

Передмова

Друга година ночі. Дикий заповідник Корковадо, південь Коста-Рики, узбережжя Тихого океану. Злива.

На мені величезний рюкзак, в якому намокло все. Я відчуваю, як краплі дощу котяться по животу і стегнах. На ступнях 28 мозолів, кожен новий крок — пекучий біль. Я не їла від полудня, і їжі більше немає. Ми вже давно мали б бути на місці, де на нас чекають ночівля і гаряча вечеря, але кілька годин тому почався шторм.

Я дико втомилася, у мене все болить, я хочу їсти і спати, але я роблю ще один крок і... моя нога провалюється, я опиняюся по пояс у воді.

Від страху я кричу:

— А-а-а-а-а-а-а.

Звідки тут стільки води? Адже лише п'ять днів тому ми проходили це місце без проблем. Я дивлюся на розмитий диск повного місяця і розумію: приплив.

Приплив утворив струмок між озером і океаном, і тепер, щоб пройти це місце, нам треба йти вбхід. Дивлюся на бойфренда і запитую:

— Що робити?

— Ще один крок, — каже він і бере мене за руку. — Якщо зупинимося, то застрягнемо тут на цілу ніч.

Ми разом робимо крок, і вода сягає рівня сонячного сплетіння.

— Ми зараз потонемо! — кричу я.

— Я перевірю, — промовляє він і робить кілька кроків уперед. Я майже нічого не бачу, місяць захищений за хмарами, з яких дощ періщить мені в обличчя. Він простягає мені руку і каже:

— Ходімо, далі мілкіше.

Ми проходимо кілька метрів і опиняємося на суходолі. Перед нами ще одна річка. Ми ледь бачимо її, зате добре чуємо. Дуже швидка течія, вочевидь, що перетинати її небезпечно: може затягнути в океан. А там — скажені хвилі.

— Що робитимемо?

— Чекатимемо, доки шторм закінчиться і почнеться відплив.

— А-а-а-а-а-а-а-а, — кричу я знову, тепер уже з люті. — Фак-фак-фак-фак-фак-фак! — Я знаю, що мене ніхто, крім нього, не почує.

— Чому ми не розраховували час? Чому не зважили на приплив?

Він ігнорує моє репетування та спокійно каже:

— Піднімімося на скелю і знайдімо дерево, там буде безпечніше.

Я ненавиджу цей момент і ненавиджу його за те, що він змусив мене вирушити в цей похід. Ми піднімаємося та сідаємо під величезною пальмою, але навіть її широке листя не може захистити від хвищі.

Я склипаю:

— Це найжахливіша подорож. Це найгірший день і найгірша ніч у моєму житті. Гірше бути не може!
І цієї миті я чую зловісний рев дикого звіра.

Правило життя № 0.

Ніколи не думай, що гірше бути не може

Вітаю! Мене звать Єлизавета. Або Ліза. Близькі лагідно називають мене Лізонька, рідні — Лізаветка. А ось у США що я лишень не чула: Елізабет, Еліза, Еві, Іві, Ліса (з наголосом на «і»), Ліз, Ліззі, Вета, Бета, Бес. Начальниця в хедж-фонді називала мене за першою літерою мого імені «І». Здавалося б, має бути «Є», але ж ні — «І». Ви теж можете називати мене так, як забажаєте.

До кожної історії, яку я збираюся вам розповісти, пасує своє наймення.

Ось, наприклад, історія про те, як я підлітком підпалила рясу священника під час весілля сестри. Добре, що випадково та церковною свічкою. Це Ліззі. А от історія про те, як я вперше взула роликові ковзани і, перш ніж навчитися гальмувати, полетіла під автобус. Цей досвід мене нічого не навчив. Тому, коли я встала на гірські лижі, насамперед залізла на вершину. Того дня разом із лижами я опанувала і сальто — повний перекид із драматичним фіналом: обличчям і лижами у сніг. Цю героїню, якій знадобилася евакуація, мабуть, можна було б назвати Без. Безумна. Або Лізець.

