

# Содержание

<b>Вступление</b> .....	<b>5</b>
<b>Мышление</b> .....	<b>11</b>
На стыке поколений.....	<b>11</b>
Как мнение других людей формирует наше мировоззрение .....	<b>14</b>
Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки.....	<b>19</b>
Жизнь на крючке чужих ожиданий.....	<b>29</b>
Как слушать себя и развивать интуицию.....	<b>33</b>
Терпение, только терпение .....	<b>37</b>
Уязвимость .....	<b>39</b>
Тревожность.....	<b>41</b>
Гибкость и адаптивность .....	<b>45</b>
Нарциссизм, высокомерие и гордыня .....	<b>47</b>
Почему книги по саморазвитию не работают .....	<b>53</b>
<b>Карьера</b> .....	<b>59</b>
Планировать нельзя импровизировать .....	<b>59</b>
Профессия может быть одна на всю жизнь. Но это необязательно.....	<b>63</b>
Миф о поиске себя .....	<b>68</b>
Любовь к работе – это выбор.....	<b>70</b>
Как незнание культуры компании мешает строить карьеру .....	<b>73</b>
От вашего поведения на работе зависит больше, чем вы думаете .....	<b>79</b>
Как понять, что пора что-то менять? .....	<b>83</b>
Как сменить профессию? .....	<b>86</b>

<b>Образование</b> .....	<b>93</b>
Зачем вам вуз на самом деле.....	<b>93</b>
Кажется, я хочу бросить университет.....	<b>98</b>
Без плана тоже можно найти дорогу.....	<b>102</b>
Про учебу за границей.....	<b>105</b>
Учиться после 30 поздно?.....	<b>108</b>
Университет или онлайн-курсы?.....	<b>109</b>
Сила стажировок.....	<b>113</b>
Как знание иностранных языков меняет жизнь.....	<b>119</b>
<b>Отношения</b> .....	<b>127</b>
Навык, необходимый каждому.....	<b>127</b>
Как научиться строить отношения с людьми.....	<b>130</b>
Человеку нужен человек.....	<b>133</b>
Научитесь конфликтовать.....	<b>138</b>
Друзья детства, юности, зрелости.....	<b>140</b>
Отношения с родителями.....	<b>147</b>
Про брак, детей и самые важные отношения в жизни.....	<b>156</b>
Не нужно искать сильное окружение. Нужен грамотный нетворкинг.....	<b>163</b>
Онлайн-общение и диджитал-этика.....	<b>172</b>
<b>Качество жизни</b> .....	<b>181</b>
В ожидании лучшей жизни.....	<b>181</b>
Улыбайтесь, и пусть это никого не раздражает.....	<b>183</b>
Мое тело – мой приоритет.....	<b>188</b>
Work-life balance.....	<b>194</b>
Жилищный вопрос и финансовый рост.....	<b>201</b>
Как чужое представление о деньгах мешает вам жить.....	<b>208</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>217</b>

# Вступление

«Привет, мне 25 лет. Я училась в четырех университетах в трех европейских странах, у меня за плечами есть степень магистра, несколько пройденных стажировок в международных компаниях и работа контент-менеджером на фрилансе. Я разговариваю на пяти языках и жила в шести странах, регулярно путешествую в новые города и бесконечно расширяю свой кругозор. В данный момент я ни в кого не влюблена, и мне порядком надоели отношения без конкретики и унылая, заштампованная романтика.

Как ловко я только что уместила всю свою жизнь в четыре предложения.

Может, для кого-то краткий пересказ моей жизни выглядит впечатляюще, кто-то скажет “Ну и чем здесь вообще можно быть недовольной?”. Сама я сейчас думаю только о том, как так получилось, что с моим длинным перечнем опыта в резюме и бесчисленными рекомендательными письмами от бывших начальников я сейчас абсолютно не имею какой-либо жизненной цели и даже представления о том, чего я вообще хочу. Всё, что я делаю, кажется мне абсолютно бессмысленной ерундой и тратой времени. У меня всё чаще случается день сурка, и порой мне хочется просто провалиться под землю от своей бесполезности в этом мире»\*.

---

\* <https://www.instagram.com/ellinadaily>.

