

ЮЛЯ ГАВРИЛИНА

БЛИЖЕ
К ЗВЕЗДАМ!

НЕ СТЕСНЯЙСЯ,
БУДЬ СОБОЙ



ПОДПИСЧИКОВ
в TikTok
[@gavrilinaa](https://www.tiktok.com/@gavrilinaa)

[julia.gavrilina](https://www.instagram.com/julia.gavrilina)

Звезда ТикТока

Юлия Гаврилина

**Ближе к звёздам! Не
стесняйся, будь собой**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.92

ББК 88.52

Гаврилина Ю. М.

Ближе к звёздам! Не стесняйся, будь собой / Ю. М. Гаврилина —
«Издательство АСТ», 2021 — (Звезда ТикТока)

ISBN 978-5-17-134993-6

Привет! Я Юля. Это не обычная серьезная книга, где много умных слов, но мало искренности. Я постаралась вложить в нее частичку добра, любви и поддержки. Бывает такое, что ты говоришь: «Господи, почему это со мной происходит? За что мне это? Когда все закончится?». Мне знакомо это состояние, когда ты один и весь мир вокруг будто бы против. Но что делать, если что-то мешает выразить себя и открыться миру? Как быть, если чувствуешь, что способен на многое, но живешь серо и скучно? Эта книга — послание лично тебе, заряженное на веру в успех. Я — такая же, как и ты. И буду дико рада, когда ты добьешься того, чего хочешь. Я буду гордиться тобой! Помни: не стесняйся, будь собой! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-134993-6

© Гаврилина Ю. М., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Всем кискам – пис	6
Часть 1. Жизнь «до»	8
Глава 1. Я самая простая девчонка из самых простых	8
Глава 2. И тут случилось то, чего я ожидала: в школе начали бросать на меня косые взгляды	11
Глава 3. Шли парни взрослые и просто ржали надо мной, это какой-то позор. Зачем я это делаю?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Юлия Гаврилина

Ближе к звёздам! Не стесняйся, будь собой

© Гаврилина Ю.М., текст
© Иваненко М.В., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Я ХОЧУ НАЧАТЬ ВОТ ТАК

Всем кискам – пис

Привет!

Как твои дела?

Слушай, я так хочу начать: я рада, что ты это читаешь. Честно. Рада, что мы можем вот так запросто пообщаться, поговорить по душам.

Это не обычная серьезная книга, где много умных слов, но мало искренности. Я постаралась вложить в нее частичку добра, любви и поддержки. Я знаю, как это бывает, когда ты один, а весь мир вокруг будто бы против. Эта книга – как раз про то, что делать, если так сложилось.

Как быть, если что-то мешает выразить себя? Открыться миру. Что делать, если чувствуешь, что способен на многое, но живешь серо и скучно? Эта книга – мое послание лично тебе, заряженное на веру в успех.

Без веры ничего не получится. И без поддержки ничего не получится.

Я верю в тебя. И знаешь, почему? Потому что иначе эта книга не попала бы тебе в руки. Все в мире не случайно. Ты читаешь ее, значит, время пришло и все получится. Я в это верю и я это знаю.

Моя поддержка с тобой. Держи мою руку, мы – друзья, киска. Я – такая же, как и ты. И буду дико рада, когда ты добьешься того, чего хочешь. Я буду гордиться тобой как настоящая подруга, а не как псевдоподруга, которая на самом деле завистливая сучка и хочет, чтобы ты облажалась.

В этой книге я не просто рассказываю о себе, хотя и этого в ней много: моих честных откровений, некоторых из которых еще не было нигде, потому что я не была готова о них говорить. Так вот, помимо откровений, в этой книге есть выводы из разных жизненных ситуаций.

Бывает такое, что ты говоришь: «Господи, почему это происходит? За что мне это? Когда это закончится?». Бывает, да? У меня тоже бывает, но я за свою жизнь научилась одной простой вещи: немного ждать и не делать выводов сразу. Если происходит что-то хреновое, я стараюсь не рыдать сразу и не жаловаться. Я говорю себе: «Подожди немного, просто подожди».

