

*История*  
**ОДНОЙ  
ДУШИ**

Как сделать из чёрной  
полосы — взлётную.



**Натали Леру**

История, от которой ваше  
сердце будет замирать.

**Натали Леру**  
**История одной души.**  
**Как сделать из черной**  
**полосы – взлетную**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69348568](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69348568)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Книга «История одной души. Как сделать из черной полосы – взлетную» написана автором на основе собственной истории. Книга содержит пояснения и практические советы для тех, кто хочет вырваться из черной полосы жизни. В ней описана методика, которую использовала автор для личной трансформации и выхода из тупика. У автора книги получилось изменить свою жизнь к лучшему, и ее история многим подарит надежду.

# Содержание

От автора	4
Она хотела исчезнуть	6
Жизнь № 1. Пятью месяцами ранее	8
Новая жизнь: попытки	13
Выхода нет	27
Она и Я	31
Жизнь № 2. На дне	33
Подстава	38
Безысходность	42
План	47
Бали	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Натали Леру

## История одной души.

### Как сделать из черной полосы – взлетную

#### От автора

Мы приходим в этот мир, чтобы вспомнить, кто мы есть. Не научиться чему-то. Нет. На уровне души мы знаем все. А именно вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Эта история одной души, которая в попытке вспомнить себя погрузилась в самые темные уголки.

У кого-то эта история вызовет мурашки, у кого-то – слезы. Кто-то не поверит, что такое возможно. Но, уверяю вас, все, что здесь рассказано, основано на реальных событиях.

Создание этой книги началось еще семь лет назад на курсе «Текстура» у писателя Ларисы Парфентьевой<sup>1</sup>. «Напишите самый короткий рассказ, который только сможете», – попросила она. «Посиневшее тело лежало в холодной ванне,

---

<sup>1</sup> Лариса Парфентьева – российский писатель, журналист, мотивационный спикер, автор книги «100 способов изменить жизнь» (МИФ, 2015 г.), ведет тренинги по текстам и написанию книг.

а я смотрела на себя со стороны», – написала я. Лариса не поверила, что такое возможно. Мы встретились. Я рассказала ей историю своей жизни, и она сказала: «Ты обязательно должна этим поделиться!».

И вот я держу эту книгу в руках и ужасно волнуюсь. Голова подкидывает разные мысли типа «может, не надо», но душа просит. Говорит, что мои слова могут тронуть сердца других.

Эта книга написана от моего сердца к вашему сердцу. От моей души – к вашей душе. Пусть она подарит вам свет и надежду на то, что, как бы ни было сейчас плохо, это еще не конец. Конец – это когда ты опустил руки и сдался. Но пока ты готов идти вперед, ты на пути к пробуждению. К тому, чтобы вспомнить и осознать себя великой душой.

Благодарю моего ментора, наставника и вдохновителя Ларису Парфентьеву.

# Она хотела исчезнуть

Она стояла на тротуаре и размышляла, как разом и навсегда закончить все, что она натворила. Машины неслись мимо, обдавая клубами пыли. На улице царила жара. Тротуар был обрывом, который отделял ее жизнь от смерти. Еще шаг, вон под ту красивую иномарку, и все страдания прекратятся.

«Мерседес красивый, но он может сбить не наверняка, верно? – спорили два голоса в ее голове. – Давай лучше под тот грузовик, вон он какой большой. Чтобы сразу в лепешку и без мук».

«Ну как-то непрезентабельно: как будут потом лепешку хоронить?», – отвечал другой голос.

Она сделала шаг назад, так и не решившись, какой машине отдать свою жизнь, и уныло побрела вдоль дороги. Ей казалось – это тупик, конец, выхода нет... Вчера ее чуть не посадили за контрабанду наркотиков, она заняла кучу денег у своих друзей и знакомых, чтобы откупиться от милиции. Работы, чтобы выплатить долг, нет, к родителям обращаться – не вариант, это их трехмесячная зарплата.

Она чувствовала себя загнанной в угол, над ней возвышался разъяренный внутренний критик, который откусывал от нее по кусочку: «Ты ничтожество! Глупая дура! Как можно было попасть в такую ситуацию?!».

Вина и стыд затягивали куда-то вниз, разочарование в се-

бе уничтожало остатки самооценки и заставляло съежиться до маленького комочка. Ей хотелось исчезнуть.

# Жизнь № 1. Пятью месяцами ранее

В 7 утра, как обычно, зазвенел будильник. Сильное тело спортсменки легко подняло ее из теплой постели. Впереди ждали вкусный завтрак и новый чудесный день. Скорее всего, будет овсянка с любовью тети Тани и компот, подумала она, предвкушая эту встречу. Угадала! Заботливая тетя Таня накладывала, как всегда, от души.

Она села за дальний столик в просторной столовой училища олимпийского резерва и стала наблюдать, как за окном воркуют два бело-серых голубя. Чувствовала она себя великолепно. Занимаясь с новым тренером и готовясь к чемпионату России, она собиралась сдать норматив мастера спорта. Ей оставалось скинуть одну секунду в дистанции 400 метров с барьерами: вместо минуты пробежать за 59 секунд. «Я готова!» – думала она. «Я точно готова», – улыбалась она.

После завтрака она поднялась на третий этаж общежития, где была ее комната. Просторная, светлая, уютная, она была обклеена постерами с разными актерами, и среди них красовался Леонардо Ди Каприо.

«Ну что, Лео, ты ведь веришь в меня? – обратилась она к плакату Леонардо.

Через пару недель я буду мастером спорта, и мы с тобой отметим, да?

Ты пригласишь меня на свидание, я буду в своем краси-

вом черном платье, будут гореть свечи, и ты скажешь мне, как гордишься мной. Я покраснею от смущения, но мне будет ужасно приятно. А потом мы будем держаться за руки и разговаривать до полуночи».

Она мечтательно остановилась посреди комнаты со спортивной формой в руках и даже не заметила, как вошел тренер.

– Ну что, мечтательная ты моя, – улыбнулся Вадим Алексеевич, – снова грезишь о чем-то?

Она вздрогнула и покраснела:

– Да так, о чемпионате России.

– Ну-ну, – продолжал улыбаться он.

\* \* \*

Жаркая раскаленная дорожка стадиона была мягкой и немного тягучей. Пот струился ручейками, ветер приятно охлаждал спину. Она чувствовала мощь своих ног, которые несли ее вперед. Добежав последний, пятый круг, она чувствовала легкое подташнивание и приятную усталость. Толкать себя за пределы своих возможностей стало привычным для нее делом. Шесть лет профессионального спорта натренировали не обращать внимание на тошноту, усталость и боль. Все это стало фоном. Самым главным была цель – мастер спорта. До чемпионата России осталось две недели.

Тренировка была почти окончена, остались прыжки ля-

гушкой – динамичные прыжки в песок, чтобы развить взрывную силу.

Прыжок в песок, и затем еще один, еще сильнее. Ноги начинают немного дрожать от усталости, но это ерунда, она не сдастся, наоборот, старается еще больше. Именно последние попытки решают все, как последние шаги на финишной прямой. «Нельзя сдаваться! Нельзя останавливаться!» – твердит ее внутренний голос.

Последний прыжок в песок, самый сильный. Она отталкивается правой ногой и взмывает высоко вверх, в голубое чистое небо. Все вокруг замирает, внимание в настоящем моменте, она чувствует свободу и радость. Сильными мышцами пресса она подтягивает ноги вперед... Ее немного закручивает влево, и она приземляется на правую ногу, не совсем корректно. Хрясь... и резкая, острая боль, как электрошоком, пронизывает все тело. Она заваливается вправо еще больше и двумя руками хватается за колено.

– А-у-у-у-у! – истошно взывает она от нестерпимой боли. Слезы брызгают из глаз, смешиваясь с потом и песком. В глазах темнеет. Волна сильной тошноты душит.

А дальше все как в тумане. Колено, опухшее, как футбольный мяч. Кто-то несет ее на руках в кабинет врача. Диагноз – разрыв мениска.

...Она лежит на железной кровати в своей комнате общежития и уныло разглядывает пожелтевшие занавески. Третья травма подряд, одно и то же колено, одна и та же связка,

которая рвется, как струна гитары, снова и снова. Снова и снова.

«Неудачница», – отчитывает суровый внутренний голос.

