

# ПРОСНИСЬ!

Действуй прямо сейчас

Смени имидж

Займись собой

Отбрось прошлое

Найди работу мечты

Избавься от вредных привычек



Александр Андрианов

Александр Андрианов

**Проснись! Действуй прямо сейчас**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Андрианов А.**

Проснись! Действуй прямо сейчас / А. Андрианов — ИГ "Весь",  
2016

ISBN 978-5-9573-3061-5

Эта книга – история победы: над обстоятельствами, ощущением безвыходности и собственной никчемности, ленью и вредными привычками! Александр Андрианов, автор книги, был человеком, которому не за что было уважать себя, и от этого он еще больше себя ненавидел и разрушал. Нелюбимая работа изматывала его, превращала каждый день в пытку. Семейная жизнь заставляла нервничать и раздражаться день ото дня все больше. Он не чувствовал себя нужным, реализовавшимся, успешным... Но Александр не пал духом: он нашел в себе силы шаг за шагом изменить себя и обстоятельства – вырваться из порочного круга. Он занялся спортом, сбросил более 20 килограммов, избавился от алкогольной зависимости, отказался от сигарет и вредной еды, в корне изменил личную жизнь и устроился на ту работу, которая была ему по душе. Он не захотел мириться с тем, что потерял самоуважение, интерес к жизни. Александр убежден: если ты несчастлив – значит что-то в твоей жизни идет неправильно. И изменить это никогда не поздно! Читайте, вдохновляйтесь и меняйтесь к лучшему!

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3061-5

© Андрианов А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

# Содержание

Об авторе	6
Глава 1	7
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Александр Андрианов**

## **Проснись! Действуй прямо сейчас**

### **Об авторе**

Александр Андрианов долгое время был тем, кого общество считает неудачником: у него был лишний вес, он пил, не пользовался успехом у женщин, не любил свою работу, не нравился себе, был нерешительным и неуверенным...

Но после очередного провала он сказал себе: «Хватит! Будь мужиком, в конце концов!» Александр твердо решил заняться собой: он записался в тренажерный зал, похудел, отказался от вредных привычек, в корне изменил личную жизнь и сделал шаг навстречу своему счастью. За полгода ему удалось сбросить около 23 килограммов! Сейчас Александр ведет личный блог, где рассказывает о том, что такое успех и как его добиться. Он вдохновляет читателей быть сильными, мыслить позитивно, брать от жизни все!



**До**



**После**

## Глава 1

### Как я проснулся

Этот самый день... Я хорошо помню его... Олеся, моя жена, толкает меня в плечо: «Саша, вставай! Вставай же, я уйду на работу»... Нехотя продираю глаза: «О, нет, еще одно поганое утро. Снова этот крошечный ад...» Голова кружится с похмелья, принятые перед сном 400 граммов водки дают о себе знать. Во рту сухо, слабость в ногах. С трудом разлепляю веки и поднимаюсь с кровати, а в соседней комнате уже вовсю орут дети, тройняшки. Они хотят есть, пить, новый подгузник, они постоянно чего-то хотят – и я должен торопиться. Потому что с каждой секундой их голоса все громче.

«Саша, ну вставай же, вставай, – кричит Олеся, стоя в коридоре, – сколько можно дрыхнуть!» Как я ненавижу эти проклятые утра! Когда просыпаешься уже уставшим, так хочется, чтобы этот новый день никогда не наступал, ведь он не принесет ничего, кроме боли.

Я сидел без работы. Точнее, я мог устроиться куда-нибудь, но мы решили, что это было бы экономически нецелесообразно: жена на тот момент работала в крупной международной компании и получала значительно больше. Поэтому семью обеспечивала именно она, а я сидел дома с маленькими детьми. Нравилось ли мне это? Да ни капли. Конечно, я любил детей, но проводить с ними все свое время было невыносимо. Я думаю, это был бы нелегкий труд для любой женщины, что уж говорить о мужчине, не приспособленном для такого рода дел. Но куда деваться, ведь я неудачник. Работы нет, денег нет, а значит – вот он, твой единственный удел: менять подгузники, греть каши. Смириться.

