

Кристина Линдт

Лети, птичка!

- История для тех, кому нестерпимо тесно и душно в собственной жизни •

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л59

Линдт, Кристина.

Л59 Лети, птичка! История для тех, кому нестерпимо тесно и душно в собственной жизни / Кристина Линдт. — Москва, 2025. — 160 с.

ISBN 978-5-600-04109-7

Для тех, кто ищет новые смыслы в своей жизни и не готов продолжать жить по-старому.

Для тех, кто подобен фениксу — сгорает и строит новое.

Кристина Линдт уволилась с работы (когда-то мечты!) на Первом канале, сдала вещи на хранение и уехала из города (когда-то мечты!) в разгар пандемии в 2020-м в никуда. Без маршрута, без плана и без понимания, как жить дальше. Впервые у неё не было ключей от дома и ответов: «Где мой дом? Кто я? Кто мой мужчина? И вообще, чего я хочу, если мне 30 и у меня абсолютно ничего нет... Даже работы. Только чемодан, коврик для йоги, цветок в горшке по имени Тата и билет на самолёт».

Пройдя нелёгкий путь вместе с автором, каждая сможет найти что-то для себя. Книга построена на вопросах, обращённых к читателю, повествование служит лишь зеркалом.

Все ответы в тебе, подруга!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-600-04109-7

© Текст, К. Линдт, 2024
© Иллюстрации, Светлана Ступина, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление



<i>Знакомство</i>	7
<i>Часть 1. Исполняю желания</i>	11
<i>Глава 1. Свобода — точка отсчёта. Анапа.</i>	13
<i>Глава 2. Спаси себя. Кабардинка</i>	19
<i>Глава 3. Останови время. Балаклава</i>	23
<i>Глава 4. Ожидания — не реальность. Бахчисарай</i>	27
<i>Глава 5. Храм солнца. Ялта</i>	33
<i>Глава 6. Проводник. Абрау-дюрсо</i>	40
<i>Часть 2. Чистка</i>	45
<i>Глава 7. Реальность подстроится. Минеральные воды</i>	47
<i>Глава 8. Бери, что хочешь, а не то, что дают. Терскол</i>	51
<i>Глава 9. Эйфория. Гора Эльбрус</i>	55
<i>Глава 10. Чудики. Приют 11</i>	61
<i>Глава 11. Камни желаний, или что я хочу? Поляна Чегет</i>	67
<i>Глава 12. Тело говорит. Белгород</i>	72
<i>Глава 13. Прости и отпусти. Убей.</i>	77

<i>Часть 3. На дне</i>	83
<i>Глава 14. Кабинет психолога. Красноярск</i>	85
<i>Глава 15. Картошка и мыши. Зеленогорск</i>	89
<i>Глава 16. Отчий дом. Посёлок тысячи дворов</i>	95
<i>Глава 17. Дыши с Мари</i>	102
<i>Глава 18. Между небом и землёй</i>	107
<i>Глава 19. Пиявки. Красноярск</i>	111
<i>Часть 4. Позволить счастью быть</i>	117
<i>Глава 20. Яхтинг. Морпорт</i>	119
<i>Глава 21. Один шанс для двоих. Marins Park Hotel</i>	124
<i>Глава 22. Встреча с дементорами. Сочи</i>	129
<i>Глава 23. Кто я? Женские завтраки</i>	135
<i>Глава 24. Маяк. Красноярск</i>	142
<i>Глава 25. Путь. Здесь и сейчас</i>	147
<i>Правила жизни, которые я поняла за время своего путешествия</i> ...	154
<i>Благодарность</i>	157

ПОСВЯЩАЮ КНИГУ ТЕБЕ,
РЕШИВШЕЙ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЕЩЁ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.
ПОВЕРЬ, ОНА УЖЕ МЕНЯЕТСЯ.

от Сердца к Сердцу

Знакомство



Привет, я с тобой буду на ТЫ. Сама подумай, как можно построить доверительный и искренний разговор, если выкатать? Мне представить это сложно, поэтому будь готова, что на страницах этой книги уровень откровенный подобен обнажению души. Я хочу своим примером показать важность бесед о внутренних переживаниях, сомнениях, поисках, терзаниях и душевной боли. Особенно сложно разговор, даже с самой собой, даётся тем, кто имеет внешние атрибуты успешной, счастливой жизни или жизни мечты, которая когда-то будоражила. Внутреннее Я и окружение непонимающих людей говорят: «грех жаловаться», «посмотри, как у других, и радуйся», «ты сама этого хотела», «да об этом миллионы просто мечтают, а ты не ценишь». Если пойти на поводу таких грошовых аргументов, то ты обречена на отложенный минорно-экзистенциальный взрыв. Поверь, если закрывать глаза на нелюбовь к своей жизни, следовательно, к себе, и убеждать, что и так всё ОК, то рано или поздно разорвёт от лжи и лицемерия. В один миг выстроенная жизнь развалится в щепки.

