

 Тина Бандини

  
  
**Принцы  
сбываются**

  
ИНСТРУКЦИЯ  
по применению



Тина Бандини

**Принцы сбываются.  
Инструкция по применению**

Издательский дом «Сказочная дорога»

2015

УДК 821.161.1-311.6  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

**Бандини Т.**

Принцы сбываются. Инструкция по применению / Т. Бандини —  
Издательский дом «Сказочная дорога», 2015

ISBN 978-5-4329-0078-4

Эта удивительная повесть для вас, мечтающих встретить своего Принца!  
Она поможет вам обрести любовь и поддержит в трудные минуты жизни тех,  
кто ищет себя. Принцы сбываются, и многое зависит именно от вас, вашей  
искренности и мудрости. Правдивая, до мелочей, история героини, ее горький  
и счастливый опыт, точные советы обращены к самому сердцу вашему, и  
каждая из вас может превратить свою жизнь в праздник!

УДК 821.161.1-311.6  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-4329-0078-4

© Бандини Т., 2015  
© Издательский дом «Сказочная  
дорога», 2015

# Тина Бандини

## Принцы сбываются.

### Инструкция по применению

© Бандини Т., 2015

© Издательский дом «Сказочная дорога», оформление, 2015

\* \* \*



*Такое чувство, что время проходит зря.  
Такое чувство, что иссякает заряд.  
Такое скверное чувство – смириь с ним  
Или решиь на большие перемены в жизни!*

*Каста*

**НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ СТАТЬ БОЛЕЕ ЧУЖИМ,  
ЧЕМ ТОТ, КОТОРОГО ТЫ В ПРОШЛОМ ЛЮБИЛ.**

Отношения нужны для того, чтобы чувствовать себя счастливой. Ну, или хотя бы несчастной. Моим, видимо, пришел конец. Ночью просыпаюсь в слезах или не ложусь вовсе, пытаюсь понять, когда все начало рушиться. Зачем? Может, мне хочется найти виноватого? Может, я просто тяну время, не желая осознавать, что мы уже чужие?

Когда мы перестали понимать друг друга? Мы все больше предпочитаем молчать. Неужели любовь закончилась? Интересно, а у нее есть срок годности? А может, это очередная иллюзия длиной в пять лет?

Наши отношения напоминают замкнутый круг, который никто не решается разорвать. Кто же поставит точку? Я боюсь. Мне тридцать два, и с каждым разом все тяжелее переживать разочарование и признавать ошибки. А еще безумно жалко потраченного времени. Может, поэтому изо всех сил пытаюсь бодриться и тешить себя надеждами, что времена радости и вдохновения вернутся.

Не вернутся! Наступает новый день и приносит новые обиды. К вечеру непонимание сменяется ссорами. Многие его привычки меня не устраивают. Но почему так поздно я стала их замечать? И как я адаптировалась к ним все это время?

Сколько продлится этот самообман? Каждую ночь я ищу границы реальности и истязая себя новыми страхами. Больше всего пугает будущее. Что меня ждет впереди? А впереди – новый поиск. С новыми страхами.

А будет ли «следующий» лучше? А самое страшное – а будет ли «следующий» вообще? Я понимаю, что страх остаться в одиночестве – это не повод жить с тем, с кем не чувствуешь себя счастливой. Понимаю, но пока не принимаю. Надеюсь, что все само собой как-то образуется.

**СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, – ЗАТКНИСЬ, РАСЧЕСАТЬСЯ Я  
ПРИШЛА.**

Что стало с моим лицом? На нем – тревожность и раздражение! Некогда светящиеся глаза потускнели... Очаровательная, заражающая всех улыбка скрылась, уголки пухлых губ опустились к подбородку...

А эти черные круги под глазами... Их не так уж и видно за паутинкой свежих морщин.

– Все! – легонько хлопнула себя ладошками по щекам. – Есть дела! Важные! Нужно двигаться вперед!

Отношения разваливаются, бизнес не клеится... Или бизнес разваливается, а отношения расклеились... Я потерялась в направлениях. Где сейчас «вперед»? Рассуждать об отношениях, кажется, не хватит сил, поэтому попробую вытянуть бизнес.

**БАНК – ЭТО МЕСТО, ГДЕ ВАМ ДАДУТ ВЗАЙМЫ ДЕНЕГ,  
ЕСЛИ ВЫ СМОЖЕТЕ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ОНИ ВАМ НЕ НУЖНЫ.**

*Боб Хоуп*

Стою в очереди в банк: подала заявку на увеличение кредитного лимита. Бизнесу не хватает оборотных средств. Сейчас жалею, что на лекциях по финансам и кредиту листала женские журналы. Вспоминаю, как взяла первый кредит на бизнес. Кредит – это и правда оптимизм, дошедший до абсурда! Но это я ПОЧТИ уже понимаю сейчас. Но тогда, в самом начале, все выглядело очень позитивно: подруга летает в Италию. Привозит контрабандой прекрасную итальянскую одежду. Любимые бренды, хорошая накрутка. Маленький шоу-рум показал мне, что девушки капризничают, кривляются, но тратятся. Сейчас процент остатков товара очень

далек от нормы. И с этим что-то нужно делать. И мы делаем. Срочно переквалифицировали шоу-рум в интернет-магазин. Вернее, от шоу-рума пришлось отказаться, аренда была недешевой. А интернет-магазин требовал немалых вложений. И снова замкнутый круг.

**ТАК СЕЙЧАС ХОЧЕТСЯ БЫТЬ СЛАБОЙ ДЕВУШКОЙ, НО,  
КАК НАРОЧНО, ТО «КОНИ СКАЧУТ», ТО «ИЗБЫ ГОРЯТ»...**

Денег по-прежнему не хватает. Мне пришлось устроиться еще на одну работу. Проанализировав рынок посменных вакансий, соглашаюсь на место управляющей в салон красоты, понадеявшись на дополнительную клиентскую базу.

Выходных у меня не стало. Но только у меня. Мой спутник и партнер продолжает жить в иллюзии, что и так все наладится и незачем надрываться. И не надывается.

**– У НАС ПРОБЛЕМЫ?  
– ПРОБЛЕМЫ У ТЕХ, КТО СИДИТ НА КОКАИНЕ.  
– У НАС НЕТ ПРОБЛЕМ. ЖИЗНЬ – НЕ ДЕРЬМО. ЕСЛИ ВЫ НЕ  
МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ДЕРЬМО –  
ЭТО ВЫ.**

Пришлось изрядно потратиться на дизайнера сайта и программиста, так как хотелось сделать все хорошего европейского уровня. Эстетика, как оказалось, требовала немалых вливаний. Результат устроил, но радоваться времени не оставалось.

Это было начало. Предстояло наполнение сайта. Пришлось сделать дополнительный заказ одежды из Италии, чтобы обеспечить магазин ассортиментом и размерным рядом. После этого – потратиться на студию для фотосъемки всей этой красоты и на фотографов. Почему фотографов? Потому что, оказалось, понятие о красоте у всех разное. И к сожалению, это узнавалось лишь после многочасовой работы и многотысячных денежных потерь.

**– ПОЧЕМУ У МОДЕЛЕЙ ТАКОЙ ХИЩНЫЙ ВЗГЛЯД?  
– НЕДОЕДАЮТ...**

К расходной части еще относились услуги моделей. Молодые девчонки, которых я находила по Интернету за небольшие деньги, работали, демонстрируя мой товар фотографу, по 8–10 часов. Самой взрослой было двадцать два года. В перерывах или перекурах они трещали без остановки:

– Я вчера застучала своего парня с какой-то «шкуркой», – жаловалась длинноногая брюнетка с красивым лицом и длинными волосами.

– Малышка, и как ты? – театрально прикрывая рот от изумления, удивлялась не менее красивая пышногрудая блондинка.

– Прорыдала полночи, потом поехала в клуб и переспала с испанцем. Они так трахаются, что все забываешь.

– Молодец, малышок, не растерялась! А че с испанцем?

– Ниче. Он – проститутка. Телефончик заслать? – играя телефоном в руках, спросила брюнетка.

– Не, я мужикам не плачу. Без обид, малышка, – подмигнула блондинка и пошла работать.

От их разговоров мои волосы стояли дыбом.

Переодеваясь, они продолжали хвастаться друг перед другом. А слово «кокаин» звучало так часто, что мне показалось, я пропустила легализацию наркотиков в стране!

Сардиния, Монако, Канны, Куршавель... Они словно играли в города. Я заказала пиццу, чтобы накормить тощих девчонок, а оказалось, что в их рацион она не входит. На завтрак у них – йогурт и кастинги, на обед – лист салата, ужин – морковка, а ночью, если повезет, эскорт.

