

Майя Крутицкая

ЗЕРКАЛО

Как управлять реальностью,
используя принцип
отражения



Майя Крутицкая

**Зеркало. Как управлять
реальностью, используя
принцип отражения**

«Автор»

2023

Крутицкая М.

Зеркало. Как управлять реальностью, используя принцип отражения / М. Крутицкая — «Автор», 2023

Мир - зеркало, которое показывает нам, как мы относимся к себе, к другим людям, к жизни, чего хотим и чего не хотим на самом деле. Осознавая и изменяя свое восприятие, мы меняем реальность. В книге впервые раскрываются инструменты работы квантового психолога, позволяющие перезагружать свои мысли и состояния, выходить из сложнейших проблем и исполнять мечты. Автор доступно показывает, что такое осознанность и как ее применять на практике. Многочисленные примеры покажут, как за считанные минуты изменять свою реальность. Книга навсегда изменит ваше понимание устройства мира и покажет ключи, позволяющие стать автором своей жизни. Вымышленная история, основанная на реальных событиях.

© Крутицкая М., 2023

© Автор, 2023

Майя Крутицкая

Зеркало. Как управлять реальностью, используя принцип отражения

Предисловие

Реальность человека неотделима от его восприятия.

Изменяя свое восприятие, мы меняем свою реальность.

Наблюдатель создает наблюдаемое. Сейчас об этом знают даже дети.

Но как применить эти открытия ученых на практике?

Если не осознаешь свое восприятие, смотри на его отражения.

Они повсюду!

Другие люди, обстоятельства, финансовое положение, состояние здоровья и даже внешность, которую мы видим в зеркале, – отражают наши мысли и желания. А то, что мы называем судьбой, – есть уникальный сценарий, сконструированный мозгом из запечатленных с детства представлений о жизни.

Точно так же, случайным образом, сконструирована и личность человека – его образ себя.

Иногда сценарий получается вполне гармоничным и обеспечивает человеку счастливую и долгую жизнь.

Но чаще бывает наоборот – жизнь, полная противоречий, проблем и неудовлетворенности.

Но решение есть! Осознанность! Автор не только рассказывает, что это за загадочный феномен, но и показывает, как применять осознанность в своей жизни.

В книге впервые раскрываются инструменты работы квантового психолога, позволяющие менять свои мысли и состояния, выходить из сложнейших проблем и исполнять мечты.

Многочисленные примеры из жизни покажут связь восприятия и реальности.

Книга навсегда изменит Ваше понимание устройства мира и покажет ключи, позволяющие стать автором своей реальности.

Вымышленная история, основанная на реальных событиях.

Зеркало

Утро Майи началось с просмотра откликов на хэдхантере. Она подыскивала себе помощницу, которая будет принимать звонки от клиентов, встречать их, заниматься социальными сетями.

Выбирала Майя всегда легко и быстро, без мучительных раздумий, руководствуясь простым критерием – нравится-не нравится.

Девушку, которая ей понравилась, звали Виктория. Она училась на последнем курсе психологического факультета и ждала приглашения на это собеседование сильнее других, и уже через пару часов оказалась в офисе Майи.

– А вы в жизни еще красивее, чем на фото, – сказала Майя, улыбнувшись девушке, пытавшейся побороть в себе одновременно и радость, и волнение. – Проходите, садитесь. Чем привлекло вас мое предложение?

– Я читала ваши статьи и сессии. Мне очень нравится, как вы работаете. Это не психология, а какая-то магия. Я тоже так хочу, – сказала с улыбкой Виктория и еще больше засмушалась.

Около получаса Майя и Виктория беседовали об осознанности, об открытиях квантовых физиков, изменивших привычное восприятие мира, о сессиях, которые произвели большое впечатление на Викторию.

– Вы приняты, – нарочито строго сообщила Майя, изображая важного босса. Но голос ее был веселым, игривым.

От волнения Виктории не осталось и следа.

– Спасибо! Я так рада!

– Уверена, что мы с вами отлично поработаем. Жду завтра в девять.

Проводив Викторию, Майя посмотрела, кто записан на завтра. Это были тридцатисемилетняя женщина, еще ни разу не бывавшая замужем, и фигуристка, карьера которой в последний год складывалась так неудачно, что она подумывала бросить спорт. Поход к психологу для девушки казался последним шансом.

Начало следующего дня стало для Майи особенно приятным. В офисе ее ждала улыбающаяся Виктория с красиво уложенными волосами в деловом костюме и букет цветов на столе.

– Какая прелесть! Спасибо большое! Привет, Вика! Мы же сегодня уже на «ты»?

Сама Майя пришла в офис в повседневной одежде – джинсах и джемпере. Темные длинные волосы были собраны в небрежный пучок. Казалось, что работа для нее не является чем-то особенным и важным, как это было для Виктории. Несмотря на то, что Виктория чувствовала себя рядом с Майей как рыба в воде, обращаться к ней на «ты» она была пока не готова. На вид Майе было чуть больше сорока.

Вошла первая клиентка.

Женщина держалась достаточно уверенно, как будто явилась на деловую встречу, а не к психологу. Серая трикотажная юбка и белая водолазка подчеркивали стройную фигуру. Ее звали Татьяна. Это была вторая сессия, и Майя уже знала о ней всю необходимую информацию.