И знаешь что? Часто ситуация поворачивается так, что я думаю: «Спасибо, что это случилось». Пусть вначале было не очень, но потом я благодарю за эту ситуацию. И речь не о том, что обязательно происходит потом что-то хорошее. А о том, что я делаю вывод, провожу собственный анализ. И когда ты смотришь на ситуацию под таким углом, то ты уже не бьешься головой о стенку, потому что реально начинаешь видеть, зачем эта ситуация была нужна и, главное, чему ты в ней научилась.

Вот такие выводы тоже есть в этой книге. Надеюсь, они помогут тебе посмотреть на какие-то свои жизненные ситуации под другим, более оптимистичным углом.

Еще в этой книге есть мои любимые упражнения. Какие-то из них я нашла сама и стала делать, какие-то мне подсказали люди, которые хотели помочь и желали добра. Суть этих упражнений в том, чтобы заглянуть в себя, разобраться в характере и мировоззрении, понять, почему ты чувствуешь, реагируешь, думаешь именно так, а не иначе.

Себя нужно узнать, чтобы стать цельным и уверенным, чтобы стать личностью в полном смысле этого слова, а не кусочками пазла. Типа вот этот пазл называется «Я в школе», и тут я такой, этот пазл – «Я дома», и тут веду себя так, а вот этот пазл – «Я и друзья», и здесь совсем другой.

Фишкой в том, что где бы ты ни был – это все ты. Ты есть ты. Просто меняешь свое поведение в зависимости от ситуации, но при этом не перестаешь быть собой и знать, кто ты есть на самом деле. А для того, чтобы знать, надо проделать несколько упражнений и посмотреть на себя в «зеркало». Не буквально, конечно.

У этих упражнений есть еще одна крутая сторона – они помогают прожить, отпустить и проработать те моменты и ситуации из прошлого, которые мешают тебе сейчас. Нам всем что-то мешает, но у меня хорошая новость: это можно решить.

Может, ты мне сейчас не веришь. Типа, вот ей просто говорить, у нее получилось. Я на это скажу одно: когда-то у меня не было известности, подписчиков и своих денег. Вообще не было, а потом это все появилось. И не потому, что кто-то дал мне это готовенько, на блюдце с голубой каемкой: «На, Юля, бери». Нет – потому что судьба дала шанс, и я оказалась к нему готова.

Если у тебя сейчас этого нет, это неплохо. Наоборот, это даже хорошо – в том плане, что у нас одинаковая точка старта и моя история тебе точно пригодится.

Я не рассказываю о своей жизни и не советую ничего тем, у кого золотые горы и накрученные подписчики, нет. Мы с ними из разного теста, мне нечего им сказать, а им нечего сказать мне.

Но мне есть что сказать тебе, если ты сейчас не очень понимаешь, что делать, кто ты, где взять денег и как перестать бояться осуждения.

Если это так, тогда знай: я писала эту книгу специально для тебя, киска. Потому что понимаю, что с тобой происходит.

Специально для тебя.

Потому что я в тебя верю.

Пис!

Часть 1. Жизнь «до»

Глава 1. Я самая простая девчонка из самых простых

Может, ты знаешь, но хочу сказать здесь, пусть это будет зафиксировано в книге – то, с чего начинала свой путь. Так сказать, первые мои шаги.

Я начала до ТикТока. И даже до Мьюзикали. Но давай обо всем по порядку.

Жила-была одна девочка. Она хорошо училась, вовремя приходила домой, слушалась во всем родителей, убиралась по дому, всем помогала. Но при этом мало времени уделяла себе, много энергии отдавала людям. И не понимала, чего хочет от жизни. Точнее, понимала, даже скорее чувствовала, но не знала, как все собрать и исполнить. Это девочка – я.

А потом – бац, и все сошлось!

Появилась аудитория, я начала получать кайф от того, как снимаю и что я снимаю, все пошло само собой. Мне часто говорят, что получается у тех, кто готовится. Возможно. Я была готова внутренне, но не внешне. У меня не было написанного на листочек плана. И я считаю, это правильно. Не нужно никаких стратегий, нужно просто отдаваться своему делу и догадкам, не контролировать, не управлять, ни о чем не думать.

Вот, например. До всей этой истории с ТикТоком я играла в Counter-Strike. Дома, сама для себя, и мне это нравилось. Я делала это, потому что хотелось, а не потому, что это модно. Я не стримила тогда и просто получала кайф.

