

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. О чём эта книга и как она устроена . . . . .	5
<b>ЧАСТЬ I. МЕЧТАТЬ</b> . . . . .	9
Глава 1. Глаза боятся, а руки делают: не бойтесь мечтать . . . . .	11
Глава 2. Решайте, а не решайтесь . . . . .	23
Глава 3. Конкретные мечты эффективнее абстрактных . . . . .	33
Глава 4. Не надо (почти) никого слушать . . . . .	43
<b>ЧАСТЬ II. УЧИТЬСЯ</b> . . . . .	53
Глава 5. Не бывает знаний, полученных «впустую» . . . . .	55
Глава 6. Физическое развитие . . . . .	67
Глава 7. Делайте то, что вам важно, самостоятельно . . . . .	77
Глава 8. Соцсети и гаджеты — не баловство . . . . .	87
<b>ЧАСТЬ III. РАБОТАТЬ</b> . . . . .	95
Глава 9. Как всё успеть . . . . .	97
Глава 10. Чрезвычайные ситуации . . . . .	109
Глава 11. Делегируйте всё, что можно — и хорошо делайте всё остальное . . . . .	117
Глава 12. Добрые поступки и разумное потребление . . . . .	127
<b>ЧАСТЬ IV. ЛЮБИТЬ</b> . . . . .	137
Глава 13. Дорожите дружбой (но в меру) . . . . .	139
Глава 14. Ничего не ждите от других по умолчанию . . . . .	149
Глава 15. Не ищите виноватых и следите за речью . . . . .	157
Глава 16. Остановитесь и подумайте . . . . .	165
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	173
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> . . . . .	174
<b>ОБ АВТОРЕ</b> . . . . .	175



*Моей сестре Даше*



# Предисловие

О чём эта книга  
и как она устроена



В 2003 году я окончила медицинский институт, а через два года поняла, что не хочу работать врачом, и столкнулась с непониманием. Меня спрашивали, как можно всё бросить, если позади такая серьёзная учёба (как будто сами знания и умение клинически мыслить куда-то денутся). Я сделала по-своему и никогда об этом не жалела. Позже я поняла, как важно было, что родители не стали подрезать мне крылья, а дали возможность выбирать.

В 2010 году я бросила отличную карьеру, продала машину и уехала в Барселону. Перед отъездом меня снова спрашивали, как можно всё бросить, но я опять сделала по-своему — и тоже не пожалела. Эмиграция — это тяжело, это множество неожиданных бытовых проблем, от которых хочется плакать, это (иногда) одиночество, это действительно начало с нуля.

Я уже говорила по-испански, когда приехала в страну (и поняла, что никакое знание и никакая учёба в жизни не бывают зря), но было трудно.

Сразу после переезда я завела блог под названием «Мечты сбываются, или Моя жизнь в Барселоне» и стала методично описывать всё происходившее со мной. Мне казалось, что все так живут — упорно преодолевают препятствия, не боятся падать и подниматься, а моя история — самая обычная. Но выяснилось, что это не так. Мне начали писать незнакомые люди, рассказывая, что я мотивировала их выучить ещё один язык или что благодаря мне они начали регулярно заниматься спортом, поменяли профессию и даже тоже решились переехать в другую страну. Некоторые из них говорили, что мне не помешало бы написать мотивационную книгу, — и я думала об этом, но в формате «напишу, а что дальше?». А потом ко мне вдруг обратилась Ирина Гусинская из издательства «Альпина Паблишер», и книга стала реальностью. Я не хочу никого учить жизни — лишь поделиться своим опытом, но вместе с издателями мы решили добавить к каждой главе задания для читателей, чтобы было проще ставить правильные вопросы и рефлексировать.

В книге четыре части, посвящённые собственно мечтам, учёбе, работе и личным отношениям — но это очень условное, приблизительное деление, позволяющее чуть систематизировать текст. Я хочу рассказать о своей жизни, о том, как ничего не бояться и начинать с нуля. О том, как я научилась дорожить дружбой. О том, каково это, когда приходит письмо с требованием покинуть страну в течение 15 дней и единственный выход — не паниковать, а срочно выучить ещё один язык и поменять паспорт. О том, как я находила работу в стране, известной на весь мир высоким уровнем безработицы. О том, как менялись мои представления о красоте. О том, что все люди разные и чем больше путешествуешь, тем больше расширяются границы твоих представлений о норме. О том, что терпение и вера действительно помогают и иногда

ты ловишь себя на том, что вот уже давно живёшь в новой квартире, а ведь недавно казалось, что поиск никогда не закончится. О том, как семья стала самым важным в жизни, не вытеснив ни друзей, ни работу, а только расширив возможности и придав смысл вообще всему.