Я с радостью ждал лишь одного – вечера. Когда с работы вернется жена и вместе с детьми уляжется спать. Тогда я достану из портфеля бутылку водки, включу какой-нибудь сериал и буду бухать, пока не начнут закрываться глаза. Буду запивать это пойло газировкой, закусывать фаст-фудом и наслаждаться своим маленьким «счастьем». Наконец-то меня никто не беспокоит, в доме тишина и можно расслабиться! Только бы Олеся не вышла среди ночи в туалет и не увидела, что я снова пьян! А если вдруг выйдет, пусть мои глаза будут ясными, а голос достаточно тверд, чтобы она спросонья ни о чем не догадалась и не начала пилить... Я так боялся собственной жены. И этот страх немного останавливал меня, не давал совсем оскотиниться.

В свои 29 лет я считал, что жизнь кончена, просвета нет, и впереди – еще больший мрак. У меня были отвратительные отношения с женой. Она не верила в меня, не уважала, высмеивала практически любые мои инициативы. Пожалуй, между нами давно уже не было никакой любви. Нет, я ее ни в чем не виню, она имела полное право так считать. И в самом деле, разве можно любить жирную тушку, которая весит больше 95 килограммов при росте 165 сантиметров? Не может обеспечить семью, жалуется на жизнь, квасит по ночам, да еще и курит, пропитывая сигаретами всю квартиру? Откуда здесь взяться любви? Я и сам себя ненавидел.

Депрессия на протяжении долгих лет была моей верной спутницей. Я не ходил в детский садик и все детство провел с бабушкой и дедушкой, наверное, именно поэтому мне было так трудно идти первый раз в первый класс. Я плакал. Едва ли не бился в истерику на подступах к школе. Чужое здание, незнакомые дети, непонятные учителя. Где мама? Где бабушка с дедушкой? Зачем вы бросили меня? Зачем отдали на растерзание в это ужасное место! Несколько месяцев я привыкал к школе, рыдал, скандалил. Это было ужасно, и хотя со временем я стал гораздо спокойнее ко всему относиться, страх перед людьми остался на подсознательном уровне.

Никогда не забуду случай, произошедший в 9-м классе. Мы плохо написали контрольную по физике, и учительница всем поставила двойки. Всем, кроме меня... А все потому, что мы занимались с ней дополнительно, и она, наверное, исходила из лучших побуждений. Однако

журнал с оценками попал в руки нашей старосты, девушки весьма бойкой. Что тут началось... Правда вскрылась перед уроком литературы, и он был сорван! Староста и группа активистов травили меня все 45 минут. Преподаватель по литературе пыталась выступить в мою защиту, но когда против половина класса... Это было очень тяжело. Я пытался сохранять спокойствие, но что творилось в душе, не знает никто. По сути, я был ни в чем не виноват, но вдруг в одно мгновение превратился в изгоя, в отверженного! Мне хотелось заплакать, закричать, выбежать из класса или вообще испариться, растаять в пространстве, но я просто сидел и слушал оскорбления. Как же я ненавидел свою жизнь в тот момент! И всех людей на Земле!

Много раз мне хотелось сбежать из этой реальности. Помню, на первом курсе института я чуть было не стал толкиенистом. Вообще, я никогда не любил Толкиена, но зато запоем читал Перумова, и вся эта гномо-эльфийская рать была мне близка. И вот как-то раз приятель рассказал, что есть такая классная тусовка толкиенистов. Люди очень веселые и открытые, сражаются на мечах, даже есть симпатичные девушки... Я подумал, а почему бы и нет?

Увиденное действительно впечатлило! Люди в кольчугах и средневековых костюмах, повсюду костры (дело было зимой). А я еще пьяный-пьяный. Мы с приятелем одолжили у кого-то мечи и всласть порубились, затем посидели у костра, выпили еще и... В итоге, я довольно быстро пропитался духом толкиенизма! Даже надумал делать меч и шить кольчугу, а затем и ездить на игры.