Она смотрит в стену, не моргая, и тихо соглашается с ним.

– Ты только восстановилась после последней травмы колена, – говорит ей тренер. – На это восстановление ушел год. До этого была еще одна травма, тоже колено. Я устал терять время на восстановление. Ты понимаешь, что сейчас важный этап перехода из юниоров к взрослым? А там уже олимпийские чемпионы и чемпионы Европы, которые на шесть лет старше тебя и по возрасту, и по опыту. Чтобы тебе их догнать, понадобятся еще более интенсивные тренировки. Но я не знаю, выдержат ли твои колени. Опыт показывает – это твое слабое место... Даже не знаю, стоит ли продолжать.

– И я не знаю, – тихо соглашается она.

Если ее тренер сомневается в ней, она-то тем более не уверена, что сможет.

Два месяца спустя она покидает училище олимпийского резерва, оставляя за собой большой спорт и мечты стать чемпионкой.

«Ну и что! – думает она в автобусе, направляясь в свое новое жилье. – Не повезло в спорте, повезет в чем-нибудь другом, я ведь не глупая совсем. Окончила училище с красным дипломом, кандидат в мастера спорта».

«Легко находишь общий язык с людьми», – поддерживает ее второй голос внутри.

«Верно, – соглашается третий голос, – и внешне ты не урод. Точно, не урод, глаза красивые».

«Ага, красивые. Нужно просто найти хорошую работу, – продолжает рассуждать она. – Зарекомендовать себя там, проявить с хорошей стороны, и все будет хорошо».

«Ты справишься», – слышит она подбадривающий голос внутри себя.

«Мы справимся», – соглашается она, с большой надеждой смотря в светлое и такое волнующее будущее.

Автобус останавливается, и она выходит на улицу, словно в новую жизнь. Прямо перед ее ногами падает кожаный черный кошелек. Впереди идущий мужчина нервно разговаривает по телефону и даже не замечает своей потери. Она подбирает кошелек и, не раздумывая, возвращает ему.

– Вы уронили, – улыбается она.

Испугавшись внезапного касания плеча, он вдруг смягчается, понимая, что ему дают его же кошелек.

– Спасибо вам большое, – расплывается в улыбке он.

– Пожалуйста, – отвечает она, продолжая путь в свое светлое будущее.

# Новая жизнь: попытки

**Попыткой № 1** была работа в аквапарке. Новый, модный, единственный в городе аквапарк открыл свои двери в июне, и она попала на работу именно туда, барменом-официанткой, в кафе, оформленное в тропическом стиле, где продавали мини-пиццу, молочные коктейли, пиво и другие напитки.

– Две пиццы, один коктейль и кола! – кричал кассир своим коллегам, а покупателю отвечал: «Возьмите свой номер, вам принесут».

– Есть, босс! – подхватывала она, принимая заказ с улыбкой. Одной рукой быстро распаковывала пиццу, другой наливала молоко и сироп в блендер.

Пара минут, и, вуаля, заказ стоял на столе у покупателя.

Целый день проходил в движении, смехе и шутках с коллегами, которые так же, как она, были студентами. Молодые, свободные, беззаботные, они развлекались от души. Договариваясь с охранником, оставались по вечерам в закрытом аквапарке и устраивали вечеринки. На следующее утро похмельные возвращались на работу.

«Я слышал, ты теперь в аквапарке работаешь? – получает она сообщение от школьного друга. – А можешь меня туда привести? А то денег нет особо, да и вход дорогой».

«Да, могу!» – соглашается она и чувствует, как внутри расширяется от собственной важности: я ведь теперь в са-

мом крутом аквапарке работаю, вот здорово, если он увидит. Но после накатывает волна страха и неуверенности. «А вдруг тебя поймают?» – слышит она голос внутри. Пару секунд идет внутренний бой, но все же желание быть крутой и важной в глазах друга побеждает.

«Не вопрос, приходи, – подтверждает она еще раз. – Здесь стройка рядом, проведу тебя через нее».

И он пришел. А потом пришел еще раз. А когда пришел в третий раз, то одновременно с ним пришел директор аквапарка и уволил ее.

**Попытка № 2**, и карьера официантки продолжилась. В стильное круглосуточное кафе в центре города, на площади Ленина, она попала по знакомству. Там было весело и интересно, можно было видеть модных мажоров, которые заходили после ночных клубов поесть суши и похмелиться виски.

И все было замечательно: высокая зарплата, хорошие чаевые и удобный график 2/2. Но затем вернулась из декрета Кристина Валерьевна – прежняя управляющая, которую за спиной называли драконом, потому что каждый раз, когда она открывала рот, из него на официантов извергалось пламя ругани.

Как же сильно она старалась заслужить ее расположение! Для нее было крайне важны признание и похвала от вышестоящих, но, как бы она ни старалась, управляющая кричала

еще больше.

– Ты забыла положить дополнительный сыр в цезарь?! – вопил дракон в коридоре. Кристина Валерьевна была маленького роста, с черными маленькими сверкающими глазами, из которых летели молнии.

– Это не я, а повар, – испуганно отвечала она, стараясь увернуться от искр из драконьих глаз.

«Ты ничтожество» – говорили глаза Кристины, а рот кричал: – Это VIP-клиенты, и они заслуживают лучшего сервиса!

– Согласна, но это не я, – отвечала она, чувствуя несправедливость.

– А мне все равно, кто это! Ты блюдо выносила и не проверила, – кричала управляющая.

– Не проверила, потому что это обязанность повара положить сыр, а не моя! – не выдержав, таким же криком отвечала она.

Внутри у нее все кипело и вздымалось, от несправедливого нападения руки стали тяжелыми, лицо – красным, в глазах потемнело от злости.

– Да пошла ты! – выдохнула она и резко развернулась, пошла в раздевалку, собрала вещи и направилась к выходу. У двери задержалась, чтобы показать средний палец управляющей, и вышла в ночной город без денег, но с полными карманами гордости.

«Достала! – выдохнула она. – Как можно быть такой же-

стокой? Пусть сама обслуживает полный зал гостей!», – ехидно улыбнулась и представила, как Кристина Валерьевна носится с полным подносом еды.

**Попытка № 3.** Все начиналось мило и хорошо. Приятный управляющий, интересная работа продавцом косметики в большом супермаркете в центре города. Она с воодушевлением приступила к работе, но вдохновение почему-то очень быстро сменилось грустью.

Она закурила, пытаясь заглушить тоску. Не осознавая, она потихоньку скатывалась в состояние жертвы, обижаясь на мир, который, как она считала, был к ней несправедлив.

– Почему все так сложно? – вела она диалог с собой, сидя в троллейбусе, который вез ее на работу.

Она проезжала витрины красивых магазинов, заглядываясь на платья, которые там висели.

«Я думала, будет легче, что я, наконец, смогу хорошо зарабатывать и красиво одеваться, жить в нормальной квартире, а не в бывшем сарае. Есть вкусную еду, а не куриный суп на завтрак, обед и ужин. Что я делаю не так? Я ведь стараюсь изо всех сил! Никого не обманываю, не краду, другим помогаю, когда могу. Чем я провинилась? За что ты меня наказываешь?» – обращалась она к Богу, всматриваясь в небо и пытаясь увидеть хоть какой-то ответ.

Она ощущала себя неудачницей; грусть, словно близкая подруга, охватила ее за плечи, а отчаяние и безнадежность

медленно поглощали ее существо.

Через несколько дней она вдруг обнаружила в своей сумочке дырку, которая совершенно органическим способом сформировала в ней двойное дно.

«А почему бы нам не взять вон те голубые тени, которые тебе так понравились?» – тут же услышала она голос внутри себя.

«Как это взять? Это же будет считаться кражей!» – отвечал ей другой голос.

«Тихо взял и пошел, называется нашел», – продолжал настаивать первый голос.

И она взяла. Сначала тени, потом губную помаду и тушь. И ей понравилось! Во-первых, потому что все прошло безнаказанно. Во-вторых, потому что ее косметичка пополнилась новыми красивыми вещами. Ее аппетиты росли с каждым днем, и однажды она настолько почувствовала свободу и вседозволенность и столько запихала в сумочку косметики, что сумка еле застегнулась.

На проверке у выхода ее поймали. В милицию не сдали, но уволили со скандалом и лишили месячной зарплаты.