– Две недели назад летали в Ниццу, – начала блондинка. – Ох мы там жгли! Но моего гптемп на ночь все равно хватило! – Она поморщила носик и обидчиво продолжала: – Пришлось за троих отрабатывать. Девки ужрались переньем и заснули...

– Может, меня в следующий раз возьмете? – с надеждой в голосе спросила брюнетка.

– А че можешь?

Я вся сжалась, ожидая услышать перечень возможностей, но блондинка вдруг рассмеялась.

– Малышка, не напрягайся, я ж не мамка с Ленинградки! – успокоила блондинка растерявшуюся брюнетку, и они обе заржали.

– А я со своим штемпом больше не летаю, – грустно делилась брюнетка. – Были в Эмиратах. Так он на ночь к своей старухе ушел, а я всю ночь от его охранника отбивалась.

– И как? Отбилась? – искренне поинтересовалась блондинка.

– Да. Только поэтому больше не летаю.

«Ну вот, не все потеряно, – подумала я. – Есть еще какие-то принципы, может, страхи, может, даже чувства».

– Не надо было ломаться, – прервала мои мысли брюнетка. – Ничего бы со мной не случилось. Он ниче такой был. Летала бы шас дальше, если бы поговорчивей была.

И тут мне стало страшно за них! За себя!

Во мне бушевали смешанные чувства. Мне хотелось их взять и встряхнуть! Сильно! Больно! Хотелось оттащить их за волосы! Шкурки, старухи, штемпы. Я могла прекратить эти разговоры, могла протошниться, но я слушала эту грязь и понимала, что у меня еще не все потеряно! У меня нет денег и Сардинии, но у меня есть нравственность! Я чувствовала себя и правда «старухой». Но не в том смысле, в котором они называют 30-летних, как правило, жен, а в том, как много я могла бы им рассказать. Как хочется их приласкать и дать им то, чего они не дополнили! Но сегодня без того, что нужно им, без денег, я для них не авторитет.

### **СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ – ЭТО КОГДА МЕЧТАЕШЬ, ЧТОБЫ «ДА» ТЕБЕ СКАЗАЛ БАНКИР, А НЕ ДЕВУШКА.**

И вот товар скоро прилетит, а денег на него пока нет! Да и чтобы сайт был на первой страничке, нужно отвалить немало бобла. Ничего этого не было в моем первоначальном бизнес-плане.

Пока рассуждаю о прошлом, очередь моя приближается вместе с возможностью увязнуть в долговой яме полностью. Может остановиться? Вернее, развернуться и бежать из банка? Признать поражение, пока не поздно?..

Но эта трезвая мысль лишь сквозняком пронеслась в голове, пропустив другую: подходит время оплаты квартиры...

### **ДЛЯ БОГАТЫХ – БОЛЬШАЯ БИБЛИОТЕКА. ДЛЯ БЕДНЫХ – БОЛЬШОЙ ТЕЛЕВИЗОР.**

Мы снимаем хорошую квартиру в районе Мичуринского проспекта. Хороший дом. Хороший район. Хороший вид из окна. Хорошая цена.

Огромная двуспальная кровать занимает не все пространство, но является неотъемлемым элементом декора. Напротив нее красуется плазменная панель невероятных размеров, скрывающая потрепанные стены модного в 2000-х ЕВРОРЕМОНТА. На кухне красивый прозрачный стол, с одной стороны его обвивают не менее красивые стулья (жаль, что из разных наборов), а вдоль стены красуется маленький, персикового цвета, итальянский диванчик.

И кухня, и столовая, и кабинет – все в одном флаконе. Мысль о потере этого значимого для меня комфорта забирает последние силы. Я думаю, как протянуть еще месяц. Очень надеюсь на положительный ответ банка.

И он положительный! Забираю деньги! Какое же приятное чувство – держать много денег, даже если понимаешь, что они у тебя ненадолго.

Порадоваться я не успеваю: раздается телефонный звонок.

Звонит хозяйка квартиры, самая прекрасная, которая только может быть, и я, уповая на ее понимание, начинаю, заискивая, извиняться, что задержала оплату квартиры.

Она прерывает меня и, сотни раз извиняясь, сообщает, что квартиру продает! ОНА ПРОДАЕТ КВАРТИРУ! Моя последняя ниточка рвется.

Я, не веря своим ушам, медленно сползаю по стене, не понимая, что это стена известного банка, а я нахожусь внутри, и заливаюсь слезами. Плачу тихо и долго... Она продолжает извиняться, параллельно спрашивая: смогу ли я показывать квартиру в удобное для меня время потенциальным клиентам?

Я киваю.

Она переспрашивает.

Я снова киваю.

Ко мне подходит сотрудник банка со стаканом воды и аккуратно усаживает на стул.

Хозяйка квартиры в третий раз задает вопрос и я, уже немного придя в себя, понимая, что мои предыдущие «ответы» она НЕ ВИДЕЛА, отвечаю.

– Да, конечно.

Мы прощаемся... в буквальном смысле.

Ее я больше не видела.

Всеми делами занимался ее риелтор.

**СЕРДЦЕ ЧИСТОЕ СОТВОРИ ВО МНЕ, БОЖЕ, И ДУХ ПРАВЫЙ  
ОБНОВИ ВНУТРИ МЕНЯ. НЕ ОТВЕРГНИ МЕНЯ ОТ ЛИЦА ТВОЕГО  
И ДУХА ТВОЕГО СВЯТАГО НЕ ОТНИМИ ОТ МЕНЯ.**

*Библия*

Все! Больше нет ничего! Я пуста. Я чувствую себя пакетиком из-под сока... Совсем пустым и скрюченным.

**ВЕРУЙ ЕМУ, И ОН ЗАЩИТИТ ТЕБЯ, УПРАВЬ ПУТИ ТВОИ И  
НАДЕЙСЯ НА НЕГО.**

*Библия*

И я иду к Богу. Конечно, это не в первый раз... Но каждый раз я прошу только одного – НАСТАВЬ МЕНЯ НА ПУТЬ ИСТИННЫЙ!

**ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРОЩАЕТ И ОЧЕНЬ  
ДОЛГО ТЕРПИТ, ЧАСТО УХОДИТ НЕОЖИДАННО И НАВСЕГДА!**

Хозяйка квартиры дала нам время для того, чтобы придумать, куда переехать. И мы придумали...

Я отправилась к своим родителям.

Одна!

**КОГДА ЖИТЬ ПО-СТАРОМУ БОЛЬШЕ НЕВОЗМОЖНО, А  
ПО-НОВОМУ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК...**

**ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ СИЛЬНЕЕ, ДРУГИХ БЫ УБИЛО!**

И вот мой новый день. Мотивация – сама жизнь, то есть не сдохнуть, не сойти с ума. Да, грубовато звучит, но по факту такие мысли могут прийти в голову человеку и с меньшими проблемами, чем у меня! Как говорил старина Фрейд, «прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами».

Кое-что осталось из моей прошлой жизни, кроме чемоданов одежды на балконе, кредитных долгов и хренового настроения неудачницы, – моя работа! Та самая, дополнительная. Для кого-то работа в тяжелые времена является спасением. Неоднократно слышала: «Ушел с головой в работу». Но это не про меня. Она меня раздражала и ежедневно напоминала о том, что я – неудачница! Причиной тому было столкновение моих внутренних нереализованных профессиональных качеств с неуверенностью в себе из-за провала моего собственного проекта. А безумные долги? Моя зарплата не способна их покрыть! А коллеги? Кто эти ограниченные люди, питающие свой мозг расчлененкой с экрана телевизора и ежедневно обсуждающие «желтую» прессу? Что я делаю среди них? И что мне делать? Ненавижу всех! Нужно присмотреть успокоительные...

**– ОЙ, ПРЯМО ДЯДЕНЬКЕ НА ГОЛОВУ!  
– НИЧЕГО! ОТРЯХНЕТСЯ – ДАЛЬШЕ ПОЙДЕТ!**

*Мультфильм «Приключения домовенка»*

Одна наша сотрудница, чье имя я всегда вспоминаю с трудом, пробегая мимо моего рабочего стола, остановилась. Не знаю, что больше привлекло ее внимание: мой отсутствующий безжизненный взгляд или сгорбленная спина, но она почему-то, не задавая лишних вопросов, настойчиво мне стала советовать посмотреть какой-то фильм.

Она воодушевленно щебетала о том, что все происходящее в нашей жизни зависит от нас самих, от наших мыслей и эмоций! О том, что фильм изменил ее жизнь! И что он обязательно изменит мою!

– Да что ты знаешь о моей жизни?! – не выдержала я.

Но она, словно не замечая моего раздражения, продолжала настаивать.

– Мы сами притягиваем все, что с нами происходит, – не унималась она.

– Да, уж конечно, всю жизнь мечтала страдать! – огрызнулась я и, быстро придумав неотложные дела, скрылась из ее поля зрения.

Я забыла о ней сразу же, как только потеряла ее из виду.

