

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
П85

**Прудько, Юлия Владимировна.**

П85      Никак. Книга, основанная на реальных вопросах к самому себе / Юлия Прудько. — Москва : Прудько Ю., 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-907485-37-2

В разные периоды мы изводим себя разными вопросами. И это нормально! Забавным кажется наше маниакальное желание получить на них единственно верные ответы, которые послужат безукоризненной инструкцией к жизни. Причем главный тренд последнего десятилетия в том, что эти ответы мы стремимся получить не из собственного опыта, а от тех, кому виднее. Отсюда популярность коучей, тренеров личностного роста, психологов, гипнотерапевтов и прочих ясновидящих. Эта книга о том, что иногда самый лучший ответ — это его отсутствие. И если смахнуть с глаз пелену навязанных мнений — так, как вы сорвали пленку с этой книги, — то станет очевидно: ответ может быть любым. Таким, каким вы захотите его придумать и написать на обложке своей жизни.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-907485-37-2

© Юлия Прудько, текст, иллюстрации, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

**Прудько Юлия Владимировна**

**НИКАК**

**КНИГА, ОСНОВАННАЯ НА РЕАЛЬНЫХ ВОПРОСАХ К САМОМУ СЕБЕ**

Ответственный за издание *М. Пономарева*

Выпускающий редактор *Е. Бударина*

Редактор *Е. Аверченко*

Аккаунт-менеджер *Е. Горковенко*

Менеджер *М. Назаренко*

Компьютерная верстка *А. Зиновьев*

Корректоры *А. Семенова, М. Якубович*

Дизайн переплета *П. Куприянов*

Иллюстратор *И. Майт*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

Город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Дата изготовления / Подписано в печать 04.04.2022.

Формат 62x92<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,01.

Тираж 3500 экз. Заказ

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
"ЭКСМО-АСТ"

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги

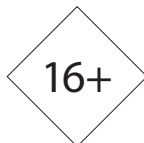


ЧИТАЙ  
ГОРОД

**БОМБОРА**  
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](https://www.bombora.ru) [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.instagram.com/bombora)



ISBN 978-5-907485-37-2




9 785907 485372 >

Юлия Прудько

# НИКАК

КНИГА, ОСНОВАННАЯ НА РЕАЛЬНЫХ  
ВОПРОСАХ К САМОМУ СЕБЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2022

# Оглавление

Предисловие . . . . .	4
1. Алиса чинит колесо баланса. . . . .	9
2. Алиса склеивает ласты. . . . .	19
3. Алиса четвертует карму. . . . .	28
4. Алиса убивает пиявок . . . . .	40
5. Алиса убегает с зоны . . . . .	49
6. Алиса печется обо всем. . . . .	61
7. Алиса думает и богатеет . . . . .	68
8. Алиса видит цель, не видит преград. . . . .	78
9. Алиса бежит марафон . . . . .	97
10. Алиса готовится к важному. . . . .	106
11. Алиса летит в тартарары . . . . .	118
12. Алиса разбирается в геометрии своей души . . . . .	128
13. Алиса становится инвестором . . . . .	139
14. Алиса слушает вселенную. . . . .	146
15. Алиса наводит порядок в жизни . . . . .	153
16. Алиса отказывается от всего, что любит. . . . .	167
17. Алиса отказывается отказываться. . . . .	176
18. Алиса впадает в икигай. . . . .	189
19. Алиса живет играючи. . . . .	196
20. Алиса встречает свою судьбу. . . . .	209
21. Алиса существует . . . . .	217
22. Алиса осваивает духовность – свою и шкафа . . . . .	222
23. Алиса формирует команду . . . . .	230
24. Алиса падает в дзен. . . . .	238
25. Алиса учится быть счастливой. . . . .	250
26. Алиса избавляется от лишнего . . . . .	265
27. Алиса благодарит . . . . .	281

