






Виктория Зайцева

победитель конкурса нон-фикшн произведений  
«Это факт» на ЛитРес

# Я ХОЧУ ХОТЕТЬ

Как вернуть вкус к жизни и услышать  
свои настоящие желания

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
3-17

**Зайцева, Виктория Викторовна.**

3-17 Я хочу хотеть. Как вернуть вкус к жизни и услышать свои настоящие желания / Виктория Зайцева. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Книжная терапия).

ISBN 978-5-04-225500-7

Мы часто знаем, что «надо», но не чувствуем, чего «хотим». Мы действуем на автопилоте, день пролетает по инерции, а внутренний отклик будто исчезает.

Услышать свои настоящие желания — не придуманные, не навязанные, а свои — позволит система мягких практик: от простого «часа для себя» до честного тест-драйва новых увлечений. Через наблюдения и маленькие действия эта книга поможет вновь найти то, что было спрятано под рутиной, привычками и внешним шумом.

В процессе чтения вы:

- научитесь распознавать первые сигналы интереса;
- поймете, как превращать зависть, скуку и раздражение в ориентиры для изменений;
- освоите короткие практики, которые возвращают энергию и запускают внутренний «двигатель» желаний;
- найдете безопасный способ проверять свои стремления, прежде чем менять жизнь.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

© В. Зайцева, текст, 2026  
© В. Зайцева, фото, 2026  
© О. Сапожникова, генерация изображений, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-225500-7

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. Почему мне ничего не хочется? А, может быть, я просто с жиру бешусь? Нет! .....	13
ГЛАВА 2. Налаживаем контакт с собой — «час для себя» или «свидание с собой» .....	31
ГЛАВА 3. Великие изменения начинаются с маленьких шагов .....	47
ГЛАВА 4. Подключаем подсознание .....	65
ГЛАВА 5. Ищем желания — расширяем кругозор .....	81
ГЛАВА 6. Извлекаем пользу из чувства зависти .....	95
ГЛАВА 7. Сделайте это немедленно! .....	109
ГЛАВА 8. И все-таки... а если я хочу порш и яхту? ...	127
ГЛАВА 9. Корректируем ежедневные приоритеты ...	143
ГЛАВА 10. Тест-драйв как необходимый этап поиска истинных желаний .....	161
ГЛАВА 11. Что делать, если желанное перестало приносить удовольствие? Как привычные занятия превратить в желанные? .....	173
ГЛАВА 12. Правила безопасности при поиске желаний .....	215



## ВВЕДЕНИЕ

Кажется, среди нашего окружения есть люди, которые точно знают, чего хотят. Мы представляем их как вдохновенных творцов, которые с детства уверенно шли к мечте, или как одноклассников, легко выбирающих профессию и уверенных в своем пути. Рядом с ними нас атакуют мысли: «Вот бы и мне так — гореть какой-то идеей! А я, похоже, ничего не хочу...»

Но стоит присмотреться внимательнее и становится понятно: большинство людей вовсе не такие. Многие не знают, чего хотят — или знают только в одной сфере: например, в работе, но не в отношениях. Мы часто движемся по инерции: идем туда, куда получилось, делаем то, что ожидают другие — родители, партнер, общество.

Например, моя знакомая всю жизнь работает туроператором просто потому, что еще в юности случайно попала туда на практику. А осталась, поскольку быстро стала профессионалом в своем деле. Ее зарплата росла, и, вроде бы, знакомую все устраивало. Но не потому, что это было ее желанием.

Так и живем — по привычке, по обстоятельствам, по чужим ожиданиям. Внешне все может складываться благополучно: стабильная работа, семья, отпуск. А внутри — пустота. Все вроде бы «правильно», но будто не про тебя. Хочется яркости, смысла, драйва — чувства, что живешь *свою* жизнь.

И это чувство можно вернуть. Начни с простого — научись слышать себя. Пойми, чего *ты* хочешь. Ведь это не врожденный талант, а навык, который можно развить.

У некоторых он появляется с детства — если рядом были взрослые, которые спрашивали: «Что ты хочешь — кашу или суп?», «мишку или машинку?» Если ребенку позволяли выбирать и прислушивались к его мнению, он вырастет с привычкой понимать себя.

Но часто этому никто не учит. Мы живем в обществе, где люди редко интересуются чужими желаниями — потому что не умеют слушать даже свои. Я впервые это почувствовала в Европе: там постоянно спрашивают, чего ты хочешь — сесть спереди или сзади, открыть окно или включить кондиционер. Кажется, мелочь, но именно из таких мелочей складывается умение слышать себя.