У Татьяны не складывались отношения с мужчинами, а последние шесть лет их не было вовсе. Уже настолько привыкнув жить одна, о замужестве задумывалась только тогда, когда кто-либо напоминал о ее возрасте. За эти годы ей удалось убедить себя, что она вполне счастлива и ей хорошо одной. Она руководит собственной юридической фирмой, бизнес успешно развивается, коллеги уважают, клиенты довольны. Женщина живет в своей квартире на Садовом, есть новенький мерседес, путешествует по миру. Все, как она и хотела.

– Мужчины воспринимают меня как делового партнера, высококлассного специалиста, успешного юриста, но они не видят во мне женщину. Я им не нравлюсь и совсем не интересую их как женщина.

– Совсем никого?

– Ни одного нормального мужчину, который может мне понравиться.

– Ни один нормальный мужчина... Ни один нормальный мужчина... Ни один нормальный мужчина...

– Ни один нормальный мужчина не посмотрит на такую уродину! Ни жопы, ни груди, кому такая нужна? Ни один мужчина с тобой жить не будет!.. – лицо Татьяны покраснело, дыхание сбилось. – Мама так часто говорила, когда я отказывалась есть то, что она приготовила. Ей казалось, что я слишком худая.

– Дыши. Позволь быть всему, что сейчас чувствуешь и ощущаешь.

Татьяна, будто превратилась в маленькую девочку, горько заплакала.

– У меня был очень хороший парень. Я влюбилась в него по уши. Он тоже говорил, что любит меня. Но я не могла поверить в это. Как можно меня любить? Как можно со мной жить? Я донимала его своим недоверием, и сделала все для того, чтобы он ушел от меня. Дальше – еще хуже. Мужчины – это сплошная боль.

– Откуда ты узнала о том, что мужчины – это боль?

– Мамины отношения с папой: он ей столько боли причинил, и сейчас причиняет.

– Можешь ли допустить, что бывают другие отношения, когда мужчины не причиняют боли?

Татьяна задумалась, потом рассмеялась.

– А разве это не норма? Книги, которые я читала, фильмы, которые смотрела, – везде боль.

– Все верно. Мир – это зеркало. Он всегда показывает тебе то, во что ты веришь. Зная о том, что мужчины – это сплошная боль, ты повсюду находила подтверждения этому.

– Мужчины – это не боль? Так может быть?

– Конечно. Мужчина может быть для тебя всем, чем ты захочешь.

– Ну, если только какой-то ненормальный... Ни один нормальный со мной жить не будет, – пошутила Татьяна.

– Как сейчас ощущается эта мысль в твоём теле?

– Мне радостно... И в тоже время страшно...

– Какие мысли приходят?

– Это все правда? Точно не сон? Я могу быть интересна нормальному мужчине? Он сможет со мной жить? Я смогу с ним быть счастлива? И он со мной? Я смогу верить ему?

– Повторяй за мной и ощущай внутри себя эту реальность: я могу быть интересна мужчинам, которые мне нравятся. Я красива и привлекательна. Меня может искренне полюбить мужчина. Я могу быть с ним счастлива. Мужчина может быть счастлив со мной...

Татьяна повторяет...

– Но на слове «привлекательность» идет сопротивление. Самка привлекает самца, как проститутка.

– Привлекать самца – это плохо? Разве в животном мире существуют проститутки? Разве это не сама природа, инстинкты?

– Вот-вот, низменные животные инстинкты, – уверенно утверждает клиентка.

– Ты серьезно? Есть такие убеждения?

– Да, я вижу сейчас, что это убеждения.

– Самка привлекает самца, самец самку – это красивая завораживающая игра, которой управляют гормоны. Почему бы не сдать им и не поиграть в свое удовольствие? – улыбается Майя.

– У вас все так просто. И мне тоже хочется этой простоты... Но ведь жизнь – сложная штука... К ней нужно относиться серьезно!..

– Да-а-а... Жизнь – сложная штука. Откуда ты об этом узнала?

– О боги! Это тоже убеждение? Программа?

– Конечно. Жизнь может быть любой. На этом заканчиваем. Что сейчас ощущаешь в теле? Какие есть мысли? Чего хочется?

– Мне сейчас очень хорошо, легко, радостно, хочется как можно дольше наслаждаться этим состоянием. Мыслей нет, не хочу пока ни о чем думать. Спасибо.

– Нужно немного времени, чтобы перегрузились программы. И твоё восприятие начнет меняться, а вместе с ним и твоя реальность.

Довольная Татьяна упорхнула, как бабочка, забыв свой телефон. А через пару минут вернулась за ним, еще раз поблагодарив Майю.

Стены в кабинете были тонкими, и Виктория слышала почти весь разговор, но не могла в этом признаться Майе. Ведь она знала, что работа с клиентом проходит строго конфиденциально. Обсудить сессию психолог может только со своим супервизором. Так учили Викторию в университете. Но у нее было столько впечатлений и столько вопросов, что она еле сдерживала себя. Почему выявив боль, Майя не стала работать с ней? Почему не стала глубоко копать проблемы с мамой? А о прошлых отношениях с мужчинами?..

К счастью, Майе позвонил муж, и она уехала с ним, оставив Виктории список дел, которые нужно было срочно сделать.

Девушка-фигуристка пришла на двадцать минут раньше, и Виктории удалось попрактиковаться в роли психолога. Она предложила ей чая, поговорила о погоде и обсудила последний чемпионат мира по фигурному катанию. Другими словами, сняла с клиента тревогу.

За минуту до назначенного времени в офис влетела Майя и забрала фигуристку в свой кабинет.