**СЛУЧАЙ – ПСЕВДОНИМ БОГА, КОГДА ОН НЕ ХОЧЕТ  
ПОДПИСАТЬСЯ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ИМЕНЕМ.**

*Анатоль Франс*

На следующий рабочий день уже не случайно она вновь подошла к моему столу и снова, улыбаясь, завела свою «пластинку».

– Ты посмотрела кино?

Услышав отрицательный ответ, она продолжила.

– Знаешь, – не унималась она, – этот фильм действует как подзарядка. Она нужна каждому. Возьмем для сравнения мобильный телефон. Если его долго не заряжать, то он вскоре перестанет работать, но это пока его снова не зарядят. Так и мы, люди, угасаем и падаем духом, если у нас возникают проблемы со здоровьем, в семье, на работе или вообще просто все надоест. До просмотра я была совсем другим человеком: никогда не следила за своими мыслями, словами и поступками, могла пожелать что-то плохое людям, которые меня чем-то обидели, винила других, когда что-нибудь не получалось, и находила массу причин, если кого-то подводила.

Она говорила и говорила. Я почти поставила ей диагноз – «зомбирована». Но одна мысль, едва слышная, напоминающая тихий голос, идущий из глубины моего сознания, подсказывала мне, что в ее словах есть смысл.

Из вежливости я пообещала посмотреть и даже записала название. И она ушла. Ушла так же, как и пришла, непонятно откуда, непонятно куда, невероятно счастливая и совсем незнакомая...

## **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИЗМЕНИТЬ МИР, ПОПРОБУЙ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ.**

Вечером делать было нечего. Тошнило от телевизора, Интернета, от себя и от жизни. Вспомнила про работу, от которой тоже тошнило.

Подумала, что завтра «липучка», возможно, снова пристанет и что необходимо раз и навсегда закрыть тему. И снова едва слышный голос где-то на краю сознания подсказал мне, что нужно обязательно посмотреть кино.

Я покорно включила фильм.

На первый взгляд все увиденное мне было знакомо.

Фильм построен на монологах успешных людей, которые рассказывают, как можно построить жизнь своей мечты силой своей мысли.

В нем детально показывается, как устроена наша вселенная и как с ней обращаться, чтобы получать ее расположение. Не скрою, мне, человеку православному и во всем уповающему на Бога, мысль о Вселенной была нова. Я долго находила ей место в моей голове, не понимая, как расположить Вселенную и Бога в одном пространстве.

Изрядно помучившись, я оставила всех. А вот то, что мысли материальны, я слышала неоднократно, но насколько наша мысль может влиять на мир, – это уже другой вопрос, для меня пока спорный.

90 минут просмотра я испытывала противоречивые эмоции. Сначала я радовалась, считая, что получила прекрасное руководство для жизни, потом меня одолевали большие сомнения, что это руководство рассчитано только на американское восприятие жизни.

Все слишком хорошо и радостно.

Я вспомнила девушку, по чьей рекомендации я сейчас смотрю фильм. Она тоже очень радостная. Счастливая даже.

К сожалению, мне не дано вспомнить, какая она была до просмотра.

Все равно – все как-то слишком просто. Хочешь жить хорошо – думай об этом, и будешь жить хорошо. Хочешь быть богатым – нарисуй на однодолларовой купюре больше нулей, смотри на нее каждый день, и разбогатеешь.

Это не укладывалось в моей голове, потому что там уже «уложены» другие постулаты: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Терпение и труд все перетрут». Русское руководство для жизни.

Но фильм подкупал своим позитивом. Мои противоречия стирали абсолютная легкость и манящая радость. Я словно заразилась ими через экран.

Все внутри сжалось, глаза зажмурились. Я на секунду вдруг снова стала счастливой.

И этой секунды хватило, чтобы захотеть что-то изменить. Ведь, по-моему, глупо отрицать то, о чем ничего не знаешь и что не проверял на практике.

**НА ПРАВОМ ПЛЕЧЕ ЖЕНЩИНЫ СИДИТ АНГЕЛ И ЕДВА УСПЕВАЕТ ЗАПИСЫВАТЬ: «...НЕСЧАСТНАЯ... У МЕНЯ ВСЁ ПЛОХО... МУЖ – СКОТИНА... СВЕКРОВЬ – ГРЫМЗА... ДЕТИ – СВОЛОЧИ... СОТРУДНИКИ – ИНТРИГАНЫ... ПАССАЖИРЫ – ХАМЫ...» ОТКЛАДЫВАЕТ НА МИНУТКУ ПЕРО, ДУМАЕТ: «ГОСПОДИ, НУ ЗАЧЕМ ЕЙ ЭТО ВСЁ???» СНОВА БЕРЁТСЯ ЗА ПЕРО, ТЯЖЕЛО ВЗДЫХАЕТ: «НУ, РАЗ ПРОСИТ...»**

Запомнился момент в фильме, где рассказывают, что если постоянно думать о том, чего не хочешь, то именно это и получишь. Я с утра до вечера только и думаю о том, какая ужасная у меня жизнь! Что все плохо! Вернее, все, все, все плохо! Так что же, получается, меня ждет?

«Нужно немедленно перестать так думать», – пронеслась у меня в голове мысль, рожденная скорее страхом, чем благоразумием. И ей вдогонку вспомнился Насреддин: «Все получится, только не думайте о красном заде обезьяню».

Чем больше он говорил «не думайте», тем больше людей представляли себе эту самую красную задницу, чтобы попытаться о ней не думать. «Что же делать? Для начала – перестать думать о красной заднице обезьяню».

**– НЕ ГРУСТИ, – СКАЗАЛА АЛИСА. – РАНО ИЛИ ПОЗДНО  
ВСЕ СТАНЕТ ПОНЯТНО, ВСЕ СТАНЕТ НА СВОИ МЕСТА И  
ВЫСТРОИТСЯ В ЕДИНУЮ КРАСИВУЮ СХЕМУ, КАК КРУЖЕВА.  
СТАНЕТ ПОНЯТНО, ЗАЧЕМ ВСЕ БЫЛО НУЖНО, ПОТОМУ ЧТО  
ВСЕ БУДЕТ ПРАВИЛЬНО.**

*Льюис Керролл*

Я взяла тетрадку и выписала особенно важные и даже новые для себя моменты из фильма. *Мысли материальны. Вся сила в моих мыслях. Мои мысли становятся реальностью. Во Вселенной работает закон притяжения: подобное притягивает подобное. Визуализация желаний. Путь к материализации моих желаний: увидеть желаемое как свершившийся факт.*

*Я должна делать то, что я люблю. Достаточно ответить на вопрос: «Что мне приносит радость?»*

*Смех притягивает радость, выпускает негатив и ведет к чудесным исцелениям.*

*Я должна благодарить Вселенную за все, и она ответит мне взаимностью.*

Я смотрела на список и не могла понять, что с ним делать.

Как эти простые на первый взгляд вещи претворить в мою жизнь. С чего начать?

**КАК ТОЛЬКО ПЕРЕСТАЕШЬ ЗАПОЛНЯТЬ ПУСТОТУ ЧЕМ  
ПОПАЛО, ОНА ЗАПОЛНЯЕТСЯ ЧЕМ НАДО.**

«С чего же начать?» Я решила начать с «малого» – взять свои мысли под контроль. Мысли, как будто испугавшись, начали еще быстрее носиться. Они возвращали меня в прошлое, забегали в будущее. Все мои неудачи и страхи сплошным потоком атаковали мою бедную голову. Мне казалось, что голова сейчас разорвется. Тревожность и беспокойство, сомнения и страхи – вот чем была заполнена «моя коробочка». Нужно было срочно заменить «содержимое». «С контролем мыслей, видимо, придется повременить».

Я скинула взглядом свою комнату. Такую уютную, в родительском доме. Я вспомнила, как мы с сестрой клеили обои. В стене под старыми обоями мы нашли непонятное отверстие. Спросить, для чего оно, было не у кого, и мы снова его замуровали, предварительно вложив в него послание будущим поколениям. Я не помню, что мы написали потомкам, но помню, что это нам доставило море удовольствия. Вот и сейчас, вспоминая это, я улыбаюсь.

– Он насильовал Маргариту на глазах у ее друга, – услышала я и подпрыгнула.

Я даже не сразу сообразила, откуда голос. Услышать такое было для меня чудовищно!

Голос шел из телевизора. Я выдернула шнур.

«Вот с чего нужно начать!» – сказала я себе и оттащила телевизор на балкон.