Она сидела в центральном парке, курила и зябко куталась в большой шарф, намотанный поверх воротника куртки. На улице стоял ноябрь, повсюду лежали опавшие листья, солнце пряталось за хмурые тучи и где-то вдалеке гремела гроза.

– Хочешь, погадаю? – подседа к ней цыганка.

– У меня нет денег, – отвечала она.

– А я без денег погадаю. Может, у тебя что-то другое ценное есть?

– Ничего нет. Меня только что уволили.

– Ух, как неприятно.

– Да, грустно, – отвечала она.

– Дай руку посмотрю, – настаивала цыганка.

Она вяло протянула руку и еще больше завернулась в свой большой синий шарф. Подул прохладный ветер, приближалась гроза.

– Какая рука у тебя интересная, – задумчиво произнесла цыганка.

«Ага, ты всем так говоришь», – подумала про себя она.

Но вслух просто промычала.

– Ты станешь известной, вижу славу и успех. Будешь ездить по миру, вижу много людей вокруг. Жить будешь за границей, точно не в России, вижу большой белый дом у океана, богатой будешь, – уверенно продолжала цыганка.

– Ну да, конечно! – фыркнула она и выдернула свою руку. – Ты всем эту чушь несешь?

– Нет, не всем, – немного обиженно ответила цыганка. – Только тем, у кого есть отметки на руках.

– Что за отметки? – смягчилась она.

Цыганка снова взяла ее руку и показала на две четкие линии на правой ладони.

– Вот эти, например, значат, что ты будешь иметь двоих детей, девочку и мальчика. А вот этот треугольник говорит

о твоём благосостоянии и успехе. А еще, когда я беру руку человека, мне приходят разные образы его будущего. И я вижу много людей вокруг тебя, ты их будешь чему-то учить, у тебя большое сердце.

– Кто бы меня научил, – с улыбкой ответила она. – Спасибо тебе! Я, конечно, не очень во все это верю, но настроение ты мне подняла. Вот, возьми. Это все, что у меня есть, – она насыпала железные монеты в руку цыганки. – Я домой пешком прогуляюсь, мне подумать надо.

– Помни, что все временно. И боль тоже проходит. У тебя все будет очень хорошо. Я вижу.

– Ага, спасибо! Удачи! – она помахала цыганке, укуталась еще больше в мягкий шарф и побрела домой.

Начинался мелкий дождь, становилось все прохладнее, сумрак мягко поглощал суетливый город.

Машины проносились мимо, создавая потоки холодного ветра. Где-то впереди раздавалось жалобное мяуканье. Она продолжила дорогу и вдруг увидела открытый люк, в который провалился маленький котенок. Весь грязный, с большими голубыми глазами, он жалобно просил о помощи. Дождь усилился, стало еще более мерзко и холодно, хотелось скорее домой, но сердце екнуло. «Такой же, как и я, – подумала она. – Одинокий и никому не нужный».

Отключив логику, она в эмоциональном порыве аккуратно спустилась в открытый люк, забрала котенка и засунула его грязное мокрое тельце себе под куртку. Он сразу попы-

тался вырваться и убежать, но через несколько неудачных попыток успокоился, уткнулся подмышку и затих.

– Ну что, живчик, назовем тебя Лаки<sup>2</sup>! Может, с тобой мне больше повезет, чем с работой?..

– Как твои дела? – спрашивала с тревогой в голосе мама по телефону. – На работе все нормально?

– Да, мам, нормально, все хорошо.

«Все равно она не поймет», – думала она, скрывая правду.

– Может, домой вернешься? – предлагала мама.

– А что я там делать буду? – отвечала она.

– Устроишься на завод, с нами жить будешь.

«С нами жить», – тихо повторила она. И перед глазами стали проноситься отрывки ее жизни дома.

Частые драки с братом, запой папы и вечно занятая мама заставляли ощущать одиночество. Отсутствие понимания и поддержки сводили ее с ума.

– Мама, он меня бьет, пожалуйста, скажи ему! – кричала она на кухне маме, пока та готовила борщ. Горячие крупные слезы текли по щекам, все тело дрожало от страха, боли и несправедливости.

– Не придумывай, он тебя любит, – отвечала спокойно мама, не отрываясь от своего занятия.

– Ты меня не понимаешь, – слезы катились градом, истерика нарастала.

---

<sup>2</sup> Лаки – от английского lucky – счастливый, везучий, удачливый, приносящий удачу.

– Ты глупенькая, он тебя любит, – продолжала мама.

– Что же это за любовь такая?!..

– Ты просто не понимаешь. Тебя любят.

Внутри все кричало от боли и злости, которые нельзя было проявлять, чтобы не обидеть маму. Злость направлялась на саму себя – на свои ногти, которые она сгрызала до крови. Некрасивые окровавленные обрубки вместо пальцев на руках заставляли еще больше чувствовать вину и ощущение ничтожности.

Это как постоянно говорить маме: «Я хочу писать», а в ответ получать: «Ты глупенькая, на самом деле ты хочешь кушать».

В какой-то момент действительно начинаешь сомневаться в своих чувствах, реакциях, адекватности. Искренне начинаешь верить, что ОНИ знают лучше тебя, а ты просто психопатка, из-за своего расстройства не чувствуешь, что тебя любят, и вместо ответной любви почему-то испытываешь ярость от разрывающей боли внутри.

С каждой неудачной попыткой устроиться на работу оптимизма и уверенности становилось все меньше. Негативный опыт, как снежный ком, наращивал вес и силу и катился с огромной скоростью вниз. Она сама не заметила, как окончательно перестала верить в себя, и эта неуверенность толкнула к тому, чтобы устроиться хоть куда-нибудь.

**Попытка № 4.** Она устроилась в бар, который в свое вре-

мя был, словно Земфира, на пике своей славы, а теперь стал Киркоровым, который отчаянно пытался сохранить остатки молодости и красоты. Раньше там гремели шумные вечеринки, а сейчас остался только бар «Провокация». Новая работа в баре, несмотря на его ушедшую славу, пришлась ей по душе. Никакого начальства и контроля, дежурство по ночам 2/2, неплохая зарплата, чаевые.

Кроме этого, она нашла способ, как убежать от негативного внутреннего диалога, который дарил ей тревогу и бессилие, напоминая о неудачах, – таблетки трамадола<sup>3</sup>. Он появился в ее жизни, чтобы заглушить эмоциональную боль. Трамадол отгораживал ее от внешнего мира, как пеленой, дарил ощущение спокойствия, даже какой-то благодати, и помогал укрыться от собственного ничтожества. Его легко можно было купить на черном рынке.

Это была ее первая смена, и она пришла на нее, надев самое лучшее, что у нее было, стараясь произвести впечатление. Ее коллега передала ей дела и ушла домой, а она осталась за баром, вытирая насухо стаканы для пива.

– Спортсменка, значит? – весело спрашивал Заур, который сидел за барной стойкой. Миндалевидные глаза цвета виски, трехдневная щетина, широкая улыбка с белыми зубами – он притягивал к себе внимание, немного напоминая волка.

– Значит, бегать быстро умеешь? – продолжал он допрос.

---

<sup>3</sup> Трамадол – психотропный опиоидный анальгетик, антидепрессант.

– Умею, – с улыбкой отвечала она, немного краснея.

– Значит, возьмем тебя с собой в следующий раз, на стреме будешь стоять. Да, Маг<sup>4</sup>?

– Возможно, – басом отвечал Маг.

Он сидел за баром, высокий, крепкий. Его руки лежали на барной стойке, и он медленно обдирал засохшую корочку с костяшек кулаков. Кожаная куртка была разорвана в последней драке, губа рассечена.

Несмотря на их вид и ощущение опасности, которое они производили, она почему-то почувствовала что-то родное при знакомстве с ними. Может, потому что сама родилась не так далеко от Чечни и часто пересекалась с такими парнями, а может, потому что они выглядели, как боксеры из училища олимпийского резерва. Или, может, ей просто льстило внимание Заура и хотелось почувствовать не только одиночество, которое часто преследовало ее, но и близость с другими людьми.

Постепенно их знакомство переросло в дружбу, они приходили каждый день и подолгу вели с ней глубокие беседы о жизни и отношениях.

