вещи? Мне важно самому выбрать, с каким настроем войти в день.

Моя утренняя практика начинается с ладоней. Я растираю их друг об друга до тепла и представляю между ними шар света размером с теннисный мяч. Делю его на две части, подношу ладони к глазам и мысленно направляю туда свет. Потом повторяю это для ушей, рта, лица и рук. Просто разрешаю себе представить и почувствовать эту энергию. Я представляю, как она через органы чувств проходит в мой мозг, наполняет его светом и настраивает меня на позитив и успех.

Глазам я говорю: «Пусть мои глаза сегодня видят хорошее». В течение дня у нас перед глазами столько всего: лица, сообщения, события. Я хочу замечать заботу, красоту, возможности, человеческие усилия. Когда внимание всё время занято недостатками, хорошее легко проходит мимо. А мне хочется его видеть.

Ушам я говорю: «Пусть мои уши сегодня слышат хорошее». Рту: «Пусть мой рот говорит добрые слова». Рукам: «Пусть мои руки делают хорошие дела». Я напоминаю себе, что тоже участвую в том, какой будет атмосфера вокруг меня. Написать человеку тёплое сообщение или вылить в чат раздражение или упрёк — это уже мой выбор.

Мне важны эти несколько минут, потому что они возвращают меня к вопросу: каким человеком я хочу быть сегодня в конкретных встречах и делах? Ответ может быть очень простым: внимательным, спокойным, способным услышать. А может быть — достаточно смелым, чтобы сказать трудную правду уважительно.

Попробуй сделать это до того, как откроешь переписки и погрузишься в ежедневные задачи. Дай себе несколько минут. Ты ещё успеешь заняться делами. Сначала настрой себя — человека, который будет всё это делать.

Как я программирую себя

Утром встань, умойся, закончи обычные дела и выдели три–пять минут. Лучше побыть одному, чтобы тебя не отвлекали. Сделай три спокойных глубоких вдоха и выдоха. Почувствуй, что ты здесь, в своём теле, и начинаешь новый день.

Разотри ладони до тепла. Представь между ними светящийся шарик. Для меня он живой, тёплый, наполненный доброй энергией. Мысленно раздели его на две части и поднеси ладони к глазам, не надавливая на них.

Скажи: «Пусть мои глаза сегодня видят только хорошее». Представь, как свет проходит через глаза и наполняет голову. Я хочу смотреть на мир с интересом и замечать то, что под-

держивает жизнь. Проблемы я буду решать по мере появления, а сейчас задаю направление своему вниманию.

Снова создай шар света и направь его к ушам: «Пусть мои уши сегодня слышат только хорошее». Затем ко рту: «Пусть мой рот говорит сегодня добрые, хорошие слова. Пусть на моём лице чаще появляется улыбка». Подумай, сколько людей ты встретишь за день. Твои слова могут стать для кого-то той самой поддержкой, которой ему не хватало, а улыбка сделает многое без слов.

Разотри тепло по ладоням, проведи ими по лицу: «Пусть моё лицо выражает добрые, положительные эмоции». Затем по рукам: «Пусть мои руки сегодня делают хорошие дела и пишут добрые слова». Я прямо представляю свои обычные действия: обнять ребёнка, написать сообщение, помочь, сделать работу.

Проведи руками вдоль тела и мысленно наполни его светом. Я представляю, как отпускаю накопившееся напряжение и возвращаю себе силы. Я добавляю мягкие похлопывания по телу и мысленно представляю, как оно оживает, наполняется светом и освобождается от тяжести, стресса и напряжения. Поблагодари тело: оно носит тебя, даёт возможность двигаться, обнимать, работать и чувствовать. Скажи ему что-нибудь доброе. Если ты нравишься себе — это уже победа.