Навіщо ж вам мої історії? І для кого ця книжка?

Книжка, любі читачки, для вас. Її мета — надихнути вас на позитивні зміни. А можливо, навіть на ліпшу версію власної долі.

Що ви кажете? Вам складно повірити, що людина на ім'я Лізець може сказати щось мудре?

Якщо ви зараз у пошуку своїх справжніх бажань, стратегій розкриття талантів і створення лайфстайлу мрії, то ця книжка вам допоможе. Та навіть якщо вона не змінить життя, то хоча б розважить. Можливо, у багатьох історіях ви впізнаєте себе — жінку, яка відчайдушно шукає свій шлях і мріє про цікаве життя. Жінку, яка прагне щастя, любові, реалізації.

Ця книжка про те, як я, закомплексована дівчинка, яка народилася в провінції та росла без тата, яку багато хто вважав сірою мишкою, набралася хоробрості й у 15 років поїхала за своєю першою мрією.

Мені було складно, бо ще у дитинстві я повірила в те, що неповноцінна і не заслуговую чогось вартісного.

Та я все одно поїхала.

І, як у гарній драмі, йшла через терня до зірок.

Після кожної перемоги був відхід.

Першого ж року я залишилася без грошей. Наступного — мені довелося навчатися третій рік у дворічному коледжі. А четвертого — працювати на трьох роботах, щоб вижити.

Потім я отримала путівку у професійне життя і влаштувалася в круту компанію, де працювала по 14 годин на день. Лише для того, щоб згодом покинути все і поставити хрест на кар'єрі.

Навіщо? Щоб знайти не кар'єру, а справу мрії. Щоб знайти себе справжню.

Щоб навчитися жити, любити і творити на повну.

І якщо ви теж мрієте так жити, то я маю велику надію. Я сподіваюся, що, коли ви дізнаєтеся про ті нищівні провали, які я пережила за 20 років становлення, то зазнаєте потужного припливу впевненості в собі.

І до вас прийде усвідомлення: «Якщо ця жінка змогла зробити щось зі своїм життям, то я достоту зможу».

А ще ця книжка про пригоди. Якось я опинилася на кордоні з Колумбією, наркотичною столицею світу, за кілька сотень метрів від наркаторговців, для яких другий за прибутковістю бізнес — туристи-заручники. Ще у 2000-му я облазила всі піраміди Мексики, а через 15 років зустріла там сучасного «дона Хуана», який немов вийшов із книжок Карлоса Кастанеди.

Ця книжка про те, як оточити себе класними людьми, зокрема мільярдерами та ченцями. І про те, як знаходити чудових учителів, які допоможуть пізнати таємниці буття.

А ще вона про одержимість саморозвитком. Я танцювала на всіх тренінгах Тоні Роббінса так, наче це був мій останній танок. Я опанувала стійку на голові та фен-шуй, рейкі та танці дервішів. Я молилася в синагогах, мечетях і християнських церквах п'яти різних конфесій. Вивчала кабалу і веди, тестувала техніки привертання чоловічої уваги і фінансового достатку. Я прочитала понад 1000 книжок про те, як стати ліпшою. На основі найкращих ідей із книжок і мого багатого ЖД (життєвого досвіду) я написала свої правила життя. А те, що допомагало мені, перетворила на корисні практики. Незабаром я розповім про них.

І, звісно, як усі нормальні жінки, генетично запрограмовані на пишні форми, я все життя худну. Я випробувала на собі все: і веганство, і сирюїдіння, і детокс з лимона, каєнського перцю і кленового сиропу. І навіть 21-денну панчакарму в Індії, де з мене витрусили всі токсини і, здається, трішки душі.

