

КОНСТАНТИН  
ДОВЛАТОВ



**ЖИЗНЬ НА MAXIMUM**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Д58

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Довлатов, Константин Николаевич.**

Д58 Ж\*па: инструкция по выходу / Константин Довлатов. —  
Москва : Издательство АСТ, 2018. — 384 с. — (Жизнь на  
MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-107809-6

Хотите перестать жить, как во сне, и научиться управлять собственной жизнью? Хотите научиться ставить перед собой грандиозные цели и достигать их? Хотите реализовать все свои заветные мечты? Тогда открывайте эту книгу — и гарантируем: ваша жизнь уже никогда не будет прежней.

Эта книга — уникальный авторский тренинг, который уже помог тысячам людей воплотить в жизнь свои желания, преодолеть сомнения и страхи, научиться использовать каждую минуту своей жизни максимально эффективно.

Автор книги — Константин Довлатов — кандидат психологических наук, член Профессиональной психотерапевтической лиги, один из самых высокооплачиваемых тренеров России, доказавший на собственном примере, что человек способен достичь любых, самых амбициозных жизненных целей — нужно только иметь огромное желание и отбросить страх.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-107809-6

© Довлатов К., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Оглавление

<b>Пролог</b> .....	5
<b>Часть 1</b> .....	8
<i>Глава 1.</i> Утро добрым не бывает .....	8
<i>Глава 2.</i> «Уволен? На выход!» .....	15
<i>Глава 3.</i> «Эх, раззудись, плечо, размахнись, рука!» .....	19
<i>Глава 4.</i> Предложение, от которого невозможно отказаться .....	27
<b>Часть 2</b> .....	31
<i>Глава 1.</i> День первый. Утро .....	32
<i>Глава 2.</i> День первый. День .....	45
<i>Глава 3.</i> День первый. Вечер .....	61
<i>Глава 4.</i> День второй. Утро .....	77
<i>Глава 5.</i> День второй. День .....	90

<i>Глава 6.</i>	
День второй. Вечер.....	104
<i>Глава 7.</i>	
День третий. Утро.....	122
<i>Глава 8.</i>	
День третий. День .....	130
<i>Глава 9.</i>	
День третий. Вечер.....	152
<i>Глава 10.</i>	
День четвертый. Утро .....	182
<i>Глава 11.</i>	
День четвертый. День.....	188
<i>Глава 12.</i>	
День четвертый. Вечер.....	208
<i>Глава 13.</i>	
День пятый. Утро .....	224
<i>Глава 14.</i>	
День пятый. День .....	236
<i>Глава 15.</i>	
День пятый. Вечер .....	251
<i>Глава 16.</i>	
День шестой. Утро .....	271
<i>Глава 17.</i>	
День седьмой. День .....	279
<i>Глава 18.</i>	
День седьмой. Вечер .....	283
<b>Эпилог</b> .....	330
<b>Приложения</b> .....	339

## ПРОЛОГ

Осень, как всегда, пришла неожиданно. Еще вчера и солнце светило почти по-летнему, и трава зеленела, и листья на деревьях были лишь кое-где тронуты желтизной... А сегодня — извольте видеть! Дождь зарядил с утра — противный, нескончаемый осенний дождь, наводящий тоску и мысли о бренности всего сущего, мокрые листья опадают под ноги прохожим, словно торопясь поскорее оставить деревья обнаженными и беззащитными, и люди идут, будто нахохленные воробьи, вжав голову в плечи и глядя под ноги.

Конечно, из окна автомобиля картина выглядит не столь удручающе. Климат-контроль работает исправно, создавая в салоне легкое, приятное тепло, «дворники» трудолюбиво очищают лобовое стекло от дождевых капель, пахнет кокосовым освежителем воздуха и совсем чуть-чуть — женскими духами — тонкий и легкий фруктовый аромат с медовой ноткой.

И все же, все же... Виктор поежился, ощутив на мгновение, как холодный ветер забирается под куртку, выдувая тепло, как противно чавкает вода в ботинках, а главное — как цепенеет душа от ощущения безысходности. Давно ли это было? Нет, всего два года назад, а кажется порой, что целая жизнь прошла с тех пор!

И сегодня — как раз юбилей. Виктор достал телефон, на всякий случай еще раз сверился с датой.

---

Точно, десятое октября! Он выключил телефон и снова спрятал в карман. Этот день — особенный, и, как говорится, «пусть весь мир подождет».