Что дальше? В голове образовалась «каша». Мне нужны подсказки. Нужно на что-то опираться. Несколько часов я искала жизнеутверждающие мысли в Интернете. Потом несколько часов переписывала их на желтые квадратные самоклеящиеся стикеры. Не знаю, сколько времени я провела за расклеиванием их по всей квартире, но в итоге получились желтая комната и желтый коридор. Так много умных мыслей окружало меня со всех сторон, что даже разболелась голова. Я снова полезла в Интернет, но теперь уже в поисках позитива. Разбавив глубокую мудрость легкими радостными направляющими мыслями, я решила прогуляться.

## **ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ГОЛОСУ СВОЕГО РАЗУМА. СЛЫШИТЕ, КАКУЮ ЧУШЬ ОН НЕСЕТ?**

### **МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ. ВСЯ СИЛА В МОИХ МЫСЛЯХ. МОИ МЫСЛИ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ.**

Волнение от предчувствия чего-то нового и интересного переполняло. Праздно прогуливаться было неинтересно, и я попробовала повторить попытку – контролировать свои мысли. Словно получив команду, мои мысли отрезали меня от реальности. Я перестала видеть и слышать, что происходит вокруг. Словно кто-то добавил громкость в моей голове. Мысли неслись так быстро, одна сменяя другую, накладываясь друг на друга. Я даже перестала понимать, о чем я думаю. И когда я уже была готова попрощаться со своим рассудком, в голове прозвучало громко и решительно, перекрывая все остальные мысли: «Жизнь прекрасна!» И все сразу успокоилось. Как по волшебству. На секунду. Но мне хватило этого времени вернуться невредимой в реальный мир. А затем, уже гораздо тише и значительно медленнее, мысли стали возвращаться в голову, давая мне возможность «рассортировывать» их.

Итак, о чем же я думаю? Я думаю о Ленке с третьего этажа, соседке, с которой только здороваюсь, которая поссорилась на моих глазах вчера с мужем, а потом помирилась. Они очень похожи на персонажей из сериала «Детективы». Кстати, в Бутово снимался. Наверное, потому, что так дешевле, чем студию снимать. Или вообще бесплатно.

Думаю о том, как держать айфон, чтобы его не украли. Думаю о том, в каком неблагоприятном районе я живу. Районе, который постоянно высмеивает «Камеди клуб».

«Интересно, а где живет Воля? А на чем он ездит? Говорят, на «хаммере». А это правда, что большими машинами мужчины компенсируют маленький член? А правда, что по размеру обуви можно оценивать мужское достоинство? Кстати, а Яся оставила туфли себе? Мне они нужнее были. У нее и так шкаф ломится. А что мне завтра надеть? Какой сегодня день недели?

Блин, пропустила «Модный приговор»! Я же отнесла телевизор на балкон!

«Вот дебилка! А переходит улицу, не глядя. У нее, как у кошки, девять жизней, наверное. А он, дебил, обдолбанный небось!»

«Жизнь прекрасна!» – снова мысленно прокричала я и, остановив спам в своей голове, вернулась в реальность. Реальностью теперь я называла взятые под контроль мысли.

«Зачем мне вся эта ненужная информация, которую я прокручиваю с утра до вечера в голове? Процентом на девяносто она даже косвенно ко мне не относится. Страшно подумать – о чем я думаю!»

### **ПОКА ТЫ НЕ ИЗМЕНИШЬ СВОИ МЫСЛИ, ОЩУЩЕНИЯ, – ТЫ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИШЬ.**

«Мысли материальны», – пронеслось в голове, и мне стало страшно. Почти все, о чем я думаю, я «примеряю» на себя: «Смогла бы я жить, как Ленка? Успела бы я перебежать дорогу? Не задела бы я эту женщину, если бы была за рулем?»

А про то, что я играю кучу ролей в сериалах и реалити-шоу, я вообще думать боюсь!

Получается, думая обо всем и представляя себя в той или иной роли, я вроде как отправляю заказ на этот опыт? Ужас! Нужно быть осторожнее со своими мыслями, они же, как и желания, могут исполниться!

Картинки с моим участием во всех перечисленных событиях пронеслись в моей голове, и меня вдруг так тряхнуло, от самых пят до кончиков волос, мне вдруг так стало страшно, что я еле удержалась на ногах. Вот так ко мне пришло осознание, что нужно что-то серьезно менять.

Необходимо убрать все источники спама.

Итак. Основной источник негативной информации уже находился на балконе, что не помешало мне по привычке спешить мыслями ко всем привычным передачам, угнетающим

новостям, бессмысленным сериалам и разлагающим душу реалити-шоу. Учитывая, что просмотр вышеперечисленного говна составляет половину моего «отдыха», нужно его чем-то заменить.

Самое главное – заставить себя все делать сразу, не откладывая в долгий ящик. Очень часто то, что я не делаю сразу, какой бы обалденный результат это ни принесло, я не делаю уже никогда.

А если это касается работы, так еще и все время, на которое отложено дело, я тоже не могу расслабиться. А ведь на самом деле лучший способ отделаться от дел – это сделать их.

Набрала номер подруги.

– Алена, привет, дорогая! Какой у тебя «настольный» фильм? – без прелюдий перешла я к делу.

– «Однажды в Вегасе», – ответила подруга.

– Целую, пока, – отключилась я, записала в блокнот и стала продолжать обзвон.

Через полчаса у меня был список из семи фильмов, позитивных и мотивирующих, и я неслась домой, чтобы срочно начать «лечение».

*Доброе утро, Леди!*

*Удачного дня и отличного настроения!*

– Да, доброго утра мне! – улыбнулась я первой попавшейся на глаза шпаргалке и своей находчивости.

Куда бы ни смотрели мои глаза, всюду были новые, пока еще чужие, но приятные жизнеутверждающие мысли. Они однозначно были лучше тех, что до этого времени заполняли мою голову. Но и назвать их совсем чужими я тоже не могла. Ведь я их сама выбирала.

*Мы становимся тем, о чем думаем чаще всего.*

*Каждый сам решает, какая у него жизнь!*

*Пока жизнь вам не нравится, она проходит!*

*Сегодня рада просто так!*

*Л почему? Сама не знаю!*

*Но жизнь прекрасна – это факт!*

*И этот факт я обожаю!*

*Ты находишься там, где твои мысли!*

*Убедись, что твои мысли там, где ты хочешь быть!*

*Смех без причины – признак того,  
что человеку ХОРОШО!*

*Чтобы жить и радоваться,  
нужно две вещи:*

*ЖИТЬ и РАДОВАТЬСЯ!*

*Перестаньте искать чудеса где-либо.*

*Подойдите к зеркалу и улыбнитесь!*

*Вы самое большое чудо во всей Вселенной!*

*У моих желаний нет выходных!*

*На Земле 7 млрд человек!  
Неужели я позволю одному человеку  
испортить свой день?*

*Попробуйте каждое утро просыпаться с  
мыслями о том, что сегодня обязательно  
произойдет что-то хорошее.  
Так и будет!*

*Хочешь жить – умей смеяться!*

*Самообладание –  
ключ к обладанию.*

*Человек в жизни имеет все,  
что хочет! А если не имеет –  
значит не хочет.*

*Заболела хорошим настроением.  
Больничный брат не буду, пусть все заражаются.*

*Нужно проживать каждый свой день  
не как последний,  
а как единственный!*

*Как быть счастливым:*

- верь в чудеса;
- радуйся жизни;
- помогай другим;
- делай то, что нравится;
- читай книги;
- посмотри своим страхам в глаза;
- верь в себя;
- будь ближе к семье и друзьям;
- слушай свое сердце.

### **ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ НУЖЕН 21 ДЕНЬ.**

Дойдя по желтому коридору до кухни, я задержалась около холодильника. На нем красовались 30 привычек, которые я успела найти, распечатать и удачно разместить. Но сейчас мне предстояла небольшая работа. Я взяла красную ручку и стала обводить в кружочек те привычки из этого списка, которые у меня уже были.

30 простых привычек, которые помогут чувствовать себя лучше и измениться:

1. Учите по пять новых иностранных слов.
2. Каждый день прибирайтесь, выкидывая ненужный хлам.
3. Протирайте лицо замороженным отваром из ромашки.
4. Напрочь откажитесь от фастфуда.
5. Делайте утреннюю зарядку.

6. Каждый день засыпайте и просыпайтесь в одно и то же время.
7. Обязательно завтракайте! Обедайте и ужинайте.
8. Спите не менее восьми часов в день.
9. Экономьте деньги.
10. Думайте только о хорошем, все обязательно сбудется.
11. Выпивайте стакан кефира на ночь.
12. Ополаскивайте ноги холодной водой – это тоже своего рода закаливание.
13. Сидите в Интернете не больше часа в день.
14. Фотографируйте каждый свой летний день.
15. Начните бегать.
16. Купите обруч и занимайтесь хотя бы пятнадцать минут в день.
17. Улыбайтесь чаще.
18. Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. Следите за своей речью.
19. Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день.
20. Учите красивые, вдохновляющие вас стихи.
21. Ходите прямо, следите за осанкой.
22. Откажитесь от всевозможных вредных привычек.
23. Медитируйте – просто расслабьтесь, включите приятную музыку, не думайте ни о чем.
24. Узнавайте что-нибудь новое каждый день.
25. Читайте хотя бы по 10–15 страниц ежедневно.
26. Уделите хотя бы час в день своим родителям.
27. Говорите людям приятные слова и комплименты.
28. Выпивайте в день не менее 1500 мл воды.
29. Старайтесь каждый день есть овощи, фрукты, ягоды.
30. Заведите дневник своих успехов.