В школе нам говорили, что в Америке когда-то было рабство, а теперь все равны, но никогда не объясняли, как именно наступило равенство, кто и как за это боролся. И не говорили, что эта борьба происходила совсем недавно, да и сейчас не закончилась. Я интересуюсь этим вопросом и всякий раз удивляюсь тому, что многие люди, которые внесли большой вклад в установление равенства во всём мире, сделали это совсем недавно — те же Майкл Джексон и Мохаммед Али. Это заставило меня задуматься о том, что мир меняют не герои прошлого, его меняют люди, живущие среди нас. Мир меняем мы.

Пусть я получу сто упрёков в том, что хвастаюсь своими пробежками, но, если один человек написал, что я мотивировала его надеть кроссовки и побежать, — значит, оно того стоило, значит, я делаю доброе дело и популяризирую здоровый образ жизни. Если кто-то решился изменить свою жизнь благодаря мне, значит, и я могу чуть-чуть изменить мир. Я не хочу и не имею права учить читателей жизни, я лишь могу рассказать о своём опыте, о том, чему научилась сама, и предложить вместе задуматься над разными вопросами. Я самый обычный человек, без сверхспособностей; я не пережила неизлечимую болезнь и не заработала миллионы, родившись в трущобах. Конечно, у меня с самого начала были определённые привилегии — я белая женщина, родившаяся не в самой бедной стране и в полной семье, не имевшая проблем с доступом к образованию. Таких людей много. Я рассказываю о достижении самых разных целей — чаще всего они обозримого масштаба, но это не значит, что сделать задуманное бывает очень легко. Мои мечты сбываются, и я хочу рассказать, как и почему это происходит.



# ЧАСТЬ I

# Мечтать

*О мечтах моей мамы, футбольной школе, сайте знакомств и детском садике — а ещё о том, как я попала на работу в Wonderzine*







# Глава 1

## Глаза боятся, а руки делают: не бойтесь мечтать

Моя мама любит рассказывать, как когда-то они с папой (когда ещё не были мамой и папой) приезжали в Москву на пару дней, ходили по театрам, стояли в очередях за дефицитными продуктами, гуляли по Большой Грузинской. Она смотрела на окна домов и думала: «Какой большой город, как много домов, как много окон. Может быть, и для нас когда-то найдётся такое окошечко?»

Когда мне было восемь лет, мы переехали из Новосибирска в Смоленск по очевидной для нашей семьи причине: жить ближе к Москве. Ещё через несколько лет папа, которому было тогда всего 34 года, перевёз всех нас в Москву. Так сбылась мамина мечта: и для нас нашлось «окошечко» в столице.

Это не совпадение и не случай, это результат труда, направленного на осуществление мечты. И, пожалуй, первый

важнейший шаг на этом пути — мечту распознать. Я научилась делать это ещё в детстве — возможно, потому, что никто не препятствовал; но уверена, что можно освоить это умение и во взрослом возрасте, если перестать бояться и понимать, что осуществимо почти всё.

Мечта возникает в виде слабой, тоненькой мысли с формулировкой «а что, если я?» или «вот бы мне когда-нибудь». Увидел на экране джунгли Амазонки — вот бы съездить! Влюбился в незнакомый город в путешествии — пожить бы когда-нибудь здесь! Поболел за бегунов на марафоне — а что, если и мне пробежать?

В этот момент, на самом раннем этапе, совершается очень серьёзный шаг: человек либо отмахивается от мечты («Куда мне! Я не смогу, это не для меня!»), либо воспринимает её наравне с другими идеями и планами («Почему нет? Надо разузнать, что для этого нужно»), то есть не боится мечтать. И это важно.

**Мечта возникает в виде слабой, тоненькой мысли с формулировкой «а что, если я?» или «вот бы мне когда-нибудь».**

Я никогда не отмечаю такие мысли. Сначала пару дней наблюдаю за их эволюцией: продолжает ли идея преследовать меня? Возникают ли варианты её развития? Иногда этого

не происходит, мысль мелькнула и пропала, и тогда я не преследую её. Но часто бывает, что она становится в хорошем смысле навязчивой, и тогда я выделяю время на поиск информации, чтобы понять, насколько целесообразно к такой мечте стремиться.

Не все мечты осуществимы. Наверное, странно читать этот тезис в книге, призванной научить исполнять мечты, но лучше быть объективными. Не зря я пишу выше, что мечта обычно не сразу предстаёт во всём своём масштабе, она зарождается постепенно и на этом этапе важно отфильтровать возможное от невозможного. Критерий прост: если другие люди смогли, то и я смогу.