Анне было восемнадцать. Она с пяти лет занималась фигурным катанием, посвятив этому все свое время. Девушка начинала в одиночном катании, потом перешла в парное, затем в танцы. И казалось, что поймала удачу за хвост: весь сезон откатали с медалями. А потом все пошло не так... Несколько дней назад Анна случайно услышала разговор тренеров: «Для парного ей не хватает техники, для танцев – артистизма».

«На мне ставят крест?! – подумала она. – Но почему же они скрывают это от меня и не скажут в лицо?»

Еле сдерживая слезы, девушка вышла из ледового дворца и разрыдалась. Она рыдала так долго, оплакивая все свои неудачи, свою не задавшуюся жизнь, что не заметила, как потемнело.

А потом вдруг вспомнились слова первого тренера: «Что бы ни случилось, никогда не сдавайся».

И она решила позвонить Майе, на аккаунт которой подписалась еще год назад: ее посты вдохновляли и вселяли веру в себя.

– Аня, мир – зеркало. Тренеры – зеркало. Они подтверждают то, что ты сама думаешь о себе, либо боишься думать. И вообще, с чего ты решила, что они говорили о тебе?

Анна была настолько ошарашена этой идеей, что ничего не могла сказать.

– Возможно, они говорили о какой-то другой девочке, – повторила Майя.

– Возможно... – Аня попыталась улыбнуться.

– Так кто же считает, что у тебя не хватает техники и артистизма? Кто поставил на тебе крест?

– Получается, что я сама.

Майя хотела спросить, для чего она это делает, но передумала.

– Когда можно посмотреть твою тренировку?

– Завтра в семь утра и в четыре вечера, – Анна и представить себе не могла, что Майя захочет посмотреть ее на льду.

– Я очень постараюсь. Тебе домашнее задание. Пересмотри все свои лучшие прокаты, возьми в руки медали, вспомни вкус пьедестала, вкус победы, напиши список всех слов, которые говорили о тебе тренеры, восхищаясь твоим талантом и катанием.

– Хорошо, все сделаю. Большое спасибо.

– Поговори со своим тренером, скажи, что слышала разговор. Ты ведь хочешь знать правду?

– Да, я готова услышать правду. Все в моих руках, и я не намерена сдаваться, даже если это у меня не хватает техники и артистизма.

Майя вышла проводить Анну и увидела, как Виктория украдкой вытирает слезы на глазах.

– Ты ведь любишь фигурное катание? Поедем завтра вместе?

«И как же она догадалась, что я все слышала?» – подумала Виктория.

– Конечно, поеду.

Каково же было удивление Анны, когда в семь часов утра она увидела в холле Майю и Викторию.

– Вы встали в такую рань из-за меня? – спросила она, поприветствовав их.

– Работают профессионалы, детка! – вырвалось у Виктории.

И Майе пришлось рассказать, что в детстве она мечтала стать следователем или детективом.

– А ты знаешь, я часто ощущаю себя следователем. Я выслеживаю бессознательное, то, что человек скрывает от самого себя. Бессознательные мотивы, сценарии, причинно-следственные связи.

– Как же это интересно! – удивилась Виктория.

А на льду тем временем началась разминка.

Анна каталась самозабвенно. Виктория была в полном восторге от увиденного, ей очень хотелось спросить Майю, понравилось ли той, но она не решилась.

Майя же никак не прокомментировала катание, сказав только:

– Сегодня больше для тебя работы нет. Готовься к сессии или развлекайся, детка.

– Сегодня вечером есть две сессии. Я не буду нужна?

– Нет, – ответила спокойно Майя.

– Ну ладно, – загрустила Виктория и поехала домой.

«Но почему? – эта мысль не давала ей покоя, и она решила: – Я обязательно завтра спрошу».

Виктор приехал к Майе второй раз. Мужчине сорок пять лет, он переехал в Москву к брату после тяжелого развода с женой. Второй месяц не может найти работу, хотя прошел четырнадцать собеседований, везде получил отказ. Ему крайне неудобно, что не может сам себя содержать. Сник совсем, и брат посоветовал обратиться к психологу.

На первой встрече Майя дала Виктору задание: написать на бумаге все мысли, которые придут на слово «жена», отследить при этом свои чувства и ощущения.

Майя молча читала написанное на листке: там было не более десяти строк. Виктор тоже молчал.

– Любите жену? – спросила она.

– Ненавижу!.. – зло ответил Виктор. – Я оставил ей с детьми квартиру, и все, что мы нажили вместе, так она сейчас еще требует через суд алименты.

– Алименты ведь для ваших детей.

– Если бы. Она будет тратить их на себя, помогать своей маме.

– Вы сейчас понимаете, почему вам все отказывают в работе?

На лице Виктора недоумение.

– Нет, не понимаю. Я прошел четырнадцать собеседований, я очень хочу найти работу.

– Да, вы хотите найти работу. Но при этом не хотите платить алименты жене. И не платите. Когда вы найдете работу, вы вынуждены будете отдавать ей часть денег.

– А при чем здесь работодатели?

– Мир – ваше зеркало. Работодатели – ваше зеркало. Они отражают вам ваши мысли и желания. В том числе и те, которые вы не осознаете. Не хотите платить алименты – нет работы, нет денег.

– И что же мне делать?

– А что хотите?

– Я не дам ей больше ни рубля.

– Ну, тогда вам придется жить без работы, без денег или нарушать закон. Чем я могу вам еще помочь?

– Да, наверное, уже ничем. Спасибо.

– Закройте глаза. Сделайте вдох... выдох... Почувствуйте свое дыхание. Свое тело. Почувствуйте, как бьется сердце.