Да, простой, незамысловатый набор нужных привычек!

Оказывается, еще ко многому нужно привыкнуть. Незамедлительно приступаю к поиску русско-английского словаря, параллельно набирая номер родителей.

### **ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПРЕКРАСНЫХ МЫСЛЕЙ.**

Следующее утро приносит мне первый подарок моего перерождения... Очень странно: куда-то делось желание страдать. Совсем исчезло. Я больше не унываю.

Открыв глаза, я подошла к окну.

Что со мной? Я не испытываю привычного отвращения от пейзажа: пресные высотки на месте, по ощущениям – на расстоянии вытянутой руки. Так близко, что можно при желании заглянуть в чужую жизнь.

– А вот что это между ними? – прижалась я вплотную к окну. – Озеро. Как давно оно здесь?

Мне удалось разглядеть, как красиво к нему проложены прогулочные дорожки, с обоих краев обрамленные зеленым газончиком... Округлой формы кустарники.

Я увидела все это из своего окна! Но раньше я неоднократно подходила к нему и, кроме удручающей картинке, ничего не видела!

Ура! Я испытала первое ощущения счастья! Первое за долгое время!

Мои губы расплываются в улыбке, глаза замуриваются, а внутри так хорошо!

Захотелось прогуляться к озеру. Прямо сейчас.

Я поняла, что значит положительные эмоции, эмоции счастья.

### **МОИ МЫСЛИ – ЭТО ОСНОВА ПЕРЕМЕН В МОЕЙ ЖИЗНИ!**

После того как я закрыла свой неудавшийся проект, у меня появилось свободное время. И его чем-то нужно было занять.

...И вот я стою под палящим московским солнцем, думаю о том, чем заняться. Меня больше не мучают вопросы: почему все так со мной произошло, почему я осталась без бизнеса, без машины, без денег и без любимого человека? Я блокирую эти мысли.

Пока блокирую, позже, возможно, проанализирую. Нужно сказать, что блокировать эти мысли очень сложно. Червячок тревожности постоянно пытается прорвать «баррикады» искусственного позитива.

### **УДАЧНЫЙ ШАГ ВПЕРЕД – ЭТО УДАЧНЫЙ ПИНОК ПОД ЗАД.**

Размышления прервал телефонный звонок. Звонила подруга Алиса. Она была в курсе сложившейся ситуации и вела себя очень правильно.

Она не жалела меня, не обсуждала и «не копала мое грязное белье», а направляла меня твердо и решительно на новый путь, путь женщины, созданной для мужчины, – известный до мелочей путь для нее.

Накануне мы стояли на балконе, курили, и она объясняла мне, как я выгляжу, как кому-то сказочно повезет, какая я умница и прелесть, что мои долги с удовольствием оплатит мной выбранный мужчина, и все это лишь за то, что я умная, добрая, нежная, красивая, заботливая. Все звучало очень убедительно и бальзамом заполняло все мое существо.

– Но только конкуренция на женихов очень большая, – продолжала подруга. – Да и женихи сильно избалованные. Кому моложе надо, кому – поупруже.

И вот от бальзама уже и след простыл. В общем, надо заняться своим телом, то есть пойти в спортзал!

Еще несколько месяцев назад я была убеждена, что в спортзал не пойду никогда.

У меня был опыт, лет десять назад. Он начался и закончился покупкой годового абонемента. Но дружба с тренажерами так и не сложилась.

Алиса подвела меня к зеркалу.

Оттуда на меня посмотрела тридцатидвухлетняя приятная молодая женщина. И вправду, маленькая грудь, потухшие глаза, явная сутулость...

– Но разве хоть один мужчина выгнал кого-нибудь из спальни, увидев лишние кэгэ? – возмутилась я, перефразируя героиню Джулии Робертс из фильма «Ешь, молись, люби».

– Да и возраст у тебя детородный, нужно мышцы подготовить, – не сдавалась подруга.

– Да, детородный, – протянула я и представила себе обвисшую кожу везде, где, по моим предположениям, она должна будет обвиснуть. – Перспектива ужасная!

– Так, значит, завтра купишь себе годовой абонемент в спортзал, – дожимала подруга. – Не нужно дорогой. Тебе просто нужны тренажеры. Стоит примерно 10 000 руб. Я одолжу. Наймешь тренера на первые 5–6 занятий. Он распишет тебе программу.

«О чем она говорит? Какой спортзал, какой тренер?»

– ...и через шесть месяцев будешь загорать в стрингах.

«В стрингах», – пронеслось в моей голове.

– Правда, в стрингах? – переспросила я голосом маленькой девочки, уверенной, что Дед Мороз существует.

– Конечно. Я тебе обещаю, – заверила Алиса. – Завтра же купи абонемент. Я позвоню, проверю, – голосом строгой мамочки закончила подруга.

### **САМЫЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ – ЗАВТРА: ЗАВТРА ВСЕ БРОСЯТ КУРИТЬ, ЗАВТРА ВСЕ СЯДУТ НА ДИЕТУ, ЗАВТРА ВСЕ ЗАЙМУТСЯ СПОРТОМ.**

И вот – завтра. И вот – звонит.

– Ты нашла спортзал? – без прелюдий начала Алиса.

– Еще нет, но уже вышла из дому на поиск, – соврала я, выключая предательски журчащий кран.

– Перезвони, когда найдешь, – все тем же голосом строгой мамочки сказала Алиса и отключилась.

– И тебе хорошего дня, – сказала я уже отключившейся подруге и пошла одеваться.

**БЫЛО БЫ НАМНОГО ПРОЩЕ, ЕСЛИ БЫ ВСЕ ЗАВЕДЕНИЯ  
ВЫГЛЯДЕЛИ СНАРУЖИ ТАК ЖЕ, КАК ВЫГЛЯДЯТ ВНУТРИ.  
ЧАСТЬ 1-Я.**

Я вспомнила, что как-то, проезжая мимо озера, видела недавно построенный физкультурный центр. Вспомнила утренний пейзаж из окна и побрела в сторону озера – все равно других дел у меня не было.

Вблизи озеро выглядело еще аппетитнее. Аппетитнее, потому что практически под каждым кустом, наслаждаясь августовским солнцем, разместились на пикнике парочки и даже целые семьи. Вкусно пахло шашлыком.

Я шла по аккуратным дорожкам вдоль воды, наблюдая за утками и считая мангалы.

А вот и оно. Отдельно стоящее, огороженное здание, со своей парковкой, с внушающим доверие названием – «Физкультурно-оздоровительный центр», с надежной широкой каменной лестницей, – все зазывало зайти.

Я с легкостью преодолела ступени. Толкнула большую дверь. Мне представилась следующая картина: помещение напоминало рекреацию, совмещенную с театральными гардеробом. Параллельно входу размещался тот самый «театральный гардероб», а все остальное пространство, примерно в сто квадратных метров, было пустым и напоминало то самое школьное «помещение для отдыха».

Я еще раз осмотрелась в поисках ресепшена.

Заметила, что слева «гардероб» прерывается прозрачной витриной.

Подойдя ближе, я увидела пару красных пластиковых столиков и такого же цвета стулья-кресла.

Я тщательно изучила витрину на предмет чего-нибудь съестного. Расстроившись от скудности выбора, я не заметила, как ко мне подошла сотрудница мини-общепита.

Последний раз подобных представительниц женского пола я видела, будучи совсем маленькой, в каком-то советском кафе, в которое меня отводила мама поесть мороженого.

Она была худощавого телосложения, с давно не покрашенными волосами, темными у корней, и с желтыми засаленными кудряшками, едва касающимися плеч.

Ярко подведенные голубыми тенями глаза окончательно вернули меня в эпоху 1980-х, в эпоху железных креманок и мороженого в виде трех шариков.

Приятные воспоминания прервал грубый прокуренный голос. Женщина решила поторопить меня с выбором, разминая в руках сигарету. Да, действительно, я совсем забыла, зачем сюда пришла.

– А где у вас ресепшен? – поинтересовалась я.

– Чего? – несколько раздраженно переспросила она.

– Администратор, или как у вас тут его зовут, – поправила я.

– Ко-о-о-оль! – прокричало «прошрое» куда-то в глубь «театрального гардероба» и пошло на выход, видимо, за дозой никотина.

