

АЛЕКСЕЙ КОРНЕЛЮК

ОТСТОЙНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

РОМАН-ТРЕНИНГ

О ТОМ, ЧТО ВЫ
СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

**ОТСТОЙНЫЕ
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

ВСЕ РОМАНЫ-ТРЕНИНГИ АЛЕКСЕЯ КОРНЕЛЮКА:

СУДЬБА ШЛЁТ ЗНАКИ ИЛИ НА***

РОМАН-ТРЕНИНГ
ПРО ОБРЕТЕНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ



ГОЛОВОЛОМКА

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ТОМ, КАК ЖИТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ



ВТОРОЙ ШАНС УМЕРЕТЬ

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ПЕРЕОСМЫСЛЕНИИ ПРОШЛОГО



НАПЕРЕГОНКИ СО СЧАСТЬЕМ

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ТОМ, КАК ЦЕНИТЬ САМОЕ ВАЖНОЕ



НА НЕБЕСАХ ТЕБЕ НЕТ МЕСТА

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ТОМ, НА ЧТО МЫ ТРАТИМ СВОЮ ЖИЗНЬ



ПО ТУ СТОРОНУ ВЕЧНОСТИ

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ТОМ, ЧТО МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ



ОТСТОЙНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

РОМАН-ТРЕНИНГ
О ТОМ, ЧТО ВЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ

АЛЕКСЕЙ КОРНЕЛЮК

ОТСТОЙНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

РОМАН-ТРЕНИНГ

О ТОМ, ЧТО ВЫ
СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 821.161.1-31:159.92
ББК 84(2Рос=Рус)6+88.52
К67

Корнелюк, Алексей Андреевич.

К67 Отстойные полезные привычки : роман-тренинг о том, что вы сильнее, чем думаете / Алексей Корнелюк. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Б. Истор).

ISBN 978-5-04-203770-2

У вас есть вредные привычки? Конечно есть, никто не идеален. Но хорошая новость: от них можно избавиться. Как — расскажет главный герой этой книги. Ведь избавлять людей от этих самых привычек — единственное, что он умеет.

Устраивайтесь в кресле поудобнее и приготовьтесь стряхнуть с себя шелуху страхов и неуверенности. Барби, космические переселенцы, медведь из детской книжки и многие другие персонажи на своем примере покажут, что:

- из любого положения есть выход, стоит лишь захотеть его найти;
- некоторые приятные, казалось бы, вещи на самом деле разрушают нашу жизнь;
- человек — хозяин своих привычек, а не наоборот.

УДК 821.161.1-31:159.92
ББК 84(2Рос=Рус)6+88.52

© А. Корнелюк, текст, 2025
© В. Ушакоф, обложка, 2025

ISBN 978-5-04-203770-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава X. Знакомство	7
Глава 1. Тебя никогда не купят	10
Глава 2. На свободу.....	13
Глава 3. SMACK MY BITCH UP	17
Глава 4. Детектив Никола.....	20
Глава 5. Я сильнее тебя	25
Глава 6. Не ссы раньше времени	31
Глава 7. Все тут ненадолго	36
Глава 8. Выпустить джинна из бутылки	42
Глава 9. Не будь дураком — беги	49
Глава 10. Надеюсь, это ветер	53
Глава 11. Живой мертвец	57
Глава 12. Имя	65
Глава 13. Просвещенный землянин	70
Глава 14. Пассивная жизнь.....	76
Глава 15. Будем живы, не помрем	83

Оглавление

Глава 16. Ау... Подписчик!	88
Глава 17. Тоби и Бобби	94
Глава 18. Мир за дверью недоступен.....	99
Глава 19. Отречься от способности мыслить.....	104
Глава 20. Эзра	108
Глава 21. Пользен Привычкин.....	112
Глава 22. Чужое мнение — ветер.....	117
Глава 23. А есть еще кто-то	124
Глава 24. Дикий зверь.....	129
Глава 25. Мужики, помогайте.....	134
Глава 26. Мат — часть великого русского языка!	139
Глава 27. Хочешь увидеть создателя?.....	145
Глава 28. Французик	149
Глава 29. Серьезное нарушение	153
Глава 30. Работа и есть жизнь?.....	157
Глава 31. Паника.....	164
Глава 32. Что тут произошло?.....	169
Глава 33. Это все игра.....	173
Глава 34. Все только начинается.....	177
Глава 35. Я здесь... и я жив.....	181
После выключения компьютера	188

ГЛАВА X

ЗНАКОМСТВО

Вся моя жизнь — не более чем декорации к самой жизни. Я стал заложником жанра в буквальном смысле этого слова.

Как?

Рассказываю... Оказалось, что я персонаж из книги, чья задача — с умным видом бормотать о пользе правильных привычек!

