



**Введение.**

## **ТЕОРИЯ ПУЗЫРЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖИВУТ В РАЗНЫХ МИРАХ**

Для чего я решила написать эту книгу? Все просто: я хочу рассказать вам о человеке, который научился слышать свою интуицию. Благодаря этому умению ему удалось сломать множество вредных установок и изменить жизнь, вывести ее на новый уровень. Этот человек — я сама.

Несмотря на то что процесс слома старых установок продолжается, с каждым новым шагом жизнь показывает мне, что я все делаю правильно. Достаточно уяснить простую вещь: **благоприятный путь к желанному сценарию складывается из умения слышать себя и противостояния установкам, которые защищены в мозг воспитанием или внешней средой.**

По природе я логик и долгое время жила с опорой на рациональное. Но спустя годы проб и ошибок поняла: все решения и поступки, которые (видимо, по недосмотру) пропускались не через мозг, а через чувства и интуицию, в перспективе давали мне гораздо больше бонусов. Это и натолкнуло на мысль о том, что изначально необходимо руководствоваться чувствами, а потом уже логикой.

Мозг можно сравнить с телохранителем. Он защищает своего хозяина от опасности: помогает ему не обжечься и не упасть с моста в пропасть, но все равно остается лишь охранником. Однако большинство людей

усаживают его в кресло директора, который единолично руководит фирмой. И это большая ошибка. Ведь охранник мыслит и действует из парадигмы «Безопасно — значит правильно». А это точно не тот путь, который поможет развитию и процветанию «бизнеса», то есть нашей жизни. Согласны? Чувства, эмоции, воображение, интуитивный выбор собственного пути — вот то, что придает красок нашему восприятию мира в противовес черно-белому мышлению «хорошо/плохо».

Из этих рассуждений появилась моя концепция под названием «Теория пузыря». Ее главная идея в том, что все люди живут в разных мирах, со своими представлениями о реальности — в пузыре с набором определенных убеждений, правил и установок.

Замечали, что когда наступают непростые времена, люди делятся на две категории? От одних только и слышно, что сейчас бушует кризис, поэтому все так неудачно складывается, и пытаться что-то изменить не стоит и пробовать. Вторые же уверены, что мир поворачивается к ним передом даже в самой сложной ситуации. И так оно и происходит.

Наглядный пример — сказ о том, как я недавно свою квартиру в аренду сдавала. На мой вопрос риелтору: «Почему вы за неделю мне не нашли ни одного арендатора?», — специалист ответила: «Время сейчас трудное, все уезжают из Москвы. Ни одной сделки на шестнадцать просмотров — естественное положение дел». Но в моем восприятии реальности время и обстоятельства сейчас совсем иные. У меня просторная и светлая квартира с дизайнерским ремонтом, классный район с развитой инфраструктурой. И, разумеется, новые хозяева быстро найдутся. Реальность риелтора кардиналь-

но отличалась от моей. Она верила в свои убеждения, которые исправно работали — в ее конкретном случае. Я же случайно нашла другого специалиста и, пока он распечатывал договоры на пять сдающихся квартир, попросила добавить мою в качестве лота номер шесть. Через два дня ко мне заехали новые жильцы. И в этом нет ни магии, ни мистики. Просто мой предыдущий риелтор жила в своем пузыре, где цветет кризис, все уезжают, а квартиры сдаются медленно и мучительно.

Другой пример — мой недавний разговор с папой. Рассуждая о молодежи, он сказал: «Парни пошли не те — недисциплинированные, изнеженные, работать не хотят, даже кровать заправить не умеют, не то что раньше». Я слушала его и не понимала, где он нашел таких людей, потому что в моей картине мира и в окружении множество парней чуть ли не с шестнадцати лет покупают машины родственникам, становятся миллионерами и уезжают создавать стартапы в Майами.

Люди действительно живут в разных Вселенных и видят версии, которые подтверждают их образ мышления. Там, где одни констатируют проблему и жалуются, другие видят возможности и шансы на миллион.

Наполнение пузыря нельзя изменить. Борьба с версией мира, в которой квартиры не сдаются, а мужчины мельчают, бесполезно. Вы только сольете энергию на бессмысленные споры и попытки объяснить свою позицию. Конструктивный подход — изменить само мышление, применив инструменты, которыми я поделюсь с вами в этой книге. Они помогут перебраться в пузырь с другими исходными данными и правилами игры, в котором все происходит именно так, как нужно вам.

