

Оглавление

Пролог	5
Глава 1. Сто граммов отца.	10
Глава 2. Бушидо	17
Глава 3. J'adore	27
Глава 4. Пакет молока	37
Глава 5. Последний рабочий день	46
Глава 6. Кто он такой?	55
Глава 7. Журавлик.	65
Глава 8. Других я различаю голоса	78
Глава 9. На десятом круге	92
Глава 10. Никогда не поздно выбрать счастливое детство	100
Глава 11. Простить и проститься	112
Глава 12. Поле причин.	122
Глава 13. Встреча с богом	144
Глава 14. Безусловное отдавание	153
Глава 15. Удочка или рыба?	162
Глава 16. Яйцо, разбитое изнутри	174
Глава 17. Первый встречный.	180
Глава 18. Без рамок	190

Глава 19. Победный гол	201
Глава 20. Любит, не любит..	212
Глава 21. Между болезнью и здоровьем	222
Глава 22. Вступительное слово	229
Глава 23. Телепортация	234
Глава 24. О счастье	240
Эпилог	248
Благодарности	250
Об авторе	252

ПРОЛОГ

Много лет на своих программах я говорю: «Самое стабильное, что есть в жизни, — это перемень». На планете Земля все подвержено изменениям, начиная от экологии и технологий, заканчивая экономической ситуацией и отношениями между странами и людьми. И уж тем более меняемся мы сами: в пять, двадцать и в семьдесят лет мы по-разному выглядим и уж точно по-разному относимся к тем или иным событиям.

При этом особенность привычного человеческого мышления такова, что нам хочется, чтобы перемены происходили где-то или с кем-то вовне. Другими словами, нам хочется нового партнера в отношениях, потому что с этим уже просто невозможно вместе находиться. При этом ни для кого не секрет, что смена партнера не означает, что отношения с другим человеком станут лучше и в них будут присутствовать любовь, доверие и забота. Мы хотим поменять работу или бизнес, но это совсем не означает, что мы будем зарабатывать больше. Мы думаем, что пора сменить врача, но в глубине души догадываемся, что это совсем не значит, что наше здоровье станет лучше.

Таким образом, эта книга не предложит вам менять кого-то или что-то вовне. Эта книга — инструмент по перемене того, что полностью находится в зоне вашего контроля: отношение к тем или иным ситуациям, управление своими эмоциями, контроль своих слов (обещаний) и уверенные и последовательные действия, которые ведут к цели.

У каждого человека, включая меня, в жизни бывали ситуации, когда приходилось сталкиваться с трудностями и переживать внутренние кризисы. Их катализатором могли быть разные события — например, уход из жизни близкого человека, банкротство в бизнесе, смертельный диагноз, потеря работы, развод или предательство близкого человека. В эти моменты мы переживали эмоциональную боль, злость, растерянность, тяжесть, страх, опустошение и разочарование. Кто-то научился с этим справляться, а кто-то по-прежнему в поиске эффективных инструментов — как быть сильным и наполненным, спокойным и осознанным, мудрым в любой ситуации. Это книга — как раз о таких практических инструментах.

Подобно тому, как вдох и выдох являются неотъемлемой частью жизни, трудности и кризисные моменты — неотъемлемая часть развития и эволюции человека. Именно кризисы и потрясения становятся мощным катализатором изменений. Изменений внутренних. Изменений, которые могут дать доступ к неисчерпаемому ресурсу энергии, любви и свободы.

Именно кризисы и трудности дают возможность человеку осознать свое привычное восприятие реаль-

ности. И если эта реальность по каким-то ее аспектам человека не устраивает, то эта книга покажет путь к тому, как быть проактивным и относиться к трудным и кризисным временам, как к экзамену. Как известно, экзамен можно сдать, а можно провалить и остаться на второй год в школе под названием Жизнь. Если вы читаете эти строки, значит в вашем экзаменационном билете есть вопросы, на которые вы ищете ответы. «На что опираться в трудные времена?», «В чем сила и где ее искать на самом деле?», «Как выигрывать вместе, а не играть против друг друга?», «Как научиться слушать и слышать?», «Как принять то, что невозможно изменить?», «Как найти в себе мужество изменить то, что возможно изменить?» и «Где взять мудрость, чтобы отличить одно от другого?».

Поделюсь с вами разговором, который слышали все участники моих программ: «Что вы представляете, услышав словосочетание “пустыня Сахара”? Вероятно, вы вообразили пески, барханы, верблюдов и колючку». Потом задаю другой вопрос: «А какой образ вы рисуете в голове, когда слышите слова “тропический остров Бали”? Смею предположить, что вы увидите влажные тропические леса, разнообразных животных и, конечно же, прекрасные цветы — орхидеи». Участники соглашаются с этим.