Вот и он, любимый ресторанчик! Завидев знакомую вывеску «Заходите к нам», Виктор чуть улыбнулся. Именно здесь все началось тогда, давно...

Он аккуратно припарковался и вышел из машины.

# **ЧАСТЬ 1**



## Глава 1.

# УТРО ДОБРЫМ НЕ БЫВАЕТ

День не задался с самого утра. Открыв глаза, Виктор увидел серое небо, низко нависшие свинцовые тучи, капли дождя на стекле... В такую погоду хочется забраться под одеяло с головой, перевернуться на другой бок и поспать еще часа четыре, не меньше! А потом заварить горячего крепкого чая, щедро разбавить его коньяком и снова дремать под теплым пледом, желательно — с мурчащим котом в обнимку.

Но нельзя. На тумбочке у кровати противно заливается будильник, а значит — надо вставать и идти на работу, будь она неладна. При одной мысли об этом Виктор почувствовал, как к горлу подступает тошнота.

Вот уже второй год он трудился менеджером по продажам в небольшой фирме, занимающейся распространением посуды, мелкой кухонной техники и прочей ерунды — самозатачивающихся ножей, «волшебных» самоочищающихся терок, приспособлений для чистки овощей и фигурной нарезки фруктов. Разумеется, все эти чудеса научной мысли, способные, по замыслу безымянного изобретателя, осчастливить любую хозяйку, представляли собой китайские подделки, продаваемые по заоблачным ценам. Клиенты, которых угораздило приобрести что-нибудь, часто пытались качать права и предъявлять претензии, некоторые даже в офис приходили ругаться. Хорошо еще,

что в бизнес-центре, где располагается фирма, охрана серьезная и скандалистов отсекают сразу.

Пожалуй, на этом «плюсы» его работы заканчиваются. Оператор на «холодных звонках» — паршивая должность... «Добрый день, меня зовут Виктор, я представляю компанию „Трейд Визард“!» После такого приветствия большинство абонентов сразу же кладут трубку или посылают непрошеного собеседника в пешее эротическое путешествие. И, в общем-то, их можно понять! Сам бы так поступал, наверное.

Еще пять лет назад Виктор даже представить себе не мог, что будет звонить незнакомым людям, которые ни в чем не виноваты и ничего плохого ему не сделали, чтобы раз за разом предлагать им потратить свои кровные денежки на приобретение бесполезных предметов. Да, были и мечты, и надежды, и планов громадьи... Виктор тогда оканчивал институт, и казалось, что стоит получить заветную «корочку», как весь мир окажется у его ног.

Правда, институт не считался престижным — так, второсортный технический вуз, из тех, что в просторечии именуются «заборостроительными». В учебе Виктор не блистал — списывал на экзаменах, скачивал курсовые в Интернете, скидывался с однокурсниками на «благодарность» преподавателям, чтобы были поговорчивее... Большую часть из того, что изучал, он сейчас не мог бы вспомнить даже под угрозой расстрела. Однако без высшего образования не обойтись, к тому же для всякого гражданина России, достигшего призывного возраста, тенью отца Гамлета (точнее, Родины-матери!) перед глазами маячил злоеущий призрак армии, и потому учиться хотя бы кое-как, на тройки, все-таки приходилось.

На последнем курсе, прямо перед госами, у Виктора случился бурный роман с однокурсницей Леночкой.

Она считалась самой красивой девушкой на факультете, и Виктор сох по ней давно и безнадежно. Когда Леночка, наконец, обратила на него внимание, был просто без ума от счастья! Роман закономерно закончился залётом и скоропалительной студенческой свадьбой. Будущее представлялось в самых радужных тонах, сейчас даже вспоминать как-то неловко! Виктор от души надеялся, что совсем скоро найдет хорошую работу, сделает карьеру, и они с Леночкой будут жить счастливо, в любви и согласии — воспитывать малыша, путешествовать, устраивать романтические вечера при свечах...

Поначалу было еще ничего — в тесной «однушке» на окраине, доставшейся молодым после свадьбы от бабушки Виктора, нашлось место и свечам, и розам, и британской кошке Матильде — любимице Леночки... А главное — широкой уютной кровати, торжественно купленной в «ИКЕА». Они заказывали пиццу, рассматривали каталоги мебели, посуды и детских вещей в Интернете, в животе у Леночки толкался малыш, и Виктор млея от счастья, прикасаясь к нему ладонью.