Во время практики может проснуться внутренний критик: «Ты что вообще делаешь? Что за шарики?» Заметь эту мысль. Скажи себе: «Да, я слышу. А сейчас я попробую». Отодвинь привычный спор и закончи начатое. Чтобы узнать свой опыт, сначала нужно дать себе его получить.

Повторяй практику каждое утро. Вечером замечай, где вспомнил свои слова: сдержал резкий ответ, увидел хорошее, сделал что-то с любовью. Именно так утренний настрой соединяется с настоящей жизнью.

Вода, свет и внимание к телу

Минуту-две прохожусь ладонями по рукам и телу, чувствую прикосновения, тепло, движение. Так мне легче проснуться и почувствовать себя собранным. Я делаю это мягко, с вниманием к своим ощущениям.

Ещё я пью воду, которую мысленно заряжаю. Наливаю стакан из графина, беру его в руки и говорю: «Вода, ты становишься для меня эликсиром молодости и здоровья». Представляю, как она наполняется бирюзовым, немного зеленоватым светом. Затем выпиваю с благодарностью.

«Спасибо тебе, вода. Я принимаю здоровье, силу, мудрость», — говорю я. Представляю, как этот бирюзовый свет разливается по телу, от ног до головы. Для меня это очень яркое ощущение: будто всё тело наполняется теплом и жизнью. Обычный стакан питьевой воды становится моим утренним моментом благодарности.

Когда я обливаюсь утром холодной водой, тоже обращаюсь к ней: «Эта вода наполнена энергией любви мира и Бога». Представляю, как смываю усталость, стресс и напряжение. Это мой личный ритуал. Мне близко ощущение, что мир меня любит и поддерживает, а я открываюсь этой поддержке.

Во всех этих действиях для меня один смысл: я уделяю себе внимание. Начинаю день с заботы, говорю себе добрые слова, чувствую тело. Я хочу входить в новый день с ощущением, что у меня есть силы и что я сам на своей стороне.

Представь, что каждое утро ты первым встречаешь самого себя. Как встретишь? Приказом быстрее бежать и всё успевать? Или словами: «Я рад, что ты здесь. Давай проживём хороший день»? Мне нравится второй вариант. С него я и начинаю.

Собери свой утренний порядок: дыхание, ладони, глаза, уши, рот, лицо, руки, тело, вода. Пусть действия следуют одно за другим. Тогда тебе не нужно каждый раз заново решать, с чего начать. Сделал привычные утренние дела — перешёл к этому небольшому ритуалу.

Медитация и утренняя благодарность

После программирования себя я слушаю медитацию. В интернете много хороших медитаций; для себя я выбрал десятиминутную запись «Утренняя благодарность». Она помогает мне остановить суету в голове и почувствовать благодарность за жизнь. Это продолжение одной утренней привычки.

Мы умеем находить то, чего пока не хватает. Незавершённая работа, непрочитанные сообщения, отложенный разговор быстро занимают внимание. Благодарность предлагает другой вопрос: что поддерживает меня уже сейчас? Речь не обязательно о большом счастье. Иногда ответ — тёплая комната, спокойная минута, возможность позавтракать.

Мы так привыкаем к тому, что имеем, что перестаём это замечать. Проснулся, видишь, слышишь, можешь обнять детей, поговорить с близким, заняться своим делом. Разве это мало? Для меня уже само утро — повод сказать спасибо.

Во время медитации мысли могут продолжать приходить. Вспомнилось дело — заметил и вернулся к записи. Появилось раздражение — заметил его. Не нужно устраивать внутри ещё один спор о том, почему ты не умеешь «правильно расслабляться».

Я нахожу спокойное место, где меня не будут беспокоить. Даю себе десять минут. Включаю запись в наушниках, закрываю глаза и представляю то, о чём слышу. В этот момент я никуда не бегу и ничего не решаю. Я слушаю и принимаю.

Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов. Устройся удобно. Во время медитации следуй за голосом и образами. А если мысль унесла к планам, возвращай внимание к записи. Так ты учишься замечать, куда уходит твоё внимание, и направлять его обратно.