Дальше я предлагаю задаться вопросом: «А что будет, если взять орхидею и посадить ее в пустыне?» Ответ очевиден: она погибнет. А если из пустыни взять колючку и посадить ее на Бали, что с ней произойдет? Конечно же, она тоже погибнет. Подобное случится, если привезти из Арктики в Таиланд белого медведя

или если орхидеи переместить из тропиков на Северный полюс. Все они умрут.

Вывод, который напрашивается из этого уравнения, следующий: «Орхидеи в пустыне не растут». Другими словами, среда (или контекст), в которой мы оказываемся, определяет контент — обитателей этой среды.

Что же является нашим контекстом или той средой, в которой могут прорасти орхидеи? Мой ответ: наши ценности или то, что еще называют внутренним стержнем.

В период трудностей и кризисов для всех нас открывается величайшая возможность обрести свои ценности, свой «центр». Почему это важно? Можно забрать у человека все что угодно, но ценности забрать нельзя. По сути, это главная точка опоры в жизни любого человека. Неверно думать, что семья — это ценность. Семья — это результат или следствие таких ценностей, как любовь, забота, уважение, доверие и поддержка. В контексте наших ценностей способны «прорасти орхидеи»: иное качество жизни, рост индекса счастья и доверительные отношения с близкими.

А на основе ценностей формируется уже наше мировоззрение, умение противостоять трудностям, пускать прочные корни, подобно многовековому дереву, быть сильным и спокойным в периоды потрясений — семейных, политических, экономических или любых других.

В этой книге вас ждут действенные технологии управления собственной жизнью. Все истории основаны на реальных событиях, пережиты мной или рассказаны участниками моих программ. Все они собраны воедино в образе главного героя Виктора и других героев книги. Поэтому, читая эту книгу, каждый сможет найти в героях книги частичку себя и пройдет вместе с Виктором путь пробуждения и трансформации.

Приглашаю вас в путешествие к самому себе. В добрый путь!

Глава 1.

СТО ГРАММОВ ОТЦА

*Какой эпизод из детства повлиял
на мое мировоззрение?
Какое решение мной было тогда принято?
Как это решение повлияло на мою жизнь?*

Я сидел в своем кабинете за рабочим столом и каждые три минуты обновлял сайт, не отводя взгляда от монитора компьютера. Ждал ответа из США, что вот-вот должен был долететь по интернет-нитьям ко мне в промозглую Москву. Гонка, лотерея, поцелуй Фортуны — как только не называли покупку билетов счастливики, успевшие занять место на Burning Man. Монотонное постукивание ручкой по столу и сосущее ожидание внутри одновременно обременяли и успокаивали.

Перед кабинетом располагалась небольшая приемная — комната ожидания для клиентов и партнеров. Сам кабинет был просторным, с видовыми окна-

ми от пола до потолка. Сквозь тяжелые темно-серые шторы проглядывали огни улицы. На белых стенах вырисовывались силуэты машин, статичных фонарей и бесстрашных дорожных рабочих, что в сильную метель убирали снег с эстакады.

Вдоль стен стояла мебель цвета темного дерева, набивные кресла, обтянутые светло-коричневой кожей. Я сидел за столом, и мой взор ненароком падал на стену у входа, где висел холст с пейзажем, написанный маслом. Поле, припорошенное снегом, тонкая дорожная колея, что ведет к трем голым березам вдалеке, — давно увиденная мной, но не забытая картина родного края. Философский мотив в тусклых, обесцвеченных светом красках олицетворял умиротворение и терпкое чувство ностальгии. Одного взгляда на холст было достаточно, чтобы развеять назойливую мысль и неосознанно дотронуться до воспоминаний о прошлом.

Вдоль боковых стен тянулись книжные шкафы. На полках в алфавитном порядке стояли книги, собранные за долгие годы путешествий. Недавно в кабинете появился новый атрибут, подарок близкого друга в знак благодарности за тысячи километров дорог, изъезженных в совместных путешествиях, — старинный коричневый глобус. Северное полушарие опрокидывалось вверх, тем самым давая возможность утаить что-то особенно важное в ядре Земли.

В центре комнаты стоял вытянутый прямоугольный стол из цельного массива дуба. На столе не было

ничего лишнего: кожаный бювар, перьевая ручка, блокнот, ноутбук и небольшая коллекция фотографий в рамках.

Я всегда на несколько минут останавливал взгляд в этом углу: фотография годовалой дочери, совместная фотография с женой, сделанная в первую годовщину свадьбы на берегу озера Комо, фотография из последнего путешествия в Исландию, снимок с восхождения на Эльбрус... Не хватало только одной.

Наклонившись, я выдвинул нижний ящик тумбы. Из-под тонны бумаг и прочих копий подписанных документов я достал маленькую фоторамку. С фотографии смотрели женщина среднего возраста, с волнами длинных каштановых волос, спадающих на плечи, и мальчик четырех лет — мать и сын.

