

ЭЙВЕРИ САМС

КОД ПЕРЕМЕН

53 инсайта, которые
изменяют вашу жизнь,
даже если вы уже все знаете



Москва

УДК 159.92

ББК 88.3

С17

Код перемен. 53 инсайта,
которые изменят вашу жизнь
даже если вы уже все знаете

Самс, Эйвери.

С17 Код перемен. 53 инсайта, которые изменят вашу жизнь, даже если вы уже все знаете / Эйвери Самс. — Москва : Эйвери Самс, 2026. — 160 с.

ISBN 978-5-600-04842-3

«Код перемен» — это 53 искренних разговора с собой. Каждый из которых поможет честно ответить себе: что я на самом деле чувствую? Чего хочу? Кто я без масок и ожиданий окружающих?

В этой книге вы найдете ключ к пониманию того, как мы относимся к себе, как заботимся о своем теле, как строим близость с другими людьми и почему порой так сложно осознать и принять собственную ценность.

Для тех, кто готов к честным вопросам и ищет не ответы, а путь к ним.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-5-600-04842-3

© Эйвери Самс, текст 2025

*Эту книгу я посвящаю Восьмёрке —
моей собаке, моему ангелу-хранителю
в собачьей шкуре.*

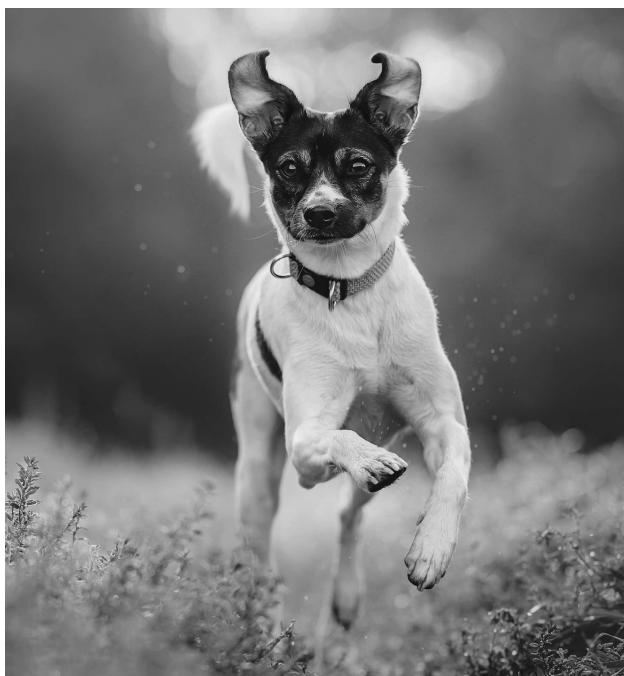
*Ты — перевернутая бесконечность
моей любви.*

*Ты — надежда, что свет найдёт даже
того, кто заблудился во тьме.*

*Ты — живое доказательство, что
смысл приходит на четырёх лапах.*

*Без тебя я бы не нашла в себе сил
закончить эту книгу.*

*И теперь ты здесь — как вечный
страж этих страниц.*



(фото из личного архива)

Оглавление

Предисловие 11

Глава 1. Любовь без иллюзий

Секс без дураков:
инструкция по безопасному наслаждению
и разгадка тайны женских оргазмов 14

Самоудовлетворение
как часть любви к себе 27

Любовь в моменте:
химия, выбор и иллюзия вечности 28

Одержимость вместо любви:
как боль и пустота создают иллюзию чувств. 32

Признание вместо страдания:
как перестать жить в иллюзиях 37

Безответная любовь:
химия чувств и философия расставания. 39

Огонь любви: как сохранить чувства и почему
совместимость важнее страсти 41

Глава 2. Искусство отношений:

от влюблённости к осознанному выбору

Между страхом и свободой:
как я научилась выбирать себя 45

Правда или ложь: как не разрушить отношения в мире, где измена — норма	50
Запретный плод: как быть, если влюбился в чужого человека?	57
Дружба без границ? Правда о разнополой дружбе и скрытых чувствах	60
Искусство говорить «нет»: как защитить свои границы на свиданиях	62
Доверие и свобода: как избежать токсичного контроля в отношениях	64
Уважение к близким: почему мы забываем о самом важном?	67
Свобода в отношениях: выбор, а не ограничение	69
Брак: юридический договор или символ любви?	70
Лотерея любви: почему не всем везёт найти «своего» человека?	75
От влюблённости к осознанному выбору: как не ошибиться в партнёре?	76
Глава 3. Путь к себе: принятие, рост и внутренняя сила	
Неполная честность: как искать себя, не теряя душевного покоя	81
Зона комфорта: ловушка для души, или как не утонуть в благополучии	85
Одиночество как вечный спутник: как принять и превратить его в силу	89
Уникальность каждого: в чём наша сила?	93