Я пишу это, чтобы вы поняли: способность «хотеть» стартует для всех с разных условий, но у каждого

есть шанс ее развить. Как мышцы тренируются движением, так и желание рождается вниманием.

И в этой книге я покажу, как научиться распознавать свои желания и следовать им — шаг за шагом, просто и честно.

Моя родственница как-то рассказала историю. На ее день рождения один из гостей принес учебный набор сомелье — коробку с двадцатью маленькими флаконами ароматов: мускатный орех, дубовая кора, ежевика, корица... Он проходил курсы и предложил игру: с закрытыми глазами угадывать запахи.

Именинница не узнала почти ничего — только корицу, да и то наугад. Она расстроилась: «Значит, мне никогда не разобраться в вине? Может, тогда и не стоит переплачивать — все равно не почувствую разницы?»

Тогда один из гостей, бухгалтер по профессии, объяснил: «Все просто. Мы не чувствуем ароматы не потому, что у нас плохое обоняние, а потому что не знаем их. Если ты не знаешь, как пахнет дуб или мускат, ты не сможешь их распознать. Чтобы научиться, нужно тренировать нос — принимать, запоминать, сравнивать. Тогда запахи станут более различимыми».

С желаниями — то же самое. Их также нужно «нюхать», слушать, изучать, распознавать.

Эта книга — ваш личный «набор сомелье», только не для вина, а для себя. Здесь вы найдете упражнения и простые практики, которые помогут услышать ваши настоящие желания.

Мы начнем с самых первых шагов: как распознать, что вам действительно хочется, и как сделать исполнение маленьких, но подлинных желаний ежедневной привычкой. Вы узнаете, как подключить подсознание, чтобы оно помогло вам замечать вещи, которые откликаются. Ведь часто мы не чувствуем желания просто потому, что не знаем, чего можно хотеть. Как можно мечтать о полетах, если никогда не слышать, что рядом есть школа пилотов? Или о танцах под открытым небом, если не знать, что они проходят в вашем городе?

Когда вы начнете осознанно расширять кругозор — искать новое, пробовать, наблюдать — вы удивитесь, сколько спящих желаний оживает внутри. И я покажу, как запустить этот процесс осознанно и с удовольствием.

Поговорим мы и о ловушках, которые часто мешают на пути к своим желаниям:

- когда все сводится к вещам и статусу;

- когда радость пропадает сразу после достижения цели;
- когда кажется, что большинство желаний недостижимо.

С каждым из этих состояний можно справиться. В книге будут упражнения, которые помогут это сделать.

И последнее. Это важно. Иногда отсутствие желаний бывает не просто апатией, а симптомом болезни, например клинической депрессии. Если вам тяжело встать с дивана, налить себе воду или выйти из дома, если вы не чувствуете сил и интереса ни к чему, эта книга вам не поможет. Скорее всего, вам нужно обратиться к специалистам.

Она для тех, кто живет обычной жизнью (работает, учится, растит детей), но чувствует, что жизнь не слишком увлекает, понимает, что это как будто не совсем его жизнь и хочет большего и лучшего, а для этого... хотелось бы хотеть.

# 1

ГЛАВА

Почему  
мне ничего  
не хочется?  
А может быть,  
я просто с жиру  
бешусь? Нет!



**М**ожет показаться, что отсутствие желаний — удел несостоявшихся в жизни людей или тех, у кого маленький жизненный опыт, и они просто не знают, чего можно хотеть. Однако часто бывает совсем наоборот. Нехватку истинных желаний ощущают те, у кого, на взгляд стороннего наблюдателя, все очень даже неплохо, а возможно даже хорошо, выше среднего. Именно поэтому, рассказывая о своем желании «хотеть», они часто могут услышать: «Да ты просто с жиру бесишься», «Иди расскажи свои проблемы шахтерам» или «Да разве это проблема? Вот у меня...». Знакомо?

Представьте, у вас вполне себе приличный уровень «объективных» жизненных показателей успешно по меркам современного общества: хорошая должность, стабильная приличная зарплата, собственное жилье, автомобиль, дети и удачный брак. Больше того, достаточно реализовать только несколько из этих пунктов, и большинство окружающих вас людей уже будут смотреть на вас, как на человека «без