

К☕ФЕБУК

Татьяна Мужичкая

Мне все льзя

О том, как найти свое призвание
и самого себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.53
М89

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Мне все лъзя. О том, как найти свое призвание и самого себя / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Кофебук. Книги которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-247944-1

Татьяна Мужицкая — психолог, бизнес-тренер, радиоведущая, блогер, режиссер, актриса и автор пяти бестселлеров. В своей книге автор помогает избавиться от внутренних ограничителей и наконец-то вычислить тот вид занятий, который вам по-настоящему подходит. Будет вас кормить, вдохновлять и делать абсолютно счастливым человеком.

**УДК 159.923.2
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-247944-1

© Мужицкая Татьяна, текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

— Кем ты хочешь стать, Форрест?

— А разве я не могу быть самим собой?

«Форрест Гамп»

мой внутренний тюремщик злится
бессильно пальчиком грозя
но я решил что мне отныне
все лъзя

(с) перашки

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия. Твоя дорога — только твоя	9
---	---

I ЧАСТЬ

ЗНАТЬ=ЛЮБИТЬ=ВИДЕТЬ

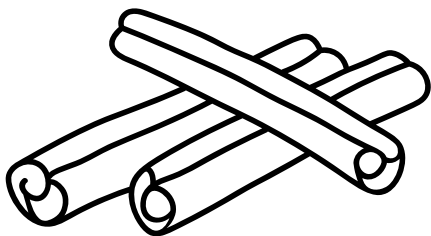
Тернистый путь к себе	21
Мы ищем легких путей	30
«Эта сволочь еще и поет!»	35
Сила притяжения возможностей	40
10 тысяч шагов к легкости	43
Маршрут построен!	48

II ЧАСТЬ

ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ ПУТИ

Внутренние ресурсы и где их брать	65
Люди с разных планет	69
А поговорить?	74
«Либо деньги всерьез, либо счастье всерьез»	80

Источник воды или источник нефти?	93
Позиция новичка — выигрышная!	124
Пора выходить на рынок	131
Договориться с критиком	141
Попробуйте сходить на стажировку!	148
Вечный двигатель поддержки	157
«Зарплатомер»	179
Что мы монетизируем?	187
Дело не в деньгах	191
Безумный бизнес	196
Доверяйте себе!	202
Очищаем шкалу настроек	215
Назад в будущее	230
Вместо послесловия. Глубина в небе	247
Благодарности	251



Вместо предисловия

ТВОЯ ДОРОГА – ТОЛЬКО ТВОЯ

У меня растут года, будет и сем-
надцать.

Где работать мне тогда, чем за-
ниматься?

Владимир Маяковский

Ох, какой же это жестокий вопрос. Им до-
стают ребенка с детского сада: «Кем ты
хочешь стать?» А уж ближе к выпуск-
ному человек просто обязан выбрать себе дело
жизни раз и навсегда! Да? По крайней мере, мое
поколение выросло именно на таких установках.
А что может решить человек, не знающий жизнь?
Что с ним будет, если на него упадет китайское

проклятие «чтоб тебе жить в эпоху перемен»? И если он однажды поступил и окончил инженерный вуз, то никогда-никогда не стать ему уже ни артистом, ни историком, ни хозяином гостиницы? И сколько у нас есть попыток в этом квесте под названием «найди дело своей жизни»? Кто это знает вообще?

Я вот, например, училась в математическом классе. При этом мечтала стать режиссером, но знала, что это невозможно. Тогда бытовало мнение, что в театральные поступают только дети великих деятелей искусств. Мне нравилась профессия тренера. Я неплохо занималась фехтованием. Но была уверена, что не смогу сдать спортивные экзамены в институт физкультуры. Я любила общаться с людьми и читать книги. Возможно, подошла бы профессия учителя? Но представить себе педсовет, оценки и одну и ту же программу каждый год я не могла совершенно. Что оставалось? Может, журналист? Бабушкина сестра-журналистка грустно смотрела на меня и объясняла, насколько непроста и зависима эта профессия в Советском Союзе. Все говорили, что у меня просто талант — талант быть хорошим человеком. Но, конечно же, они сразу добавляли: «Хороший человек — это не профессия, Таня!» Что же делать-то? Кем быть? Куда идти?

Помните, как Алиса в Стране чудес спросила у Чеширского кота: «Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?» — «А куда ты хочешь попасть?» — «Мне все равно!» — сказала Алиса. «Тогда все равно, куда и идти! Куда-нибудь да попадешь...» — ответил Кот.

Поэтому я поступила в Институт Стали и Сплавов. Логично, правда? Что? Вам не понятна логика? Сейчас поясню. У меня был целый список пунктов — критериев для выбора. Ну, во-первых, если все равно куда идти, так почему бы не продолжить семейную традицию? Мама тогда работала в сфере порошковой металлургии, я фактически выросла у нее в кабинете, меня все знали и уже даже приготовили мне стол. Он ждал, когда я получу диплом. К столу, кстати, прилагался весьма неплохой по тем временам оклад. Важная штука, между прочим, для 1989 года!

Во-вторых, в институте была отличная команда КВН, клуб авторской песни, газета — то есть возможность заниматься творчеством. Ну и что еще важно для московской семнадцатилетней дылды? Чтобы была хорошая материально-техническая база, чтобы близко было ездить... И чтобы мальчиков было побольше! Ну что? Теперь ведь логично?