Ску-ка смертная...

Каждый раз, когда с полки брали книгу, я начинал петь соловьем о распорядке дня, о том, как работает дофаминовая система, и вот это вот все... А потом я считал до десяти.

1... Читатель пробегает своим пальцем с отросшим ногтем по странице.

2... Его лицо выражает примерно то же самое, что выражает поверхность камня.

3... Он сглатывает слюну, и я вижу, как его кадык, слегка опустившись, возвращается на место.

4... Первый симптом скуки: он проводит языком по небу, видимо, доедая остатки ланча.

5... Отрыжка. Ну и мерзавец, а! Я-то пахну восхитительным запахом бумаги.

«Самое важное в привычках — это регулярность, пусть изменения будут крохотные, но будут», — продолжаю я зачитывать, но таймер скуки неумолим...

6... Его взгляд пробегает слева направо и вверх. Скорее всего, он думает о том, чем заняться вечером.

7... Его ноздри широко расходятся, и я вижу все непокорные волоски, за которые так и хочется дернуть.

8... Он поглядывает по сторонам в поисках симпатичной особи.

9... Его взгляд стекленеет. Выдох, полный скорби и жалости.

10... Он захлопывает меня (а это неприятно) и кладет обратно на полку саморазвития и мотивации.

Все! Ни пока, ни до свидания.

А что мне делать? Сидеть в темноте и упиваться одиночеством... Как я узнал позже, книги из рубрики полезных привычек находят

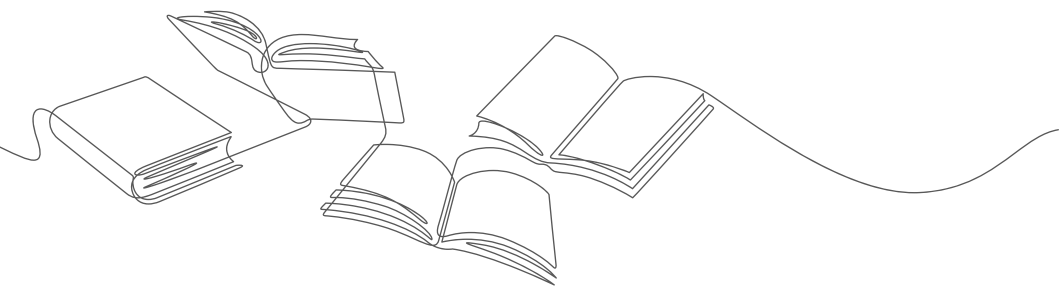
своих читателей значительно реже, чем бульварные романы.

Всякому терпению есть предел, и однажды я решил проучить автора этой книги и сбегать из нее. Плевать на трудовую книжку, чихать на соцпособие, я ухожу.

Уйти красиво не получилось, вместо этого я злобно пнул по корешку и, показав средний палец, покинул эту проклятую книгу.

Стало проще.

И в тот момент, когда я подумал: «Вот она, новая жизнь!» — начались проблемы, от которых даже у литературного персонажа идут мурашки.



ГЛАВА 1

ТЕБЯ НИКОГДА НЕ КУПЯТ

Но для начала тебе, думаю, любопытно, как я узнал, что являюсь литературным персонажем?

Хм-м-м... Тогда вопрос: тебе знакомо ощущение, что каждый день одинаков, время тянется и все как под копирку? Работа, дом, отдых — и по новой, словно кто-то сверху положил на тебя кальку и забыл убрать?

Находясь в такой пучине одинаковости, я начал замечать: что-то не так, понимаешь? Я повторял чей-то заданный сценарий без права вносить кардинальные изменения. Этакая золотая рыбка в аквариуме. Да, кормят, да, плаваю, да, хвост красив, но... Где-то в глубине души я чувствовал, что есть жизнь по ту сторону аквариума, ой... книги.

Так что первым моим шагом была фиксация на том, что все повторяется. Первое время я психовал, рвал на себе волосы, загибал листы в книге, корябал ногтем отпечатанные буквы и всячески показывал свой протест.

Вопрос — кому? Создателю? Так я его в глаза не видел, бьюсь об заклад, что он написал эту книгу и сидит где-то под пальмой, упиваясь порцией пинаколады, и получает роялти за каждую проданную книгу.

А раз достучаться до автора я не мог, то начал действовать...

Например, есть одна хитрость. Когда зевака берет с полки книгу, первое, что он делает, это смотрит на обложку. Затем, если что-то зацепило, читает название, а потом переворачивает книгу и читает ее описание. Я могу повлиять только на следующий шаг. Читатель открывает книгу и, наугад пролистывая энное число страниц, останавливается и читает. Вот на это я и влияю. Ему кажется, что это он интуитивно останавливается, а на самом деле это я удерживаю подушечку его пальца на самой ненужной и скучной части книги.