А потом наступило отрезвление. Оказалось, что брать на работу молодого специалиста без опыта никто не горит желанием. Виктор прилежно ходил на собеседования, но лица у кадровиков (или HR-специалистов, как сейчас их принято называть) становились все скучнее и скучнее, а волшебная фраза «Мы с вами свяжемся» стала чем-то вроде заигранной пластинки. Про себя Виктор называл ее «мантрой неудачника»... Все время на что-то были нужны деньги — на продукты, одежду, на врачей и обследования для Леночки, да мало ли еще на что! Нет, разумеется, они не голодали, родители с обеих сторон входили в положение и помогали молодой семье по мере возможности, но Виктор все чаще видел, как холодеют глаза

тещи Марины Олеговны — эффектной дамы, едва вошедшей в возраст «ягодка опять», когда они с Леночкой приходили на обязательный субботний обед, и тесть все чаще пускался в воспоминания о том, как в молодости разгружал вагоны на товарной станции, потому что «настоящий мужик должен сам семью содержать».

Мама Виктора пыталась научить невестку вязать («Всегда будешь и сама одета, и ребеночку свяжешь!» — любила повторять она), солить огурцы на зиму, выращивать помидоры на дачном участке... У Леночки же почему-то всегда путались петли, лопались банки, а возвращаясь с дачи, она плакала над загубленным маникюром и клялась, что «больше на эту каторгу — ни ногой!».

Когда родился ребенок — мальчик, названный Артемом, — жить стало совсем тяжело. Казалось, крохотное существо каким-то чудом ухитряется занять все пространство в квартире, не оставляя свободным ни сантиметра! Голосок у него оказался на редкость пронзительный, и только тогда Виктор понял, что проспать ночью восемь часов кряду — это невероятная удача, а мыться в ванной когда и сколько захочется — роскошь. Лена стала совершенно чужой, вся сосредоточилась на младенце, обращаясь к мужу только тогда, когда нужно было что-нибудь прибить, передвинуть, вынести коляску во двор или сходить в магазин. Виктор начал чувствовать себя каким-то предметом — лишним и неудобным, об который все время спотыкаются, но выбросить руки не доходят.

Ну, и, конечно, денег стало требоваться еще больше. Малышу ведь нужно столько всего! Памперсы, детское питание, игрушки, одежда... Жена все чаще ворчала, все чаще в ее голосе звучали нехорошие, сварливые нотки, а глаза становились холодные и злые — совсем как у тещи. Виктора это пугало, он с утроенной

энергией бегал по собеседованиям, получая дежурные отказы, возвращался домой усталый, получал очередную порцию упреков от жены и рассказы о том, что Темочка сегодня опять жидко покакал, а завтра все начиналось снова.

В конце концов Виктор все же устроился на работу в небольшую фирму, занимающуюся установкой кондиционеров. После одного особенно жаркого лета, когда в Подмосковье горели леса и дым стоял в городе, спрос на кондиционеры достиг ажиотажного пика. Хозяин Ашот Гургенович заказал большую партию товара и даже задумался о расширении штата — а тут как раз подвернулся молодой и перспективный специалист. Зарплата оказалась не слишком большая, но Виктор все равно был счастлив — лиха беда начало, все еще впереди! Отдавая деньги жене, он чувствовал себя добытчиком, настоящим мужчиной. Леночка как-то подобрела, стала ласковее и научилась варить борщ. Виктор уходил на работу и гулял с сыном по выходным... В общем, жизнь вроде наладилась.

Период относительного благополучия продлился недолго, всего три года. Больше такой жары уже не случилось. Ашот Гургенович только кряхтел, подсчитывая убытки и повторяя: «Вай, как жить на этом свете?», и наконец, почесав лысину, закрыл свою контору и отправился в родной Ереван, а Виктор снова оказался без работы.

Был момент, когда казалось, что ему улыбнулась удача. Бывший однокурсник Леша Савичев, который в институте считался мажором, — папа его занимал солидный пост в мэрии, — получил грант от Фонда поддержки молодых предпринимателей, собирался запускать свой проект «Умный дом» и набирал команду. Разумеется, без помощи влиятельного папы тут не обошлось, но что поделаешь, иначе ведь дела не делаются!

Виктор загорелся этой идеей, и модное слово «стартап» не сходило у него с языка, но тут случился очередной кризис.

Что за зверь этот самый кризис, откуда он берется и с чем его едят, Виктор понимал не особенно хорошо, но в жизни определенно происходило нечто странное — доллар в обменниках подорожал вдвое, а с работой стало совсем плохо. Лешка вдруг уехал учиться в Массачусетский университет, и вопрос со стартапом отпал сам собой.