Я заметила какое-то движение справа от себя. Это за длинным «прилавком» гардероба ко мне приближался мужчина. Я сначала подумала, что он гардеробщик.

Он подошел и небрежно бросил большую тетрадь на этот самый «прилавок».

Наличие толстой тетради переквалифицировало его в администратора.

Из-за всего увиденного мной в этих стенах произошла путаница в голове. Я с трудом выражала свои мысли.

– Мне нужен абонемент.

Коля открыл тетрадь и ткнул пальцем в какое-то расписание. Его комментарии я не поняла и продолжала спрашивать абонемент.

Он снова ткнул пальцем в тетрадь и пробормотал про какое-то расписание и разовые посещения по часам.

Я объяснила, что мне не нужны разовые занятия, мне нужен абонемент на год.

Диалог не складывался. Мы оба начали нервничать.

И тут Коля произносит волшебное слово... Все так же тыча в тетрадь, он зачитывает, когда начинаются сеансы, и говорит, чтобы я справку не забыла.

Развязка близка.

– Какую справку? – удивляюсь я.

– В бассейн без справки нельзя.

– В бассейн? А спортзал у вас есть?

– Нет... У нас только бассейн.

– Спасибо, – сказала я. «Ура!» – подумала.

И устремилась к выходу, утомленная и радостная, размышляя о том, можно ли соотносить увиденное внутри с гигиеной данного предприятия?

Брезгливо поморщившись, я внесла «физкультурно-оздоровительный» центр в свой только что созданный черный список.

## **БЫЛО БЫ НАМНОГО ПРОЩЕ, ЕСЛИ БЫ ВСЕ ЗАВЕДЕНИЯ ВЫГЛЯДЕЛИ СНАРУЖИ ТАК ЖЕ, КАК ВЫГЛЯДЯТ ВНУТРИ. ЧАСТЬ 2-Я**

Я решила продолжить поиск. Конечно, я ищу не премиум-класс, что-нибудь бюджетное, но свежий «совок в наши дни» поубавил позитива. И вообще – на какие средства был построен этот центр? На бюджетные? Размышления мои об этом прервались при виде знакомой вывески. Пару лет назад я обращала на нее внимание: «Женский клуб».

Я поднялась по скудной лесенке, вошла в двери из обычного стеклопакета и оказалась... в пещере. Идея дизайнера реализована с помощью цемента и побелки. Рассуждая о задумке дизайнера и жадности владельцев относительно материалов, я оказалась возле ресепшена.

Молоденькие девушки-администраторы были очень приветливы. С удовольствием откликнулись на просьбу показать мне зал. Мне провели экскурсию, из которой я узнала, что, помимо тренажерного зала, есть еще сауна, хамам и зал для аэробных тренировок. А также в абонемент входят занятия йогой и различные танцевальные программы. Спускаясь со второго этажа, я уже знала, что остаюсь. И снова радостное ощущение внутри. «Спасибо!» Девушка извинилась за отсутствие бассейна и предложила абонемент в физкультурно-оздоровительный центр со скидкой. «Аха-ха! Спасибо, не надо». Я внесла предоплату, попрощалась и набрала номер Алисы.

## **ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЫИГРАТЬ ВОЙНУ – НЕ ВСТУПАТЬ В НЕЕ.**

Вот уже десять лет я не спускалась в подземку. Путей отступления на сегодня у меня не было, так же как и денег на такси, и я побрела к входу.

Вход в метро не изменился: все те же опасные вращающиеся двери. В надежде на воспитанность впередиидущего все же можешь схлопотать не придержанной им дверью. Все тот же запах дешевых сигарет «на дорожку» и дымящих урн.

Словно прочитав мои мысли, один курильщик выбросил горящий бычок в урну, выпустив мне в лицо свои вонючие последние пары. Здесь нельзя мешкать. Бегу вниз.

Внизу меня ждали три кассы и одна длинная очередь... Ах да! Сегодня 1 августа. Продажа новых проездных на месяц.

Спустившись на перрон, я не смогла втиснуться в первую подошедшую электричку. И во вторую – тоже. Несмотря на то, что станция здесь конечная. Я стала разглядывать спешащую толпу.

«Странно. Неужели никто больше летом не отдыхает?»

Люди стояли группами на самом краю платформы в предположительных местах для дверей. Подъезжал поезд. В вагон заходило ровно столько человек, сколько могло занять сидячие места. Но никто, кроме «счастливицев», пройти в вагон больше не мог даже при согласии стоять, потому что на месте тех, кто вошел, плотной стеной стояли следующие. Невозможно было протиснуться. Они стояли намертво. И лишь уговорами я втиснулась в четвертую электричку. Я ехала стоя. Размышляя об увиденном, я думала, как близко люди стояли к краю платформы. Как опасно они стояли! Неужели посадочное место так дорого стоит? Неужели они готовы рисковать собственными жизнями ради жестких сидений? Ведь если какая-нибудь крупная барышня, стоящая позади спешащего кордона, немного больше шевельнется, например поправляя упавшую с плеча сумку, то «партеровцы» легко переместятся на шпалы.

«А как люди нелепо забегали в вагон!» – вспоминала я недавнюю картинку и оглядывала присутствующих. Мужчины проворнее и более неуклюжи, чем женщины, но это не помешало им сейчас занять все сидячие места.

Вспоминается, как в детском саду играли в игру: все бегают вокруг стульев. Стульев на один меньше, чем участников. По команде все должны усесться. Кому не достается стул, тот проиграл.

И вот детки, взмыленные, по одному выбывали. Сейчас я вижу взрослых взмыленных, но выигрывавших свою каждодневную утреннюю битву.

**С ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕЛО ОБСТОИТ ТАК ЖЕ,  
КАК И С КАБЛУКАМИ. ВМЕСТЕ МЫ ВЕЛИКОЛЕПНЫ. НО  
ИНОГДА ТАК ХОЧЕТСЯ ОТШВЫРНУТЬ ТУФЛИ ПОДАЛЬШЕ И  
ИДТИ БОСИКОМ!**

Но опасны в нашем метро вовсе не мужчины, которые на что и способны, так это занять место и захрапеть, одаривая всех запахом «Шипра», чеснока, перегара и всех остальных зловоний. И не женщины с детьми и без, «выжившие» на перроне и сейчас мирно стоящие и облокотившиеся везде, где есть надпись «Не прислоняться».

И даже двери, которые закрываются, даже если ты между ними стоишь, не несут столько опасности, сколько они – пожилые хрупкие леди.

Они – самые невыносимые люди в метро. Какую школу злословия и локтевых приемов они посещают?

А еще не вздумайте улыбаться в метро! Это не принято в общественных местах. Вас могут принять за идиота, поэтому в метро вы должны стоять со взглядом, выражающим угрюмость или крайнюю степень агрессии.

Остаться здоровыми и непокалеченными за время пути получится не у всех.

Устаю. Включаю плеер, заранее заполненный любимой позитивной музыкой... Люблю, когда музыка громче мыслей.

**ВО ВСЕЛЕННОЙ РАБОТАЕТ ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ:  
ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ.**

Пережив ад в метро, попадаю в другой!

Начальник – это человек, который приходит на работу вовремя в тот день, когда вы опаздываете, и опаздывает, когда вы приходите вовремя.

Сегодня раньше была она! Я и так нервничала, опаздывая, а тут еще служебная записка. Что это? Что-то новое. Почему начинаем с меня? Почувствовала себя оскорбленной. В голове пронеслись все мои заслуги перед «предприятием» в денежном эквиваленте. Да их салон был бы обычной парикмахерской, если бы не я с моим потенциалом!..

Гнев и раздражение нарастали. На кого я работаю? С кем я работаю?

«Стоп! – сказала я себе, возможно, даже вслух. – Подобное притягивает подобное. Неужели всех этих, окружающих меня людей я сама притянула в свою жизнь?»

Эта мысль была сложной для моего понимания. Еще сложнее было предположить, что мы – «подобные». Неоднократно проверив на практике маленькие радости, обещанные в фильме, я решила, что пора приступить к более серьезным делам. Я должна была принять тот факт, что во Вселенной работает закон притяжения. Принять на веру. Потому как осознать это я пока была не в силах.

За моими глубокими размышлениями я и не заметила, как раздражение и злость сменились спокойствием и жадной проверкой теории на практике.

Мне вдруг вспомнилось, как одна моя близкая подруга рассказала, что ее начальница постоянно «доставала» ее своими беспочвенными придирками. Уволиться моя подруга не могла и вынуждена была терпеть ежедневные нападки, которые забирали у нее все силы. Терпела она до тех пор, пока не придумала, как с этим справиться.

– Когда я вижу приближение своей начальницы, – рассказывала подруга, – я закрываю глаза и мысленно посылаю ей букет цветов.

– И что? Она проходит мимо твоего стола? – смеясь, спрашивала я.