На глазах Виктора появились слезы. Он открыл глаза.

– Можно я пойду?

– Закройте глаза, – мягко проговорила Майя. – Позвольте быть себе настоящим. Позвольте быть тому, что есть, что чувствуется внутри.

Виктор закрыл глаза.

– Как будто дышать стало легче. Я очень хочу перестать злиться на нее, хочу начать в Москве новую жизнь. Найти работу, купить квартиру, перевезти к себе детей. Они мечтают учиться в Москве.

– Так, дети уже не маленькие?

– Нет, конечно. Сыну тринадцать, дочери семнадцать.

– Алименты совсем недолго платить, – подчеркнула Майя.

– Ну, вообще-то, да, вы правы. Но очень не хочется. На эти деньги я бы мог оплачивать ипотечный взнос.

– Понимаю вас, но закон есть закон. Если вы сейчас найдете работу, то сможете реализовать все свои планы: начнете новую жизнь, купите квартиру, перевезете к себе детей. Выберите... – Майя улыбнулась Виктору.

– Да тут и выбирать нечего. Я был очень востребованным специалистом в своем городе, надеюсь, и в Москве пригожусь.

– Конечно, пригодитесь. Сейчас у вас все сложится с работой.

– Мне бы вашу уверенность! – засмеялся Виктор.

– Помните про зеркало. Оно отражает вам ваши мысли и ваши желания. Работодатели – это зеркало. У зеркала нет своей воли. Что сейчас ощущаете внутри?

– Какой-то подъем. Классные ощущения.

– Чего хочется?

– Переписать резюме и поднять желаемую зарплату, – во весь голос засмеялся Виктор.

– Низкая не желаемая зарплата так же может быть причиной отказа в работе. Вы сами себе отказываете в работе с такой зарплатой.

– Да, я уж это понял. Спасибо вам огромное!

– Жду вашего сообщения. Напишите, куда устроитесь. И ссылочку на резюме, пожалуйста.

– Обязательно.

Майя проводила Виктора, налила себе воды. Она была очень довольна своей работой.

Через несколько минут в дверь постучал следующий клиент. На вид ему было чуть за пятьдесят.

– Что у вас нового, Григорий? – поинтересовалась Майя.

– Пока ничего, сдал анализы, сделал КТ и рентген. Жду результаты.

– Как самочувствие?

– Бодрее стал. Решил крышу в бане перестелить. Работа хорошо отвлекает от плохих мыслей.

– Это замечательно! А можно телефон, имя, отчество вашего лечащего врача? Хочу уточнить у него некоторые моменты.

– Да, конечно. Сейчас скину.

У Григория была неоперабельная опухоль с множественными метастазами. Два месяца назад его привезла к Майе жена, чтобы вывести из депрессии. На последние сессии Григорий приезжал уже сам. Видно, что стал снова бриться, следить за собой. Казалось бы, он вернулся к жизни, но Майя понимала, что это не окончательный возврат, а решение жить активно, насколько он сможет. Любой психолог был бы рад такому результату, но не она.

Ему бы только поверить, и реальность изменится. Григорий был из тех людей, которые говорят: «Увижу – поверю». А Вселенная говорит наоборот: «Поверишь – увидишь». Врачи определили ему срок дожития, родные уже смирились с его скорым уходом. Как же сдвинуть его веру? У Майи был план, и на следующее утро она отправилась к его лечащему врачу.

В кабинете сидела молодая женщина лет тридцати. Разговор получился сложным.

– Поймите, я не могу сказать больному неправду.

– Ну, вы же врач, вы знаете, как работает плацебо. Оно работает и в случае онкологии. Это доказали американские медики. Григорий поверит в свое выздоровление и пойдет на поправку.

– Я скажу больному, что динамика положительная, что метастазы уменьшились, это обрадует его, а потом через какое-то время он узнает правду. Это станет для него еще одним ударом, как и сообщение о диагнозе.

– Если динамика не изменится, можно сказать, что аппараты ошиблись, в лаборатории перепутали анализы... Дайте ему шанс.

– Майя, мы с вами взрослые люди. Григорий скоро умрет. Операцию делать нельзя. Я понимаю, что вы очень хотите ему помочь, я тоже хотела помочь своей бабушке, но у меня не получилось. Простите, меня ждет пациент. Я не смогу выполнить вашу просьбу.

– Сочувствую вашей потере. Конечно, я уже уйду... Спасибо, что уделили мне время.

Майя вышла из клиники. Она чувствовала, как в ней пульсирует злость. Тупые врачи! Как же они не понимают, что люди умирают от страха, от веры в неизлечимую болезнь. Они выносят смертный приговор, как судьи преступникам. Как точно написал один доктор: «Не можете помочь, скажите честно. Я не могу вам помочь. Медицина не может вам помочь. Но это не означает, что решения нет. Ищите его».

Злость не прекращалась, находиться в таком состоянии было некомфортно. Сработала программа: «Включи осознанность. Выйди из ситуации, посмотри на нее глазами стороннего наблюдателя. Что показывает тебе зеркало, дорогая Майя? У Григория нет веры, доктор отказывается помочь. Ты злишься от тупости врачей и своего бессилия». От следующей мысли внутри похолодело: «Это у тебя нет веры».

Как кувалдой по голове. Внезапно, с искрами...

Неужели это правда?

Ей вспомнились две Ольги.

