

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ




ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

# Шпаргалка



РАССКАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
РЕШИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧКИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

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

Фото на обложке  
*Екатерины Юрьевны Поляковой*

**Савельева, Ольга Александровна.**

С12 Шпаргалка : рассказы, которые помогут решить жизненные задачки / Ольга Савельева. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. : ил. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-240049-0

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. Для этого она выбрала самые яркие, самые наглядные метафоры. Те, которые точно заставят задуматься и непременно помогут разгадать самые сложные жизненные задачи.

Считайте, что это шпаргалка, которая поможет сдать главный жизненный экзамен по предмету «Счастье». Подсмотрите в неё, если запутались.

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

© Ольга Савельева, текст, 2023  
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2023  
© Виктория Давлетбаева, художественное оформление, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240049-0

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
САРАЙ.....	11
КРИК.....	16
ЯМА.....	21
ТАБУРЕТКА.....	39
МЯТОЕ ПЛАТЬЕ.....	45
ГДЕ Я.....	50
МОЖНО ВЫЙТИ.....	57
ПОБЛИЖЕ.....	67
ДОТРОНЬСЯ.....	75
ЯБЛОКО.....	80
ВИДИМО.....	88
БРЮС.....	94
ИМПРОВИЗАЦИЯ.....	102
НЕ БРОШУ.....	110
ЛЕДЕНЦЫ.....	118
ЧАС.....	125
СИЯЙ.....	133
БАССЕЙН.....	142

РАДИ ЧЕГО .....	148
ЧИЩЕ .....	152
РАЗНАЯ.....	166
ЗАПОВЕДЬ.....	174
РЫЦАРЬ .....	180
ХОТ-ДОГ.....	189
ДОБУДЬ.....	198
ФЕН .....	206
НАВЕРХ .....	213
ПУСТОТА.....	216
БАНЯ.....	222
ПСИХОЛОГ .....	230
НАШЛИ.....	234
ЛЕКАРСТВО .....	241
ВЫСОТА .....	249
ВЕЛОСИПЕД.....	256
ОТТЕПЕЛЬ.....	262
НЕКОМПЛЕКТ .....	269
В ФОКУСЕ .....	277
ЛАМПОЧКА.....	283
НЕ ПРЕДАСТ.....	293
СЫПЬ ПЕСОК.....	297
УБОРКА .....	303
ПРОДОЛЖАЙСЯ .....	313
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	315

# 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. 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 партнером

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 партнера в необходимости сотрудничества гораздо лучше и ярче...

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

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

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

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

---

ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ ИСТИНА,  
НО, ВОЗМОЖНО, ЭТО ЗЕРКАЛО, ЗАГЛЯНУВ  
В КОТОРОЕ ЧЕЛОВЕК НАЙДЕТ 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!»

Причем 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 рассказываю и на своих терапевтических жизненных стендапах.

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

Стендап — 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.

маться и непременно помогут разгадать самые сложные жизненные ребусы.

Метафоры — мостики к прозрению.

Помните, раньше в учебниках по математике были ответы на последней странице? Ну, то есть ты 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 нее, 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 такого развлечения — 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 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 пристегнутых, нехило трясло. — Ведь просто кататься безаварийно — это же скукота...

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

У нас 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 ВСЕ РАВНО СЛУЧИТСЯ.

---

Есть люди с высоким уровнем эмпатии — они непременно заметят аварию, чужую или тем более созданную ими самими, 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 (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 жесткий, поэтому как партнера его не столько уважают, сколько боятся.

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

Ну разве так можно?

Но бизнесмен и слышать не хотел о том, что перегибает палку. Он на своем 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, — смеется психолог и кивает на дверь сарая. — Заходи...

— Прямо в сарай?

— Да.

Он смело вошел. Она сделала вид, что идет 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, бьется, 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, ее нельзя выбить...

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

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

Они оба молчат по разные стороны двери сарая.

А потом она резюмирует:

— Вот. Это примерно то, что чувствуют люди, которых ты обидел...

---

КЛАССНЫЙ ХОД: ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ДРУГОГО  
ЧЕЛОВЕКА, НАДО В ИДЕАЛЕ ОКАЗАТЬСЯ  
В ЕГО ШКУРЕ, ПОБЫТЬ ИМ.  
ОТЛИЧНЫЙ УРОК.

---

Мы все в течение жизни оказываемся по разные стороны сарая. Иногда внутри — проживаем боль от чужих предательств и воем от бессилия и разочарования, а иногда снаружи — идем по головам, пробиваем себе путь, ломая чужие границы, потому что приходится выбирать между собой и другими людьми, и мы выбираем себя.

А иногда одновременно и внутри сарая, и снаружи. Совмещаем несколько ролей.

Потому что это жизнь, нельзя ее проехать по пустому автобану с кофейком, музыкой и в хорошей компании. Даже если ты припарковался на обочине, аварии неизбежны...

Возможно, метафора счастья — это вон тот гамак рядом с сараем...