# ПРЕДИСЛОВИЕ

- Как все успевать? В смысле вообще ВСЕ!
- Как успевать все и иногда даже поспать?
- Как стать лучшей версией себя по версии своей бабушки?
- Как выйти из зоны комфорта, операционки и замуж?
- Как сохранить баланс между карьерой, семьей и аккаунтом в Тиндере?
- Как быть хорошей мамой, хорошей папой и лучшей филиппинской няней в городе?
- Как подружиться с собой и при этом не поссориться со всеми остальными?
- Как найти себя и не потерять совесть?
- Как научиться принимать людей такими, какие они есть, и не принимать успокоительное?
- Как, встав на путь самоопределения, саморазвития и самопознания, избежать самоубийства?
- Как осознать свое предназначение, несмотря на фатальное предопределение?
- Как перестать задавать себе вопросы, которые ничего не меняют, кроме ощущения, что до их появления у тебя была нормальная жизнь?

Ответы на эти и многие другие загадки мироздания читайте в моей последовательной, структурной и очень логичной книге под названием «Н...».

Оу!

Только сейчас обратила внимание, что, если посмотреть чуть выше этих строк, кажется, будто я заботливо оставила вам место, чтобы вы могли вписать туда ряд собственных аналогичных вопросов, которые не дают вам ни душевного покоя, ни ментального равновесия, ни сбалансированного валютного счета на вашей Visa...

Но на самом деле нет! Просто наступила на пробел на ноутбуке, пока пыталась дотянуться до верхней полки домашней библиотеки — уже не помню, зачем туда полезла.

Пока лезла, мечтательно думала о том, как совсем скоро на одной из этих полок — где-то между классическим «Как завоевывать друзей?» Карнеги и новомодным «Как извлечь выгоду из хаоса?» Нассима Талеба — скромненько так, ненавязчиво, тихим укором встанет и моя нетленка с ее лаконичным и емким заглавием.

А если присоседить Чернышевского и Некрасова с их хрестоматийными вопросами к макрокосму... Помните эти веющие пубертатной тоской списка литерату-

ры на лето «Что делать?» и «Кому на Руси жить хорошо?» ...Так мне и до литературного триптиха недалеко. Только представьте — Юлия Прудько, автор самого честного за всю историю достигаторской литературы романа «Никак. Ничто. Никому»... И тут как тут Ургант, целуя мне руку в эфире себя вечернего:

— Она ответила на все вопросы человечества в трех словах, пока другие рассусоливали на тысячи страниц, доводя до исступления и без того утомленных девятиклассников.

Ну а потом стандартный, в общем-то, сценарий — Пулитцеровская премия, «Дом Периньон», автографы, аплодисменты, реинкарнация Кэрри Брэдшоу и ее «Секса в большом городе» спустя 20 лет. Только вместо секса — рост. Личностный, карьерный, духовный. И в большом городе, и в самом отдаленном селении, повсеместный, тотальный, буйный рост над собой.

О нем, кстати, и пойдет речь. И пойдет она так же далеко, как пошла героиня этой книги, Алиса, в своем не знающем границ стремлении стать сильнее духом, бодрее волей, светлее разумом и немного кошечкой.

На этом разухабистом пути — таком же беспросветном, как в смутные времена смены собянинской плитки, — Алисе встретятся:

- сотни «добрых советчиков»;
- десятки добрых советчиков без кавычек;
- несколько коучей (относящиеся и к той, и к другой из вышеперечисленных категорий);
- два бизнес-тренера;
- один монах;
- бесконечное множество психологов, регрессологов, тарологов, астрологов и прочих рентгенологов души и кармы;
- три бионергетика и один энергетик из Минэнерго;

- профессиональный переводчик с санскрита;
- несколько олигархов (кого-кого, а их особенно приятно считать пачками и по головам);
- три инструктора по медитации;
- и один эксперт по производству кукол вуду (ох уж эти бывшие настоящих).