И потом, уже из Хайп Хауса решила как-то провести стрим. Ну а почему нет? Пусть люди посмотрят, как я играю. И люди стали смотреть. Но еще раз повторю: стримить я стала не ради чего-то, а потому что люблю играть. И аудитория идет на этой честный, что ли, подход.

Кстати, меня иногда спрашивают подписчики: как родители реагировали на тот же CS, Мьюзикали? На самом деле родителям главное, чтобы это не вредило учебе и не было опасно для жизни. Поэтому игры они не запрещали.

А вот, например, пойти к кому-то с ночевкой – нет. Мне казалось, там, ночью, вся жизнь начинается, веселье, но родители в этом плане были строгие. Нет – и все.

Меня это стопило тогда страшно, бесило. Но все в свое время, наверно, должно случаться. Сейчас я живу самостоятельно, они к этому привыкли. Поддерживают меня, смотрят шоу, интервью и, конечно, не мешают заниматься тем, что я люблю.

Помню, пыталась родителям как-то доказать, объяснить что-то про то, почему хочется уехать с ночевкой. Они отказывали, но это не значит, что разговаривать вообще не нужно.

Говорят, что вода камень точит, то есть постепенными, маленькими шажочками ты в итоге можешь добиться больших целей. И если бы я раз за разом не говорила родителям о том, что во время той же ночевки буду вести себя аккуратно, что у меня есть голова на плечах, они бы сейчас гораздо сильнее волновались. А так они в целом спокойны. Потому что мы тогда говорили.

Разговоры даже о неприятных вещах – это неотъемлемая часть нашей жизни.

Как только ты пробуешь разговаривать с человеком, пытаешься ему донести свои мысли без осуждения, без предвзятого отношения, без криков, просто спокойно, то у вас получается полезный диалог.

А если ты подойдешь к маме со словами: «Учеба – это фигня, хочу снимать тикток, зарабатывать много денег, стать блогером», то ничего не получится.

Если ты сам для себя понимаешь, что это твое любимое хобби, саморазвитие, то и мама это поймет, почувствует. А если ты видишь в этом просто, допустим, деньги, одну коммерцию, то конечно, ничего объяснить и убедить не сможешь. Потому что в этом не будет души, огня.

Поэтому если понимаешь, что для тебя это важно, поговори с родителями, не закрывайся. Родители – не чужие люди, они поймут. Хотя, как и везде, исключения есть.

Потом родителям было тяжело смириться, что я хочу уехать в Москву: как так взять и отпустить ребенка? Но я опять пошла на разговор. И в итоге они меня поняли.

А уехать я мечтала давно. Мне не хватало движухи, хотелось модных магазинов, но за ними нужно было ехать в столицу. «Вот там жизнь», – думала я.

Потом мне не нравилось, что все друг друга знают, как большая деревня. Все друг друга обсуждают. И осуждают тоже. Мне странно видеть, как те люди, что меня обстебывали раньше, говорят, что мы типа были с Юлей друзьями. Это неправда, они просто хотят словить хайп.

В общем, да, я хотела жить в центре жизни, где есть классные места для прогулок, магазины, красивые места. Где есть что-то более интересное, чем мой двор, который изучила вдоль и поперек. Но не понимала тогда, как это все вообще может исполниться. Но это я немного забегаю вперед.

А потом было Мьюзикали – это приложение, которое было до ТикТока. То есть это на самом деле и было ТикТоком, первым его воплощением, что ли.

Мьюзикали стало первым приложением, где я попробовала снимать. У меня не было какой-то специальной стратегии, никто не говорил: «Иди попробуй это», никто не наставлял. Я сама захотела попробовать, без наставника. Я же самая простая девчонка из самых простых, которые только существуют.

Откуда у меня наставник?

Я просто увидела рекламу этого приложения и начала туда снимать. Сейчас, конечно, понимаю, что первый контент был – обнять и плакать, непрофессиональный совсем. Но как умела, так и снимала.

Между тогдашними видео и тем, что делаю сегодня, – огромная пропасть. Да взять хотя бы то, что тогда все было 2Х, помнишь такое? Это когда все видео в два раза быстрее шли, в ускоренным темпе.