– Нет, в моей голове она, принимая цветы, улыбается. Но улыбается смешно. Это же моя голова, – смеялась подруга. – А когда она в жизни начинает свои атаки, я сразу же вспоминаю ее с букетом цветов и нелепой улыбкой. Вот тут главное – не заржать.

– Цветы какие-то определенные даришь? – улыбаясь, уточняю я.

– По-разному. Но дело в том, что уже давно не дарю. Я перестала ее интересовать после пары-тройки букетов, – радовалась подруга. – Может, конечно, и совпадение, но ее новая жертва уже давно работает в штате. Раньше они были в приятельских отношениях. Дружили против меня. Человек сам в состоянии превратить каждый свой день в праздник, но почему-то каждый раз надеется на кого-то другого.

«А почему бы не попробовать?» – подумала я и закрыла глаза. Эффект был ошеломляющий: в моем воображении моя начальница так смешно улыбалась с букетом красных роз! Я четко видела ее образ: она в своем любимом синем платье, с цветами и нелепой улыбкой.

Все это безумно рассмешило меня. Я моментально забыла про утренний конфликт. Ведь невозможно злиться на того, кто заставляет вас смеяться.

«Спасибо!» – мысленно прокричала я подруге и незамедлительно понеслась опробовать «букетную практику» в «самое пекло».

Я подходила к людям, вызывающим у меня раздражение. А это были почти все сотрудники. Я перестала слышать то, что меня раздражало. Я снова была увлечена – я «раздавала цветы».

Итог: за день я подарила не один КамАЗ цветов своим коллегам, заставив тем самым их потешно улыбаться в своем воображении. А самое главное – перестав раздражаться, я стала замечать у них положительные качества. А замечая, говорить о них. Просто удивительно, как многого можно добиться от человека, если отнестись с должным вниманием к его вкусам, слабостям и желаниям!

**НАДО СТРОИТЬ ЖИЗНЬ ИЗ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ, А НЕ ИЗ ТОГО, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ.**

Итак, подведем итоги очередного этапа моей жизни, используя новый метод формирования мыслей и управления эмоциями:

- неудавшийся бизнес, отсюда долги в 100 000 евро. Сумма не пугает лишь потому, что слишком велика, чтобы мое сознание оценило масштаб бедствия!
- неуверенность в себе. А как бывает по-другому, уже забыла.
- 5-летние отношения любви до гроба закончились. Когда люди уходят, отпускай. Это не значит, что они плохие, это значит, что их роль в твоей жизни уже сыграна.
- потеря двух автомобилей. Хорошо, что метро никто не отменил.
- переезд к родителям. Они на даче еще пару месяцев.

После всех перечисленных событий хочется отступить от поиска идеальных отношений. Взять тайм-аут, все обдумать, провести работу над ошибками в конце концов!

Чем же заняться в этом новом для меня районе Бутово, еще и без авто? Но я прервала свои странные мысли. Странные, потому что я уже знала, чем заняться.

И, улыбаясь своим планам на завтра, я засыпаю...

### **НЕ ТОМУ БОГ ПОДАЕТ, КТО РАНО ВСТАЕТ, А ТОМУ, КТО ВСТАЕТ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ!**

Здравствуй, новое доброе утро! Приятное пробуждение...

Немного понежившись в кровати, наслаждаясь приятными солнечными лучами, которые зовут в новый удивительный день, я рассуждала, с какой ноги мне лучше встать.

В памяти ничего по этому поводу не нашлось, и я опустила обе ноги на пол.

«Теперь уж точно день будет хороший!» – улыбнулась я своей находчивости.

Приняла душ, сварила прекрасный кофе.

И все, чего мне не хватало для полного блаженства, – это любимой, оставляющей приятный шлейф винограда сигареты.

В доме родителей курю только я, поэтому приходится выходить на лестничную площадку. Но вид из окна и сообразительность соседей создают достаточный комфорт для утреннего кофейного наслаждения.

### **Я НЕ ИМЕЮ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК! ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ИМЕЕТ МЕНЯ!**

И вот я на лестнице. Картинка такая же, какую мне нарисовало воображение. Только храм, который я вижу в окно, еще более красивый в лучах летнего солнца. Удобно устроилась на «соседском» троне, сделала глоток свежесваренного кофе – и жизнь прекрасна! Мысли чистые и радостные! Энергия рвется наружу! Хочется что-то творить! Хочется скорее жить!

Закуриваю! Приятный любимый аромат наполняет легкие. Со второй затяжкой чувствую, как мысли меняют направление, утренний позитив тает на глазах...

И вот я уже ссутулилась на нелепом стульчике и думаю о том, как одна сигарета может изменить за несколько секунд то, что я изо дня в день пророждала в себе. Как она быстро перечеркнула все мои труды и заслуги перед собой, увводя в мир негативных мыслей, которые я с таким трудом сортировала и контролировала все эти дни. Осознание своей слабости перед сигаретой делает меня несчастной. Взяв свой кофе, отправляюсь в квартиру... Грустно и медленно... Кружится голова... Скорее в кровать...

Восхищаюсь людьми, которые могут курить и не курить, когда не хотят. Или когда нет сигарет. Или не курить, когда нет чужих сигарет... Я курю всегда! А если вдруг нет сигарет дома, я начинаю нервничать: вытряхиваю содержимое всех сумок в поисках хоть капли никотина.

Нервозность нарастает, пока выворачиваю карманы всей верхней одежды. И с последним опустошенным карманом у меня начинается паника. Я почти вою от своей непредусмотрительности, ругаю себя за зависимость, но иду в магазин. Немедленно!

Зато как вкусна та самая сигарета, которая с таким трудом досталась! Обычно я награждаю себя за старания и второй, но сегодня даже мысль о второй вызывает головокружение. Но я знаю, это скоро пройдет.

Я просто лежу с закрытыми глазами и с потерянным ощущением утренней бодрости и счастья.

### **ОДНА ЗАВИСИМОСТЬ ПОРОЖДАЕТ ДРУГУЮ.**

Лежу с мерзким ощущением, и не в своей комнате. Телевизор. Щелкаю пультом в поисках хорошего настроения. Ничего не нахожу. Раздражает все! Реклама – про грибок на ногах и жевательную резинку почти одновременно, новости о том, в каком ужасном мире насилия мы живем, навязчивый рашен трейлер зазывает на просмотр 2-й части киносериала про «нового национального героя», который только что вышел. Позитива все меньше. Нужно встать на тренировку. И уже неважно, с какой ноги. Просто нужно встать.

И снова работает закон притяжения: подобное притягивает подобное!

В спортзале меня встречают недружелюбные администраторы. Промелькнула мысль о законе притяжения.

Раздевалка у нас очень маленькая, выглядит буквой «Г», маленькой буквой «г», то есть при входе слева, вдоль стены, размещается множество шкафчиков: их ряд уходит правее, оставляя место для окна. Удобное место для переодевания, так как дверь постоянно открывается, и это единственное, не доступное для обозрения место. Но не сегодня...

Захожу. На полу следы от босых мокрых ног уходят как раз направо. Не вижу, кто там, но интуитивно чувствую, что закон все же начал работать. Смотрю на свой ключ, сверяю номерок со шкафчиками слева, не повезло. № 22, а значит, ходить придется «конем». Еще секунду собираюсь с силами и иду. В «укромном месте», как и предполагалось, стоит хозяйка мокрых ног. Ей примерно шестьдесят, и она абсолютно обнажена. Да нет же! Она голая! В руках полотенце, которым она умело орудует, вытирая свои промежности.

Я протискиваюсь мимо, стараясь не смотреть, быстро открываю свой шкафчик, быстро переобуваюсь. Переодеваюсь я обычно дома, так как в «час пик», то есть в час занятия индийскими танцами, которые здесь пользуются особым спросом, я могу просто не пробраться к шкафчику.

Быстро закрыть шкафчик я не успела, хозяйка босых ног решила со мной завести «нагую» беседу. Вопросы были риторические, но обернуться мне все же пришлось. Я быстро откивалась, что-то пробубнила про тренировку и убежала.

Разминка. Решаю, пока не поздно, поменять направление закона притяжения. Блокирую в сознании последний негативный образ и стараюсь слиться с велосипедом, представляя, что мои ноги – это педали. Получается не очень. Играет ужасная музыка. По телевизору показывают надрывающихся мужчин, по которым можно преподавать анатомию. Ищу глазами, за что можно зацепиться. Прямо перед линейкой из велотренажеров стоят беговые дорожки. Они стоят так близко, что крутящим педали всегда есть о чем подумать, если они забыли плеер.

Вот сегодня, например, пищей для размышлений являются ягодицы женщины с полотенцем на шее, шагающей впереди меня по дорожке. Глядя на них, я выкидываю из своего рациона все углеводы и обещаю себе наносить волшебный эликсир на «проблемные участки» по два раза в день. Чувствую, как педали закрутились быстрее, тело разогревается и приятное тепло в виде пота разливается по шее и спине. Настроение почему-то поднимается.