Но главное, что ждет Алису, — ежедневная честная встреча с собой, без галстуков, без макияжа и периодами без нижнего белья. И как выяснится по ходу развития сюжета, гораздо проще вынести армию олигархов под предводительством таролога (персонаж из Минэнерго подрабатывал на полставки!), чем эти регулярные совещания со своим внутренним «Я».

Такие встречи и производные от них события обеспечат нашу героиню (после того как она успешно пройдет стадии отрицания, отрешения и опьянения) целым набором инструментов по улучшению своей жизни. Хотя чаще всего, применяя их, она будет думать: «Алиса, ну какого ж личного черта?! Нормально же все было до этого, Алис!»

Все эти события и открытия неизбежно вдохновят Алису стать лучшей версией себя и жить свою лучшую жизнь из возможных. Вполне вероятно, что такой побочный эффект от погружения в «Приключения Алисы» настигнет и читателя: ему захочется измениться, добиться большего, реализовать свои таланты, осознать свое предназначение, сформулировать цели, открыть в себе неиссякаемый источник энергии и любви к миру... Одним словом, сделать все то, что делают обычные среднестатистические сверхлюди.

А может быть, наоборот, читатель, пролистав историю неумемной Алисы, вздохнет с сожалением к этому беспо-

койному созданию. А после, возблагодарив небеса за то, что те выдали ему более устойчивую психику, подчинится силе притяжения к дивану и удобно устроится за новым сезоном любимого сериала.

Впрочем, как утверждал один из главных селебрити психотерапии XX века Владимир Львович Леви: «Ответственность, взятая на себя добровольно, есть первый признак личностного роста». Так что, если возлежать перед TV осознанно и ответственно, можно ощутимо продвинуться в области самосовершенствования. Владимир Львович не поленился проанализировать и второй, и третий, и 548-й признак личностного роста<sup>1</sup>... О многих из них также пойдет речь в этой книге.

Но обо всем по порядку. Хотя в случае с нашей героиней было бы уместно уточнить — обо всем без порядка, обо всем в полном хаосе...

.....  
<sup>1</sup> *А с другой стороны, чем еще было развлечь себя психотерапевтическому дарованию во время практики в Кашенко и изучения суицидальных наклонностей его обитателей?*

# 1. АЛИСА ЧИНИТ КОЛЕСО БАЛАНСА

— Алиса, привет!

Мокрые пальцы в условиях ноябрьской заморозки безуспешно пытались попасть в невидимые классики пароля телефона.

— Алиса! Алиса! Алиса! Да черт!

*Ту-дум: Это не моя тема, но вы не переживайте, дело наверняка не во мне.*

— О, ну наконец-то! Алиса, привет! Это я, Алиса.

*Ту-дум: Льюис Кэрролл наверняка был бы в восторге от такого Зазеркалья.*

— Да господи, Алиса, не умничай!

*Ту-дум: Что хочу, то и делаю!*

А вот тут — пока одна Алиса не запустила другую в лобовое — самое время сделать не очень большое и не слишком лирическое отступление и поведать краткую предысторию этого диалога.

\*\*\*

Вчера 30-летняя Алиса Краснова, преуспевающая мать и любящий креативный директор — у Алисы частенько все наоборот, привыкайте, — решила лечь пораньше. Говорят, нервная система восстанавливается, только если уснуть до 23:00. Действуя в интересах собственной нервной системы, в 22:30 Алиса торжественно поставила будильник на 7:00. И с ностальгической грустью подумала

о том, что процесс «завода» будильника давно перестал быть ритуалом, настраивающим человека на новый день. А просто превратился в очередное — одно из миллиарда — машинальных касаний телефона.

То ли дело раньше, в детстве! Китайские пластиковые домики разноцветно-перламутровых оттенков... Их раскатистое пи-би-би-пи, поднимавшее электрошоком бодрости не только всех обитателей квартиры, но и соседей пятью этажами ниже... Не те нынче будильники, не те часы, да и времена в целом не те...

