

Лариса Низаева

Диагноз —  
**СЧАСТЬЕ**

Подмигни своему страху и стань победителем



Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Н61

Обложка *Ларисы Низаевой*

**Низаева, Лариса Анатольевна.**

Н61      Диагноз — счастье. Подмигни своему страху и стань победителем / Лариса Низаева. — Москва : Низаева Л., 2026. — 192 с.

ISBN 978-5-600-04906-2

Это предельно откровенное описание личного опыта девушки, прошедшей сложные испытания и страшный диагноз, такой как рак мозга, а именно — диффузная астроцитома в правой лобной доле Грейд 2 с переходом в 3-ю после рецидива.. «Я доверяю реальности, потому что я доверяю себе», — говорит девушка. Это ее история о моральных и физических ощущениях, о минутах отчаяния и о том, что придало ей сил продолжать жить.

Говорят, каждый болеет в одиночку. Она же решила написать эту книгу, чтобы и те, кто лично столкнулся с онкологическим диагнозом, и их родственники знали: они не одиноки, рак не равно смерть, и сделали своим девизом слова: «Всегда отмечать жизнь»!

Это не сектанская книжка и не гипнотические заклинания. Вы — отражение ваших мыслей.

Лариса не видит неудачи, она видит возможности. И слова, что все зависит от вашего настроения — не ею придуманы и они истинны.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-600-04906-2

© Лариса Низаева, текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

*Посвящается Дине  
Дамировне Сакаевой —  
моему человеку-ангелу,  
благодаря которой  
у моих детей живая  
мама*

*And did you think this fool could never win  
Well, look at me, I'm a-coming back again...  
...Don't you know I'm still standing  
better than I ever did  
Looking like a true survivor, feeling like a little kid  
And I'm still standing after all this time  
Picking up the pieces of my life without you on my  
mind.*

«I'm Still Standing», Elton John

*Конечно, вы считали, что эта сумасшедшая  
никогда не победит,  
А теперь посмотрите на меня, я снова  
возвращаюсь.  
Разве вы не в курсе, что я все еще держусь?  
Даже лучше, чем когда-либо.  
Я — та самая, кто выжила, чувствую себя  
чудесно, как ребеночек.  
Я все еще держусь после всего того, что было,  
Собирая свою жизнь по осколкам...*

Перевод вольный — Лариса Низаева



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	11
Глава 1 . . . . .	15
Глава 2 . . . . .	20
Глава 3 . . . . .	24
Глава 4 . . . . .	30
Глава 5 . . . . .	35
Глава 6 . . . . .	39
Глава 7 . . . . .	44
Глава 8 . . . . .	51
Глава 9 . . . . .	59
Глава 10 . . . . .	71
Глава 11 . . . . .	76
Глава 12 . . . . .	81
Глава 13 . . . . .	84
Глава 14 . . . . .	91
Глава 15 . . . . .	97
Глава 16 . . . . .	102

Глава 17 . . . . .	108
Глава 18 . . . . .	114
Глава 19 . . . . .	125
Глава 20 . . . . .	136
Глава 21 . . . . .	141
Глава 22 . . . . .	147
Глава 23 . . . . .	153
Глава 24 . . . . .	158
Глава 25 . . . . .	164
Глава 26 . . . . .	171
Глава 27 . . . . .	176
Глава 28 . . . . .	181
Благодарности . . . . .	187

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Меня зовут Лариса Низаева, и я счастливая женщина, та самая «мамочка двух ангелочков», еще я жена офицера Рустема Низаева или, как я люблю шутить, жена мента (хотя корректнее было бы сказать, что я жена декабриста, поехавшая за мужем в «ссылку» из родной Уфы, столицы Республики Башкортостан, в другую столицу — Москву). Я директор, учредитель, основатель и учитель волшебной школы английского языка для деток Super.English.Kid (почти что Hogwarts<sup>1</sup>, только онлайн). Многократный победитель соревнований по бодибилдингу и фитнесу в номинации «Фитнес-бикини». Да, я та самая дочь маминой подруги или тот человек, у которого все всегда под контролем. Ну... почти все...

Стабильная работа, проверенные временем друзья, размеренная жизнь. Утром — йога, ве-

---

<sup>1</sup> Школа магии и волшебства из романа Дж. К. Роулинг «Гарри Поттер».

чером — дорога, а между ними занятия английским с учениками, подготовка к спортивным соревнованиям в категории «фитнес-бикини», драгоценное время с мужем и любимыми дочками. Типичная история современной героини, которая читает о *mindful morning*<sup>2</sup>, но с трудом добирается до *mindful evenings*<sup>3</sup>. А потом как в плохом фильме, который ты выключаешь уже на пятнадцатой минуте.

В моей жизни случился тот самый поворотный момент, о котором пишут посты в блогах под хештегом #мойпуть. Только там все обычно красиво: закаты, мантры и благодарности Вселенной. А у меня был кабинет врача с хлопающей дверью и стертым линолеумом, стерильный запах больницы и голос, который произнес то самое слово, которое нельзя называть, на букву Р — рак.

Знаете, как в фильмах показывают? Врачи говорят, пациент в шоке, музыка играет на фоне, все такое драматичное. А в реальности это совсем не так. Здесь больше тишины. Ты сидишь на жестком стуле, считаешь трещины на потолке и думаешь, не забыла ли

---

<sup>2</sup> Утро в осознанности (англ.).