– Ну вот смотри, – говорил Заур, – почему мужчина ревнует свою девушку?

– Почему?

– Потому он не уверен в себе. Думает, что кто-то лучше его, и этот лучший обязательно эту девушку уведет. Верно?

---

<sup>4</sup> Маг – имя собственное, сокр. от Магомед.

– Наверное, – соглашалась она. – А девушка почему ревнует?

– Это надо у тебя спросить, – красиво улыбался Заур, – но, я думаю, причина та же.

– Ну хорошо, а как же поверить в то, что ты лучший или лучшая? – спрашивала она. – Чтобы убрать эту ревность и просто верить в себя?

– Мне кажется, нужно найти причину, по которой ты поверила, почему ты не лучшая. Эти причины установками называют. Убеждения, в которые мы верим, и создают нашу реальность, заставляя нас ревновать и сомневаться в себе.

– Ты че, книг умных начитался? – ржал над ним Маг. – Откуда ты все это знаешь?

Заур казался ей очень умным, она внимательно слушала его рассуждения. Все внутри нее отзывалось на его слова, и она все больше и больше доверяла и расслаблялась рядом с ним.

Однажды Заур пришел грустный и подавленный.

– Что случилось? – с испугом спросила она.

– У меня проблемы, – опустив глаза, ответил он. – Я взял у друга машину покататься и разбил ее. Он возвращается через три дня, и мне нужно срочно устранить вмятину, но у меня нет денег. Мне так неудобно перед ним, он доверился мне!

– Может, ты сможешь одолжить мне денег?.. – после короткой паузы продолжил он.

– Ну не знаю... – отвечала она. – У меня есть деньги, но они отложены на обучение, скоро нужно будет платить за следующий семестр.

– К следующему семестру я обязательно верну, – заглядывая ей в глаза, ответил Заур, нежно прикасаясь к ее руке. – Обещаю.

Ей было приятно и одновременно неловко от его внимания, внутри что-то екнуло, и снова захотелось быть полезной и нужной.

– Ну хорошо, – ответила она. – Через три недели отдашь, договорились?

– Договорились! – радостно ответил он.

Прошло три недели, затем четыре и пять, но Маг с Зауром больше не приходили. Сначала она не хотела верить, что ее кинули, думала, что они вот-вот зайдут, но прошла шестая неделя, а они так и не появились.

Она сидела на своей кухне, на деревянном облезшем стуле, и тупо смотрела в пол. На столе стояли полбутылки водки и тарелка с остатками супа, которым она закусывала.

Яркий солнечный свет струился из окна, заигрывая с ней. За окном набухали почки и распускались цветы, но у нее перед глазами была холодная темнота.

Черная полоса неудач продолжалась: через неделю ее уволили из-за недостачи в баре.

– Почему ты не звонишь мне? У тебя все хорошо? – спрашивала мама. – Я устала переживать. У тебя все нормально?

– Нормально, мам.

– Деньги есть? С работой все в порядке?

– Да, есть, – отвечала она, держа в руке абсолютно пустой кошелек. – И с работой все в порядке, не переживай. Как ты? Как папа?

– Папа не очень, проблемы на работе из-за пьянки.

– Сочувствую. Как твое здоровье, в порядке?

– Да, все хорошо.

– Ну и отлично. Целую тебя, позвоню на следующей неделе.

# Выхода нет

*«Я ничего не добилась. У меня нет талантов» – от этих мыслей возникают чувства беспомощности и никчемности. Даже самая мелкая ошибка ощущается как катастрофа. Исчезает легкость, пропадает чувство юмора, в сознании проявляется драматическая серьезность по отношению к жизни. Привет, Жертва! Состояние жертвы, словно трясина, затягивает вниз, забирая силы и желание что-либо сделать со своей жизнью. Жертва искренне верит: «Весь мир против меня». Ощущение заговора не покидает ее, кажется, что обстоятельства, словно по воле злого рока, играют против нее, и на каждом новом витке жизнь снова и снова это подтверждает.*

*Чаще всего жертва находится в очень неудобных для себя условиях, но при этом они не меняются. Стабильно плохо. Ей очень сложно что-либо изменить. Во-первых, потому что она не верит, что это возможно, во-вторых, она не хочет отказаться от своей некомфортной, но такой знакомой стабильности.*

*При этом жертва часто рассказывает о своих проблемах, жалуется, ищет сочувствия и понимания и получая эмоциональную подпитку от внимания и сочувствия других.*

Весеннее солнце медленно заходило за горизонт и напоследок посылало мягкие теплые лучики уставшему городу. Люди спешили домой после работы. Она не спешила никуда, только к подруге, чтобы пожаловаться на свою злую судьбу.

Они сидели в обычном дворе, окруженном панельными пятиэтажками. В центре двора стояли ржавая карусель и голубая горка, на которой девочка лет четырех играла с мамой.

На соседней лавочке сидел светловолосый мужчина, на вид 37 лет. Его глаза медленно закрывались, он засыпал, почти падал со скамейки, снова вздрагивал, открывал глаза, садился ровно и опять засыпал. Он был под каким-то сильным веществом.

Темные джинсы, спортивная куртка Adidas, кроссовки Reebok и в руках новенький недешевый телефон. Странно, подумала она, вроде приличный мужик, а нарик<sup>5</sup>. Тогда она еще не знала, что парой месяцев позже окажется на его месте.

Она разглядывала его, щупая свои абсолютно пустые карманы, а в голове уже зрел план. Чувство безысходности толкало ее на совершенно глупые и необдуманные действия.

– Подожди меня в соседнем дворе. Хорошо? – попросила она подругу.

– Зачем? – удивилась та.

– Я хочу забрать телефон у этого нарика.

– Что-о-о? – глаза подруги округлились от испуга.

---

<sup>5</sup> Нарик – наркоман (разг.).

– Да, понимаю, так себе идеяка, но у меня настолько бедственное положение, что просто ж<sup>\*\*\*</sup> как нужны деньги. Мне даже поесть купить не на что, – шептала она подруге, одновременно продумывая свой план.

– Ну ты даешь, тебя же могут посадить!

– Да, знаю, но я готова рискнуть, терять мне уже реально нечего, и к тому же – он просто нарик.

– Ок... жду тебя в том дворе с красными скамейками, – подруга показала куда-то вправо и ушла.

Она подсела к мужчине – он был довольно приятной внешности – и попросила позвонить. Он медленно приоткрыл затуманенные голубые глаза, в которых почти не было зрачка, сонно оглядел ее с головы до ног и снова закрыл, вернувшись в свой кайф.

– Простите, – потеревив его за плечо, продолжила она. – Мне очень надо позвонить подруге. Будьте добры, одолжите телефон на минутку. Обещаю, что быстро, – жалостливо попросила она.

Его глаза снова приоткрылись, на лице появилась полуулыбка. Она постаралась улыбнуться в ответ, умоляя глазами. Глубокий вздох, и он протягивает свой телефон.

«Победа!» – проносится у нее в голове. Пару минут она делает вид, что звонит, а сама ждет, пока кайф захватит его сознание. Как только видит, что он закрывает глаза, она тихо встает со скамейки и быстро убегает прочь, как дикий заяц.

Ей казалось, что она убежит очень быстро, но чувство ра-

дости сменяется ужасом, когда она начинает слышать тяжелое дыхание сзади. Он ростом под 190, но бежит очень быстро, неожиданно быстро для на-рика.

Большая мужская рука пытается ухватить ее за куртку. Краешком глаза она замечает его красное злое лицо. Ее сердце начинает выдавать чечетку, разгоняя адреналин по всему телу.

«Так вот для чего я тренировалась бегу с препятствиями», – подумала она и начала ускоряться, перепрыгивая скамейки и тротуары. Сильные ноги бывшей профессиональной атлетки уносили ее вперед, сердце стучало, как молоток, разгоняя кровь и давая еще больше энергии, чтобы убежать.

Она скрылась в темном подъезде, а он пробежал мимо.

Деньги от проданного телефона пошли на первую партию марихуаны для последующей продажи.

# Она и Я

Она не видела другого выхода, кроме как зарабатывать деньги обманом и нелегальным путем.

Я получаю приличный доход, продавая свой опыт и знания.

Она ранила, предавала и разрушала жизни людей, потому что сама внутри была разрушена и ранена.