Более четырех лет назад я написала этот текст в свой блог и получила шквал комментариев от ребят, в чьих сердцах откликнулись мои слова. У нынешних 25-летних принято не показывать и не обсуждать многие свои чувства, оставаться легким и позитивным, не докучать проблемами окружающим. Ровесники один за другим присылали сообщения о том, что совершенно не понимают, что происходит у них в жизни и «куда все катится».

Тогда же я узнала о феномене *кризиса четверти жизни*, который вполне логично описывал мое состояние потерянности и все сопутствующие страдания. В популярной психологии это понятие используется для объяснения повышенной тревожности при выборе направления жизни и стресс в период взросления у людей в возрасте 25–30 лет. Чаще всего мы волнуемся из-за карьеры, профессиональной реализации, но можем переживать и о взаимоотношениях в социуме, о личных связях, о ситуации с жильем или финансами.

**В 25 лет кажется, что любая ошибка — это тотальный провал.** Неверный выбор образования, нелюбимая работа, неудачные отношения. Неужели так будет всегда? Ходишь по кругу и не видишь выхода. Ситуацию усугубляет еще и то, что со всех сторон тебе диктуют, как нужно жить, и давят на больное. Не стал предпринимателем к 25? До сих пор живешь в ветхой съемной квартире на окраине города? Инвестировать в акции не умеешь? Не встретил партнера на всю жизнь? Родители напоминают, что «часики тикают»? А что там у тебя с работой? До сих пор ходишь в ненавистный офис? И страничка в Instagram у тебя какая-то унылая... Складывается ощущение, что тебя осуждают за все твои действия.

Как выглядит жизнь 30-летних сегодня? Мы постоянно учимся, получаем новые полезные навыки, рано начинаем приобретать профессиональный опыт. Мир требует, чтобы каждый был первоклассным специалистом, разобрался в смежных отраслях и имел дипломатические способности. Повсеместно распространившаяся карьерная лихорадка диктует свои правила, все то и дело говорят о необходимости идти вперед, чего-то добиваться, достигать поставленных целей, не терять ни минуты на прокрастинацию и развиваться, развиваться... Общество требует мотивированности и вовлеченности в этот бег, но в действительности далеко не все получают наслаждение от навязанной гонки, часто не понимая, зачем она вообще нужна. Несмотря на статус взрослого человека, 25–30-летним все еще хочется, чтобы кто-то подсказал, в каком направлении стоит двигаться, чем заниматься, как не ошибиться в выборе профессии и работы. И тут происходит интересное. Самые проактивные начинают обращаться к книгам о саморазвитии, слушают полезные лекции TED, ищут ментора, чтобы получить помощь в поиске своего пути и ответы на вопросы. Но иногда это запутывает еще больше, потому что, как только ты узнаешь про количество вариантов «правильной жизни», выбрать свой становится еще сложнее. И вот опять какая-то непонятная ситуация, и ты снова в ловушке, один на один со своей неуверенностью. Страшно признаться себе, что на самом-то деле ты следуешь общепринятым нормам, делаешь то, что **надо** делать, чтобы быть на хорошем счету у других, при этом оставаясь глухим и слепым к собственным желаниям, не пополняя свой собственный жизненный счет.

Когда я рассказала своему старшему товарищу, что решила написать книгу о жизни современных 30-летних,

он выпалил: «О-о-о, да вы же потерянное поколение!» Но я с ним не согласна. Да, у нас — миллениалов — был своеобразный процесс взросления, тесно связанный с советским культурным фоном, большими политическими и экономическими перипетиями, трудным опытом наших родителей, и поэтому мы подчас подвержены эмоциональным всплескам и перепадам. Но мне видится наше поколение пластичной глиной, из которой можно слепить что-то стоящее, в том числе и яркую жизнь, которая будет приносить удовольствие и радость и в которой сложности могут восприниматься как точка роста и захватывающий вызов, а не беспросветное препятствие и повод съедать себя изнутри.

На момент написания этой книги мне 29 лет, и я могу сказать, что полностью прошла через кризис четверти жизни. Я на ощупь пришла к состоянию, в котором чувствую себя уверенно. Четыре года назад мне не хватало книги, в которой человек, уже прошедший через подобную моей растерянность, пишет, что все будет хорошо. Книги, прочитав которую, я бы получила поддержку и понимание, откуда берется моя неуверенность и что с ней делать. Чтобы такой же обычный человек, как я, подставил мне плечо. Не психотерапевт, не эксперт, не гуру — простой человек.