У первой через месяц после работы с Майей началась положительная динамика. Сначала уменьшились, а потом и вовсе исчезли метастазы в печени и легких. Она вернулась к своему бизнесу, восстановила отношения с мужем, и призналась, что чувствует себя такой счастливой, как никогда раньше.

А потом врачи обнаружили метастазы в голове. Возможно, они были и раньше, потому как голову смотрели впервые. Ольгу более двадцати лет мучила мигрень, и она всегда повторяла, что голова – ее самое слабое место. Она написала Майе, что это конец: с головой ей не справиться. Поблагодарила за помощь, перечислила деньги и перестала отвечать на сообщения и звонки. От дочки Ольги Майя узнала, что на второй день после известия о метастазах начались сильные боли, а через три недели ее не стало.

Было очень сложно в это поверить. Цветущая, счастливая женщина, полная сил и планов, в один миг слегла и больше не встала.

У второй Ольги был рак костей. Она написала Майе с просьбой о помощи, когда врачи спрогнозировали ей жить не больше месяца, максимум три. Ольга прочитала ее статью о том, что человека убивает не болезнь, а вера в то, что болезнь смертельная и неизлечимая. Женщина боролась изо всех сил и не собиралась сдаваться. На следующий день Майя на электричке поехала к ней. Ольга встретила ее в инвалидной коляске, но была очень бодрой и энергичной, совсем не походила на женщину, которая готовится в ближайшее время умирать.

– Я знаю, что вера двигает горы, – говорила Ольга. – Я верю, что вы мне поможете.

– Встаньте, – предложила с ходу Майя.

Ольга, мягко сказать, офигела. Но это прозвучало, как приказ.

– Встаньте, – повторила Майя.

Ольга встала, придерживаясь руками за кресло.

– Идите ко мне, вы сможете.

– Я не помню уже, когда последний раз ходила сама.

– Идите. Просто сделайте шаг.

– Ольга сделала один шаг, другой, третий...

– Любаша! – позвала она дочь и засмеялась. – Ты это видишь? Я иду сама... И мои кости не развалились от стокилограммового груза!

– Вот видите, вы можете. Вы все можете, – улыбалась Майя, помогая Ольге сесть обратно в кресло.

Майе уже было пора выезжать обратно, но счастливая Ольга усадила ее пить чай, и стала знакомить со своими кошками. В тесной хрущевской однушке стояло аж четыре кошачьих лотка...

Через три месяца Ольга написала, что дочь ходила на комиссию, чтобы продлить ей инвалидность, но врачи не поверили, что мама еще жива. Дух борьбы не покидал Ольгу ни на минуту.

Еще через полгода пришло письмо от Любаши. Она написала, что очень устала: «Уже три года мама сражается с болезнью, но болезнь так и не отступила. У меня есть мужчина, и я беременна. Нам негде жить. Дайте маме спокойно умереть, не пишите, пожалуйста, ей больше».

Майя приняла решение больше не писать. И Ольга тоже больше ни разу не написала ей.

Эти две истории не давали ей покоя уже несколько лет. Она много раз пыталась их переосмыслить, завершить, поставить точку. Но этого не случилось: почему она остановилась? Почему не послала к черту Любашу? Почему перестала общаться с Ольгой, когда та сказала, что она не справится? «У тебя нет веры, Майя. Ты сама до конца не верила, что сможешь помочь. Ты говорила себе, что воля клиента – для тебя закон. Но будь честной: ведь обе Ольги очень хотели жить. Мир – зеркало... Дело в тебе... И врачи – тоже зеркала. Они смогут помочь, только когда сам человек поверит, что это возможно. Он – единственный автор своей реальности. Именно благодаря воле и вере пациентов ученые открывают новые лекарства и методы, чтобы помочь им. Раневская как-то иронично пошутила на эту тему: «Если больной хочет жить, медицина бессильна». Как будто знала про зеркала».

Майя посмотрела на часы и поняла, что она уже опоздала на встречу с Анной. Как хорошо, что у нее была Виктория.

Девочки мило беседовали в кабинете и встретили ее с искрящимися глазами. Виктория осталась в своем кабинете, когда Майя пригласила Аню к себе.

– Как вам мое катание? – спросила с волнением Анна.

– А как твой разговор с тренером? Состоялся?

– Да, тренеры говорили про меня... Но я не сдамся. Я должна идти до конца. Вы же можете мне снова поверить в себя?

– Аня, кому ты должна?

– Себе, родителям, тренерам. Родители верят в меня. Я не могу их подвести.

– Аня, ты выполнила задание? Что ты ощущала, когда пересматривала свои прокаты, держа в руках медали? Ощущала вкус победы?

– Я почувствовала, что очень устала. Мне страшно это говорить, но я не испытала никакого восторга и желания. Ведь это я должна была почувствовать? Вы знаете, – продолжила Анна, не дожидаясь ответа Майи, – такие мысли обычно приходили ко мне, когда я проигрывала. Но потом вспоминала, что поражения делают спортсмена только сильнее, я должна идти до конца и не сдаваться.

– Ты хочешь этого?

– Нет. Но это проявление слабости. Оно пройдет, я должна быть сильной.

– Аня, вспомни про зеркало. Весь прошлый год вы откатали удачно. На вашу пару возлагали большие надежды. И потом у тебя травма, партнер уходит к другому тренеру, а про тебя

говорят, что тебе не хватает техники и артистизма. Как-то не логично это после успешного сезона. Что показывает тебе зеркало?