Я улучшаю жизни людей, помогая им расширять свое сознание, видеть возможности, слышать себя, любить себя.

Она ненавидела себя, была жалкой и никчемной, просто потому что искренне верила в это.

Я люблю себя, ощущаю свою красоту и ценность, просто потому что искренне верю в это.

Ее внутренний мир напоминал темный сырой вонючий подвал.

Мой мир – это целая Вселенная, которая состоит из света.

Она чувствовала себя бессильной щепкой в огромном потоке несправедливого и жестокого мира.

Я чувствую себя создателем: я притягиваю возможности и людей, создаю события своим намерением и вниманием.

**ВСЁ ПРОТИВ МЕНЯ!** – верила она.

**ВСЁ ДЛЯ МЕНЯ!** – верю я.

Ей 21 год.

Мне 38 лет.

И между нами – четыре разные жизни.

## Жизнь № 2. На дне

Первую жизнь, где она отчаянно пыталась быть хорошей девочкой, отличницей, спортсменкой, она провалила. Она искренне верила, что все время, которое посвятила спорту, образованию, достижениям, было потрачено зря. Все было ЗРЯ! Она проиграла. Внутренний критик стал расти на глазах, он превращал ее в монстра, который жил против правил и нравственности, затягивая ее в большую черную Ж<sup>\*\*\*</sup>.

Все больше и больше трамадола, чтобы отключиться от своих чувств и мира.

Все больше алкоголя, сигарет. Она медленно погружала себя в nirvanу забвения и отрешенности. Жизнь превращалась в сон... Сон ужасов.

*Марихуана – еще один способ сбежать от реальности. Травка вошла в ее жизнь, когда ей было 15. Ее курило большинство спортсменов, потому что она помогала снять напряжение и не особо влияла на физическую форму. Тогда это было баловством, которое дарило смех и хорошее время, а тремя годами позже стало спасением и одновременно разрушением.*

*Марихуана, или каннабис – это смесь высушенных семян и листьев конопли. Является психоактивным средством с психоделическими свойствами. Марихуана воздействует на организм человека через сложный*

*и коварный механизм. Напрямую она не вредит, но опосредованно влияет на жизненно важные процессы. Например, после ее употребления ослабевают функции, которыми в мозге человека управляет гиппокамп: память становится слабее, растет рассеянность, мыслительные процессы приобретают хаотичный характер.*

*Зависимые от марихуаны принимают хаотичность мыслей за инсайты или обострение интуиции. И, конечно, ошибаются.*

*Многочисленные исследования ученых в области воздействия веществ на основе конопли на состояние человека выявили, что регулярное употребление марихуаны приводит к зависимости, растет вероятность развития тяжелых психических патологий, у зависимых со временем могут начаться проявления мании, психоза и шизофрении.*

Психоз от чрезмерного употребления у нее явно начал проявляться: она все больше и больше жила в фантазиях, в вымышленном мире и все меньше была в контакте с реальностью.

«Лео, дорогой, ну что же мне придумать?» – она смотрела на плакат Леонардо Ди Каприо, который висел в зале ее небольшого домика, больше напоминающего сарай.

Несмотря на то что Лео никогда не отвечал, она чувствовала поддержку от него. Он был словно амулет на удачу.

Вдруг запиликал телефон, высвечивая новое СМС-сооб-

щение на экране.

«Привет, есть варик достать травы?» – писал ей одноклассник Валера.

«Ну почему они все время спрашивают у меня?» – немного раздраженно обратилась она к Лео. И Лео улыбнулся ей. Или ей так показалось, когда луч солнца упал на его бело-снежные зубы, и те словно раскрылись в улыбке.

На самом деле большое количество трамадола, пива и травы начало создавать интересные иллюзии в ее голове.

– Лео, ты гений! Как это я раньше не додумалась! – вдруг сказала она и залилась громким залившимся смехом. – Точно! Если они спрашивают у меня, где взять траву, почему бы мне самой не начать продавать ее. Верно?

Через пару дней она нашла парня в соседней деревне, который выращивал траву, купила у него пару килограммов на деньги, вырученные от украденного телефона, и стала дилером.

«Привет, знаешь где взять?» – получила она очередное сообщение от одноклассника Валеры.

«Знаю», – с улыбкой отвечала она. («У меня в шкафу», – хихикнула она, восхищаясь своей гениальностью).

«Встречаемся через 30 минут в центре?»

«Давай».

Она села на троллейбус № 32 и отправилась на площадь Ленина. Трава лежала в левом кармане, адреналин бурлил в крови. Это была ее первая сделка.

– Хочешь новый анекдот? – Валера встретил ее на площади Ленина, и они пошли в глубь сквера, чтобы не привлекать лишнего внимания. Высокий, прекрасно сложенный футболист с глазами цвета виски всегда заставлял ее смеяться до колик.

– Давай! – радостно ответила она.

«– Сынок, мне птичка нашептала, что ты употребляешь наркотики.

– Похоже, это ты их употребляешь, если с тобой птицы разговаривают».

– Ха-ха, забавно.

– Да, мне тоже понравился.

– Как качество? – продолжил Валера после недолгой паузы.

– Я лично пробовала, потом с птичками разговаривала.

– Класс! – улыбнулся он широкой улыбкой. – Значит, хорошее. – Вынул 250 рублей и отдал ей.

– Благодарю! Если что, обращайся, я знаю где взять еще.

– Супер, наберу. Обнял.

Она ушла с деньгами в кармане. С одной стороны, ей было радостно, что смогла придумать и провернуть такое, с другой стороны, было стыдно и грустно, она никогда не думала, что может начать заниматься продажей наркотиков.

– Это временно, честное слово! – говорила она Леонардо, который смотрел на нее с плаката. – Вот только денег немного заработаю и больше не буду этим заниматься.

\* \* \*

– Вот это кайф! – Она медленно жевала горячий круассан в модном кафе у площади Ленина. Раньше она всегда проходила и тихо завидовала тем, кто мог себе позволить там сидеть. И теперь она, с капучино и горячим круассаном с шоколадом, наслаждалась свободой, которую подарили ей деньги.

Новые джинсы и сумочка добавляли очков к самооценке. Наличные в кармане после нескольких удачных сделок с травой дарили уверенность в завтрашнем дне. Казалось, что жизнь начала налаживаться.

# Подстава

30 декабря они мчались по ночному шоссе из деревни Надежда, которая находилась в 30 километрах от Ставрополя. С пятью килограммами марихуаны, которые лежали в сумке с двойным дном, и карманами, полными надежды на светлое будущее. Она курила косяк на переднем сиденье красной шестерки и мечтала об однокомнатной квартире, которую снимет в центре после продажи этой партии. За рулем был ее бизнес-партнер (если можно так сказать), мужчина около 40 лет, который так же, как и она, любил покурить и нуждался в деньгах. Как Бонни и Клайд, они неслись по ночной заснеженной трассе, ловя снежинки лобовым стеклом. Впереди горели фонари поста ГАИ, и они медленно к нему приближались.

– Добрый вечер, проверка документов, – бодро отчеканил светловолосый сержант.

– Не вопрос, – мило улыбнулся ее партнер Роман и протянул документы.

– Выйдите из машины, – продолжил сержант после короткой паузы. – Откройте багажник. Что везете?

– Да так... яблочки с деревни. Компот варить будем, – с улыбкой продолжил Роман.

– Ну-ну, – задумчиво промычал сержант, осматривая багажник. – Наркотики, оружие есть?

– Нет, конечно! – парировал Роман. – Яблоки и петарда к Новому году. Какие наркотики?

– И действительно, какие наркотики, – повторил следом сержант. – А у девушки что в сумке?

Сержант стоял рядом с передним сиденьем и пялился в сторону кожаной дамской сумки, которую она двумя руками держала на коленях. Костяшки пальцев побелели от холода и напряжения, но она не расцепляла руки.

– Покажите сумочку, – нагнулся к ней сержант.

– Да вот, пожалуйста, – старалась она говорить медленно и спокойно, чтобы не выдать напряжение.

Она открыла сумку, посветив черным атласным дном, на котором лежали потрепанный красный кошелек, ключи, зажигалка, сигареты... и пакет марихуаны. Но пакет с травой не было видно, его скрывал черный атлас.