И, в общем-то, у меня почти получилось. На младших курсах я постоянно находила компромисс

между не очень интересной учебой и увлекательной общественной жизнью. Но рано или поздно профессиональные предметы стали забирать все больше времени и жизненных сил. И вот представьте: я учусь на третьем курсе, еду домой после седьмой пары, то есть около шести вечера. Три часа я чертила схему гидрометаллургического производства. Вам не надо знать, что это такое. Из восьми ватманских листов я начертила пока всего три и уже сыта этим по горло. Голова у меня слегка кружилась. Руки покрыты до локтя какой-то коростой. Врачи говорят, мол, это аллергия на химикаты. А я что?



Я ЕДУ ДОМОЙ И ГРУЩУ ОТ ТОГО,
ЧТО ПРОПУСТИЛА УЖЕ ЧЕТВЕРТОЕ
ЗАНЯТИЕ В КЛУБЕ АВТОРСКОЙ ПЕСНИ,
А КАВЭЭНОВСКАЯ КОМАНДА В ЭТОМ
СЕЗОНЕ ИГРАЕТ БЕЗ МЕНЯ, ПОТОМУ
ЧТО УЧЕБА ЗАНЯЛА АБСОЛЮТНО ВСЮ
МОЮ ЖИЗНЬ.

И никакого просвета нет. И вот в этот распрекрасный момент Провидение хватает меня за локоть рукой моей одноклассницы Оли Лякишевой.

— Танюха, это ты? Сто лет не виделись! Ты сейчас куда? Домой? А поехали со мной! На тренинг.

— А что такое тренинг? — спрашиваю я.

— Я не знаю, если честно... Моя сестра оплатила, заболела, послала меня вместо себя. Я идти не хочу, у меня другие планы. А у тебя на лице зеленом написано, что тебе необходимы приключения. Поэтому пойдешь ты!

Я пыталась что-то возразить, мол, у меня дела, коллоквиумы, чертежи и вообще... но ноги сами пошли за Олей, а слова, которые вырывались с губ — одно сплошное согласие.

И вот я на тренинге. Это какой-то совершенно неведомый мне доселе вид жизни. На пределе искренности. Много людей. Динамика развития сюжета. Слезы и смех. Открытия и инсайты. А вот упражнение, которое так и называется «Чего ты хочешь?». Давай, пройдишь по всей своей жизни, ну? Чего тебе не хватает? Чего ты хочешь? Чего?

Погодите, погодите! Я знаю! Я ЗНАЮ!!!! Тренинги!!! Вот оно, то, чем я хочу и буду заниматься всю жизнь! Ведь здесь сошлись все мои критерии. Это и учительство, но без оценок, и режиссура, и тренерство, и чтение книг, и журналистика... все, все, все сошлось в этой профессии. Я просто не знала, что она существует. Тренер-психолог. Ее как будто создали для меня.



ТАК МНЕ СТАЛО НЕ ВСЕ РАВНО,
КУДА ИДТИ.

Я начала добиваться того, чтобы меня взяли в команду. Ради этого я готова была делать любую работу. На мое счастье, в меня поверил и взял к себе в ассистенты (а значит, в обучение!) Валера Силин. Психолог от Бога, глубокий и деликатный, с внимательными серыми глазами и негромким голосом. Он проводил со мной серьезные беседы, казалось, вкладывал в меня всю душу. Тогда еще не было понятия «жесткий диск» — сейчас я бы сказала, что он перекачивал на мой «жесткий диск» весь свой профессиональный архив. А я была благодарной почвой.

Кстати, руки мои удивительным образом очистились от коросты, хотя химические эксперименты оставались теми же, сил прибавилось в разы, успевать я стала гораздо больше. Порывалась бросить институт, но взрослые товарищи-психологи советовали получить диплом, а потом уж поступать на второе высшее по психологии.

Валера же продолжал растить меня, ввел в круг своих коллег, учил работать, познакомил с нужными людьми, показал мудрость профессии, да

и вообще увидел во мне тренера. С тех пор прошло двадцать семь лет, а мы успели с ним пообщаться всего полгода.



ДО СИХ ПОР Я ВСПОМИНАЮ ЕГО СЛОВА,
ПРИЧЕМ СМЫСЛ НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ
ДОХОДИТ ДО МЕНЯ ТОЛЬКО СЕЙЧАС.

Когда же я стала тренером? Ритуал посвящения оказался спонтанным и совершенно мистическим. Валера тогда сильно болел. Когда я приехала к нему в очередной раз, он сказал: «Ты спрашивала про книги... Знаешь, у меня есть одна — лучшее, что выходило на русском языке о тренингах. Она редкая, и я никому ее не даю. Но тебе дам! В тебе есть свет, и он должен сиять! Но через три дня ты мне эту книгу вернешь. Она для меня — символ профессии!»

Я, счастливая, прижимая книгу к сердцу, примчалась домой, читала и конспектировала ее всю ночь... А утром мне позвонили и сказали, что этой ночью Валера умер. И вот я стою с телефонной трубкой в одной руке и книгой в другой. Меня трясет. И я понимаю, что произошло