Мое детство выпало на 80-е годы. Родился и вырос я в Мотовилихе, классическом промышленном районе на окраине Перми. Мы жили в деревянном бараке с низким потолком и длинным узким коридором. Зимой часто отключали отопление. Помню, как мама затыкала щели в оконных рамах поролоном и сверху клеивала бумагой. По ночам включали масляный обогреватель, но и он не спасал.

Наша семья не отличалась хорошим достатком и почитаемым статусом. Бывало, несколько дней подряд приходилось есть только яичницу и макароны, прилавки и полки магазинов пустовали, а если что-то завозили, нужно было отстоять пятичасовую очередь, занимать которую нужно было с пяти утра. Мать

и отец, как и все жители района, были простыми людьми. Мама работала медсестрой в больнице, а отец — на военном заводе.

Правда, немного погодя в нашей семье появился дополнительный заработок. После работы отец собирал сложную систему из скороварки, трубок, самодельного охладителя и до глубокой ночи гнал самогон. По всему дому стояли фляги с брагой. Этот запах невозможно забыть даже спустя десятки лет. Вскоре в доме появились тараканы, но чего не сделаешь ради денег и с чем только не смиришься.

Помню, как в наш дом тянулись вереницы алкоголиков. Хриплые голоса, погасшие глаза с синевой под ними, распухшие лица, часто украшенные ссадинами. Немытыми руками пьяницы протягивали отцу грязные, скомканные деньги. Было противно наблюдать за этим. Но, как говорится, деньги не пахнут.

Выручка шла, отец даже перестал справляться с потоком посетителей и начал гнать еще больше. Из-за этого стал раньше уходить с работы и чаще отпрашиваться. Но сгубила папу и нашу семью его привычка дегустировать алкоголь, которая вскоре переросла в зависимость. После пробы отец становился неуправляемым, хоть внешне и был весел.

— Как слеза! — восхищался он, шатаясь из комнаты в комнату, пока мать не выгоняла на улицу проветриться. Родители стали все чаще ссориться. А добродушный на первый взгляд смех все чаще становился криком.

Однажды отец в алкогольном дурмане случайно вместо самогона продал соседу бутылку с питьевой водой.

Клиент, как обычно бывало, некрепко держа пакет с мелочью, высыпал ее на стол, отец старательно все пересчитал и выдал прохладную бутылку. Правда, через час сосед прибежал с выпученными глазами. Я даже не знал, что они могут так раскрыться под опухшими веками. Он стал орать на отца и сильно ударил его в челюсть, на пол упали брызги крови.

Я находился в гостиной, дверь в которую была открыта, и мог слышать все, что происходило на кухне, откуда доносился голос соседа. Тот жаловался, что только с третьей рюмки понял, что ему продали обычную воду. Отец оправдывался, говорил, что случайно перепутал бутылки.

Инцидент быстро замяли. Наверное, единственной хорошей чертой отца была разговорчивость, я бы даже сказал, способность заболтать любого. Через пару минут сосед уже стоял в дверях с двумя бутылками самогона и стесанными костяшками.

Но после его ухода последовала вторая волна криков: теперь отец кричал на мать, что та в ванной намывала белье. Он обвинял ее, что именно она специально оставила бутылку с водой рядом с его «рабочим местом», чтобы «процветающий бизнес» пал на дно. Мама не оправдывалась, не говорила, что уже месяц не заходила на кухню, потому что невозможно было готовить в воцарившемся смраде. Она

не упрекала отца в том, что из-за него не построила крепкой семьи...

Мать молча слушала, только изредка кивала. Когда же слова у отца иссякли, послышался грохот чего-то тяжелого, упавшего на пол. После — тихий женский плач. Мне стало страшно, и, громко заплакав в унисон, я спрятался под обеденным столом возле стены.

Картина происходящего надолго застыла в моем сознании. Словно кто-то сделал скриншот на телефоне. Тогда я по-настоящему сильно испугался и с тех пор стал заикаться. Мне потребовались годы, чтобы справиться с проблемой и перестать чувствовать себя неполноценным. О том, какой метод сработал в моем случае, я расскажу во второй части книги.

Последнее, что я запомнил из того дня, — как хлопнула дверь за мамой, которая вошла в гостиную. Сквозь мутные от слез глаза я узнал ее по белой нитке с маленьким блестящим крестиком на шее. В уголке ее губ запеклась кровь. Она взяла меня на руки и крепко прижала к груди. Мы просидели еще несколько минут на полу, мама дрожащей рукой гладила меня по голове, а я тихо плакал.

В коридоре послышался скрип паркета, я поднял голову и заметил силуэт отца в дверном проеме. Он смотрел на меня, я — на него и захлебывающимся голосом пытался произнести: «П-п-па-п-п-п-па...» В следующую секунду я уже слышал его быстрые шаги по коридору и щелчок дверного замка. Мама крепче обняла меня, и я снова заплакал. В следую-