Лицо сержанта в момент изменилось, превратившись в разочарованную мину, она с облегчением сделала глубокий вдох, но не успела выдохнуть. Его взгляд привлек маленький уголок белой бумаги, который светился в боковом кармашке сумочки.

– А это что еще такое?! – с интересом в голосе спросил он ее и медленно потянул за краешек.

Это было полкорабля (половина спичечного коробка) марихуаны, которую она отложила из большой партии, чтобы попробовать по дороге.

– Ого! Так это марихуана! – весело сказал сержант. – А

ну-ка дайте-ка свою сумочку.

– Ну, что делать будем? – продолжили они свою беседу несколькими минутами позже в кабинете у капитана милиции.

Она стояла в небольшой комнате, тускло освещенной мерцающей лампочкой. Перед ней сидели довольный сержант и капитан, его начальник. На обшарпанном столе перед ними лежала вывернутая сумка и рядом пакет в пятью килограммами марихуаны.

– Ты понимаешь, что это срок? – начали они свой пресинг. – Сколько тебе лет?

– Только 19 исполнилось, – тихо ответила она, покраснев.

Она стояла, уныло уставившись в пол. Ощущения разочарования, страха и бессилия перемешивались и превращались в большой поток черной реки, которая утягивала ее вниз. Она не могла сопротивляться, не было сил.

Следующий час прошел как в тумане, мозг отказывался работать под воздействием стресса, руки тряслись, слезы произвольно текли.

– 30 тысяч рублей, – выставил свою цену капитан. – Платите нам 30 тысяч рублей, мы конфискуем траву, и вы едете домой с миром.

«Я пропала, – думала она. – Какие 30 тысяч рублей? Я все до копейки отдала на эту партию, она стоила 20 тысяч, 30 тысяч – это три зарплаты моей мамы».

Шок нарастал с каждой секундой.

– Спокойно, – сел перед ней на корточки Рома, – На телефон, звони друзьям.

– Каким друзьям? – тихо промямлила она. «У меня уже и нет никого...»

– Звони всем подряд! – строго сказал он.

И она звонила, всем 32 контактам, которые были в ее телефонной книжке. Откликнулись двое. Привезли 15 тысяч рублей.

Через 30 минут они уже ехали домой свободными – отдали 15 тысяч, два сотовых телефона и 5 килограммов травы.

# Безысходность

«Дурочка наивная», – кто-то подумает из вас.

«Надо же, как ей не повезло», – посочувствует другой.

А кто-то скажет: «Сама виновата! Так тебе и надо».

И все вы будете правы.

Я тоже, сидя на Бали, в красивом кафе с видом на рисовые поля, думаю: какая же глупая и наивная она была. Но одновременно с этим я ее понимаю: она чувствовала безысходность и бессилие. В такие моменты включается инстинкт выживания, который начинает толкать человека на все, что угодно, даже идти против закона. Тем более что ее «друзья» – бандиты, наркоманы и бывшие заключенные – вдохновляли ее на такие поступки. Сама того не замечая, она притягивала их, как цветок притягивает пчел.

*Чувство безысходности связано с потерей веры в свои силы и надежды на то, что все может измениться к лучшему. «Я не могу ничего изменить, обстоятельства сильнее меня», – думает человек, ощущая безысходность. Ему кажется, что уже поздно спасти ситуацию, все уже случилось, ничего нельзя исправить. Жизнь он видит как сплошную черную полосу из череды неудач.*

*До появления чувства безысходности человек переживает потерю чего-то очень ценного для*

себя: дома, семьи, источника дохода, чести или достоинства. Он как будто лишается опоры в жизни. Среди обстоятельств, за которыми может последовать это чувство, – война, катаклизмы с разрушением дома, насилие, развод или смерть любимого человека. Жизнь разрушена, и выхода из этого тупика нет, думает человек. Безысходность – это ощущение, что выхода нет, или полное нежелание искать этот выход.

### **Что делает с человеком безысходность?**

1. Человек становится пассивным, не может больше делать то, что раньше было важным для него: что-то исправлять, работать, творить. Его воля как будто парализована: умом он понимает необходимость действий, но фактически больше не чувствует сил что-то предпринимать.

2. Лишает чувства собственного достоинства. Человек больше не ощущает себя дееспособным, он воспринимает себя как жертву обстоятельств. И это заставляет его думать о себе как о неценном или недостойном.

3. Приводит к потере веры в себя и надежды на лучшее будущее. Именно вера и надежда позволяют выбраться из любой ямы. Но если их больше нет, все попытки будут тщетны. Человеку необходима надежда, чтобы действовать и жить.

4. Высасывает энергию. Мы получаем энергию, когда мотивированы чем-то, когда у нас есть желания и интерес к жизни. Когда желаний и интереса нет, сознание словно спит, оно ничего не ищет и не подкидывает человеку варианты выходов.

5. Приводит к заикленности на своих проблемах и ограничивает поиск возможностей вокруг. Человек перестает видеть ситуацию со стороны и не воспринимает советы. Его мозг занят обсасыванием своего несчастья.

6. Погружает в негативные чувства. Злость, раздражение, гнев, страх, паника, отчаяние сменяют друг друга и полностью захватывают поле эмоций человека. Если человеку удастся успокоиться, он уже может увидеть варианты выхода.

7. Отбирает будущее и усиливает страх перед жизнью. Человек думает, что если все так плохо сейчас и он ничего не может изменить, то будущее может быть только хуже.

8. Безысходность запирает проблему внутри человека. Он перестает верить в то, что его действия могут исправить ситуацию. И он бездействует, а место действий занимают постоянные мысли о проблеме. Вместо того чтобы жить в реальности, он без конца мысленно переживает свою тяжелую ситуацию. И это еще больше запутывает ее. Вихрь безысходности закручивает человека, пока тот не почувствует отчаяние. И часто именно отчаяние становится толчком к действиям и дает силы

*измениться самому и изменить ситуацию.*

Она стояла на тротуаре, в отчаянии желая покончить с собой. Машины быстро неслись мимо, обдавая клубами пыли. На улице царил жара. Тротуар словно был обрывом, который разделял ее жизнь и смерть. Еще шаг, вон под ту красивую иномарку, которая несется на нее, и все страдания закончатся.

Она сделала шаг назад, так и не решившись, какой машине отдать свою жизнь, и уныло побрела вдоль дороги. Ей казалось – это тупик, безысходность. Вчера ее чуть не посадили за контрабанду наркотиков, она заняла кучу денег у своих друзей и знакомых, чтобы откупиться от милиции. Работы, чтобы выплатить долг, нет. К родителям обращаться – не вариант, это их трехмесячная зарплата.

Она нервно теребила сумку, ища сигареты и зажигалку. Засунув руку в дырку, где еще вчера лежало пять килограммов марихуаны, она обнаружила ключ. Ей понадобилось десять минут, чтобы понять, что это за ключ. И когда она поняла, на место безысходности снова пришла надежда.

Трехкомнатная квартира на Юго-Западной, где часто гремели вечеринки, – это был ключ от нее. Когда она съезжала, то была уверена, что ключ потерялся, но полгода спустя он нашелся.

«Интересно, что я нашла его именно сейчас», – подумала она.

\* \* \*

– Привет, мам.

– Привет, как дела?

– Все хорошо.

– Голос у тебя грустный. Ты в порядке?

«Нет, не в порядке, мам. Я не знаю, что мне делать. Я попала на деньги. Меня чуть не посадили в тюрьму. Мне так плохо и одиноко...», – хотела она сказать маме, но, как обычно, подумала, что та ее не поймет, поэтому соврала, как обычно.

– Я просто устала после ночной смены, не выспалась. Сейчас пойду прилягу, и будет лучше.

– Ну хорошо. У нас тоже все хорошо.

– Рада за вас. Целую. Позвоню на следующей неделе.

# План

Обкуренная комната, в которой теснилось семь человек. Двое лысых парней с татуировками смеялись громче всех и пили пиво. Они недавно вышли из тюрьмы и очень радовались своим новым приключениям на свободе.

Ей было невесело. Она наблюдала со стороны и молчала, ей хотелось остаться одной в своей комнате, но не хватало смелости, чтобы попросить всех уйти.

– У тебя кто-то умер? – обратился к ней Паша, один из лысых парней.

– Ага, примерно, – тихо пробурчала она. – Я по уши в долгах и не знаю, что теперь делать.