На этом философском умозаключении, отдающем нафталином досократовской мысли, нашей Алисе уgomониться бы и уснуть. Но! Цукерберг зачем-то же всадил миллиард долларов в социальную сеть на букву I<sup>2</sup> — не пропадать капиталовложениям! И вот Алиса обновляет ленту... Спустя полтора часа внутреннего диалога относительно внешних раздражающих факторов (чужие платья, чужие яхты, чужое счастье) Алиса машинально сменила приложение... Точный объем инвестиций в «Тиндер» Алиса не помнила, но беспокойные пальцы и пылкое сердце на сон грядущий привели ее и туда. Так незаметно в бессмысленной свайпо-лайковой вакханалии прошло еще часа три... За окном уже занималась заря, а Алиса по-прежнему занималась ерундой.

Разумеется, будильник, на который и так с глубоким скепсисом возлагались большие надежды, их не оправдал. Открыв правый глаз и упершись им прямым в экран телефона, на котором творилось уже без пяти десять утра, Алиса осознала, что должна быть на подписании контракта с новым клиентом через 5 минут.

.....  
*2 Алисе посчастливилось попасть в данную летопись в удивительные время, — задолго до того как социальные сети, пестрящие Мальдивами и Шанелями, были признаны экстремистскими.*

У клиента тоже были большие надежды, большой офис и большой бюджет. И господь его знает, какие еще подробности аналогичного размера могли бы вскрыться в ходе дальнейшей работы, если бы не его вспыльчивый нрав. Серьезный нефтяник, решивший, видимо, в целях дезинфекции собственной кармы сделать эко-френдли бренд из переработанного пластика, сам оказался куда менее френдли, чем его потенциальное детище. Алисин звонок, начавшийся с бодрой оправдательной речи на тему «Я немного задержусь», был прерван так же резко, как подача российской нефти в Беларусь:

— Задержитесь на полчаса? Мое время слишком дорого стоит, особенно когда плачú я. Мы с вами не сработаемся, так своему работодателю и передайте, — отрезал магнат и повесил трубку. Хотя по тону повествования казалось, что он и глазом не моргнув мог бы легко повернуть это с самой Алисой, окажись она где-то неподалеку.

Как передать Валерию Сергеевичу (именно Сергеевич проходил по категории «работодатель»), что Алиса сорвала ему сделку на 300 тысяч долларов, а себе — нервную систему, которая у нее была на миллион, Алиса не знала.

Замять явно не удастся. Можно, конечно, прийти и демонстративно уволиться, но вряд ли это поможет. Оставался еще беспроектный вариант — повеситься. Но в момент, когда он пришел в растрепанную голову Алисы, она услышала за дверью смех своего четырехлетнего сына, уже часа три как развлекающего няню салютом из «Лего». Попросив себя перестать заниматься идиотизмом даже мысленно, Алиса простонала:

— Вот и расположила к себе нового клиента... Вот и получила годовой бонус... Вот и выплатила ипотеку... С добрым утром, Алиса...

*Ту-дум: Утро добрым не бывает. Шутка!* — металлическим голосом отозвалась «умная» колонка, установленная на тумбочке. Ее тоже звали Алиса. Ни на одно другое имя она не откликнулась и без именного обращения музыку не ставила, новости не зачитывала и не рассказывала о погоде. Алиса человеческая давно смирилась со всеми ка-ламбурами, возникающими в ее жизни из-за присутствия столь одноименного бота в ее судьбе.

«Я же мать, я же руководитель отдела, я же взрослый человек, у меня же красный диплом!» — Алиса беспощадно грызла свое внутреннее «Я», будто оно олицетворяло безглютеновый цельнозерновой тост. К слову, реальный тост она тоже грызла параллельно на бегу, оставляя за собой шлейф крошек по всему периметру паркета.