И вот я снимала, вообще не задумываясь о том, что из этого выйдет. Я не ждала какой-то особой популярности для себя. Не ждала заработка, медийности и так далее. Просто снимала, потому что нравилось придумывать, что-то делать, выражать себя. Это же выражение, и это важно, понимаешь? Через самовыражения лучше узнаешь себя. Да что там говорить, через самовыражение можешь вообще первый раз в жизни с собой познакомиться. Посмотреть на себя: кто ты есть? Что любишь? Чем хочешь заниматься? К чему тянет душой?

И я стала снимать. Вот я такая есть, так вижу, у меня такое чувство юмора, такие ролики делаю. Я не думала о том, страшно это или нет. В принципе, заявлять о себе, показывать, наверно, боязно. Но я не думала, что такая аудитория сберется.

Поэтому мне было довольно легко решиться. И сейчас, уже пройдя все это, хочу тебе сказать: решайся, моя поддержка с тобой! Просто иногда надо сделать шаг в том направлении, в котором тебе будет кайфово. В котором тебе уже сейчас кайфово.

В общем, для меня Мьюзикали был как Инстаграм. Выкладывала фотографии, чтобы было, и ничего не ждешь.

А потом... Потом ко мне начали приходить подписчики. Это было приятно, конечно, но и странно: люди не просто смотрели, а подписывались. Чтобы и завтра на меня смотреть. Ничего себе!

Если честно, я поначалу испугалась. Да, вот тут испугалась первый раз. Сейчас расскажу, почему.

Вот я живу в обычном селе, районе, такие по всей стране есть. Население там небольшое, все друг друга знают и всё друг про друга знают. Один неверный шаг – и тебя просто заклюют.

Если ты тоже из такого провинциального места, то понимаешь, о чём я. Из нашего поселка никто и никогда не становился популярным, никто и никогда не выбывался в медийные личности.

А тут вдруг я.

ЗАДАНИЕ

Я уже говорила, что самое главное – это взять и начать. Начать делать что-то кроме «учеба – дом – сон – учеба – дом...». И я больше чем уверена, что на самом деле ты уже сделала шаг из этого замкнутого круга.

Вспомни, что еще ты делала за последний год, кроме уроков и всяких вещей по дому типа уборки? Попробовала нарисовать портрет? Сняла с собой видео и попыталась его смотреть? Пробежалась в парке?

Даже если ты сделала что-то, а потом бросила, все равно запиши это здесь.

Знаешь, почему это важно? Потому что это говорит о том, что в тебе есть заряд, есть энергия развиваться и становиться лучше, понимаешь?

Если ты это бросила, то тут два варианта: или тебе по-настоящему это не нравилось, и тогда без проблем, не кори себя, наоборот, похвали: ты не сидишь на месте, ты пробуешь что-то новое, ищешь свое. И это нормально, что это «бинго!» не происходит с первого раза. И второй вариант – проблемы с самодисциплиной. Это тоже понятная история, которую можно и нужно укреплять. Об этом мы позже поговорим.

А пока напиши здесь все, что ты делала вне круга «учеба – дом». Важный момент! Все строчки должны быть заполнены.

Кажется, что нечего писать? Даю 100 %, что есть! Отключи свою самокритичность, сядь и напиши вроде «Я спела свою любимую песню от начала и до конца в ванной перед зеркалом». Это неплохой старт, киска.

Пиши:

Глава 2. И тут случилось то, чего я ожидала: в школе начали бросать на меня косые взгляды

Когда стали появляться первые подписчики, я думала: «Это несколько человек, все ок». А потом счетчик подписчиков будто с ума сошел, стал прибавлять, прибавлять, прибавлять. Откуда столько людей?

Я не знала, что делать. Дело в том, что я принимаю все очень близко к сердцу, особенно если это касается критики. Когда кто-то шушукается за спиной – мне некомфортно, не могу сделать вид, что не замечаю этого.

А когда кто-то комментит видео с негативным подтекстом или с откровенными оскорблениеми – это вообще невыносимо. Раньше было, сейчас стараюсь смотреть на это иначе.

Не нравится – не смотри, я же не заставляю.

Я выработала такой подход, и он правда работает. Поэтому если тебя кто-то хейтит, не обращай внимания. Этому нужно обязательно научиться.