– Так давай вместе подумаем! – как-то слишком весело и уверенно отозвался он. – Есть золото, которое можно продать?

– Да уже продала пять месяцев назад.

– Техника, телефоны? – не унимался он.

– Были да сплыли, – раздраженно ответила она.

– Ну а квартиры, в которых это добро можно взять? Может, есть какие-то знакомые, которые могут поделиться? – подмигнул он ей.

– Да, есть такие... – медленно ответила она – в голове промелькнула мысль о ключе, который она нашла сегодня в сумке.

\* \* \*

– Ты че, дура? Не связывайся с ними! – почти орал на нее Валера. – Они же по беспределу живут. Могут мать свою родную продать, а ты решила с ними квартиру грабить. Не вздумай даже. Не закончится это хорошо!

\* \* \*

Через неделю они мчались на грязной «копейке»<sup>6</sup> по заснеженному городу по направлению к той квартире, от которой был ключ. На дворе стояло 30 декабря, и все были заняты приготовлениями к празднику. Девчонки из квартиры разъехались по домам. Оставалась только одна девочка, которая работала в ночную смену. Все это она выяснила за неделю. И теперь они мчались втроем на операцию «ГЫ».

В багажнике лежали несколько черных сумок для техники и других вещей. В салоне на всю катушку орал «Владимирский централ».

Она чувствовала себя бандиткой, и ей это даже нравилось – адреналин и возбуждение приятно пьянили голову. Потом волна адреналина откатывала, и приходили страх с виной. Просыпалась девочка-отличница и пыталась пробу-

---

<sup>6</sup> «Копейка» – разг. – автомобиль ВАЗ-2101.

дить ее совесть.

«Может, не надо? Попросим остановить машину, выйдем, и все будет хорошо», – звучал испуганный голос отличницы внутри.

Она была правильная девочка и никогда не воровала.

«Ну что ты, расслабься, все будет хорошо», – отвечал голос дерзкой бандитки.

«Не понимаю, что может здесь быть хорошего? В тюрьме вряд ли будет здорово», – пыталась отличница убедить бандитку.

«А с чего ты взяла, что мы туда попадем? Сейчас быстренько провернем дело, расплатимся с долгами и закончим на этом. Оки-доки?»

«Доки, но не оки. Неужели нет других способов расплатиться с ними? Обязательно закон нарушать?»

«В данном случае, да. Так уж получилось, прости. Нужно быстро отдать деньги».

«Я с тобой не согласна!» – обиженно продолжала отличница.

«Ты намного умнее. Тебе кажется, я глупая неудачница, поэтому что хочу, то и творю. Все будет хорошо, закрой глаза, если тебе страшно».

«Мне очень страшно, и это неправильно!»

«Мир несправедлив».

«Но все ведь можно изменить?!»

«Да, вот мы как раз этим и занимаемся. Долги отдадим,

денег заработаем, и все изменится».

«Ну ты упрямая».

«Ну ты зануда».

«Ты только представь, если вас поймают... Что тогда?»

«Не сильно приятная картина, согласна с тобой».

Отличница: «Тогда не стоит?»

Бандитка: «Стоит-стоит. Еще как!»

Кровь бурлила, адреналин разливался волнами по телу, придавая сил и боевой готовности. Бандитка чувствовала себя живой, как никогда.

Отличница сидела в углу комнаты и ошарашенными глазами смотрела на все, что происходит. Ей казалось, что огромный поезд на полной скорости летит прямо в нее.

*В нашу психику встроена интересная функция защиты. Это автоматическая реакция нервной системы, которая активизируется при шоке или сильной эмоциональной боли.*

*Часть души будто засыпает, замерзает, теряет сознание, и мы перестаем чувствовать боль, шок, огорчение, словно кто-то вколол обезболивающее.*

*Вместе с болью исчезают и другие чувства: радость, нежность, любовь, сострадание, доброта. И человек продолжает жить, но уже наполовину: без сердца, на автомате, становясь жестоким и причиняя боль другим. Не потому, что он этого хочет. А потому что он больше не чувствует.*

Отличница отключилась, уступив место рискованной, сме-

лой, жестокой бандитке, которая, не моргнув глазом, открыла чужую квартиру с целью грабежа.

Им понадобилось десять минут, чтобы найти ценные вещи: золото, телевизор, компьютер, блендер, шубу. Хотели даже пылесос взять, но потом передумали. Собрав все в черные сумки, они вышли на лестничную клетку и столкнулись с соседом с верхнего этажа.

– Добрый вечер. Переезжаете? – улыбнувшись, спросил он.

– Вечер добрый. Ага, – с такой же улыбкой ответила она, чуть не наложив в колготки.

Волна адреналина быстро пробежала по ее телу. Руки сильно дрожали, горло пересохло. На ватных ногах, которые отказывались ее слушать, она продолжила спускаться по ступенькам.

Голос внутри кричал ей в левое ухо: «Что ты здесь делаешь? Что-о-о ты-ы-ы где-е-е-сь де-е-е-лаешь?»

Выглядела она прилично, и было сложно представить, что в этот момент она грабила квартиру. Ее чистые, голубые глаза и доброжелательная улыбка многих сбивали с толку.

Погрузив все в багажник, они поехали в деревню, к барыге, который скупал краденые вещи. Близилась полночь, на улице мела метель, и они медленно ехали по пустынной заснеженной трассе. В машине было тепло и уютно. От сердца немного отлегло.

Через полчаса они приехали на тихую улицу без фонарей.

Из неприметного деревянного дома вышел крепкий мужик в тельняшке. По-хозяйски осмотрел «добро» из багажника, почесал затылок и начал что-то активно обсуждать с лысым Пашей. Обсуждение переросло в спор. Позже оказалось, что спорили о цене на шубу, не понравилась она ему.

В итоге ударили по рукам, забрали 20 тысяч рублей и медленно поехали в магазин купить сигарет.

– А ты где спать будешь? – спросили они ее.

– Вы можете отвезти меня домой?

– Ха-ха! – громко заржали они. – Поздно уже. Останешься с нами.

– Хорошо, – тихо ответила она. Сердце стучало, как у кролика, но сделать она ничего не могла.

Они приехали в какую-то хижину посреди леса. Ни фонарей, ни домов. Только одинокая хижина, слабо освещенная мерцающим светом изнутри.

– Серега! – заорал Паша. – Се-ре-га!!! – крикнул он еще громче.

Вышел Серега, светловолосый, немного взлохмаченный парень около 40 лет, с татуировкой якоря на плече. Он покачивался, пока спускался со ступенек своего дома.

– Че орешь? Че надо?

– Мармелада! – заржал Паша и протянул руки для объятий. – Че, не узнаешь?

– О, бл\*! Тебя че, выпустили?

– Выпустили! – еще сильнее заржал довольный Паша. –

Нам ночку переждать надо, пустишь?

– Опять что-то натворили?

– Да не-е. Все нормально. Просто надо переждать.

– А че за телка с вами?

– Подруга моя. Она своя, не переживай.

– Ну ладно, заходи.

Как оказалось, Серега тоже был вором, жил отшельником.

Грабил квартиры по наводке и жил на деньги с проданного.

Он постелил гостям в соседней спальне, подкинул дров в печку и пошел спать. Хижина была простая, но на удивление уютная. Несколько ковров висели на стенах, большой деревянный стол посередине зала, самодельная буржуйка из черного железа трескала поленьями и приятно отдавала тепло. Большая деревянная кровать в соседней комнате, крючки на стенах, и еще один ковер на полу.

Она легла на кровать, а Паша подсел рядом.

– Ну что, развлечемся немного? – в его глазах сверкнули азарт и возбуждение.

– Ага, – с усмешкой произнесла она вслух, а про себя подумала: «Хрен тебе».

– А ну-ка, Андрюх, придержи ее, – обратился он к своему партнеру.

– Нет, Андрюх, козу свою держать будешь, а меня не нужно.

Андрюха присел с другого конца и крепко придавил ее запястья к кровати. Он оказался сильным и тяжелым. К ногам

подсел Паша и попытался стянуть колготки. Не получилось, она начала резко извиваться и брыкаться ногами. «Кия!» – резкий удар, и правая пятка точно попала в живот.