Это был такой удивительный и заманчивый мир! Ребята пели под гитару романтические песни, девушки наряжались в яркие, цветастые платья, слышались удары мечей, громкий смех. Тут были свои герои и легенды. Я как будто оказался в другой эпохе: во времена великих крестовых походов, искренней и чистой любви! Здесь никого не волновали деньги и прочие материальные блага, не надо было ни на кого производить впечатление – всем было наплевать, кто ты и откуда. Присаживайся к любому костру, пой, пей и веселись с нами!

Это было так не похоже на мир, в котором я жил. Не было серых людей, страхов, боли, скучных дел и примитивных забот. Не было ненависти и боли, депрессии и пустоты. Мне так хотелось туда! Я грезил этим местом, думать ни о чем не мог, кроме него!

Но в какой-то момент я осознал, что меня просто засасывает... Становилось все тяжелее возвращаться домой. Я придумал себе какую-то сказку и так в нее поверил, что перестал следить за тем, что происходило вне Нескучного сада. Более того, настоящая жизнь была как раз там – в Нескучном, а институт и все остальное – лишь вынужденное зло, с которым нужно смириться. Помучиться, перетерпеть, и назад к толкиенистам, в наш волшебный мир!

Лишь потом я понял, что все это – не более чем побег от реальности, где я был, по большому счету, всего лишь очередным неудачником. Жирным, скучным, нелюдимым, зажатым. Но вместо того чтобы меняться самому, я рисовал в своем воображении новый, истинный мир. И мне не нужно было прилагать никаких усилий, достаточно просто приехать в Нескучный сад, и вот оно, счастье! Вот оно – место, где я веселый, красивый, умный, талантливый! Где я востребован, на меня обращают внимание, я могу быть, кем угодно: королем, волшебником или бесстрашным воином! А в реальности – всего лишь лузер, пытающийся вместе с такими же лузерами играть в игру, где наша ущербность не так явно бросалась бы в глаза...

Вот и сейчас я делал нечто подобное. Только вместо толкиенистов, волшебства и мечей была водка и какая-нибудь нехитрая закуска. Дни сливались воедино. Всю домашнюю работу я выполнял без души, не вкладывая в нее ни грамма человеческого тепла. Не ласкал детей, не прижимал их к груди и почти не шептал им нежных слов. Я был отвратительным отцом, который ничего не мог дать своим малышам. Конечно, я делал попытки что-то изменить, как-то пересмотреть свой взгляд на эту ситуацию, но ничего не помогало.

Я вспоминал о прежних амбициях, и на глаза наворачивались слезы! Представлял, как выпускаю успешную газету или управляю отделом маркетинга в крупной компании. Как руковожу людьми и принимаю решения, от которых зависят если уж и не судьбы мира, то, по край-



ней мере, очень и очень многое... Я пользуюсь уважением коллег, к моему мнению прислушиваются, берут интервью. У меня роскошная квартира и дорогой автомобиль. Я успешен и востребован!

Мечтая об этом, я оглядывался вокруг, видел орущих детей, грязную посуду в раковине – и чувствовал безысходность. Уж слишком отличался мир моих грез от окружающей действительности. Плюс еще это ужасное похмелье по утрам...

Из моего повествования может сложиться впечатление, что я не любил своих детей, но это не так. Они очень дороги мне, и я не представляю, как бы жил без них! Они родились на седьмом месяце и сразу попали в реанимацию, где врачи, в буквальном смысле, боролись за их жизни. Впервые увидев своих малышей, я чуть в обморок не упал: неужели дети могут быть настолько маленькими! Самый «крупный» ребенок весил лишь 1400 граммов. Кажется, они могли уместиться у меня на ладони!

Это было очень тяжелое время: видеть своих детей, увешанных датчиками и проводами, и знать, что ничем не можешь помочь. Три долгие недели врачи колдовали над ними, и их состояние постепенно стабилизировалось. Один стал самостоятельно дышать, другой научился сосать молочко из бутылочки, третий хорошо прибавил в весе – каждый новый день дарил нам надежду. И вот наконец настал тот долгожданный миг, когда мы смогли забрать их домой!