Цель этой книги — помочь людям поверить в себя и расправить плечи. Чтобы они перестали загонять себя в рамки и задаваться вопросом: нормально ли то, что они сейчас делают? Чтобы научились себя принимать, с собой жить, собой управлять. Чтобы перестали переживать, что чего-то не успевают или делают что-то не так, как все. Чтобы умели наслаждаться жизнью и ценить каждый ее момент, не ожидая лучших времен, а извлекая максимум

приятного из того положения, в котором они находятся сейчас.

В 25 лет я думала, что нужно обязательно терпеть, ждать, когда ситуация станет понятнее, надеяться на будущее. Но будущее никогда не сможет гарантировать что-то определенное. Надеяться нужно только на себя и чего-либо ждать точно не надо. И в этом вся сила! У вас на руках полный карт-бланш, пользуйтесь этим. Жизнь — удивительное приключение, наслаждайтесь своим пребыванием здесь. А я поделюсь тем, что помогло мне разобраться в своем кризисе четверти жизни и что важно понять, пока вам не исполнилось 30 лет.



Читая эту книгу, вы будете встречать QR-коды, ведущие на мои видео, подкасты и публикации. Там я подробно рассуждаю про те моменты кризиса четверти жизни, которые не затрагиваю в книге. В некоторых видео и аудио вы также найдете упражнения, помогающие выбраться из запутанных ситуаций и лучше понять себя. Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы посмотреть дополнительный контент.

Откровенно о том, что со мной происходило в 25 лет. Кризис четверти жизни.

[https://youtu.be/qd6\\_ESV5kDQ](https://youtu.be/qd6_ESV5kDQ)





# Мышление

## На стыке поколений

Типичный миллениал в наших краях — человек, родившийся в период развала Советского Союза, выросший в заново обретшей независимость стране, в одной из сотен тысяч семей, где люди привыкли жить в турбулентности. Сейчас, узнав жизнь в разных странах и оценивая ту жесткую реальность советского прошлого и постсоветской реальности, в которой я росла, я могу найти объяснение, почему мы — 20-летние — в большинстве своем задержанные невротики.

Что видели мы, рожденные и выросшие в постсоветском пространстве? Родителей, ошеломленных новой действительностью и вынужденно работающих на нескольких работах, чтобы прокормить семью. Нестабильную экономическую ситуацию и постоянные политические штормы. Надежду на лучшее будущее, которая периодически даже оправдывалась, но чаще нет. Мы наблюдали, как люди, годами жившие за железным занавесом, не видевшие мир, в трудных бытовых условиях, наконец дорвались до возможности жить по-другому, но вдруг оказались абсолютно к этому не готовы. Потому что как жить в новом мире, где нет свода правил? С непривычки сложно сориентироваться,

ведь прошлое поколение привыкло к шаблонам, к созданным кем-то нормам. К тому, что выделяться плохо, что твое мнение ничего не стоит, что твой путь предопределен. Что каждому жизненному этапу — свое время. Что есть единый стандартный план жизни: появление на свет, детский сад, школа, университет, работа, замужество, ребенок, работа, второй ребенок, работа, пенсия, внуки, старость, смерть.

Проблемы начинаются, когда подобный традиционный сценарий навязывается поколению, которое живет в других условиях. Когда старое и новое поколения сталкиваются в одном пространстве и осознают, что не готовы прийти к компромиссу и искать точки соприкосновения. И я сейчас даже не говорю о ситуации, когда родители ломают своих детей, транслируя привычные, но устаревшие нормы. Я говорю об обществе, которое до сих пор не оправилось от жизни по заведенным жестким стандартам, и ему до сих пор сложно подвергнуть хотя бы сомнению незыблемость правил, сформированных в прошлом веке. Если ребенок растет в социуме, где ему со всех сторон указывают, как жить, разве он может научиться мыслить здраво самостоятельно? Как ему освободиться от навязанных норм и научиться делать свой выбор?

Конечно, не все представители поколения Y слабovolные существа, безмолвно следующие советам старших. Мы развиваемся в своем темпе, формируем собственное мнение, вырываемся из оков, делаем самостоятельные шаги и строим свою жизнь как умеем. Но в глубине души периодически возникают мысли: «А вдруг я делаю не то и не так? Вдруг сейчас мне нужно совсем другое? Как понять, что мне на самом деле нужно?»