**Глава 4. Искусство жить: между разумом
и эмоциями**

Планирование как инструмент самопознания и достижения целей	95
Опасность поспешных суждений	98
Признание ошибок — путь к спасению	99
Не действуй сразу — дай эмоциям остыть	101
Здоровый эгоизм: почему вы должны быть на первом месте	102
Принятие неудач: как завершить незавершённое	104
Подумай дважды: рискуй с умом	105
Ловушка помощи: как зависимость от других лишает нас силы	107
Никто никому не обязан: как перестать ждать и начать жить	108
Жалобы — не выход: действуй, а не ной	110
Неудачник не тот, кто услышал «нет», а тот, кто не спросил	111
Искусство слушать: как расположить к себе собеседника	112
Игнорирование — щит от негатива	115
Работа без эмоций: эффективное общение и решение проблем	118
Правило сомнения: почему доверять нельзя никому (и даже себе)	119
Бумеранг бесчестия: как ложь и коррупция разрушают даже тех, кто думает, что победил	122

Миф об идеальном человеке:
почему не стоит ждать совершенства 124

Глава 5. Тайны мироздания

Сон «В зимнем лесу» и смысл жизни 127

Ненависть: разрушительная сила
и как разорвать её круг 129

Сила разнообразия: как открытость
меняет мир и нас 132

Формула счастья 133

Инстинкты: скрытые двигатели
прогресса 139

Бог и вера без доказательств 140

Бессмертие, смерть и замысел Бога:
почему не стоит бояться конца 142

Свобода воли в квантовом лабиринте:
предопределённость, случайность
и замысел Бога 144

Относительность добра и зла 148

Бессмертие в веках: почему одних помнят,
а других забывают 150

Лабиринт мироздания: почему каждый шаг
имеет значение 151

Мозаика человечества: почему
исчезновение народа — потеря для всех . . . 152

Невидимый фронт: скрытые войны
современности 153

Единая мечта человечества:
от разделения — к звёздам 155

Эпилог

Великое предназначение 157

Предисловие

Мне было всего двадцать лет, а я уже задыхалась от непонимания — кто я, как мне жить, зачем я живу и куда иду. Ничто из того, чем я занималась в институте и на работе, не вызывало искреннего интереса и не наполняло жизнь смыслом. Я не могла понять, что мне делать, чтобы найти свою истинную жизненную цель.

Тогда я ещё не осознавала, что это и было началом моего пути.

Бегство

Экзистенциальный кризис поглотил меня целиком. В поисках спасения я бежала в караоке-бары, где алкоголь и громкая музыка на время стирали тревогу. Пение, танцы, чужие улыбки — всё это создавало иллюзию свободы. Но утро возвращало жестокую реальность: пустота внутри лишь росла, а проблемы оставались. Я понимала — дальше так нельзя. Алкоголь и вечные тусовки — это не исцеление, а саморазрушение.

И тогда я решила: нужно что-то радикальное. Путешествие на Алтай казалось идеальным спасением — горы, чистый воздух, испытания. И правда, это было невероятно: бескрайние просторы, тяжёлый рюкзак,

усталость, не оставлявшая места тоске. Однако две недели прошли, я вернулась — и ничего не изменилось. Лишь на мгновение я убежала от себя, а ответы не нашла.

Тупик

Я ненавидела себя. Институт, который больше не приносил радости, казался тюрьмой. Бросить? И что потом? Работа? Но какая, если ничто не цепляло? Я металась в замкнутом круге, чувствуя, что задыхаюсь.

И тогда появился **Он**.

Человек, который зажег во мне искру. Впервые за долгое время я снова чувствовала, творила, писала стихи. Только наши отношения были обречены с самого начала. Когда всё рухнуло, я провалилась в пучину отчаяния глубже, чем когда-либо.

Прорыв

Но однажды случилось нечто странное. Мне стало тесно внутри собственной головы — мысли, эмоции, боль требовали выхода. И тогда... я взяла ручку. Будто сама Вселенная подсказала: *«Пиши»*. Я начала вести дневник. С первой же страницы пришло облегчение — словно я наконец-то заговорила с тем, кто действительно меня понимает. Так началось моё исцеление.