В моём личном списке того, на что я смело «замахнулась», подумав «Почему бы и нет?», — и добилась, — следующее:

- Идеальная квартира с идеальным ремонтом в центре Барселоны и испанский вид на жительство — конечно, идеалы у всех разные, в данном случае я говорю о своих представлениях.
- Работа со 100 перелётами в год, которая позволила мне увидеть всю Испанию и половину России.
- Испанский язык, выученный исключительно ради искусства, причём буквально — я начала учить его, чтобы когда-нибудь посмотреть «Всё о моей матери» Педро Альмодовара в оригинале. О переезде в Испанию тогда и мысли не было.
- Тренинги по клиническим исследованиям в Милане и Лондоне, полумарафоны на Майорке и в Сан-Франциско, путешествия по Центральной Америке, где я пешком переходила границы (например, между Сальвадором и Гондурасом).

**Если другие люди  
смогли, то и я смогу.**

ЗАРОЖДЕНИЕ МЕЧТЫ	ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО ФИЗИЧЕСКИ? НАСКОЛЬКО ЭТО СЛОЖНО?
Вот бы съездить в Нью-Йорк (на остров Пасхи, в Австралию и так далее)!	Очевидно да. Нужно только узнать, как добраться, нужна ли виза и как её получить, в какую сумму обойдётся путешествие, и можно начинать действовать.
Пожить бы хоть какое-то время в Лондоне!	Такая задача на порядок сложнее путешествия (если у вас нет паспорта одной из стран Европы, например), но вполне осуществима, что видно на примере тысяч людей.
Вот бы смотреть «Теорию большого взрыва» в оригинале и понимать все шутки!	Очень даже возможно, а сложность зависит от знания языка (в данном случае английского).
Вот бы мне попасть в Олимпийскую сборную по спортивной гимнастике...	Возможно... Но, к сожалению, только если вам сейчас не больше пяти-шести лет. По крайней мере я, когда у меня возникали такие мысли, не нашла ни школы спортивной гимнастики для взрослых, ни школы футбола.
Хочу суперсилу, как у Бэтмена или Джессики Джонс!	Нет, на сегодняшний день летать или запрыгивать на крыши высотных домов люди не могут.
Вот бы на пенсии домик у моря, на первом этаже открыть кафе, а наверху жить...	Вполне возможно, даже если в вашей стране нет моря.
Хочу жить в доме, сделанном из сыра с дырками, и ездить на автомобиле из желе, а в голове чтобы безостановочно работал навигатор.	К сожалению, нет.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С МЕЧТОЙ ДАЛЬШЕ?

Позволить мечте развиваться. Поставить цель (**принять решение**). Собрать информацию и составить план осуществления.

Позволить мечте развиваться, превратить её в цель, то есть **решиться** действовать. Собрать информацию и составить план достижения цели. Понимать, что на подготовку может уйти несколько лет, и заняться долгосрочным планированием.

И снова мечта — **решение** — план. Учить язык, не забывая о мечте. Каждые полгода проверять, получается ли смотреть сериал, и отмечать, насколько больше стало понятно.

Мечту, конечно, можно задушить на корню, а можно **проанализировать**: а чего именно мне хочется? Может быть, хотя бы какие-то её компоненты достижимы? Возможно, эти компоненты можно **конкретизировать**, сделать их своей целью и добиваться её?

Я поняла, что мне хотелось, во-первых, нового вида активности, задействующей всё тело, а во-вторых — медали. Медали за спортивные достижения. И в-третьих, хотелось понять, что это за ощущение, когда ты полностью контролируешь тело и крутишься в воздухе, почувствовать эти потоки воздуха на коже. Первая и вторая «подмечты» сбылись! Не исключено, что сбудется и третья.

Отложить мечту в ящик под названием «Фантазии».  
И подумать, как спасти мир другими способами!

**Решиться** осуществить мечту, поставить цель, составить долгосрочный план. Где это будет? Как там с малым бизнесом? Нужно ли выучить язык? Что с визами (может быть, поискать страну с визовой упрощёнкой для пенсионеров)? Ответить на эти и другие вопросы и действовать.

Пусть эта мечта останется фантазией.



Этот список можно продолжать, он пополняется и обновляется, ведь у меня появляются новые мечты. А вот отложить в сторону пришлось, к примеру, мечту о том, чтобы заниматься в футбольной школе. Там, где я живу, не нашлось школы женского футбола для взрослых, и я решила, что это желание не настолько важно, чтобы искать решение в других странах или на других континентах.

Если явных физических препятствий нет, можно превращать мечту в цель, начинать собирать информацию и составлять план. Иногда полезно отпустить мечту в свободное плавание и понаблюдать: как часто вы возвращаетесь к ней, видоизменяется ли она?