Люди, рожденные в постсоветском пространстве на стыке поколений Y и X, выросли в кризисной обстановке. Поэтому, став взрослыми, мы морально готовы к любым изменениям и катаклизмам, нас трудно удивить трудностями, мы их даже в некотором смысле ждем. Для нас страдание — это форма жизни. У таких людей сформирован ряд установок: за все надо бороться, быстро и просто не бывает, деньги невозможно зарабатывать с легкостью и удовольствием, а достойный уровень жизни — для избранных. Однако есть и те, кто чувствует, что жить можно по-другому. Что **страдание не единственная модель жизни**, что получать опыт, преодолевать проблемы, приобретать навыки можно в другом состоянии: с открытостью, с принятием, с благоразумием и добродетельностью. И вот здесь наступает ступор: вроде и хочется другой жизни, но как к ней прийти — непонятно. Хочется расслабиться, перестать мучить себя вопросами, найти наконец правильный путь, но как?

Есть препятствия, не позволяющие найти ответы на свои внутренние вопросы. Во-первых, это незнание себя и своих желаний. Во-вторых, страх с собой познакомиться и себя услышать. В-третьих, отсутствие осознания своих возможностей и ориентации в их пространстве. В-четвертых, давление общества. Как только человек преодолеет эти внутренние барьеры, выстроить последующие процессы и избавиться от ощущения потерянности будет проще. Давайте рассмотрим каждый из них и разберемся, как им удастся маскироваться в вашей голове.



Если вы родились между 1980 и 2000, вам важно это знать.

<https://youtu.be/BcT4onULaKg>

## **Как мнение других людей формирует наше мировоззрение**

Первое столкновение с реальностью у человека происходит внутри семьи. Фигуры, окружающие ребенка с детства, и модель отношений, выстроенных в семье, во многом определяют наше исходное мировоззрение. Мы смотрим, как между собой общаются родители, наблюдаем, как устроен быт, участвуем или не участвуем в семейных традициях. О том, как «надо» жить, мы узнаем дома. Те, у кого с рождения дома нет, точно так же формируют свое восприятие мира на основе окружающей их среды. Кому-то не нравится его жизнь, и он навсегда понимает, как не надо, а кто-то привыкает воспринимать перекошенную семейную систему как норму. Фундамент мировоззрения и личностных отношений для любого человека закладывается в детстве.

Когда мы попадаем в социум, начинается самое интересное: нам приходится сталкиваться с лавиной чужих мнений и понятиями «правильно»/«неправильно». Внезапно выясняется удивительное: у каждого своя правда, и придерживаться одного ориентира вдруг оказывается сложно. Становится непонятно: на кого равняться, чьих правил придерживаться? Мы с малых лет ищем для себя авторитеты и поначалу ввиду отсутствия выбора ориентируемся на ближайшее окружение: на семью, на воспитателей в детском саду и даже на ровесников во дворе. В школе мы меняем героев на учителей и одноклассников. Взрослея, мы приходим к точке, когда мнение близкого окружения перестает быть единственно важным, и осознанно начинаем формировать собственные взгляды. И если по какой-то причине на этой стадии человек не приучает себя думать самостоятельно, генерировать личное мнение

и отстаивать его под давлением иных точек зрения, появляется риск тотальной зависимости от окружающих.

Каждый сам выбирает, как реагировать на услышанные рассуждения и выводы. Вы вольны решать, насколько близко к сердцу готовы подпустить все, что говорят вам другие, и хотите ли с этим соглашаться. Умение фильтровать поступающую извне информацию — один из необходимых навыков для развития критического мышления и формирования своей индивидуальной жизненной позиции по основным вопросам. Неподготовленный к напору чужого мнения человек будет быстро впитывать слова и мысли других и принимать это за свои стандарты. Но если у вас созданы доверительные отношения с самим собой, уже есть уверенность, основанная на предыдущих жизненных успехах, то вас будет уже непросто заставить изменить принятую точку зрения любыми сторонними размышлениями или аргументами. Именно поэтому, сталкиваясь с чьими-либо твердыми убеждениями, стоит спросить себя: «А что об этом думаю я? Хочу ли я с этим согласиться или я подвергаю эту точку зрения сомнению? Совпадает ли чужое мнение с моим собственным?»