Как только научишься воспринимать хейт от людей, которые тебя окружают, относиться к их словам проще, даже временами смеяться над ними, то это сразу сделает тебя в тысячу раз сильнее.

Как бы ни опускали, если ты уверен в своем выборе, в том, что ты ХОЧЕШЬ этим заниматься, – иди вперед, ни в коем случае никого не слушай.

Нужно просто понять одну вещь, что некоторые люди как жвачка, которая прилипла на какое-то время, и ты к ней вроде прилип. Но это временно, она потом отлепнет. А потом пойдешь своей дорогой, а они – своей. Нужно просто понимать, что ты живешь эту жизнь не для кого-то, а для себя. И как только придет это понимание, прям до сердца дойдет, ты будешь самым счастливым человеком на Земле.

Ты все будешь делать для себя и сам выбирать, как прожить эту жизнь. И это не эгоизм, это здоровый подход.

Возможно, когда-то тебе будет не хватать поддержки и хейтеры смогут пробить оборону. Тогда нужно еще больше искать поддержку в себе.

Расскажу одну историю. Я недавно открыла для себя такую вещь, как медитация. Мне это реально помогает, восстанавливает мысли и силы, умиротворяет душу. Медитация помогает найти дорогу к самому себе.

Многие вещи начинаешь про себя понимать, только оставшись с собой наедине. И приходит удивительное спокойствие. После того как начала медитировать, я реально стала ко всему относиться спокойно, без гнева и страха. Посмотри в интернете, там куча медитаций, включая перед сном и расслабляешься. А с утра ты полна сил и энергии.

Медитация – это как раз поддержка в себе. Люди почему-то решили, что уверенность достигается только благодаря поддержке других, похвалы со стороны. Но нет. Как только одобришь себя сам, похвалишь, внутри найдешь эту суперсильную, просто офигенную поддержку, которая будет мощнее, чем поддержка от всех людей вместе взятых.

Но это я сейчас такая умная и могу поделиться с тобой советом, а тогда до всего этого еще не дошла. И реагировала на все очень остро. Меня стало пугать, что ко мне идут люди, подписываются. Тогда дошло до такого маразма, что пыталась скрывать свой Инстаграм-аккаунт, чтобы не нашли те, кто подписался на меня в Мьюзикали, представляешь?

Сейчас в это даже поверить сложно, но тогда я буквально бегала от своих подписчиков, скрывалась как могла. Но пройдя через это и наломав немало дров, могу сказать – скрывать, прятать то, что ты делаешь – это значит еще больше ухудшать ситуацию. И сейчас всем советую и тебе напрямую говорю: не прятать себя просто потому, что это кому-то не нравится.

Только тебе решать, какие видосы снимать, в какой цвет красить волосы, как жить, сколько подписчиков иметь – только тебе решать и никому больше.

До какого-то момента, конечно, нужно спрашивать у родителей, они заботятся о нас. Но это не значит, что нужно задвинуть свое мнение, чтобы быть милым и послушным.

Вернемся к Мьюзикали. Это кажется странным, но в то время его почти никто не знал. Приложение только появилось, и я стала выкладывать контент. И людям, которые окружали, было непонятно: откуда подписчики растут? Сказать, что это от Мьюзикали? Никто бы не поверил, потому что это приложение было не на слуху.

Есть люди довольно коварные, которые сразу бы стали свои версии выдвигать.

В общем, в скором времени подписчики все-таки нашли мой Инстаграм и начали подписываться. И тут случилось то, чего ожидала: в школе начали бросать на меня косые взгляды.

Тогда я этого не понимала, но понимаю сейчас. Если ты идешь в правильную сторону, Вселенная помогает и все происходит как бы самотеком, без твоих усилий. Даже иногда вроде против них. Я скрывала аккаунт, думала, так будет лучше. Но меня находили. Я бы сильно расстроилась, пишу это из своего сегодняшнего состояния, если бы судьба услышала меня тогда и сказала: «Ну ок, хочешь закрыться ото всех, пусть так и будет». Судьба знает, как лучше. Спасибо ей, что не послушала меня тогда!

Но в школе... Косые взгляды, осуждение и презрение... С этим сложно справиться. С этим сложно жить и каждый день ходить в школу, и снова, и снова. Зная, что там не то что поддержки нет, а еще хуже – есть какие-то подозрения в твою сторону, усмешки.