После медитации побудь ещё немного в тишине. Как ты себя чувствуешь? Что изменилось? За что хочется поблагодарить? Запиши пару слов. Мне важно, чтобы практика не растворилась сразу в потоке сообщений, а оставила свой след в начале дня.

Практика благодарности без аудиозаписи

Побыть в благодарности можно и без записи. Выдели несколько минут и пройди этот небольшой путь самостоятельно. Прочитай текст заранее, а затем вернись к нему мысленно, в своём темпе.

Сядь удобно. Почувствуй опору под ногами и под телом. Оглянись: вот место, где ты начинаешь свой день. Сейчас у тебя есть время для себя. Разреши себе им воспользоваться.

Заметь своё дыхание. Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов. Скажи: «Я живой. Я здесь. У меня есть сегодняшний день». Останься с этими словами на несколько мгновений.

Спроси себя: «Что поддерживает меня сегодня?» Не ищи правильный или красивый ответ. Вода в стакане, место для сна, чьё-то сообщение, собственная настойчивость — достаточно чего-то конкретного. Задержись на одном ответе и назови его полностью.

Вспомни человека, чей поступок был для тебя значимым. Что именно он сделал? Возможно, выслушал, помог разобраться, дал время, не торопил. Мысленно скажи ему спасибо. Отправлять сообщение прямо сейчас не обязательно: это можно сделать позже, если захочется.

Теперь обрати внимание на собственное участие в жизни. За какое небольшое действие ты благодарен себе? Ты пришёл на важную встречу, приготовил еду, признал ошибку, попросил помощь. Постарайся не добавлять к благодарности «но мог бы лучше».

Выбери одну вещь, о которой хочешь позаботиться сегодня. Пусть она будет реальной: сделать перерыв, ответить на доброе сообщение, спокойно обсудить вопрос. Благодарность может завершаться действием, а может остаться минутой признания того, что уже есть.

Открой глаза, пошевели руками и возвращайся к делам. Сохрани в памяти одну благодарность, которая особенно отозвалась. А днём найди возможность выразить её действием или словами.

Глава 2. Благодарить и хвалить себя

Первая дневная привычка

Мы часто подводим итоги дня через незавершённое. План был длиннее, ответы пришли не все, одно дело перенесли. И даже если многое сделано, внутри звучит: «Опять не успел». Я предлагаю выработать другую привычку: замечать сделанное и благодарить себя за него. Это твоя внутренняя опора.

Начать можно ещё перед зеркалом утром. Посмотри на себя и скажи: «Я молодец. Я сильный. Я добрый. У меня классные глаза, руки, лицо». Поблагодари Всевышнего за то, что проснулся и у тебя есть этот день. А дальше перенеси это отношение к себе в свои дневные дела.

«Я умею заботиться». «Я отзывчивый». «Я целеустремлённый». «Я продолжаю, даже когда непросто». Говори о том, что узнаёшь в себе. Вспоминай свои поступки. Чем внимательнее смотришь на себя, тем больше находишь поводов для добрых слов.

Я предлагаю прежде всего замечать внутренние качества. Доброту — в поступке, настойчивость — в продолжении работы, честность — в признании ошибки. Качество перестаёт быть абстрактной похвалой, когда ты можешь вспомнить, где оно проявилось.

Благодарить себя можно и за то, что не выглядит достижением со стороны. Ты остановился вовремя, не взял ещё одну задачу, попросил объяснить непонятное, дал себе отдых. Не каждый значимый шаг заканчивается результатом, который можно показать на фотографии.

Иногда человек боится, что самоподдержка сделает его ленивым. Тогда полезно разделить два вопроса: что в моей работе стоит изменить и как я разговариваю с собой об этом? Можно исправить ошибку без оскорбления себя. Можно поставить задачу на паузу без объявления себя неспособным.

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.