Сложность в том, что сегодня перед нами открыто неограниченное пространство чужих мнений, мы постоянно подвергаемся искушению поразмышлять на сотни тем, которые нам предлагает информационное пространство. **Сторонние комментарии стали фоном нашей повседневной жизни**, и, как бы мы ни управляли вкладкой «Рекомендованное», с какой-нибудь вершины нас все равно настигнет лавина чьих-либо рассуждений о жизни. Когда все вокруг учат жизни, сложно игнорировать это давление. Даже когда не собираешься следовать чужим советам, они не могут оставить равнодушным, отнимают

время и вызывают раздражение вторжением в личное пространство.

Любопытно, что иногда мы даже не распознаем чужие нравоучения, на первый взгляд они незаметны и даже кажутся чем-то естественным. Порой становится сложно отличить обычное мнение от откровенных непрошенных советов. Например, поговоришь с родственниками и узнаешь, что в твоём возрасте у тети Гали уже было двое детей. Друзья тебе расскажут, что надо срочно инвестировать в акции, а ещё на рынке недвижимости подходящая ситуация и пора покупать жильё. Коллеги будут прямо над ухом обсуждать свои карьерные шаги, давая понять, что и ты на нынешней позиции засиделся. Послушаешь каждого по очереди и, будучи неподготовленным к обилию информации, невольно сделаешь вывод, что тебе надо завести ребенка, приобрести жильё, найти источник пассивного дохода и, похоже, сменить работу.

В соцсетях не легче: во-первых, там тебе сразу показывают, какие вещи тебе надо иметь и по каким местам путешествовать, чтобы не отставать от толпы. Во-вторых, жизнь не удалась, если в ней отсутствуют яйцо пашот и тост с авокадо на завтрак, а в твоём «Телеграме» нет чатика для участников марафона по расширению финансового потока. Ещё надо успеть выучить три иностранных языка, чтобы не отставать от успешных. И работать желательно в престижном месте, лучше в международной компании или IT-стартапе. Только тогда будешь хоть как-то соответствовать новому миру.

В других источниках информации нас тоже догоняет волна идей о том, как надо жить. Мы смотрим сериалы о белых воротничках, торгующих на бирже с утра до ночи, и начинаем верить, что работа в таком графике — это

норма. В подкастах постоянно натаскивают на успех и твердят, что за все надо бороться, жизни без боли не бывает. В кино такая красивая жизнь — смотришь и начинаешь задумываться: а все ли у тебя в порядке?

И возникает путаница в мыслях, понемногу из всех источников... Планы уехать жить в другую страну, подсчет калорий и ежемесячная покупка пары образовательных онлайн-курсов, которые никогда не заканчиваешь, — это точно то, чего вам искренне хочется?

В какой-то момент чужое представление о «нормальной» жизни затмило собственное понимание нормы. Люди перестали стараться услышать себя, интересоваться своими желаниями. Стало проще жить под копирку, дублировать действия других, повторять чужой шаблон поведения. Мы словно вернулись к режиму, в котором жили наши родители: сегодня снова плохо выделяться, только теперь, наоборот, надо соответствовать высоким требованиям социума. Решения все так же принимаешь не ты: общество уже решило, что надо делать, что покупать, что носить. Бери шаблон и живи! И вроде бы что плохого: просто идти по чужим стопам, следовать чьему-то готовому плану? Разве это не упрощает жизнь? И мы решаем: «Да, упрощает». И продолжаем так жить, при этом оставаясь несчастными.

Информационный поток, чужие стандарты, тренды и скорость жизни словно не дают шанса остановиться и подумать: «А разве я этого действительно хочу? Мне вообще нравится происходящее со мной? Приятны ли мне люди, с которыми я общаюсь? Почему я живу так, как живу? Что я на самом деле думаю о своих коллегах и работе? Чем действительно полезным я занимаюсь? Почему я ранее сделал весь тот выбор, который привел меня к сегодняшнему

положению? Какое оно — мое собственное мнение, не навязанное?»

За чужими голосами так сложно услышать свой собственный, и это трагедия современного поколения. Люди проживают жизнь так и не познакомившись сами с собой. Цепляясь за первые попавшиеся возможности и варианты, не выбирая то, что действительно близко. В погоне за жизнью с экрана смартфона. В страхе сделать так, как хочется тебе, вместо того, чтобы делать как все.