– Я сама не хочу? – догадалась Анна, закрыла губы руками и заплакала: – Но это не правильно, так нельзя. Родители этого не перенесут. Они отдали меня в фигурное катание в пять лет, они возили два раза в день на тренировки, вставали со мной в шесть утра, они всегда верили в меня и поддерживали... А денег сколько ушло... И потом – это мамина мечта.

– А у тебя есть мечта?

– Я мечтаю жить в Париже, выучить французский. Это мой самый любимый город на земле. Я влюбилась в него с первого взгляда и навсегда.

– Как вкусно ты рассказываешь! – улыбнулась Майя.

– Я могу рассказывать о своей любви к Парижу бесконечно, – Анна улыбнулась в ответ.

– А чем ты будешь заниматься в Париже?

– Я буду, как Эмили, заниматься маркетингом. Обожаю его, в этом году поступила учиться на маркетолога. Но, к сожалению, совсем нет времени на учебу: из-за тренировок приходится пропускать пары.

Пазл тут же сложился.

– А где в твоей мечте фигурное катание? – с намеком спросила Майя.

– Так это же временно... Спортивная жизнь не длится долго.

– Ты хочешь закончить уже сейчас, чтобы ходить на пары, заниматься тем, что тебе по-настоящему интересно?

– А разве так можно? – нервно засмеялась Анна.

– А разве не жалко всех своих усилий? Разве не хочется дойти до конца? Стать чемпионкой России, мира, всей Вселенной?

– Честно? Нет. Я знаю, что надо идти до конца и никогда не сдаваться.

– А если бы у тебя не было этого знания?

– Тогда б и спорта не существовало, – снова засмеялась Анна. – Спорт – это бесконечная борьба с собой и преодоление. Я очень устала от этого. Не хочу. Хочу кричать это громко-громко.

– Кричи...

– Люди, я не хочу! Я больше не хочу быть фигуристкой! Я не хочу никаких соревнований! Я не хочу медали! Я не хочу боли поражения! Не хочу радости победы! Я хочу стать крутым маркетологом, как Эмили. Хочу жить и работать в Париже!

В кабинет заглянула Виктория.

– Простите, у вас все хорошо? Соседи стучали, интересовались.

– Все просто замечательно, – сказала Анна. Она вся светилась от счастья.

– Майя, я была уверена, что с вашей помощью Аня станет чемпионкой мира, – Виктория все же не выдержала и решила поделиться. – Как вы поняли, что Анна хочет закончить со спортом?

– Работают профессионалы, детка! – засмеялась Майя. – Зеркало показало, и я стала отслеживать. Ну что, классный я детектив?

С Майей было настолько круто, что Виктории казалось, будто они знакомы уже много лет. Виктория просто обожала ее.

– К сожалению, мы сегодня не сможем выложить пост о том, как психолог вернула веру отчаявшейся фигуристке. Напишем позже о сбывшейся мечте, – сказала Майя.

Она попрощалась и побежала к машине, в которой ждал муж. Виктория вдруг вспомнила, что забыла спросить у Майи, почему та вчера сказала ей не приходить на работу. Но это уже было не важно. Важно было другое: уходя, Майя сказала, что в понедельник они должны помочь одному очень хорошему человеку. И она тоже будет помогать!

И как сейчас с этим жить все выходные?!

Хорошим человеком оказался наркоман. Но это не самая главная новость. Оплачивая утром аренду, Виктория обнаружила, что счет пополнился на триста тысяч рублей. Когда пришла Майя, она сообщила ей об этом.

– Это Татьяна, юрист, захотела меня отблагодарить. Она воссоединилась со своим первым мужчиной и очень счастлива. Он, как и она, занимался все эти годы бизнесом и до сих пор не женился.

– Круто! У них сейчас есть и бизнес, и деньги, и любовь. Красивая сказка, напишу сегодня про нее пост.

– Можешь попросить у Татьяны фотографию влюбленных, тогда не придется менять имя героини.

За свои тридцать девять лет Виталий успел выучиться на финансиста, жениться и развестись, похоронить мать с отцом, проиграть в карты квартиру и свой бизнес, отсидеть срок за наркотики. Виктории не терпелось увидеть его, и поскорей узнать, как же она будет ему помогать. Если, конечно, она правильно поняла Майю.

В офис вошел высокий мужчина, небритый, в черной растянутой толстовке и старых грязных джинсах. От него разило перегаром и еще чем-то неприятным. Виктории захотелось срочно выйти в туалет, что она и сделала, предложив клиенту присесть.

Майя встретила Виталия тепло и приветливо.

– Вонюч, могуч и волосат – настоящий мужчина, – игриво сказала она, через мгновение став серьезной. – Продолжаешь пить?

– Только по вечерам. Так легче.

– Что легче?

– Не думать о своем прошлом.

– Виталий, прошлое в прошлом. Оставь его там. Сейчас нет прошлого.

– Оно преследует меня. Как можно было быть таким идиотом и просрать все-все-все?

– А сейчас ты что делаешь? У тебя сейчас есть ты, руки, ноги, голова, свобода, есть жизнь.

Что ты сейчас делаешь с собой и своей жизнью?

– Просираю.

– Зачем?

– Если бы я знал, не пришел бы к тебе...

– Что ты хочешь?

– Начать все с начала. Но это невозможно. Я уже не тот, которым был раньше.

– О чем мечтал в детстве?

– В садике мечтал стать милиционером, чтобы ловить преступников. Потом мечтал уехать жить в штаты и открыть там свое казино, – усмехнулся Виталий. – Не было у меня никаких высоких и благородных целей. Может, поэтому вся жизнь наперекосяк пошла?