Конечно, мне было очень тяжело все время находиться рядом с ними. Постоянно в напряжении, не расслабишься ни на секунду, делаешь все на бегу... Но вместе с тем это такое приятное чувство, когда заходишь в детскую и видишь трех маленьких ангелочков, которые тянут к тебе свои ручки и сладко улыбаются, а ты поочередно обнимаешь их, целуешь и прижимаешь к себе. В эти мгновения всепоглощающая любовь занимала все мое сердце.

Дети ни в коем случае не были виноваты в моей затянувшейся депрессии. Виноват был я сам: согласился сидеть дома, решил заниматься абсолютно непривычными для себя делами, хотел казаться нужным и полезным, совсем не слушал свое сердце. Вместе с тем я ни о чем не жалею. Приятных, незабываемых моментов тоже было полным-полно!

Я до сих пор чувствую очень большую связь со своими детьми, ощущаю их любовь и радость, когда прихожу к ним в гости. Они по-прежнему называют одну из комнат в квартире «папиной», хотя я уже больше года там не живу...

Но это осознание пришло потом, а в тот момент каждый мой день превращался в безумную гонку. Мгновенно разогреть еду, быстро покормить детей, скорее поменять подгузники, кое-как поесть самому. Хотя какой там поесть – разве можно назвать едой те полуфабрикаты, которые я наспех глотал, пока никто из малышей не начинал орать...

Если я и отдыхал, то точно так же – на бегу. Когда выдавалась свободная минутка во время обеденного сна тройняшек, я даже не знал, за что взяться: посмотреть кино, поиграть на компьютере, почитать книгу. Так хотелось все успеть, и я старался успеть все... Как можно быстрее читал, пролистывая не самые важные страницы, смотрел кино, перематывая второстепенные эпизоды, даже старался запихивать в рот как можно больше еды за раз – быстрее, еще быстрее! Пока никто не проснулся и в запасе есть еще несколько драгоценных минут, немного времени на отдых. Я был словно дикий затравленный зверь. Где бы взять еще свободную минутку? Хотя бы еще одну! Только бы дети подольше поспали сегодня!

А что у нас творилось в субботу и воскресенье, когда мы с Олесей оставались с детьми вдвоем, без всякой помощи родственников! Сколько всего было разрушено, съедено, порвано! Детская обычно лежала в руинах, по кухне будто прошелся торнадо, а потом еще наведалься Мамай и довершил начатое, в коридоре не пройти – он всегда был завален ботинками, шапками, шарфами, проводами, мягкими игрушками, кастрюлями, сырниками.

Выходные были целым явлением... Выходные – это когда ты укачал плачущую Лизу и по ошибке перекладываешь ее на кровать, в которой спит Даня. Выходные – это когда отнимешь у детей свой мобильник, а они такое устраивают, что сам скорее съешь им его обратно. Выходные

– это когда ты спишь на хлебных крошках, на остатках сырника, а под боком у тебя огромный кусок котлеты, а тебе вообще по фигу!

Чтобы хоть как-то взбодриться, я пытался заниматься творчеством и завел в интернете блог о своих малышах. Рассказывал веселые истории про домашний быт и всячески хорохорился – вот, мол, как у нас все здорово и весело! И совсем даже не сложно. Подумаешь, тройня, да я и с пятерней справлюсь! Блог был для меня единственным источником силы. Читая восхищенные отклики родителей, я старался убедить себя, что не все так плохо. Что я делаю нечто важное, достойное, что я не неудачник, а отец-герой!

На удивление, блог скоро стал популярным, о нем написали многие известные люди. За довольно короткий срок я стал тысячником, победителем нескольких конкурсов в блогосфере. Я даже получил некоторые основания собой гордиться. И все шло относительно неплохо, пока об этом блоге не узнала моя жена! Она всячески пыталась влиять на мои записи – какие фотографии лучше размещать, о чем стоит писать, а о чем нет... Наверное, она имела все основания вмешиваться, я ведь рассказывал о наших общих детях, но это ужасно меня раздражало.

«Оставь мне хотя бы это!» – кричала моя душа. Хоть какой-то шанс на успех, лазеечку из беспросветной тьмы... Тот райский уголок, где меня хвалят, уважают, рукоплещут мне! Хоть что-то светлое в моей поганой, никчемной жизни! Ну пожалуйста!!!