Стивен Кови, бизнес-тренер с мировым именем, в книге «Быть, а не казаться» пишет: *«До тех пор, пока мы не столкнёмся с кризисами-катализаторами, мы склонны пребывать в преступной беспечности — ведь так просто продолжать простое, привычное, комфортное существование, при котором не приходится думать, насколько такое существование имеет*

смысл. Это тот случай, когда хорошее становится врагом лучшего»¹. Что выбираешь ты: хорошее или лучшее?

Если пойти путём поиска ответов и отсекаания всего отжившего и не приносящего больше счастья, то тоже будет много боли, но ощущение счастья и некое волшебства в виде заботливого провидения приведёт к наилучшей для тебя самой же жизни. Зачем откладывать преобразования и изменения на завтра, если их можно сделать уже сегодня? Например, с помощью импульса этой книги.

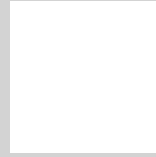
Она построена на интерактиве с тобой. Ты вместе со мной проживёшь путь от погружения на дно со всеми вытекающими последствиями и до точки отрыва. Мы вместе побываем в десятках красивых мест, которые я посетила за полгода, путешествуя с цветком по имени Тата, ковриком для йоги, рюкзаком и чемоданом. Путешествия без курса, но с намерением. Мой рассказ покажет, что любой кризис в жизни, запрос на перемены — это точка роста и увлекательное путешествие в поисках себя и своей новой лучшей жизни. Переходи по QR-кодам и увидишь места, о которых рассказываю. Выполняй практики специалистов, которые помогли мне восстать из тлена. По одной из ссылок смотри мой фильм-исповедь «Путь к себе», благодаря которому уже тысячи женщин смогли выбрать для себя новую жизнь, потому что жить так, как сейчас, уже невозможно.

В каждой главе есть задания: рекомендую их выполнять. Также отвечай на вопросы в тексте, они не риторические, их будет много, и каждый прописан для тебя. Они помогут понять и себя, и чувства, и реакции, и события, и обстоятельства. Уже сейчас предлагаю практиковать самокоучинг и задавать себе вопросы. Начни с «зачем»: «зачем провожу столько времени в сетях?», «зачем иду на эту встречу», «зачем здесь работаю», «зачем вступила в спор...» Честные ответы откроют новые грани жизни, ведь жизнь подобна айсбергу, и часто мы смотрим лишь на верхушку, забывая и о том, что глубже, и том, что нас формирует. В минуты сомнений, прокрастинации или гнева спрашивай: «зачем». Постепенно сократятся эмоции и придет осознанность.

Я такая же, как и ты, наверняка в описываемых событиях узнаешь себя. Я — твоё зеркало, смотри в него и делай со своим отражением, что пожелаешь. Захочешь плакать — плачь: слёзы исцеляют; захочешь поделиться со мной переживаниями — пиши мне в ВК <https://vk.com/christinavindt>

¹ Стивен Кови «Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе».

Вместо классического предисловия предлагаю посмотреть документальный фильм-исповедь «Путь к себе».
Переходи по ссылке и смотри.



ЗАДАНИЕ

Выдели 25 минут на просмотр, чтобы ничего не отвлекало. В начале фильма будет медитация, следуй указаниям голоса. Перед запуском фильма напиши намерение на эту книгу, что ты желаешь получить от её прочтения. Пойми свою потребность и запиши. Это поможет сфокусировать твоё сознание на восприятии актуальной для тебя информации и сделает чтение более эффективным.

Часть 1.
Исполняю желания





Глава 1

Свобода — точка отсчёта.

Анапа

«*М*ой путь только начинается. И я иду вперёд». После записи финальных слов для моего фильма-исповеди «Путь к себе» — тогда картина на уровне «фильм для меня и подруг по случаю 30-летия» — я села в такси. Пункт назначения — аэропорт Внуково. Я уезжала из Москвы, города-мечты, 11 июня с полным ощущением выполненной миссии.