Глава 1

# Неидеальная жизнь

## Минск — Дубай — снова Минск

Наверное, у каждого из нас есть две версии собственной биографии. Одна — идеальная: то, как все должно было случиться, если бы шло по заранее придуманному плану. Вторая — реальная: то, что происходило и продолжает происходить на самом деле. С учетом наших целей, запросов, внутренних блоков и умения прислушиваться к интуиции. Но обо всем по порядку.

Моя биография начинается образцово: умница и отличница, которая не получила золотую медаль лишь из-за пары предметов. В родной минской школе красовалась на плакатах с надписью: «Ею гордится гимназия», а когда в городе выбирали депутатов в молодежную палату, была представителем своего округа.

Все это не случайный набор фактов. Потребность во внимании у меня была повышенной практически с рождения. Чтобы почувствовать удовлетворение, одобрения одного человека мне было недостаточно. Родители, учителя, знакомые — я хотела, чтобы все оценили меня по достоинству. В связи с этим мне еще в школе было интересно выступать на сцене, я даже хотела поступать в театральную. Но родители через призму своих переживаний убеждали: звездами становятся единицы, и те — по связям. Они были уверены, что **я должна получить «нормальное» экономическое образование, а уже потом делать все, что мне захочется.**

Поэтому я поступила в Белорусский государственный университет на факультет мировой экономики, который считался очень престижным. Хватило пары недель, чтобы понять: мне тут не нравится, и экономика — это совсем не мое. Но я привыкла быть послушной и инертной,

или, проще говоря, не брать ответственность за свою жизнь: сказали надо — значит надо.

Когда дело подошло к пятому курсу, я поняла, что ни одна из маячащих перспектив меня не радует. А именно — работа в родительском бизнесе или пятидневка в офисе. Поэтому я твердо решила переехать, правда никаких активных действий для этого не совершала. Однако внутренний запрос был озвучен и воплотился неожиданным образом. Мы с подругами поехали отдохнуть в Дубай, где я познакомилась со своим будущим мужем, в которого влюбилась с первого взгляда. Сейчас, по прошествии времени, я понимаю: **ситуация с поездкой, знакомством и замужеством была своеобразной реализацией запроса «Куда-нибудь переехать»**. Но как воплотить это в жизнь по-другому, я просто не знала. В моей картине мира не было мыслей о необходимости сепарироваться от родителей или уехать в другую точку мира самостоятельно. Я считала, что мне надо выйти замуж — тогда я поеду за мужем, и все свершится само собой.

Наши отношения развивались достаточно быстро. После пятого курса я сразу вышла замуж, переехала в Дубай и забеременела. Снова «как надо»: в первую брачную ночь. Беременность не особо помогала поиску работы на новом месте, дела у мужа пошли не очень, а свадебные деньги постепенно заканчивались. И произошло то, чего я так боялась: нам пришлось вернуться обратно в Минск, где я родила дочку Серафиму.

Со стороны моя жизнь казалась идеальной — хорошее образование, образцовая семья. На мой двадцать третий день рождения брат сказал, что не знает, чего мне пожелать, — ведь у меня уже все состоялось.

А я слушала его и с рациональной позиции соглашалась по всем пунктам, но в глубине души не чувствовала никакой радости. Я думала: «И это все? Люди приходят в эту жизнь только ради этого?». С каждым новым результатом и открытым достижением я все ждала, что наконец-то пойму и прочувствую настоящее счастье. Как успешно выполненные миссии в игре: диплом, свадьба, рождение ребенка. Но счастье не приходило — мне была доступна только временная радость.

После рождения дочери появились новые задачи и обязанности, которые и близко не соответствовали моему представлению о счастливом материнстве. Глубоко в подсознании я ощущала, что нахожусь не на своем месте, хотя внешне жизнь текла по привычному руслу.

## **Самый плохой человек**

В один из дней, когда дочке было три недели, муж сказал: «Я выйду на двадцать минут, а потом мы пойдем гулять». Спустя час его все еще не было, и я пошла на прогулку с коляской вместе с сестрой. На мой звонок и вопрос: «Все ли у тебя в порядке?», — он ответил, что не может говорить и положил трубку. Спустя еще 6 часов я получила от него сообщение, и оно было довольно кратким: «Поцелуй за меня дочь. Я не готов был заводить семью, извини. Машину я забрал, она у меня на доверенности». То есть он просто сел и уехал в неизвестном направлении на моей машине.

Следующая сцена, которая всплывает в памяти, — я нахожусь дома у родителей с дочерью и сестрой. Сначала никто из родных не поверил в серьезность про-



исходящего. Говорили, что муж погуляет, успокоится и вернется. Но я точно знала, что он уехал навсегда.