<sup>3</sup> Осознанные вечера (англ.).

закрыть входную дверь. А потом тебя накрывает. Но не сразу.

В этот момент весь мой кропотливо выстроенный мир разрушился, как картонный домик. В голове шумело, будто я случайно залезла в стиральную машину, а перед глазами мелькали картинки из худших сценариев.

Спасибо Google с его вечным «Ваш запрос соответствует 10 миллионам статей», где буквально каждая кричит: «Тебе осталось недолго», «Если пора умирать», «С таким не живут» или «Нормальным человеком ты уже не будешь». Почти ни одного оптимистичного варианта.

Однако, знаете, моя упрямая, язвительная часть, которая вылезает наружу в самый неподходящий момент, в этот раз была к месту. Не в моем стиле соглашаться с чужими диагнозами и прогнозами. Я подумала: «Ну что ж, давай попробуем это пережить с достоинством и, конечно... с юмором».

С этого все и началось. Я твердо решила, что эта история будет потрясающим периодом в моей жизни, по которой, возможно, будет снят фильм или даже сериал, я уже представляла себя на красной ковровой дорожке,

направлявшуюся за «Оскаром»... Если моя жизнь теперь похожа на кино, то закончится оно позитивно и в нем сто процентов будет черный юмор, потому что в этом вся я.

Эта книга не про рак. Она про меня. Про девушку, которая смотрела страху в глаза и даже смогла ему подмигнуть.

Я здесь не для того, чтобы научить вас чему-то великому или вдохновить на подвиги. Я делюсь с вами своей историей, и если в какой-то момент вы поймете, что даже в самых сложных ситуациях можно сохранить чувство юмора, значит, я не зря пишу все это.

Так что устраивайтесь поудобнее. Это история о том, как из жуткого, страшного и темного тоннеля можно выйти к свету. Правда, в потрепанных брюках и с тяжелым дыханием, но все-таки выйти, и даже преобразиться.

Если вы тут ради хеппи-энда, сразу спойлер: он есть. Просто не такой, какой бывает в волшебных сказках, а настоящий.

# ГЛАВА 1

Конец декабря, 2018 год: день начинался как обычно. Муж на работе с шести утра, а я дома, как истинная флайледи<sup>4</sup>, со старшей дочкой за одну руку, с младшей, которой еще не было и полутора лет, — за другую.

Как всегда, в идеально распланированной рутине, отвела старшую дочь в садик, пока вторая мирно спала в своей кроватке, я, как фея, бегаю по дому, пытаюсь разобраться, что важнее: вымыть пол, приготовить ужин, запустить стирку или накачать пресс. Мысленно я уже стояла на сцене очередного чемпионата по фитнес-бикини со своим кубком и золотой медалькой.

Знаете, как бывает: вроде бы ты везде и всюду, но все равно что-то не так. Я такая красивая, веселая, с невероятной спортивной фигурой,

---

<sup>4</sup> «Флайледи» — это система организации быта и самодисциплины, созданная американкой Марлой Силли в 1999 году. В русскоязычном сообществе используется термин «реактивные хозяйки».

просто мечта... лежу в кровати и рыдаю просто оттого, что никому не нужна. Bravo.

Театральное отчаяние, конечно, длилось недолго. Вскочила, собралась и пошла тренироваться для победы в чемпионате мечты, пока за младшей присматривала моя уфимская подруга, которая очень кстати жила в это время в Москве. В зале я всегда чувствовала себя уверенно, потому что вложила в это всю свою энергию, и каждый мой день становился шагом к достижению цели.

И вот в самый разгар энтузиазма я, летящая на всей скорости домой, поскользываюсь на льду, как комик из дешевого комедийного шоу. Сижу на льду, пытаюсь сохранить лицо, и моя суперспособность — «сделать все красиво» — в тот момент «выходит из чата». Я просто не смогла встать с места.

Мужчина, который подбежал и помог мне подняться, произнес: «Сильно ударились? Хорошо, что не головой». «Лучше бы головой», — вырвалось у меня. Тот момент был очень странным. Почти как в фильме, где герои говорят что-то, что не имеет смысла, но звучит эпично.

Еле-еле добралась до квартиры, боль, конечно, была невыносимая. Я звоню мужу, он приезжает домой, и мы едем в травмпункт. Тут начался экшен.

Я, в великолепной форме уже после двух чемпионатов того сезона, захожу в травмпункт, где меня встречает тетушка, которая начала диагностику по системе «Что ж ты себя изводишь... смотри, какая худая... совсем не ешь? Никаких детей так не заведешь!» Лежу на холодном рентген-аппарате и думаю: «В чем вообще дело? У меня двое детей, муж, я прекрасна и идеальна, а меня тут учат, как правильно есть».

Подходит врач с рекомендацией: «Сильный ушиб. Нужен покой. Никакой физической нагрузки две недели». Конечно, для нормального человека это было бы приемлемо. Но мне нужно готовиться к Кубку Подмосковья! И вдруг — «никакой физической нагрузки и покой». Покой никогда не был у меня в приоритете.

Конечно же, я все равно пошла в зал, но не смогла сделать ни одного упражнения — боль в спине была невыносимой.