Перевожу взгляд на дорожку правее. По ней быстрым шагом идет девушка, которая минуту назад сидела на соседнем со мной велосипеде. Я обычно не обращаю внимания на коллег «по цеху», но она была особенной: очень длинные густые темные волосы, едва поддерживаемые лентой, развевались, неся опасность хозяйке закончить жизнь так же, как Айседора

Дункан, только не в Ницце и не под колесами автомобиля, а на велосипеде и в Бутово. Кожа была бронзовой, не соблазнительно бронзовой, а очень бронзовой.

Поразительным был и макияж. Вернее сказать, наличие его в спортзале уже было чем-то поразительным. Искусно подведенные черным цветом глаза, идеальный смоки айс. Одета она тоже была со вкусом: серые штанишки провисали между ног, отдавая дань моде хозяйки этих голифе. Маечки, балеточки – все в розово-серых тонах.

Вот такая гламурненькая девушка, громко разговаривая по розовенькому айфончику, теперь почти бежала по дорожке. С каждым ее шагом цвет кожи постепенно менял оттенок с бронзового на розовый, а затем и вовсе на бордовый. По левой щеке спускалась предательская черная линия расплывающихся глаз, вызывая улыбку на моем лице.

«Я злая? – задаю мысленно вопрос своему отражению, между двух дорожек. – Да не-е-ет!»

Настроение поднялось! Остатки негатива отдаю силовым тренажерам. Устаю. Приятно устаю.

Прихожу домой и засыпаю!

### **ПРОСНУЛАСЬ, УМЫЛАСЬ, НАРЯДИЛАСЬ, УЛЫБНУЛАСЬ И ПОШЛА УКРАШАТЬ МИР.**

Для начала меня ждал «подземный» мир. Сегодня метро было более «гостеприимным». Мужчины, конечно, по-прежнему своими тучными телами занимают все места для пассажиров с детьми и беременных женщин, но атмосфера как-то стала мягче. А может, дело во мне? Может, это я перестала укреплять локти при посадке в вагон? А может быть, я перестала штурмовать лестницу «выхода», видя приближение несущихся бизонов? Я умею водить машину, но здесь об этом лучше забыть. Мои знания правил движения на дороге в подземке не только не работают, но и очень путают остальных пассажиров. Мы ведь, приезжая, например, в Англию, принимаем правила левостороннего движения. И достаточно быстро к ним привыкаем. Так и в метро. Здесь свои правила, и, следуя им, что означает «следуй за потоком» и не тормози, есть вероятность того, что передвижение можно будет назвать даже комфортным.

А Калининская линия меня совсем удивила. Большинство пассажиров были одеты весьма дорого и стильно. Неужели люди устали стоять в пробке на шоссе Энтузиастов? 3 часа с утра и 3 часа вечером. Неужели вспомнили, что у них есть семьи?

Ведь если посчитать, то при работе по 8 часов + 6 часов на сон + 6 часов на дорогу выходит, что на семью и отдых остается 4 часа! Снобизм побежден, но, по моим наблюдениям, пока только на Калининской ветке.

### **ЕСТЬ ЛЮДИ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ НАЧИНАЕШЬ КУРИТЬ, А ЕСТЬ ТЕ, РАДИ КОТОРЫХ БРОСАЕШЬ.**

Понадобилось несколько мучительных недель, чтобы понять, что этим человеком могу быть я сама – для себя! Раньше каждая первая утренняя сигарета вызывала только головокружения, но с каждым днем ее сила возрастала, рождая во мне ощущение безграничной унижительной слабости.

У меня получается контролировать свои эмоции, я могу удерживать хорошее настроение, меня все больше заполняет доброта и спокойствие, но лишь одной долбаной сигарете удастся все это разрушить! Каждый раз, зажигая сигарету, я ухожу (своими мыслями) в никуда. И вот несколько недель я думаю об этом...

**Я ХОЧУ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

### **ПО УТРАМ ДЕВУШКИ ДЕЛЯТСЯ НА ЧЕТЫРЕ ТИПА:**

**1. ПУСТЬ НЕ НАКРАШУСЬ, НО ПОСПЛЮ!**

**2. ПУСТЬ НЕ НАКРАШУСЬ, НО ПОЖРУ!**

### **3. ПУСТЬ НЕ ПОСПЛЮ И НЕ ПОЖРУ, НО НАКРАШУСЬ!**

#### **4. ВЕЗДЕ, БЛИН, ОПОЗДАЮ, НО ПОСПЛЮ, ПОЖРУ, НАКРАШУСЬ!**

В один из дней я проспала на работу! Сборы были армейскими: я носилась по квартире, делая сразу несколько дел одновременно! (День был воскресным, а значит, дороги пусты.)

С полным ртом зубной пасты я вызывала такси. Нужно отдать должное терпению оператора, которая пыталась разобрать адрес. Его и прочитать-то тяжело, а тут такие препятствия! Через 15 минут обещали подать машину. Что можно успеть за 15 минут?

Надев на одну ногу штанину, я почему-то озадачилась поиском верха. Нацепив яркую футболку, вернулась ко второй штанине. Пробегая мимо зеркала, приостановилась и впервые за долгое время улыбнулась себе, затем смутилась, оглянулась: не заметил ли кто? Удостоверившись, что никто, побежала к выходу.

Курить на лестнице времени не было, машина ждала внизу. Лифт ехал очень медленно! Я ненавижу опаздывать! Села в машину, мы тронулись. Я немного успокоилась и спросила водителя: можно ли курить? Ответ был неожиданным: он молча указал на наклейки по всей машине – перечеркнутая сигарета. Нет! Ужас! Я в западне! Мысли о том, что я опаздываю, сменились мыслями о том, что я хочу курить! Очень! Как никогда! Постепенно я начала приходить в себя, принимая реальность. Вариантов не было, на уговоры он не шел. Не просить же его остановиться на МКАДе, чтобы я сделала пару затяжек. И я смирилась. Всего-то 40 минут и еще 8 часов, что я спала без сигареты.

Я воткнула в уши наушники, включила любимую музыку, закрыла глаза и подумала: а вдруг получится (выдержать) и вообще не курить больше? Мысль показалась абсурдной. Я от нее отмахнулась и окончательно расслабилась.

На работе был аврал... который лишил опоздавшего привычного кофе. И когда наступила пауза, любимая, кофейно-сигаретная, я вдруг осознала, что не курю уже 3 часа + 40 минут дороги + 8 часов сна. А это результат! Я ведь не помню ни одного дня, чтобы вышла из дома, не закурив. Порадовавшись за себя, я решила потерпеть еще немного. Столько, сколько смогу. Сигареты в кармане успокаивали, но новое неведомое чувство рвалось наружу: может это сила воли? Бешеный, радостный азарт. Новый, незнакомый мне. Время идет, мысли о сигарете я меняю на воспоминания, очень четкие, мучающие меня изо дня в день.

Я вспоминаю, как достаю сигарету, такую вожаделенную, как прикуриваю ее, затягиваюсь, выпускаю в легкие глоток горячего дыма и... **ВЫДЫХАЮ ДУШУ!** Это прекрасное определение моих ощущений вместе с первыми часами без сигарет. Я обрела какую-то неведомую новую силу. Я не хочу изо дня в день думать: как же бросить курить?

Я просто больше не курю! Безграничная гордость заполнила меня! Я научилась управлять своими мыслями! С желанием курить я сделала то же самое!

...Пришел следующий день без сигарет! Желание покурить сменилось желанием ощущать снова и снова свою силу, ведь я уничтожила свою слабость. В голове звучал марш победителя, порождая новую мысль – Я МОГУ ВСЕ!

#### **ИНОГДА Я РУГАЮСЬ МАТОМ, ПОТОМУ ЧТО МАТ, КАК И «РАФАЭЛЛО», ВМЕСТО ТЫСЯЧИ СЛОВ...**

Должна признаться, что иногда использую для эмоциональной окраски речи матерные словечки. Мне кажется, что я не перебарщиваю, и из моих уст это слышится скорее уместно, чем вульгарно. Маленькие витеватые матерные вкрапления, на мой взгляд, лишь добавляют перчинки и расставляют эмоциональные акценты.

Но недавно, продолжая поиск инструментов для внутренней гармонии, где-то вычитала, что матерные слова загрязняют не только речь, но и душу. И душу не только самого произносящего, но и всех слушателей.

Продолжая развивать в себе человеколюбие, решила, что раз так, не вижу особого труда «облегчить» свой лексикон. Используемых мной слов не так много, а русский язык богат. Найду, чем заменить плохое на хорошее. Уж если с сигаретами так легко рассталась!..

## **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.