



ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

Шпаргалка



РАССКАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
РЕШИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧКИ



МОСКВА 2023

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
С12

Фото для обложки
Поляковой Екатерины Юрьевны

Савельева, Ольга Александровна.

С12 Шпаргалка : рассказы, которые помогут решить жизненные задачи / Ольга Савельева. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. : ил. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-166707-8

Ольга Савельева, автор более десяти книг, популярный блогер и мотивационный лектор, как никто знает, что хорошая история обладает магией. Она может поддержать в трудную минуту и поднять настроение, иногда позволяет взглянуть на привычные вещи с неожиданной стороны.

В новой книге Ольга с радостью делится с читателями теми жизненными ребусами, которые разгадала сама. Считайте, что эта книга – шпаргалка к таким жизненным головоломкам, а метафоры – подсказки и «мостики», помогающие найти решение, преодолеть испытание и подобраться ближе к заветному счастью.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Ольга Савельева, текст, 2023
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2023
© Виктория Давлетбаева, обложка, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-166707-8

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	8
САРАЙ	12
КРИК	17
ЯМА	22
ТАБУРЕТКА	41
МЯТОЕ ПЛАТЬЕ	47
ГДЕ Я	52
МОЖНО ВЫЙТИ	60
ПОБЛИЖЕ	70
ДОТРОНЬСЯ	78
ЯБЛОКО	83
ВИДИМО	90
БРЮС	96
ИМПРОВИЗАЦИЯ	105
НЕ БРОШУ	113

ЛЕДЕНЦЫ.....	121
ЧАС	128
СИЯЙ.....	136
БАССЕЙН.....	145
РАДИ ЧЕГО	151
ЧИЩЕ	155
РАЗНАЯ.....	169
ЗАПОВЕДЬ.....	177
РЫЦАРЬ	183
ХОТ-ДОГ.....	192
ДОБУДЬ.....	201
ФЕН	209
НАВЕРХ	216
ПУСТОТА.....	219
БАНЯ	225
ПСИХОЛОГ	233
НАШЛИ.....	237
ЛЕКАРСТВО	243
ВЫСОТА	251
ВЕЛОСИПЕД.....	258

ОТТЕПЕЛЬ	264
НЕКОМПЛЕКТ	271
В ФОКУСЕ	279
ЛАМПОЧКА.....	285
НЕ ПРЕДАСТ.....	295
СЫПЬ ПЕСОК	299
УБОРКА	305
ПРОДОЛЖАЙСЯ	314
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	316

ВВЕДЕНИЕ

Одна женщина искала переводчика.

Она вела переговоры в другой стране, и ей нужен был человек, который хорошо знает язык.

Чтобы она мастерски говорила, а он мастерски переводил.

Женщина обратилась к моей подруге, мол, не знает ли она переводчика толкового, очень нужен.

Та знала и дала ей контакт. И дальше у них состоялся диалог, ради которого я и описываю эту ситуацию (я была свидетелем).

Женщина сказала:

— Моя встреча в 12:00, переводчик нужен где-то в 11:50. Чтобы мы успели с ним познакомиться.

А подруга ответила:

— В смысле? Десять минут на знакомство? Переводчик — это не просто человек, который

язык знает. Он не техническое приспособление, которое облегчит вам с партнёром понимание. Надо встретиться с ним заранее. Рассказать свою ситуацию, свою цель, свой план. Влюбить его в себя, погрузить в пекло событий, превратить в твоего единомышленника. Это важно. Тогда он будет не просто переводить слова, он будет верить в то, что говорит, вкладывать свою энергию. И двумя энергиями вы сможете убедить партнёра в необходимости сотрудничества гораздо лучше и ярче...

Мне очень понравилась эта мысль. Что переводчик — это не просто человек, который знает язык. Это человек, погружённый в желание достичь вашей цели так же страстно, как и вы.

Вселенная говорит с нами. С каждым из нас. Кто-то уже хорошо разгадал её послания, а кто-то пока совсем их не слышит. Но каждый день полон информативных подсказок. Подсказок о том, как прожить эту жизнь, где искать счастье, как справляться со сложными испытаниями.

Я очень простой человек, но живу увлечённо и насыщенно. Вникаю в жизнь. Часто ловлю осознание: «Ух ты! Так вот как всё устроено!»

Я с радостью делюсь с читателями теми жизненными ребусами, которые я разгадала сама.

ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ ИСТИНА, НО, ВОЗМОЖНО,
ЭТО ЗЕРКАЛО, ЗАГЛЯНУВ В КОТОРОЕ
ЧЕЛОВЕК НАЙДЁТ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИСТИНУ.
ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЭТО КНИГА-ШПАРГАЛКА.

Я как бы перевожу эту сложную жизнь на более простой язык. Метафоры тут самые яркие помощники, маленькие мостики в мысль: «Ну конечно! И как я сам не догадался!»

Причём я не просто перевожу, мне очень важно, чтобы человеку стало немножко легче от этого осознания. Я — тот самый переводчик, который очень-очень заинтересован в успехе переговоров.