Вот они – страшные изломы сознания... Я круглые сутки сидел с родными детьми, но жаждал любви и признания у совершенно незнакомых людей. Притворялся любящим отцом, уверенным в себе человеком, мне это было так нужно! Пусть все думают, что мне хорошо! Пусть все считают, что я счастлив! Может, тогда мне и правда перепадет хотя бы толика виртуального счастья?!

Этот дневник был единственным спасением... А так я все больше отдалялся от семьи. Проклинал жизнь. Страшась наложить на себя руки, мечтал о смертельной болезни или каком-нибудь несчастном случае. Ну или чтобы вдруг прилетел добрый волшебник и забрал меня из этого кошмарного сна! Что угодно, лишь бы все побыстрее закончилось...

Я чувствовал, как схожу с ума, как эта безнадега пожирает меня – вот оно дно, и дальше падать просто некуда! Я стоял у самого края пропасти. Меня как будто разрывало изнутри... Вместо того чтобы играть со своими детьми, я умолял их подольше поспать. Мечтал о престижной работе, а сам менял подгузники и разогревал каши. Писал в блоге, как мне хорошо, но на самом деле пил по ночам и проклинал каждое новое утро.

И да – я хорошо запомнил тот самый день, когда тихий, едва различимый голос в моей душе вдруг зашептал: «Саша, остановись... Что ты делаешь с собой? Куда тебя несет? Ты растрачиваешь свою жизнь зря!»

Какая-то короткая вспышка в сознании, лучик света. «Надо что-то менять, – сказал внутренний голос, – происходит нечто ужасное! Этого совсем не должно быть!» И я оглянулся по сторонам в поисках выхода. Где же он, мой последний шанс на спасение... Жить так дальше уже невозможно! Ниже падать некуда. Я нащупал ногами дно и понял, с этим надо заканчивать. Надо прекратить это все! Надо бежать!!!

## Глава 2

### Спорт – мой спасительный якорь

Бежать – в прямом и переносном смысле! Поскреб по сусекам и записался в фитнес-клуб. Скажу откровенно, до этого у меня были две неудачные попытки похода в зал. Обе пришлись на тот момент, когда детей еще не было. Тогда я чувствовал себя относительно свободно, и выбор стоял такой: просмотр футбола, компьютерные игры, встречи с друзьями или спорт. К сожалению, спорт не выдерживал конкуренции. Как часто я успокаивал себя: ну пропущу тренировку разок – ничего страшного не случится; да я, в общем-то, и так неплохо выгляжу, особенно в одежде, особенно в темноте, а уж если пристально не вглядываться – вообще красавец! Были сотни подобных отговорок. Стоит ли удивляться, что я бросал занятия, едва начав.

Но теперь, когда я почувствовал под ногами дно, все стало иначе. Я был практически заперт в четырех стенах. Это очень сложно: быт, быт и ничего кроме. Какие там телевизоры и компьютерные игры, если ты дома, то практически не можешь заниматься ничем, кроме детей. Я был на грани! Мне срочно требовалась какая-то разрядка, новые впечатления. И я стал прикидывать, чем же таким заниматься каждый день, но чтобы это отнимало немного времени, ведь с детьми все равно нужно сидеть. Так я пришел к мысли снова окунуться в мир спорта.

Я совсем не думал о красоте, о том, чтобы сбросить лишний вес – нет! Мне вообще было наплевать, как я выгляжу! На кону стояло большее – здравый рассудок и мое физическое выживание.

Мне безумно хотелось сменить обстановку, отвлечься. И я начал работать! Стал ходить в зал практически каждый день. Спорт перестал проигрывать конкуренцию развлечениям, потому что после появления детей никаких развлечений не осталось. Спорт стал моим спасением. Да что там спорт! Даже если бы вместо зала мне предложили подметать улицы или разгружать вагоны, я бы согласился не раздумывая!