– Ты что, типа популярная?

Это было страшным вопросом для меня. Я дико стеснялась. Вот как на него отвечать неподготовленному человеку, у которого как-то получилось все само, без чьей-то помощи?

В устах большинства «ты популярная» звучит как «ты высокочка», типа «че ты выделяешься, а? Думаешь, круче меня?». Хотя здесь речь не о том, кто круче. Популярность не равно крутость. Есть люди неизвестные, но они гораздо круче многих. Я уверена, такая крутость есть в тебе. И если о тебе не знает мир, то это не потому, что ты не крута, а потому, что ты пока о себе не рассказала.

И вот каждый день это:

– Популярная, да? Звезда?

Это все звучало, как злая шутка, как угар, даже стеб. На тот момент, повторю, все воспринимала близко к сердцу – все слова, гадости, которые говорили. Признаюсь тебе: меня это ломало в какой-то мере.

Есть такая штука, точнее, явление. Называется «гэлайтинг», может, слышала? На самом деле это психологическое насилие, которое не сразу можно распознать. Это когда конкретный человек или группа людей делают так, чтобы ты начала сомневаться в своей адекватности, нормальности. Делают они это через заходы и фразы, которые принижают и обесценивают все то, что ты делаешь.

Например, ты поешь. Спела на концерте. Или спела и выложила в сеть. Тебе кажется, что спела хорошо. И вот твоё видео смотрят другие – те, которые сами никогда ничего не делали, потому что им всегда лень, и которые не решились бы никогда выложить, потому что им так страшно, что коленки подкашиваются.

И они говорят тебе:

– Ты хоть сама слышала, как поешь?

А ты-то знаешь, что голос у тебя есть и поешь хорошо.

Но они не успокаиваются:

– Че, славы захотела, да? Да кто тебя возьмет, посмотри на себя? Ни кожи, ни рожи, ни голоса.

А ты же видишь себя в зеркале – ты красотка.

Но они говорят это раз за разом, и потихоньку, по чуть-чуть ты начинаешь сомневаться в том, что делаешь, в том, что говоришь. Потому что вот ты считала так-то и была в этом уверена, а тебе говорят: «Ты все неправильно понимаешь, а правда в том, что ты уродина без таланта и лучше не высовываться».

Этими людьми руководит зависть, желание опустить себя ниже тебя. Потому что только так они смогут хоть как-то вырасти в своих собственных глазах.

Это их зависть, неуверенность и страх. Почему страх, спросишь ты? Я тоже это не сразу поняла. Но со временем увидела четко: да, это страх. Страх того, что ты сделаешь то, чего они боятся, не умеют или стесняются, но при этом в глубине души очень хотят. И вот ты возьмешь и сделаешь.

А что останется им? Им придется посмотреть на себя честно и ответить на вопрос: «А какого хрена ты сам этого не сделал? Вот она сделала? А ты? Струсишь? Слабак!».

Кому хочется в этом признаваться?

Поэтому, смотри, мой вывод из моего прошлого такой: если тебя газлайтят, то причина одна – они большего всего на свете хотят решиться сделать то, что делаешь ты, но не могут. Потому что они слабее тебя.

И есть еще момент, он называется – сравнение. Я наблюдаю за тем, что происходит вокруг. Люди перестали искренне радоваться успехам других. Ну вот так, по-дружески, запросто.

Да, люди могут подойти и сказать:

– Поздравляю, ты это сделал, ты крутой, горжусь тобой, молодчина!

Но что они чувствуют на самом деле? Зависть? Или правда рады?

Многие – зависть, но никогда в этом не признаются.

А зависть у них рождаются потому, что они находятся в вечном сравнении. Кто красивее: я или он? Кто успешнее: я или он? У кого шмотки лучше: у меня или у него? У кого фигура круче: у меня или...? И вот это «или» не дает многим спать, есть и просто спокойно жить.

«Я или...?»

На это «Я или...?» уходит столько сил, что если бы каждый, кто сравнивает себя с другими, потратил бы их на то, чтобы действительно сделать, что просит душа, то у всех были бы потрясающие результаты. Все бы добились своих целей. Если бы не мешали друг другу, не гасили других и не сравнивали бы себя с ними.