Через три дня папа позвонил в милицию и по номерам выяснил, что моя машина пересекла границу с Украиной. Там я и нашла мужа спустя еще два месяца — с поисками помогли его родители. Прояснить ситуацию удалось лишь в общих чертах, так как добиться внятного объяснения я не смогла. Услышала только, что: «Бес попутал, я не знал, как по-другому разойтись».

Сейчас я понимаю, что мы были совершенно разными людьми с разными ценностями и потребностями. При этом мы не пытались узнать друг друга лучше, почти не разговаривали, да и не умели правильно этого делать. Возможно, если бы мы попробовали объяснить свои чувства и переживания через терапию, то нашли бы какой-то компромисс. Хотя бы пришли к экологичному разводу. Муж, как и я, чувствовал, что мы идем куда-то не туда, но оформленного разговора на эту тему не было ни в его голове, ни в реальности. Я же считала, что все стерплю, потому что вышла замуж один раз и навсегда.

Реализовался мой самый большой страх: развод. Для меня это был позор, и это означало, что **я не смогла сохранить семью**. Красивая картинка рушилась, причем без моего участия. А я просто смотрела на свою жизнь со стороны и думала: «Что именно пошло не так?» И ответ нашелся. Я поняла, что, по сути, все это время жила не для себя, а для окружающих. Для учителей, которым нужны хорошие оценки; для родителей, которые хотели гордиться своей умной, активной и успешной дочерью. Моей главной целью было постоянно доказывать всем вокруг, что я везде и во всем молодец. Но эта стратегия не выдержала проверку реальностью.

Так я осталась одна с трехнедельным ребенком на руках. Без понимания, что делать дальше, чем заниматься, кем работать. Пока я занималась обустройством семейного очага, у меня не было времени разобраться в своих карьерных амбициях или пытаться реализовать какие-то задумки на практике. Да и, честно говоря, в целом не было привычки брать на себя ответственность за собственную жизнь. Теперь же меня словно бросили в холодную воду, в которой я барахталась изо всех сил. Масла в огонь подливали бестактные люди. Например, однажды во время прогулки на детской площадке я познакомилась с компанией молодых мам, которые только и делали, что обсуждали рецепты, детей и мужей. Я же сказала, что разведена, на что они ответили: «Ты такая молодая! Что, нельзя было договориться?».

В качестве подарка на двадцать четвертый день рождения семья решила устроить мне сеанс флоатинга. В числе гостей был и мой брат. Сотрудница центра, которая запускала меня во флоат-камеру, подумала, что я пришла с мужем. «Это мой брат», — ответила я. «А где ж вы мужа потеряли, вы же были с маленьким ребенком?» — «Я разведена...» — «Такая молодая, и не смогла сохранить семью? Могла бы поговорить с ним». Не знаю, сколько бы продолжались эти нравоучения, если бы на помощь не пришел брат. Увидев, что я не могу постоять за себя, он сказал этой женщине, что мой муж умер. Она сразу начала извиняться, а я поняла, что вести себя с бестактными людьми нужно именно так, иначе подобные проповеди будут сопровождать меня повсюду. В то время я была очень мягкой, и люди с непрошенными мнениями и советами постоянно встречались на моем пути. Сейчас, когда

я стала тверже, в поле зрения таких уже нет. Но шесть лет назад все было иначе.

В какой-то момент, в тысячный раз анализируя свою жизнь, я и сама начала считать себя плохим человеком: не сохранила брак, не справилась с ролью жены. Я даже сделала себе татуировку на шее, чтобы заранее предупредить окружающих: **ничего хорошего из меня уже не получится**. Я приняла тот факт, что хуже быть не может и моя жизнь испорчена. И в этот момент почувствовала себя свободной. Я прекрасно помню то состояние перехода от отчаяния к облегчению. Когда больше не нужно было делать все «как надо» и держать марку. У меня наконец-то появилась возможность подумать о том, чего я на самом деле хочу от этой жизни, и действовать исходя из собственных желаний.

Осознав это, я внутренне поблагодарила бывшего мужа за то, что он поступил именно так. Потому что я не была готова разводиться и начинать что-либо с нуля усилием собственной воли. Но он взял на себя ответственность за разрушенный брак, хоть и таким странным способом, а я в глазах общества осталась жертвой, которой все сочувствовали и которую поддерживали.

## Из декрета в Москву

Я сидела дома с ребенком и от нечего делать начала вести блог в Instagram, без какой-то определенной тематики, просто писала посты о своей жизни и чувствах. Помню, как бывшие одноклассники называли мою активность «декретным энергобумом». Тогда я ответила, что, когда этот энергобум начнет приносить мне деньги, шут-