В скором времени мои занятия начали приносить плоды. Я не изводил себя мыслью о похудении. Не вставал после каждой тренировки на весы, не подсчитывал калории, не накручивал себя – ах, ничего не происходит, вес не падает, наверное, спорт – это ерунда, и я навсегда останусь жирным боровом! Я тренировался лишь для того, чтобы убежать от своих проблем. Снижение веса было для меня сопутствующим результатом. И когда над тобой не довлеет сверхзадача, когда ты расслаблен и тренируешься, просто чтобы разнообразить жизнь – все получается гораздо лучше. Я ощущал удовольствие, остальное делала природа!

Фитнес – это, конечно, особая атмосфера. В первое время главное – не растеряться. Попытаться почувствовать дух зала, людей, которые давно там занимаются. И начать с чего-нибудь самого простого. Например, с беговой дорожки. Причем на ней совсем не обязательно бегать, достаточно просто ходить. Главное, втянуться, соединить свое внутреннее «Я» с окружающим пространством. Почувствовать эти невидимые точки контакта. Сказать про себя: «Я пришел, зал. Я хочу добиться успеха и сделаю все, что от меня зависит. Помоги мне». И он поможет! Энергия занимающихся здесь атлетов поможет! Когда будет трудно, вы устанете и вдруг почувствуете лень или разочарование, эта энергия поддержит вас и не позволит опустить руки! Зал любит тех, кто регулярно приходит в него! В нем все дышит мощью, духом и настоящим, сильным характером. Эта мощь окружает и питает вас, заботится, когда хочется сдаться и дать слабину...

Первое время я просто бегал. Бег стал мощным источником энергии, настоящей отдушиной! Конечно, семейная ситуация и отсутствие карьерных перспектив по-прежнему выматывали, но теперь у меня был бег. Мой бег. Который никто не сможет отнять! И я точно знал, что бы ни случилось, он никуда не денется. Будет на улице дождь или град, метель или ураган,

жена вернется с работы – я соберу вещи и отправлюсь в зал! Пусть я неудачник, без денег и работы, в семье разлад, и жизнь похожа на черт знает что, у меня есть мой бег. И он будет всегда, даже если весь мир разлетится к чертовой матери! И пока семь потов с меня не сойдет, пока сознание полностью не очистится, я не позволю себе остановиться!

**Бег стал для меня некой формой самопознания: он прочищал мои мозги и подсказывал правильные решения.**

Когда я не знал ответов на какие-то вопросы, сомневался, как поступить, я вставал на беговую дорожку, и нужные ответы сами приходили ко мне. Бег стал моим лучшим другом и консультантом.

Эти ощущения невозможно передать словами. Вот позанимался в зале – да, трудно, тяжело, пот градом, но ты сходил в душ, вышел на улицу – и как же классно себя чувствуешь! Голова свежая-свежая, негативные мысли ушли, остались только легкость, свобода, драйв. Чувствуешь, что ты живое существо, и у тебя есть сердце, душа, свобода! Эта потрясающая свобода! Никто не выносит мозги, не звонит по телефону, не задает вопросов – ты просто бежишь и все! И все – понимаете?! Одно простое действие. И кроме него нет больше ничего! Только ты, бег и безмятежность!

Это было потрясающее открытие! Бег возрождал меня! Будь он человеком, я обнял бы его, пожал ему руку и расцеловал бы в обе щеки! Он сделал почти невозможное – спас мою жизнь, выдернул из лап жесточайшей депрессии и дал надежду. Благодаря бегу я увидел тоненький лучик света. И этот свет повел меня за собой...

Вес таял на глазах, выносливость росла. Я никуда не спешил. Сначала это была ходьба, затем легкая пробежка, потом я уже смог преодолеть полтора километра, затем три, потом пять.

Бег полностью оправдал мои ожидания. Нет, я не прекратил изводить себя горестными мыслями, по-прежнему курил и кое-как питался, а вот выпивать стал гораздо меньше – в основном по пятницам, все-таки с похмелья тяжело бегаются. Улучшилось самочувствие, а уж о внешнем виде и говорить нечего! За полгода я сбросил около 23 килограммов, и это учитывая тот факт, что я абсолютно не следил за питанием! Более того, я удостоился чести представлять свой фитнес-клуб на Олимпиаде, в которой участвовали все клубы этой сети.

## **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.