А так что получается, смотри. Допустим, вот, ты записала видео с песней, да? Другие или не умеют петь, но хотят петь красиво или стесняются показать всем, как они поют. И они начинают тебя принижать, чтобы ты сжалась, закомплексовалась, засомневалась и удалила видео. И что тогда?

А тогда ты им не мешаешь осознавать себя крутыми. Не показываешь им своим примером, что они неудачники.

Но чтобы осознать эту ситуацию и не поверить в хейт, который на тебя льется, надо затвердить, что вся правда находится в тебе самой и в тех людях, которые по-настоящему желают тебе добра.

ЗАДАНИЕ

Давай повторим, чтобы это лучше осело в наших с тобой головах (мне это тоже важно повторять, так что я – с тобой).

Люди осуждают, хейтят и газлайтят не потому, что мы хреновые неудачники. А потому, что мы им показываем, кто они сами.

И им это страшно и неприятно. То есть тут такой переворот получается, чувствуешь?

Они вроде ведут себя как сильные, унижая слабого, а на самом деле они – самые слабые в мире. Просто, может, их родители научили вот так защищаться, через агрессию.

Но это не сила, это – слабость.

Представь, как все меняется? И как поменяется твое отношение к тем, кто говорит тебе: «У тебя ничего не получится?»

Только представь: из этой фразы ты сразу понимаешь, что перед тобой – трусливый зайчишка, который очень хочет, чтобы у тебя не получилось, потому что тогда он не сможет самого себя больше обманывать.

Чтобы применять этот прием на практике – то есть видеть настоящий посыл человека – нам нужно немного потренироваться. Давай прямо сейчас?

Выпиши похожие примеры, когда тебе говорили что-то, что ранило, обижало, задевало.
И подумай, зачем они это делали.

Скажу сразу: ответ «Потому что они лучше, а я хуже, чем они» – это ответ неправильный. Это ответ – про сравнение, помнишь? А мы давай с тобой без этого обойдемся.

Итак, пиши, например:

«Егор высмеял перед всем классом за мой новый цвет волос». А дальше смотри: у этого, допустим, Егора волосы естественного цвета?

Если нет, и у него самого какой-нибудь зеленый цвет волос, то может, он не хочет делить с тобой местом смелого и модного чувака?

Может, он хочет в одиночку быть лидером? А если у него волосы без краски, то может, он мечтает покраситься, но дома не разрешают.

Как тебе такая мысль? Может, родители его за это желание высмеивают: типа «станешь пугалом».

А он хочет. Хочет, но не может.

А тут – ты. Которой можно, которая смогла.

И вот чтобы не признаваться себе, что хочет, но все еще ходит со своим цветом, он пренижает тебя.

В левой колонке пиши, что случилось.

А в правой, что могло быть в душе у человека, который тебя хейтил.

И неважно, кто этот человек – одноклассник, «друг», учитель, родитель или другой родственник.

Хейтеры могут быть везде.

Дело выглядело так:

А на самом деле этот человек поступил так, потому что

Глава 3. Шли парни взрослые и просто ржали надо мной, это какой-то позор. Зачем я это делаю?

Хочу рассказать тебе одну ситуацию.

Она случилась давно, когда я понятия не имела о том, что такое фан-группы и фан-аккаунты. Одна девочка создала такой акканут ВКонтакте. Ну вроде нормальная история, да? Я поначалу была не в курсе. Узнала только потом, когда этот аккаунт уже был какое-то время. Притом узнала случайно.

Одна девочка, которую знала не очень близко, начала отправлять эту ссылку всем знакомым и незнакомым, в общем, всем, кому могла. Просто так, чтобы высмеять меня, как-то постебаться, типа смотрите, звезда наша.

Я сейчас понимаю, что она подстрекатель, есть такие люди. Но тогда не знала, что с этим делать.

А я в тот момент встречалась с мальчиком. Он особо не интересовался, чем я занимаюсь. В общем, он не знал про мой Инстаграм. И вот ему прсылают ссылку на этот фан-аккаунт. Он скидывает мне все это и говорит: «Это что такое вообще?». Я посмотрела на это и впала в шок, конечно.