Искусственным путем мы позволяем другим людям формировать свое мнение. Сами выбираем несколько сотен человек, за которыми следим онлайн, и невольно начинаем воспринимать их как примеры для подражания. Позволяем алгоритмам решать за нас, что нам нравится. Сужаем информационное поле до ограниченных взглядов и обретаем в этом комфорт. У нас есть возможность фильтровать количество поступающей информации, но привычка берет свое, и часто проще увязнуть в поиске якобы «вдохновения», бегая по чужим ресурсам, чем расчищать свое инфополе. В результате мы становимся рабами самого процесса скроллинга, тратим время, так и не находя ни сил, ни идей, ни вдохновения.

Я не стану предлагать вам удалять соцсети. Как ни крути, это весомый инструмент в современной жизни: для кого-то это работа, для других — способ общения с друзьями, третьи действительно находят там необходимую для себя информацию. Если грамотно распоряжаться ресурсами соцсетей, отфильтровать подписки и следить за тем, что вам подсовывает искусственный интеллект, можно заставить платформы работать на себя и даже научиться получать от них пользу. Отписавшись от людей, чья жизнь



заставляет вас ненавидеть собственную, вы также сделаете еще один шаг в сторону от чьего-то ненужного вам мировоззрения. Следующим этапом будет формирование своего собственного.

Если вы выбираете идти по пути наименьшего сопротивления, не отвечать, поступать как принято, не расстраивать папу с мамой своим личным мнением, то вы рискуете пройти мимо своей жизни. Да, это просто и безопасно, но безответственно по отношению к самому себе. Мне ближе другая стратегия: как можно раньше научиться самостоятельно принимать решения и стать лидером своей жизни, где существует ваше собственное мнение и ценности, которым вы следуете. Не оглядываться на достижения чужих людей, а оценивать свой собственный прогресс. Прекратить надеяться на помощь и авторитетное мнение воспитателей и учителей, выходить в свободное плавание, двигаясь по ориентирам вашего мировоззрения, оставаясь открытым всему новому в мире. Взрослеть, в конце концов.

## **Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки**

Считается, что взрослый человек = ответственный человек. Но биологический возраст не определяет уровень зрелости человека и, следовательно, никак не связан с тем объемом обязательств, который личность в состоянии принять перед этим миром и самим собой. Я встречала людей в возрасте 45+ с детьми, собственной недвижимостью и прочим «набором» зрелого человека, которые до сих пор чувствуют себя недостаточно уверенно, чтобы принимать «взрослые» решения.

**Мы слишком сильно ориентируемся на внешние факторы, когда используем их как индикаторы жизненного успеха.** Чем бы человек ни обладал, по-настоящему его зрелость определяется его взглядами на жизнь, базовыми ценностями, ежедневными поступками, а не наличием материальных благ. А еще мы придаем чересчур большое значение принятой возрастной градации жизненных успехов и достижений. У нас есть определенная программа, заложенная прошлыми поколениями, которая сообщает, *что* нам надо и не надо делать в каждой декаде жизни. Чаще всего план выглядит примерно так: к 30 годам иметь стабильную работу и собственную квартиру, к 40 — родить двоих-троих детей, к 50 стать специалистом с 30-летним стажем, в 60 выйти на пенсию, в 70 нянчить внуков. Дальше мы не сильно планируем, потому что списываем любой возраст после 70 на старость в заблуждении, что ничего интересного там не будет.

Если что-то из списка не реализуется в срок, появляется ощущение неполноценности. Программа не выполнена, это провал, караул, system error. Окружение начинает давить своими надоевшими душными установками, например, если в 35 у тебя еще нет постоянного партнера или детей, ты моментально становишься белой вороной, *с тобой что-то не так*. На самом деле происходит вот что: мы изначально ставим внутри себя жесткие рамки и формируем высокие ожидания на свой счет, а когда оказывается, что не успеваем следовать плану на жизнь, наступает разочарование. Поставить капкан, чтобы самостоятельно в него зайти, — один из видов мазохизма у миллениалов. Любопытно, что капкан чаще всего создан не без участия чужих, устаревших установок. То есть мы сами можем даже

не осознавать, что старались действовать по чужому плану, который не имеет ничего общего с нашими личными предпочтениями, и при этом мы же чувствуем себя виноватыми в случае провала.

А что, если представить, что возраста нет? Что принятые общественные границы стерты, и мы можем с чистой совестью существовать без норм и рамок: в 40 лет поменять профессию, а в 73 начать жить по-другому — путешествовать и открывать новые страны и культуры, увлечься ранее не испробованными интересными и доступными для этого возраста занятиями. Представляете себе такой мир?