– А сейчас о чем мечтаешь?

– Мечтаю проснуться утром в чистой квартире... с любимой женщиной. Потом принять душ, позавтракать, поехать на работу, как все нормальные люди.

– Закрой глаза, представь себе такое утро. Что ощущаешь в душе, в теле?

– Страх, что этого никогда не случится. Ни одна приличная женщина не захочет жить с таким чудовищем, зеком, наркоманом и алкоголиком. Как такое можно любить?

– Виталий, мир – зеркало, женщины – зеркало. У зеркала нет своей воли. Оно показывает через других людей, как ты сам к себе относишься, как воспринимаешь себя.

– Да-да, я заметил, как дернула секретарша, увидев меня.

– Зеркало... так работает зеркало. Ты бежишь от себя, женщины бегут от тебя. Посмотри на себя иначе, и реальность изменится.

– Твои слова, Майя, кажутся такими простыми и сказочными, но в них так сложно поверить. Хорошо, что хоть ты не убегаешь от меня и мне есть с кем поговорить.

– Давай вернемся к твоей мечте. Что можешь сделать уже сегодня для ее осуществления?

– Выкинуть весь хлам из родительской квартиры, вызвать клининг и отмыть ее, купить новое постельное белье, чтобы утром проснуться в чистой постели.

– Отличный план. Завтра утром приедешь ко мне и расскажешь, как у тебя все получилось.

– Так ведь не успеть за один день. Ты просто не представляешь себе, сколько там грязи.

– Виталий, мне это говорит человек, который в двадцать лет зарабатывал миллионы рублей?! Который умеет решать любые задачи?! Завтра в девять утра жду тебя. И пожалуйста, без этого ужасного перегара.

– Прости меня. Я столько неудобств тебе доставил.

– Не начинай. Не входи в образ убогого, виноватого и несчастного. Он тебе не идет.

В перерыве Виктория сообщила Майе, что сегодня директ разрывается от сообщений с просьбой записать на консультацию. Татьяна не просто дала свое фото с возлюбленным, но и порекомендовала всем незамужним девочкам срочно идти к Майе решать свои проблемы.

– Всех девочек на следующий месяц, этот уже спланирован: я не хочу заниматься работой больше четырех часов в день. К тому же я пишу книгу, на которую тоже уходит немало времени. Перейдем к делу. Ты слышала историю Виталия. Мне нужна твоя помощь: стань завтра его зеркалом. Даже если он придет с запахом, что маловероятно, покажи ему, что он тебе приятен и интересен как мужчина. Поулыбайся, пококетничай, скажи комплимент. Просто поболтай с ним. Он совсем отвык от женского внимания. А я чуть-чуть задержусь. Сможешь?

– Не знаю, я могу засмущаться и растеряться... и покраснеть.

Майя сообразила, что до сих пор не поинтересовалась личной жизнью Виктории, даже не знает, есть ли у нее парень.

– Когда девушки смущаются и краснеют, мужчины думают, что они им нравятся. Это как раз то, что нам нужно.

– Майя, если Виталий изменит отношение к себе, отражение в зеркале ведь само поменяется?

– Верно. Но эта формула работает в обе стороны. Маленький ребенок не имеет никаких представлений о себе. Он узнает, какой он, от взрослых. И начинает видеть себя таким. Понимаешь?

– Кажется, да.

– Я тоже иногда подрабатываю зеркалом, – улыбнулась Майя. – Верю в тебя.

Она взяла в руки телефон и воскликнула:

– Пять пропущенных звонков и сообщение от Григория: «У меня положительная динамика. Метастазы значительно уменьшились. Ваша теория работает. Я сегодня самый счастливый человек. Спасибо Вам».

– Какие хорошие новости! – воскликнула Виктория.

– Работают профессионалы, детка! До завтра!

Майя вышла из офиса и спустилась в кофейню. Один вопрос не давал ей покоя: все-таки врач выполнила ее просьбу, или это настоящие результаты диагностики? Как сейчас узнать? А потом осенило – это же неважно, главное, что реальность сдвинулась, поменялась. Не допив кофе, Майя вышла на улицу. Воздух показался ей сегодня особенно свежим и вкусным.

Утром Виктория приехала в офис почти на час раньше обычного. Волновалась, как перед первым свиданием. У нее уже был не очень удачный опыт свиданий и отношений в целом. Но сейчас ей доверили важное дело, и она не могла подвести Майю.

Майя же, наоборот, решила сегодня отоспаться и не поехала в офис. Когда Виталий придет к ней, она напишет ему сообщение, что не сможет сегодня встретиться и попросит приехать завтра. Этот дедлайн был необходим Виталию, чтобы он успел в срок выполнить все намеченные дела. Ну и пусть пообщается с Викторией. Такой план родился у нее еще вчера.

Виктория прождала Виталия почти час, но он так и не явился. И Майя тоже не приехала. «Наверное, встречу отменили и забыли мне сообщить», – решила Виктория.

Она была немного расстроена и в то же время ощутила облегчение.

«Ну, нет так нет», – подумала Вика и занялась своими делами.

На следующий день Виталий явился ровно в назначенное время в новой одежде, побри-тый, с легким запахом парфюма – в кабинет вошел совсем другой человек.

– Твоя секретарша очень мила. Она замужем?

– Кажется, нет. Она совсем еще ребенок.

– Ты права, чистые и непорочные девушки не для меня.

– Виталий, как тебе не надоедает играть эту роль? Впрочем, многих девушек она привлекает: им нравятся плохие мальчики, которых надо спасать. Хочешь в это поиграть?