Если сложности возникают на этапе анализа ситуации и составления плана, то можно что-то переформулировать. Так, я когда-то поняла, что хочу жить не в Лондоне (как думала), а вообще где-нибудь в Европе, а лучше всего — в Барселоне. Тут же оказалось, что это проще, и мечта сбылась буквально через год с небольшим. В одной из следующих глав я расскажу, как переделывать и конкретизировать мечты и для чего это нужно. После такого анализа и, если требуется, внесения



Если явных физических препятствий нет, можно превращать мечту в цель, начинать собирать информацию и составлять план.

изменений можно наконец принимать решение. Впереди разработка плана действий.

Что нужно учесть при составлении плана? Несколько важных факторов, которые кратко перечислены ниже, — более подробно я расскажу о них в следующей главе.

**Приблизительные сроки:** когда вы хотите осуществить свою мечту? В ближайшие пару лет? Через 10 лет? На пенсии? На следующей неделе?

Например, я точно решила, что хочу жить в Барселоне, чуть больше чем за год до переезда туда, то есть на подготовку ушло немногим больше года.

**Затраты времени и труда:** сколько времени будет отнимать подготовка? Нужно ли чему-то учиться, ходить на курсы? Получить второе или третье высшее образование? Посещать библиотеку? Искать людей, которые могут дать совет? Совместимо ли это с текущей занятостью? Что насчёт выходных? Как сильно вы будете уставать во время подготовки?

В моём случае нужно было сначала искать информацию в интернете, чтобы выбрать оптимальный способ легального переезда. Когда оказалось, что это учебная виза, потребовалось выбрать курс для обучения, перевести на испанский и апостилировать мои дипломы, подать документы в Университет Барселоны, найти жильё, подготовить медицинскую справку и справку из милиции и так далее. С работой это было совместимо, поскольку требовало лишь эпизодических походов в разные инстанции.

**Финансовые затраты:** тут, как показывает опыт, расчёты нужно умножать на полтора (а лучше на два), потому что заранее всего не учесть. Но нужно понять хотя бы приблизительно, о какой сумме идёт речь (и что делать, когда она израсходуется). Я отложила деньги на учёбу и жильё, а ещё был небольшой запас на повседневные расходы, которого хватало меньше чем на год, поэтому я понимала, что через несколько месяцев нужно будет найти работу.

**Возможные риски:** это важный фактор, при оценке которого лучше быть оптимистом. Мы часто видим ситуацию в мрачных тонах, и неудача представляется чем-то ужасным. Но вообразите себе наихудший сценарий. Что может случиться? Не добьётесь цели? Но ведь вы и сейчас её не добились, так не лучше ли попытаться? Если действовать, то есть шанс, что мечта сбудется. Если не действовать, она не сбудется никогда.

**Ответственность за себя или близких:** конечно, если изменения коснутся не только вас, то неплохо бы посоветоваться с близкими и, если их в вашем плане что-то смущает, скорректировать его. В команде легче, если у команды правильный настрой и общие задачи.

Когда план действий готов, не стоит медлить. Приступайте к его выполнению!

Всё детство мы переезжали, я могу насчитать 15 или 16 переездов. В каждой школе меня почему-то спрашивали, не военный ли мой папа. А я не могла понять, при чём тут военные, ведь мы просто переезжаем по своему решению,



Если действовать,  
то есть шанс,

это

Мета соудеся

Если

не действовать,

она не соудеся

никогда

сами, туда, где будет лучше. Только став взрослой, я начала догадываться, что многие люди никогда не решаются на переезд по собственной инициативе, ведь покинуть привычное, насиженное место, выйти из зоны комфорта — это трудно. Но только если что-то не устраивает, то комфорт это ложный, вот человек и ноет годами — то так плохо, то эдак не очень, а что-то изменить не решается.



## Задание для читателя

1. вспомните, чего вам хотелось в детстве или юности. Перечислите свои детские мечты («Вот бы покататься верхом! Вот бы совершить кругосветку!»), даже если они кажутся смешными или наивными, и сохраните список.

---

---

---

2. Сбылись ли эти мечты? Если нет, то почему?

---

---

---

Может быть, вы думали: «Это не для меня, я не смогу»? То есть просто боялись мечтать? Теперь вы взрослый человек и ничего не боитесь.

3. Оцените возможность осуществления вашей мечты. Возможно ли это физически? Кто-то в мире уже сделал это? Насколько это сложно?

---

---

---

4. Готовы ли вы продолжить? Принять решение, сделать мечту своей целью и добиваться этой цели?

Да

Нет

---

---

---