Когда на своем YouTube-канале я рассказываю про жизненную концепцию «без границ» и привожу реальные примеры, помимо ее сторонников появляются и оппоненты с острой реакцией и желанием убедить всех, что это невозможно:

«Общество никогда не избавится от стереотипов и ограничений, тем более возрастных. Менять профессию после 40 сегодня сродни казни: попробуй в 45 найти работу без опыта. Да даже с опытом. Путешествия для пенсионеров? Ха, да наши пенсионеры живут на такую мизерную пенсию, что им на квартплату не хватает, о каких поездках идет речь? Не говоря уже о здоровье в старости. И вообще, все эти твои советы подходят только для западного мира. В наших краях достойной жизни нет и не будет».

Если дать себе шанс фантазировать и строить гипотезы о возможном ходе своей жизни, одна из реакций, которая появится с непривычки, — это сопротивление, отрицание фантазии и желание держаться узких пределов своей реальности, не заглядывая за ее границы. Мыслить таким образом — один из вариантов ухода от ответственности за свою жизнь. К отрицанию возможностей часто

прибегают те, кто боится развития либо в принципе к нему не стремится. У таких людей талант придумывать оправдания. Из популярного:

- **«В нашей стране невозможно жить нормально».** Эту фразу бросают люди из самых разных стран, вы даже представить себе не можете, как много людей в мире считают свою родину бесперспективной. Еще удивительнее видеть, как сильна вера людей в то, что государство им всегда должно. Я жила в странах с разным уровнем жизни. Везде находились люди, которые категорически не соглашались с решениями правительства в отношении использования их налогов и в целом по управлению страной. Чаще всего разговоры ограничивались пределами кухни, и мои собеседники никогда не предпринимали что-то, что могло бы изменить ситуацию в стране по очень очевидной для них причине — а что они сделают? Популярное убеждение, что ты — маленький человек, чье слово ничего не стоит, тормозит мир на пути к трансформации. Представьте, сколько таких «маленьких» людей есть в вашей стране и какой может быть ваша общая сила. Если высказывать мнение публично, отдавать свой голос на выборах и не только делиться недовольствами, но еще и предлагать варианты решения вопросов, можно сделать гораздо больше, чем кажется.

Государство ничего нам не должно, а мы не должны сидеть и ждать, когда к нам придет помощь. Важно уметь пользоваться тем, что есть, и приумножать имеющееся, а не страдать по несуществующему. Очень удобно жить в позиции, когда тебе все что-то должны. Человеку, который хочет иметь лучшую жизнь, рано или поздно придется принять тот факт, что самый большой должник перед собой — он сам.

- **«У меня нет богатых родителей».** И что? У меня тоже нет. Мама — педагог, папа — инженер. Я родилась в постсоветской Эстонии, но и это не делает нашу семью богатой. Как многие дети 1990-х, я донашивала одежду брата. До 8-го класса путешествиями за границу считались поездки в российскую деревню, а впервые попасть в соседнюю Латвию в 14 лет для меня было событием. Мы долго ездили на старых «Жигулях», которые родители сменили на тоже подержанный Nissan, только когда я стала студенткой.

Богатые родители не гарант успеха ребенка. Богатство само по себе очень мало говорящий о личности человека фактор. Можно родиться в богатой семье и не достичь ничего, прославив ленивым и бездеятельным транжирой, а можно выйти из трущоб и заявить о себе на весь мир. Мудрость, смекалку и предприимчивость не купишь ни за какие деньги. Упрекать человека за его богатство, впрочем, тоже бесполезное занятие. Во-первых, этим вы на самом деле упрекаете самого себя за отсутствие денег в вашем кармане. Подумайте над этим. Во-вторых, если человек знает, как грамотно воспользоваться деньгами родителей, и инвестирует их во что-то полезное, это здорово. Деньгами надо уметь пользоваться, а разумно распорядиться огромной суммой под силу не каждому. В-третьих, денег не надо бояться — ни своих, ни чужих. Это всего лишь инструмент, и, как любым инструментом, им можно овладеть, если приложить усилия. К теме отношений с финансами я еще вернусь.

Я часто вижу, как люди, оценивая со стороны чужую жизнь, придумывают отговорки, почему у них что-то не получается в своей. Мы почему-то думаем, что точно знаем, как

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)