Эти истории я рассказываю и на своих терапевтических жизненных стендапах.

Я объехала более трёх сотен городов с выступлениями, и всегда в зале были люди, для которых эти ситуации, рассказанные мною со сцены, становились настоящим откровением.

Стендап — это не обязательно смешно. Это честно и просто о том, что сложно и больно.

Я выбрала самые яркие, самые наглядные метафоры. Те, которые точно заставят задуматься и непременно помогут разгадать самые сложные жизненные ребусы.

Метафоры — это мостики в прозрения.

Помните, раньше в учебниках по математике были ответы на последней странице? Ну, то есть ты решаешь-решаешь сам, а получив ответ, можешь убедиться, что он правильный.

Жизнь — это урок, к которому нет учебника и уж тем более нет правильных ответов.

Точнее, они есть, но у каждого — свои.

А эта книга поможет их найти...

Подскажет путь.

Считайте, что это шпаргалка, которая поможет сдать главный жизненный экзамен по предмету «Счастье».

Подсмотрите в неё, если запутались.

САРАЙ

В парке моим детям приглянулся аттракцион «Автодром»: много двухместных бамперных машинок, которые питаются электричеством от пола и потолка, а по периметру площадки их окружает толстая резиновая окантовка. Смысл аттракциона — столкновения и аварии. Без них никак — потому что очень много машинок и очень мало пространства.

Мы с дочкой сели в одну машинку, а сын — в другую. Стали кататься.

Моя стратегия движения была в том, чтобы избегать аварий с другими участниками. Надо постараться проехать так, чтобы ни в кого не врезаться, а это сложно. И в этом, на мой взгляд, азарт.

А многие, в том числе и мой сын, избрали в качестве стратегии максимальный таран участников. Прямо догоняли и — бумс! Или прямо лобовое столкновение — бамс!

И хохочут.

— Мама, в этом же и смысл аттракциона! — пояснил потом сын, когда я вышла из машинки, потирая шею: в момент резких ударов нас, даже пристёгнутых, нехило трясло. — Ведь просто кататься безаварийно — это же скукота...

Я думаю, «автодром» — это классная метафора жизни.

У нас у всех разная судьба, разная скорость и разные пункты назначения, но при движении практически невозможно избежать столкновений с другими участниками, даже если ты выбрал полностью безаварийную стратегию.

КАК БЫ МЫ НИ СТАРАЛИСЬ НИКОГО
НЕ ОБИЖАТЬ И НЕ ЗАДЕВАТЬ, ЭТО ВСЁ
РАВНО СЛУЧИТСЯ.

Есть люди с высоким уровнем эмпатии, они непременно заметят аварию, чужую или тем более созданную ими, остановятся, утешат, помогут починить.

А есть и такие, кто не увидит, что причинил боль, даже в упор. Лобового столкновения не заметят, уж слишком погружены в себя.

В одном фильме (я не смогла найти его название) я подсмотрела шикарный эпизод. Там бизнесмен нанял женщину-психолога на работу. Она пыталась ему донести, что он в жизни и в работе слишком жёсткий, поэтому как партнёра его не столько уважают, сколько боятся.

Например, он отправил учиться в другую страну дочь, не спросив её мнения. Партнёрам в лицо говорит, что бизнес — это схватка волков и овец и проигравший — точно не волк, а значит, роль овец уготована им. Жена — заложник его характера: делает то, что он говорит, из страха, что он заберёт ребёнка.

Ну разве так можно?

Но бизнесмен и слышать не хотел о том, что перегибает палку. Он на своём автодроме таранит всех, если надо — протаранит и директора аттракциона.

Тогда психолог придумала кое-что.

Говорит ему загадочно:

— Поехали, у меня для тебя сюрприз.

И привезла его на дачу. Дача летняя, зимой там никого. Ни там, ни на участках рядом.

— Это что, свидание? — опешил бизнесмен.

— Не-е-ет, — смеётся психолог и кивает на дверь сарая. — Заходи...

— Прямо в сарай?

— Да.

Он смело вошёл. Она сделала вид, что идёт за ним, а сама закрыла дверь. На засов.

— Что ты делаешь? — разозлился он. — Открой!

Она стоит снаружи молча.

— Открой сейчас же! — кричит он и стучит кулаками по двери. — Я сейчас не знаю, что я сделаю... Я сейчас тебя уволю!

Она молчит. Слушает.

Он в этом сарае носится, бьётся, матерится.

— То, что ты сейчас чувствуешь, называется «злость», — тихо сказала она через дверь. — Злость, перерастающая в отчаяние.

— Открой! Открой, я сказал! Я сейчас вышибу эту дверь!

— Вот. Вот это как раз отчаяние. Но дверь хорошо укреплена, её нельзя вышибить...

Он начинает ногой и плечом высаживать дверь. Но это и правда бесполезно. Она отлично держится. Бизнесмен пытается сломать этот сарай, но всё бесполезно... Он стоит у двери и тяжело дышит...

— Вот, — говорит она снаружи. — А сейчас ты чувствуешь бессилие...

Они оба молчат по разные стороны двери сарая.