У пошуках досконалості та сенсу життя я багато ризикувала. Літала на всьому, на чому можна здійснитися

вгору, — гідролітаку, парашлані, «сесні». Піднімалася на піки гір, тижнями ночувала в наметах і лазила по горах у спорядженні скелелеза, хоча ненавиділа сам процес.

Окремо хочеться розповісти про мої спроби побудувати стосунки. Я багато терпіла, йшла на компроміси, боролася за увагу, зраджувала, мене зраджували. Заради того щоб справляти враження на чоловіків, я навчилася танцювати свінг і латино, грати на гітарі, швидко плавати та чудово готувати. Мене навіть занесло на тантричний тренінг, де я спрожого опанувала кундаліні.

Для чого вам усі ці історії? У вас, найімовірніше, є сім'я, робота, улюблені серіали та сотня цікавих акаунтів у інстаграмі, за якими ви стежите. У вас обмаль часу. Так ось уявіть, що я — ваша божевільна подруга, і я здійснила всі ці експерименти, щоб ви не мусили так знущатися із себе. Щоб заощадити вам купу сил і грошей.

Останні 20 років життя я перетрушувала вміст моєї голови. Я вчилася мріяти та діяти. Вивчала нейрофізіологію та психологію у пошуках способів позбутися поганих звичок через любов до себе, а не через силу волі. І не на тиждень-два, а назавсім. Я витратила десятки тисяч доларів на програми з бізнесу, на особистих тренерів і коучів, на астрологів і холистичну медицину.

Я позбулася токсичних думок і токсичних людей. Коли я починала цей шлях, то мріяла одного чудового дня прокинутися в новому тілі та в новій реальності. Де я щаслива і люблю, де мене люблять і носять на руках. Де я здорова й енергійна. Де я займаюсь улюбленою справою, здебільшого на березі океану. Де у мене є сенс життя і розуміння, як реалізувати мій потенціал.

Через 15 років я припинила притягувати людей, які сміялися над моїми мріями та знецінювали таланти. Я вже не йшла на повідку у самосаботажу і трендів, які суперечать моїм принципам. Я припинила справляти враження і поступатися, я навчилася бути вірною собі та просто бути.

Так, я дивна. І я спробувала у своєму житті купу дивних речей. Можливо, заради того, щоб вам не довелося цього робити. Багато років я ділилася своїми відкриттями й тим, що спрацювало для мене. Іноді — коли мене про це не просили. Та що помітніше змінювалося моє життя, то частіше мене запитували:

- Як змінитися без насилля над собою?
- Як знайти своє призначення?
- Як знайти улюблену справу і добре заробляти?
- Як зустріти ідеального чоловіка?
- Як сформуванати класне оточення?

Через якийсь час до мене стали дослухатися. Ті, хто впроваджував мої життєві стратегії, починали досягати результатів. Худнули та гарнішали, будували щасливі взаємини, знаходили улюблені професії і збільшували доходи в рази, іноді в десятки разів.

Тому упевнено скажу вам: ця книжка може змінити ваше життя. Якщо ви не лише читатимете про мою долю, а й писатимете свою разом зі мною.

Я простягаю вам свою руку і готова тримати її доти, доки ви не скажете: «Я зробила це! Я побудувала життя своєї мрії!»

І коли ви напишете мені про це на моєму сайті або в соціальних мережах, ось тоді я відпущу вашу руку і скажу: «Лети, моя люба духовна сестро. Лети до своїх нових досягнень, а я ширятиму поруч і захоплюватимуся тим, що ти зробила зі своїм життям».

Народження Досягача

1.1 MADE IN IVANOVO¹

Не важливо, звідки ти прийшла.

Важливо, куди ти йдеш.

Елла Фіцджеральд

Улітку 1975-го у 25 років моя мама втретє стала командиром студентського будівельного загону. Мама не була будівельницею, вона працювала в університеті, та її підприємницька жилка і 40 рублів зарплати не залишали їй іншого виходу, як щоліта їхати на заробітки.