С Леночкой теперь они ссорились постоянно. Артемка подрост, ютиться в однушке втроем становилось все тяжелее, денег не было... Виктор старался крутиться как мог: подрабатывал курьером, развозя заказы из интернет-магазина, но это были сущие копейки. Леночка все чаще стала уходить к родителям и в конце концов заявила, что подает на развод.

Даже сейчас тяжело вспоминать это время, даром что уже год прошел! Виктор тогда совсем голову потерял — то караулил жену у подъезда с цветами, купленными на последние деньги, то заглядывал через забор детского сада, чтобы увидеть, как гуляет Артемка, снова и снова набирал знакомый Леночкин телефон, то умолял вернуться, то грозил, что не даст развода... В суд он явился таким жалким и помятым, что судья — немолодая усталая женщина — смотрела на него с почти нескрываемой брезгливостью. А уж когда на вопрос «Где вы работаете?» Виктор начал мямлить что-то нечленораздельное, то и сам понял: его дело пропавшее!

Артемку он с тех пор не видел. Сейчас уже, наверное, совсем большой стал... Сердце больно кольнула мысль, что сын, наверное, уже забыл его, а может быть, называет папой чужого дядю! Надо бы, конечно, сводить его куда-нибудь — в цирк там, или в зоопарк, или куда еще водят своих детей «воскресные папы»?

Но как прийти к сыну, если уже задолжал круглую сумму по алиментам? Стыдно ведь... Устраиваясь на эту работу, будь она трижды неладна, Виктор рассчитывал на бонусы и премии, а в результате — приходится сидеть на голом окладе, и этих денег едва хватает на жизнь. Даже хороший подарок ребенку не купишь — ну, например, радиоуправляемый вертолет, планшет, или что там еще любят теперешние пацаны?

Так что куда ни кинь — все клин... Все чаще Виктор чувствовал себя так, словно жизнь как-то прошла стороной, кончилась, не начавшись, и теперь остается только дожить, дотянуть как-нибудь. День прошел — и ладно, а на вечер есть телевизор, можно в «танчики» погонять на компьютере, зависнуть в «одноклассниках» или кино посмотреть. Пятница — повод посидеть в спортбаре с приятелями, выпить пива, а потом прийти домой, лечь в постель и ни о чем не думать.

Будильник заулюлюкал с новой силой — на этот раз еще противнее и пронзительнее. Виктор сам настроил его так, чтобы избежать ситуации, когда «я только посплю еще минуточку, только глаза закрою — и все» превращается в «черт, я опять опаздываю!».

И еще немного — так и будет.

«Все, пора вставать! — решительно сказал себе Виктор. — Как там говорят на тренингах — тех, куда принято посылать мелких сошек вроде меня, чтобы не перегорали на работе? „Сегодня первый день моей оставшейся жизни!“»

Он еще не догадывался, что так и было на самом деле.

## Глава 2.

### **«УВОЛЕН? НА ВЫХОД!»**

На работу в тот день Виктор все-таки опоздал. Неудобно получилось, конечно, но все один к одному: из дома вышел позже обычного, потому что слишком долго провалялся в постели, размышляя о своей несложившейся жизни, на автобус опоздал, да еще, как назло, поезд в метро простоял в тоннеле целых десять минут. Голос машиниста из динамика: «Уважаемые пассажиры, просьба соблюдать спокойствие» — казался просто издевательством! Виктор нервничал, непрестанно смотрел на часы, наблюдая за тем, как утекает драгоценное время, и злился на свою беспомощность, на обстоятельства, на жизнь как таковую, которая почему-то устроена совершенно неправильно и несправедливо...

Войдя в офис, он поздоровался с коллегами, уселся на рабочее место, привычно надел гарнитуру с наушниками и приготовился было уже приступить к своим непосредственным должностным обязанностям. Здравствуй, новый трудовой день! «Алло, меня зовут Виктор, я представляю компанию „Трейд Визард“. Вам сейчас удобно разговаривать? Как я могу к вам обращаться? Куда пойти? Уже иду, до свидания. И вам хорошего дня».

Когда в комнату вошла Наташа, секретарша шефа, Виктор сразу насторожился. Обычно девушка выглядела очень кокетливой и томной — покачивала бедрами, стреляла глазами из-под ресниц и улыбалась так,