Девочка из Зеленогорска, закрытого города в Красноярском крае, когда-то мечтала быть в телевизоре, чтобы родители гордились ею. Спустя годы девочка выросла и из такси смотрела на мелькающую за окном столицу и благодарилась всем сердцем этот великий город. За семь лет жизни здесь она исполнила все свои детские и юношеские мечты: снималась в кино, работала на Первом канале, получила с коллегами главную национальную премию в области телевидения «ТЭФИ», прошла переквалификацию в Академии МИД, выступила на международной конференции, пожила на Патриарших прудах.

Всё. Ответа на вопрос: что хочу я сейчас и как жить дальше? — у меня не было.

10 лет я служила телевидению, но на пике карьеры поняла, что это не то, чему хочу посвятить жизнь: проводить праздники в офисе и работать без сна по 30 часов. Мне стали неинтересны коллеги. Не желаю слушать, что я тупая, и делать то, что мне самой кажется бессмысленным и даже глупым. От всего этого стало душно, тесно и невыносимо тоскливо в стенах Останкино, поэтому я решила уйти. Уйти в никуда. В разгар пандемии. Без ответов на вопросы, чем буду заниматься, где жить и на что: ни богатых родителей, ни мужчины. Мужчины в принципе давно не было в моей жизни. Ответа не было даже на самые простые вопросы: кто я, где мой дом и чего я хочу? Ситуация забавляла и пугала одновременно.

До этого у меня всегда и на всё был план, а в день моего вылета я держала в руках лишь билет до Анапы и ручную кладь: чемодан, рюкзак, коврик для йоги и горшочное растение по имени Тата. В народе цветок известен как женское счастье — это единственное живое существо, которое я приручила за последние семь лет. У меня был один миллион рублей на неопределенный срок — копила на квартиру — и сильнейшее намерение создать семью и родить детей.

Точка отсчёта путешествия — парковка в аэропорту Анапы. Сняв с лица медицинскую маску, я почувствовала свободу. Такое глубокое и всепроникающее чувство свободы. Это про возможность не свободно дышать, а в принципе жить и принадлежать лишь самой себе. Впервые после увольнения и весеннего карантина 2020 года с полной трехмесячной изоляцией в одиночной камере — однокомнатной квартире в Москве — я чувствовала себя абсолютно свободной. Слово до этого существовала в клетке, окруженной ставнями, стражниками, зрителями, надзирателями, а сейчас выпорхнула на волю и выдохнула. Впервые в жизни не было ни дома, ни конкретного места жительства, ни работы, ни шефов, ни коллег, ни отношений, ни обязательств. Никому и ничего не должна, никто и ничто не держит. Я, как птица, куда хочу — туда лечу. Но знает ли птичка, привыкшая к неволе, как жить на свободе?

Что для тебя свобода? Считаешь ли ты себя свободной?
Если в отношениях — свободна ты в них как личность?
Свободна в своих желаниях и заявлениях о них? Сколько



свободного времени посвящаешь себе? Свободна в действиях и проявлении в обществе? Если есть хоть один ответ «нет», то поразмышляй об ограничивающих факторах. Определи их значение: они служат защитой или препятствием?

Рассмотрим свободу как возможность располагать собой и всеми часами в сутках по собственной воле и усмотрению. Для наглядности сделаем простой математический расчёт, он покажет, каким количеством временем ты приблизительно располагаешь. Профессор Барнард-колледжа Дэниел Хамермеш в книге «Spending Time: The Most Valuable Resource»¹ разделяет все активности на четыре категории. Первая — оплачиваемая работа, которую человек выполняет за зарплату. Сюда входит время на дорогу до офиса или другого места работы. Для учащегося рабочее время — посещение лекций и выполнение домашних заданий. Вторая — время на биологические процессы: сон, питание, принятие душа, секс и прочее. Третья — домашний труд: уход за детьми, готовка, уборка, выгул собак, стирка, заказ продуктов и прочее. Четвёртая — отдых: просмотр ТВ, занятия спортом, посещение развлекательных мероприятий, походы в театр и кино, деятельность, связанная с религией.



ЗАДАНИЕ

Возьми свой среднестатистический рабочий день, после можешь сделать такой же расчёт для выходного. Посчитай, сколько в сутках затрачиваешь на каждую категорию. Сложи первую и вторую — это время, которое контролируешь в меньшей степени сама. Затем третью и четвёртую — часы в большей степени распределяются тобой, есть возможность делегирования. Например, в декретном отпуске с помощью няни, домработницы, повара ты можешь освободить время и направить его в другую категорию — это в твоих силах.

¹ <https://www.kommersant.ru/doc/4791986>