Студентський будівельний загін складався із 40 молодих студентів. Мама надихнула їх на те, щоб швидко і якісно побудувати об'єкт. До кінця літа вони посіли перше місце в загальноросійському змаганні. Нагорода за перемогу була дивовижною — поїздка до Сполучених Штатів Америки. У холодній війні між Америкою і СРСР почалося потепління, і комуністична партія направила делегацію комсомольців до США.

Це був перший виїзд мами за кордон. Вона оминула більш дружні соціалістичні держави Східної Європи, куди випускали охочіше і де контраст між соціалізмом і капіталізмом не був таким різючим, і у своїй першій закордонній поїздки потрапила в серце демократії. Мама з делегацією побувала у Нью-Йорку, Бостоні, Вашингтоні та Вермонті, де їх приймали насторожено, але все ж доброзичливо. А ось коли вони опинилися в кампусі ліберального коледжу в Міддлбері, який став першим в історії США вишем, що відчинив свої двері для афроамериканців і жінок, їхню групу закидали помідорами.

На зустрічі зі студентами їм ставили жорсткі запитання про радянський устрій. Але це не заважало делегації діставати враження. Вони жили як у п'яти-зіркових готелях, так і у звичайних американських сім'ях. Там мама вперше відчула до себе тепле ставлення і зрозуміла, що американці не надто відрізняються від росіян.

Вона відвідала конгрес, Білий дім, Empire State Building² і побувала на олімпійському гірськолижному об'єкті.

Найбільше маму вразили дві речі:

1. Будівництво хмарочоса на перетині двох великих вулиць у Нью-Йорку зі щільним потоком машин. Здивували чистота і порядок, будівельників майже не було видно. Це був цінний урок керівництва, який ставав мамі у пригоді упродовж 40 років.

2. Комп'ютеризація університетів.

Вона побачила різкий контраст між країнами. Вона гадала, що в СРСР люди більше захищені, маючи безкоштовну освіту, медицину, квартиру, та Америка... розширювала простір думки.

Коли мама повернулася додому, враження від побаченого в США не відпускали її кілька місяців. Чистота на вулицях і західна архітектура, вдосталь їжі та речей, розкішні чудові готелі й смак можливостей, які їй відкрились у США, привели її до думки, що її дитина мусить побачити цю країну.

Згодом мама відвідає ФРН, Югославію, Чехословаччину, Польщу і всю Прибалтику, та її перше враження про США залишило в ній найглибший слід. Саме у США вона вперше «замислилася» про нове життя.

Так починається моя історія. Історія, яка з'явилася задовго до мого народження.

Практика №1. **ПРИЙНЯТИ МРІЮ**

Що первинне — людина чи мета? Людина, яка реалізує мету, чи мета, яка реалізується через людину?

Відповідь начебто очевидна: немає людини — немає і мрії. А якщо це не так? А якщо мрія вже є, з'являється задовго до того, як народжується малюк разом зі своїми егоїстичними бажаннями та потребами? Якщо мрія приглядається до кожного з нас у пошуках свого місця?

Коли малюк дорослішає, мрія приходить до нього і шепоче: «Можливо, це ти? Можливо, ти візьмеш мене, і я буду твоєю?» І чекає нашого внутрішнього одгуку.

Якщо ми наважуємося прийняти її, то стаємо партнерами. Мрія живить нас, наповнює енергією, підбадьорює. Вона стає нашою милицею, коли у нас щось ламається — самооцінка чи віра, і здається, що все летить шкереберть. Мрія випробовує нас, створює бар'єри, перевіряє на міцність нашу силу. Чи гідні ми її? Чи достатньо сміливі? Чи готові ми заради неї змінюватися?

Мрія вимоглива. Вона важко переживає моменти нашої внутрішньої слабкості. І журиться, якщо не ставимося до неї серйозно, сприймаємо як швидкоплинний підлітковий