Помню, что стало так стыдно! Меня будто застукали за чем-то ужасным. Я даже написала той девочке, которая сделала аккаунт, чтобы она его удалила.

Маразм! Человек старался, думал, мне приятно будет, а я из-за каких-то хейтеров попросила ее удалить страницу.

Но не только это тогда убило. Да, есть такая странная девочка, которая делает мне зло. С этим еще как-то можно жить. Потом я узнала, что она – бывшая мальчика, с которым встречалась, то есть она тупо мне мстила, это была зависть.

И этот мальчик тоже хорош... Фишка в том, что он повелся на все эти сплетни, представляешь?

Вместо поддержки, понимания, он встал на сторону этой подстрекательницы. Я почувствовала это сразу, между нами тогда накалилась обстановка, мы расстались довольно быстро.

Привет тебе, мой бывший друг!

Я загрузилась сильно.

Думала: «Зачем я все это делаю? Все смеются надо мной, стебутся. Может, надо залечь на дно и не высовываться?».

Я старалась жить дальше. Иногда успокаивалась, но потом накрывало снова. Я хотела написать этой девочке, чтобы она удалила группу. Или хотя бы спросить, для чего она это делает. Что в ней тогда было: зависть, злоба? Что я лично ей плохого сделала?

Но я справилась тогда, выстояла эмоционально. И решила продолжать. Подписчики начали прибавляться. Но не все шло гладко.

Помню такой случай: снялась в клипе у одного парня-блогера. Артема Кея. Сегодня он не так популярен, не такой медийный, потому что решил уйти из блогинга и двигаться в другую сферу.

Кстати, если ты читаешь эту книгу и узнал себя, привет! А я знаю, что ты ее читаешь.

И вот я снялась у него в клипе, тогда это был нонсенс, вай! Я не понимала, почему он меня позвал. Это было неожиданно. У меня подписчиков было не много: около 30 тысяч в Инстаграме, а в Мьюзике – 400.

Песня называлась «Кискисмяумя». После того как клип вышел, я шла по поселку одна, мимо толпы каких-то взрослых парней. Эти парни взрослые просто ржали надо мной, это какой-то позор был. Они пели эту песню какими-то писклявыми голосами, кривлялись и ржали.

Стыд!

Я не понимала, почему люди так относятся ко мне.

И вам тоже привет, если узнали себя.

Мне тогда было очень больно. Я вообще принимала это все близко к сердцу. Но этой агрессии и смеха было так много, что я как-то закалилась, что ли, обросла броней, стала спокойней ко всему относиться. А раньше... Раньше были постоянные истерики. Мне казалось, что люди, общество не принимают меня, что я не такая какая-то, что я хуже всех.

ЗАДАНИЕ

Ты наверняка заметила, что в этой главе я передаю приветы. Тем, кто смеялся, предал, и тем, кто помог. Знаешь зачем? Чтобы отпустить эмоции, чтобы они не мешали.

У каждого из нас есть люди, которые вроде были в прошлом и сейчас их нет в настоящем, но память все время к ним возвращается, чувства – хорошие или плохие – к ним остались. Это могут быть родители, вторые половинки, бывшие друзья, учителя, случайные люди – кто угодно. Пока ты испытываешь по отношению к ним боль, обиду или благодарность, которую постеснялась озвучить, эти люди все еще рядом. Спрятать их в памяти и забыть не получится. Чувства не обманешь.

Поэтому вот тебе задание. Выпиши тех, кого хотела бы забыть. Это надо сделать, чтобы по-настоящему их отпустить и забыть, чтобы не тянуть этот камень дальше.

Выпиши каждого и напротив напиши «Привет» или «Здравствуйте». Так ты признаешься сама себе, что эти люди все еще живут в тебе, ты на них как бы посветишь, в ту темноту, где они сидят. Так ты перестанешь обманывать сама себя, что все окей и что ты их отпустила.

Уже догадываешься, что нужно сделать дальше? Попрощаться. Это самое приятное. Отпустить и почувствовать свободу. Пиши «Пока» или «Прощайте».

Ты свободна.

Имя	Поздоровай-ся	Попрощайся

Если человека нет в живых, это тоже работает. Он же все еще есть в твоей памяти.
Посвети на него и попрощайся, отпуская.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.