Омут памяти

Я назвала дневник *«Омут памяти»* — в честь волшебного устройства из «Гарри Поттера». Хотя мой омут был другим: не магическим, а живым. В него стекались мысли, страхи, открытия, стихи, цитаты из книг, философские размышления.

Предисловие

С годами записи стали глубже, а я — спокойнее. Я всё ещё искала себя, но теперь знала: этот путь бесконечен.

В своем дневнике я пыталась найти ответы на вопросы, что терзали меня. Как правильно жить? В чем смысл жизни? Чего я ищу в этой жизни? Чем хочу заниматься? Что такое счастье и как его достичь? Существует ли любовь и если да, как её найти и сохранить? Как построить крепкую семью? Можно ли лгать и существует ли ложь во благо? Может ли между женщиной и женщиной быть настоящая дружба? Как различить добро и зло? В чём предназначение всего человечества? Кто я есть на самом деле? Как устроена Вселенная? Одни ли мы в этом бескрайнем космосе? Существует ли Бог и если да, кто он такой? Каков его замысел? И как не потерять рассудок в этом безумном мире?

В процессе поиска ответов я выстроила для себя фундамент, который до сих пор помогает мне сохранять душевное равновесие. Жизненный опыт, а также информация, полученная из различных источников, помогли мне сформировать свою философию жизни.

«*Омут памяти*» стал спасением: он научил меня проживать боль, а не убегать от неё. И именно он лег в основу этой книги.

В конце каждой главы вы найдёте краткое резюме — чтобы ключевые идеи остались с вами надолго. Надеюсь, книга будет полезна Вам, дорогой читатель, и уберёжет Вас от тех ошибок и той боли, которые пришлось пережить мне.

Добро пожаловать в мой «*Омут памяти*».

Глава 1

Любовь без иллюзий

СЕКС БЕЗ ДУРАКОВ: ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ НАСЛАЖДЕНИЮ И РАЗГАДКА ТАЙНЫ ЖЕНСКИХ ОРГАЗМОВ

Вы, наверное, удивлены, что такая философская книга, как эта, начинается с главы про секс. Однако он является важной частью жизни практически каждого человека. Я никак не могла пропустить столь значимую для человечества тему.

Почему-то в обществе не принято открыто и честно разговаривать о сексе. До сих пор существует множество стереотипов, предубеждений относительно половой жизни людей. Многие традиции и табу мешают людям получать настоящее удовольствие от процесса. Неосведомленность и безответственность не дают возможности заниматься этим безопасно. Поэтому именно в начале книги я хочу ответить на вопрос, каким должен быть нормальный, здоровый и безопасный секс. Особенно полезна данная глава молодым людям, только начинающим половую жизнь. Она может уберечь их от фатальных ошибок, последствия которых останутся на всю оставшуюся жизнь.

Добровольность и согласие

Итак, самое важное — чтобы оба партнёра искренне хотели близости. Если хотя бы один из них испытывает психологическое или физическое давление, такой секс нельзя считать здоровым. Любое принуждение — будь то обман, манипуляции или сила — недопустимо. Насилие же преступно. Если вы не хотите секса — не поддавайтесь на уговоры и не позволяйте собой манипулировать. Только истинное желание открывает путь к настоящему удовольствию.

Не стоит воспринимать интимную близость как обязанность или долг. Иначе вы рискуете возненавидеть сам процесс и нанести себе психологическую травму. Выражение «супружеский долг» уместно разве что в шутку — на деле никакого долга не существует, есть лишь ваше добровольное и осознанное желание. Не заставляйте себя заниматься сексом из страха, чувства вины или попытки удержать партнёра. Это всё равно не сработает. **Ваше согласие и комфорт — главное.**

Отдельно хочу сказать о девушках, только начинающих познавать свою сексуальность. Взрослые мужчины нередко пользуются их наивностью и любопытством. Прежде чем решиться на первый опыт, спросите себя: что вами движет — искренние чувства или просто любопытство? Действительно ли вы этого хотите или на вас давят? Возможно, вами манипулируют? А может, ваш избранник — просто ловелас, который видит в вас способ потешить своё самолюбие? Если мужчина сильно старше, это лишь повод насторожиться. Опытные мужчины часто идут на хитрые психологические уловки и манипуляции, чтобы заманить неопытных девушек в постель. Ведь неопытная девушка — это простая жертва. Она, скорее всего, ещё не умеет распознавать