Зачем? Чтобы он закрыл ее и оставил меня в покое. Зачем мне разыгрывать перед ним представления, вилять хвостиком, встав на задние лапки, и просить: «Ку-у-упи-и-и».

«Двадцати одного дня недостаточно, чтобы привить все привычки, это заблуждение. Порой требуются годы». Да, я проявляю коварство, подсовывая ему эту часть текста.

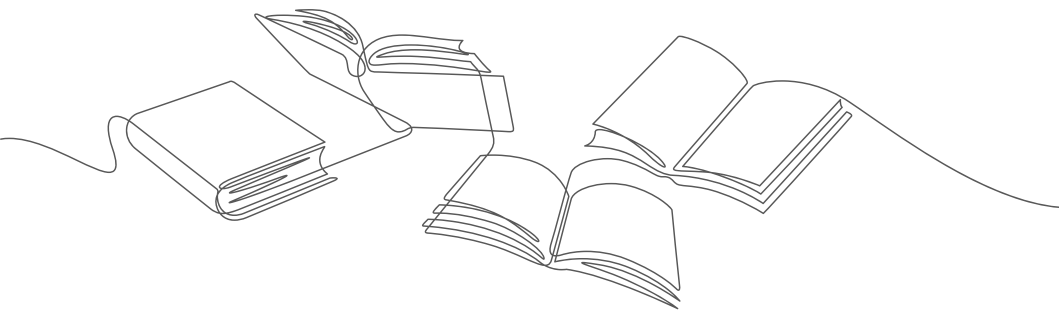
Я чувствую, как холодеют его пальцы, и он откладывает книгу. Скатертью дорога, будешь курить, пока дым из ушей не пойдет!

Так я стал нервировать персонал книжного магазина.

С такими, как я, они не церемонятся. У них план и продажи на уме, не осуждаю. Все, что не продается, убирается вниз — туда, куда заглядывают только самые странные читатели. Остальные хватают только те книги, которые находятся на уровне глаз или на полках с ярлыком «Бестселлер». Безвкусица.

А знаешь, что происходит с той книгой, которая валяется на нижней полке под названием «Тебя никогда не купят», знаешь? Сначала ничего. Я слышал только топот ботинок посетителей книжного магазина, а затем у меня стало саднить горло и чесаться в носу. Пыль! От нее нет спасения. Я чихал и плакал. Потом плакал и чихал.

Так я оказался на дне, никому не нужный, сопливый, пыльный персонаж книги, который обнаружил, что все как в долбаном «Дне сурка». Знакомо? Вот тогда-то я и начал разрабатывать план бегства, и вот что из этого вышло...



ГЛАВА 2

НА СВОБОДУ

Я выжидал, нервничая и теребя лацкан пиджака. Я прислушивался, поправляя непослушный галстук. Я кряхтел, почесывая ягодицу из-за плохо сидевшего костюма. Темнота. Ощущения обострились. Звук шагов стал раздаваться все реже.

Я сглотнул и даже стал размышлять, а не моча ли мне в голову ударила?

Да, книга дрянная, но я же был на собственном месте, все знакомо и понятно... Я мысленно перенесся в свой кабинет. Повествование книги шло в небольшой комнатке, создатель придумал мне образ офисного работника, нарядив в этот безвкусный серый костюм в полоску. Каждая глава проходила в кабинете, где из предметов интерьера были

широкий стол с разбросанными бумагами, стул, висевшая надо мной лампа с белым ореолом и, мать его, флипчарт. Все!

Как тут волком не завывать?

Да, литературному персонажу не нужен сон, но хоть диванчик или задрипанное кресло... Но нет, шиш с маслом! Вместо этого я, как оживший манекен, ходил от флипчарта к столу с важным видом, ожидая, когда меня откроет очередной читатель.

Бр-р-р.

По телу прошли мурашки, и я вернулся в реальность. Мой кабинет остался в первых главах, я уже перебрался через скучное введение и находился в пустом форзаце. За пределами только обложка.

Вспоминая свои серые будни, я услышал Зульфию. Был бы я живым, женился бы на ней не раздумывая. Баба боевая. Зульфия была первоклассной уборщицей. Я с упоением слушал, как она что-то мурлычет себе под нос во время уборки. Я не разбирал языка, но казалось, она говорит что-то на эльфийском.

А звуки падающих капель после промывания швабры? О-о-о, я был очарован.

Ш-ш-ш. Эти звуки погружали меня в транс. Моя королева чистоты и порядка. Заканчивала она всегда одинаково. Завершив уборку,