Майя знала, о чем говорила, потому что сама была раньше такой девушкой. С одной стороны, она хотела связать свою жизнь с честным надежным, порядочным мужчиной, с другой стороны, ее влекли несчастные, опустившиеся на дно красавчики, которых она должна была спасти своей любовью и бесконечной верой. Виталий идеально подходил под этот сценарий, и Майя с первой встречи старалась сохранять осознанность.

Виталий оставил вопрос Майи без ответа и стал рассказывать о своих подвигах по организации уборки квартиры. Ему действительно удалось выкинуть весь хлам, найти машину, увези на свалку, договориться с клинингом, хотя все бригады на тот день были уже заняты.

– Ты проснулся утром в своей чистой квартире?

– Да! Солнце осветило мою комнату, и не было видно ни одной пылинки, – засмеялся Виталий. – Я будто родился вновь.

– И что было потом?

– А потом я обнаружил, что у меня нет нормальной одежды, чтобы надеть на чистое красивое тело, – Виталий продолжал смеяться. – Я писал тебе сообщение с просьбой перенести встречу, и в это время пришло сообщение от тебя. Все сложилось, как нельзя лучше. Я поехал покупать себе новую одежду. Потом долго гулял по городу, замечая, что девушки уже не шаркают от меня. Удивительно, но вечером я даже не вспомнил про спиртное.

– Как же я рада за тебя, Виталий.

– Я тоже очень за себя рад. Какая все-таки полезная вещь – уборка. Спасибо тебе.

– Благодарю. Могу ли тебе еще чем-то помочь?

– Мне пока нужны встречи с тобой. Я боюсь потерять это свое новое состояние. Боюсь не справиться и скатиться в привычную роль. Если хочешь, можешь повысить тариф, как для самого сложного клиента: у меня будет больше мотивации.

– Я подумаю об этом. Какие планы на ближайшее время?

– Сейчас поеду на встречу со знакомым, есть идея по бизнесу. Хочу скорее заработать на машину, задолбался ездить на общественном транспорте.

– Отлично! Не забывай смотреть в зеркало.

Виталий подвинулся на самый краешек кресла, чтобы быть ближе к Майе.

– Я смотрю в зеркало прямо сейчас. Оно меня очень вдохновляет. Спасибо тебе.

Майя была довольна тем, что показало ей зеркало.

Виктории очень хотелось поговорить с ней, но уже пришел следующий клиент.

– Григорий, я бесконечно рада, что результаты обследования подтвердили положительную динамику. Что привело вас сегодня?

– Спасибо, вы, наверное, представляете, как был рад я, когда узнал об этом? Я чувствовал, что могу все. Реалистичное мышление отключилось напрочь, – весело сказал Григорий. Потом вспомнил о вопросе Майи и изменился в лице: – Мне показалось, что моя супруга не очень обрадовалась хорошим новостям. Она несколько раз повторила, что это может быть ошибкой и что пока рано радоваться. Я не ожидал от нее такой реакции. Неужели она ждет моей смерти?

– А что будет, если вы зададите ей эти вопросы?

– Ну... разве она признается?

– Как вы думаете, зачем ей ждать вашу смерть?

– Может, мужик другой есть. Хотя это вряд ли...

– Что может быть еще, если не другой мужчина?

– Понимаете, супруга знает, что онкология четвертой стадии неизлечима. Чудеса случаются, но крайне редко. Возможно, она на самом деле боится обнадежить себя, меня, чтобы потом не стало еще больше.

– Григорий, реакция жены, которую вы увидели, – это же про вас. Посмотрите, что показывает вам зеркало?

– Я тоже считаю, что пока рано радоваться?..

Больше Григорий ничего не сказал, и Майя тоже молчала. Она ждала, когда он продолжит.

– У меня положительная динамика, болезнь идет на спад, а мне до сих пор не верится в это. Мы оба похоронили от рака родителей и мою бабушку. Я, что ли, какой-то особенный? – грустно, но очень искренно и трогательно сказал Григорий.

– Конечно, особенный. Вы один из немногих знаете, что люди сами могут определять сценарий болезни. Вы сами наделили болезнь силой и властью, и потом сами вернули силу себе. Монстр, беспощадно убивающий вас, был в вашей голове, в вашем воображении. И мозг послушно исполнял ваши мысли. Осознание случилось, монстр оказался мыльным пузырем, реальность изменилась. По-другому быть не могло.

– Майя, вы на самом деле верите, что я могу выздороветь?

– Конечно, можете. Вы можете все! – засмеялась Майя, чтобы хоть как-то разрядить напряжение в столь серьезном разговоре. – Я сейчас смотрю на вас, и не вижу больного. Где он? Покажите его мне!

– Так нет его, испарился...

– Григорий, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание. Вдох... выдох... Почувствуйте, как бьется сердце. Представьте, что вы здоровы, болезнь отступила, вы здоровы. Побудьте в этой реальности, ощущайте себя в ней.

– Чувствую напряжение. Опять вернусь к проблеме с зарабатыванием денег. Я обязан содержать семью. Снова придется искать работу, подработки и выслушивать каждый день от жены, что она одна работает и всех кормит. А сейчас еще оплачивает мое лечение и работу с вами.

– Разве вы не получаете пенсию? – Майя знала, что Григорий бывший пожарный.

– Да, я на пенсии. Но мужик обязан работать. Я, кстати, уже крышу застелил и решил перестроить сарай. Не могу без дела.

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.