– Ух! – резко согнулся и выдохнул Паша. – Ах ты ж сука! Каратисткой прикинулась? – прошипел он. И еще сильнее схватил ее за ноги.

«Держи, Андрюха, держи», – пыхтел он. И Андрюха держал, сильно сдавливая запястья, так, что те аж побелели.

– Идите в ж..., придурки! – что есть мочи орала она! Все тело извивалось, как змея, крепкие ноги бывшей легкоатлетки были еще очень сильны. Не зря она их тренировала восемь лет подряд. Адреналин и кортизол сделали ее сильнее, она чувствовала каждый сантиметр своего тела и боролась с этими дебилами на 250 % своей мощности.

– Не-е-ет! – рычала и кусалась она. – Накосья-выкуси, дебил!

Второй удар ногой откинул Пашу в стену, но он не растерялся, а, как ванька-встанька, вернулся в исходную позицию.

Силы медленно покидали ее. Возможно, еще пару минут, и они бы победили. Но тут в дверях появился ангел-хранитель в виде Сереги. Твердым низким баритоном он произнес: «Вы че, охренели, что ли?!»

Этот вопрос немного отрезвил всех присутствующих, и через несколько минут бои без правил закончились. Все мирно разбрелись по кроватям и легли спать.

Она лежала в темноте, смотрела в пустоту и разговаривала

сама с собой: «Нашла же себе на ж... приключений! Ну почему не послушала Валеру? Умеешь же ты находить самых отморозенных». Тело еще дрожало и подрагивало, сон не спешил приходить. Под утро она все же смогла отключиться – от усталости.

Настало утро, и они отвезли ее на остановку, где ходил автобус до города.

– Пока, – сказали они и всунули ей в руку 5 тысяч рублей.

– Но этого мало! – возразила она.

– Скажи спасибо, что хоть это дали, – заржали они и уехали.

Она смотрела им вслед и хотела плакать, но почему-то не могла. Внутри словно все замерзло. Она чувствовала себя обманутой. В голове громко звучал голос Валеры: «Ты че, дура? Не связывайся с ними! Они же по беспределу живут».

Теперь она точно понимала, что он имел в виду.

Вернувшись домой, она нашла встревоженного Валеру, который ждал ее всю ночь. Она рассказала ему все, как было, и он начал кричать: «Ну ты и дура! Ну какая же ты дура! У тебя мозги есть? Или все прокурила? Я же говорил тебе!»

Меньше всего ей хотелось нравоучений, больше всего хотелось, чтобы кто-то крепко-крепко обнял и долго не отпускал. А потом бы сказал: «Все будет хорошо! Слышишь? Все будет хорошо». Но вместо этого она слышала крик Валеры. Он сильно испугался за нее.

Его голос потихоньку отдалился и стал фоном, а она ле-

жала на диване и безразлично смотрела через окно в зимнее ясное небо.

Он ушел.

«Господи, за что ты покинул меня? – впервые обратилась она к Богу. – Что я такого тебе сделала? За что ты меня так наказываешь? За что заставляешь так страдать?»

Я не понимаю, чего ты от меня хочешь и что мне нужно делать? Все, за что я берусь и что начинаю, заканчивается плохо. Я устала... Я так устала...»

Горячие слезы наконец-то медленно потекли по щекам. Это были слезы боли, вины, сожаления, отчаяния и ненависти к себе.

«Неужели я не заслуживаю никакого счастья? – продолжала она, всхлипывая все больше. Неужели я настолько ничтожна, что моя карма – все время быть неудачницей? Почему мир так несправедлив ко мне?»

Она рыдала, уткнувшись в подушку, ощущая себя ежом, который воюет против всего мира.

*Если бы я только могла прийти к ней тогда. Если бы я могла крепко-крепко обнять ее и сказать:*

*«Тебя преследуют неудачи, потому что ты создаешь их сама, своим мыслями, чувствами и убеждениями. Ты как проектор, который показывает вовне свой фильм. То, что происходит во внешней реальности, лишь отражение твоего внутреннего мира.*

*Твой проектор сформировался в детстве, над ним*

корпели твои родители, родственники, учителя и друзья. Каждый из них ввинтил какой-то шурупик, закрутил какой-то болтик. Произведение вашего совместного творчества ты можешь видеть вовне, это твоя реальность. Чтобы изменить что-либо в своей жизни, важно обратиться внутрь себя и изменить свою подсознательную программу поведения (твой внутренний фильм). После изменения этой программы/фильма изменятся твои мысли, после мыслей поменяются твои действия, и только после этого изменится результат вовне. То есть чтобы изменить что-либо вовне, необходимо поменять что-то внутри себя.

Твое подсознание напрямую связано со Вселенной, Богом. Если быть точной, то ты и есть частичка Бога. Ты обязательно об этом узнаешь и почувствуешь это каждой клеточкой своего тела, но это будет позже.

Позже у тебя будут двое замечательных мальшей и красивый муж-француз. Он будет готовить тебе тирамису в прекрасном доме на Бали<sup>7</sup>.

Ты объедешь полмира сама, с рюкзаком, и потом будешь себе за это очень благодарна.

Ты научишься слушать себя и поймешь, что жизнь – это потрясающее приключение, а не череда страданий.

В твоём сердце поселится любовь, и именно ею ты будешь щедро делиться с другими. Ты начнешь писать

---

<sup>7</sup> Бали – остров в Индонезии. Омывается Индийским океаном, морем Бали Тихого океана и одноименным проливом между ним и островом Ява. Культовое место отдыха и жизни для людей, ищущих гармонии с собой и природой.

*картины, записывать медитации и вдохновлять тысячи людей. Ты даже не представляешь, насколько ты сильна! Пока не представляешь.*

*Но тебе предстоит это узнать. Впереди очень непростой путь, но ты справишься».*

*Если вас преследует вина за прошлые ошибки и принятие себя, как меня когда-то, я приглашаю вас познакомиться с этим грузом с помощью специальной медитации «Я прощаю тебя». Она помогает простить свои ошибки и отпустить прошлое. Чтобы прослушать медитацию, наведите камеру смартфона на QR-код и перейдите по ссылке.*



<https://youtu.be/Ts4ZsSMDN30>

# Бали

Я ехала по тихой балийской улочке на своем новеньком белом байке, справа и слева росли высокие пальмы, над головой сияло солнце в обрамлении синего неба и облаков. Я проезжала местные магазинчики, бездомных собак, жителей, которые неспешно занимались своими делами, и была счастлива. Просто так, без особого повода.

Счастлива, что у меня есть тело и я живу. Счастлива, что есть кожа и чувства, чтобы ощущать и переживать. Счастлива, что есть легкие, чтобы дышать, желудок, чтобы переваривать еду. Мое сердце пело и ликовало от восторга. Спасибо, жизнь!

Я чувствовала себя пробужденной, словно встала после долгого сна и теперь видела все очень четко и ясно. Я помнила, КТО Я, и это заставляло мою душу танцевать чечетку.

Прожив три разные жизни и начав четвертую, я осознавала, что мой самый главный учитель – опыт. Мой мир не был бы таким, каков он сейчас, если бы я не прожила эти опыты.

Когда я игнорировала, не прислушивалась к своему опыту, то продолжала снова и снова переживать его. Пока, наконец, не понимала истинное значение того или иного опыта.

У меня всегда была свобода воли – власть поступать так, как я решу, – но я часто не пользовалась этой властью, отдавая свою силу другим, считая их виновниками моего несча-

стья. И тогда Вселенная продолжала посылать одни и те же послания, снова и снова, на протяжении всей моей жизни, в каком бы уголке Вселенной я ни находилась.

Эти послания приходили в сотнях различных форм, в тысячах различных моментов, на протяжении многих лет. И если сначала я их пропускала, то сейчас начала их слышать. Так началось мое пробуждение.

Я вернулась домой, и на пороге меня встретил голубоглазый малыш двух с половиной лет – мой сын Леонид. «Мама! Мама!» – кричал он, увидев, как я подхожу к двери. Широкая улыбка сияла на весь рот, он бежал с объятиями, зная, что я подкину его вверх, а потом звонко чмокну в сладкую щеку: «Как же сильно я тебя люблю!».

Следом выбежала старшая дочь Таисия – красавица, но уже с характером, дала себя поцеловать и снова ушла играть со своими куклами.

# 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.