«Моя жизнь разрушается на глазах! Мою жизнь надо срочно спасти! Но КАК?!<sup>3</sup>»

Майка. Пиджак. Сухой шампунь — пятым слоем — нет времени объяснять, мыть голову тоже. Кофе. Молящий кивок няне — мол, меня нет. Попытка ускользнуть незамеченной, чтобы избежать страданий сына. Забытые ключи. Владик, разразившийся рыданиями, когда все же пришлось вернуться за ключами и сознаться, что «мамочке надо бежать». СМС от бывшего мужа с перечнем неоплаченных штрафов за превышение скорости. Тонна вопрошающих вотсапов от Валерия Сергеевича. Паркинг. Руль. Пульт от шлагбаума. Дождь. Вдох...

.....

**3** Пожалуй, лучше заранее предупредить! Данный вопрос сквозным алеющим канатом протянется через весь сюжет сего произведения. И если пытливому читателю вдруг покажется, что он знает на него ответ, пусть он воспользуется эксклюзивной возможностью перевернуть обложку этой книги и свериться с ее названием. Тест простой: если совпало, дорогой читатель может быть спокоен — он все еще находится в адеквате и не испытывает острого ментального и духовного зуда на предмет необходимости начать учить других людей жизни.

## 1. АЛИСА ЧИНИТ КОЛЕСО БАЛАНСА

«Кажется, наконец это мятое потрепанное утро начинает заканчиваться и превращается в относительно нормальный день... Кажется, жизнь налаживается... Кажется... Странно, почему водитель соседней маршрутки машет мне и складывает руки крестом? Может, это какой-то знак свыше? Например, когда кажется — креститься надо? Или просто — тебе, Алиса, — полный крестец?»

Алиса хотела развить эту мысль, но ее отвлек новый, ранее не замеченный символ — справа от индикатора бензобака. Сопоставив активную жестикуляцию маршрутника и волнение приборной панели, Алиса начала всхлипывать еще до того, как увидела спущенное до самого обода колесо.

\*\*\*

— Да господи, Алиса, не умничай!

*Ту-дум: Что хочу, то и делаю!*

Алису, наматывающую круги возле своей старенькой Volvo, то и дело окатывало волнами пронзительной октябрьской мороси — от проезжающих машин. Пальцы замерзли, намокли и оказались бесполезны в попытках войти в контакт с собственным телефоном. Одна Алиса бесилась, вторая ерничала.

— Алиса!!! Как починить колесо?

*Ту-дум: Сейчас найдем. Вот! Колесо баланса — инструмент, который позволяет выявить сильные и слабые стороны жизни человека и направить фокус внимания на те, которые нуждаются в дополнительном влиянии.*

— Алиса, я тебя убью!

*Ту-дум: Это нормально.*

— Повторяю! Алиса, как починить колесо?!

*Ту-дум: Колесо жизненного баланса не сможет помочь вам в сложных жизненных ситуациях, но будет мощным инстру-*

*ментом для тех, кто запутался в себе, остановился или просто хочет перемен, но не может понять, куда идти.*

Вообще Алиса была ответственной девушкой — она никогда не бросалась обещаниями и телефонами. И вежливой — она никогда не кричала на людей и тем более на технику. Вместе с тем Алиса чувствовала, что сегодня особенный день. И если уж никогда раньше она еще не тратила 300 тысяч долларов за 30 секунд из желания понежиться в кровати, то, наверное, весь день теперь надо делать что-нибудь новенькое.

Пока Алиса замерзшей рукой целилась телефоном в асфальт, ей позвонил ее ассистент, передал от Сергеича, что ей конец, вызвал эвакуатор, попросил успокоиться, посоветовал сесть в такси и поехать поесть. Учитывая настроение Сергеича, возможно, в последний раз.

МКАД не так уж щедр на заведения, в которых Алисе нравилось обедать, но жалостливая вывеска «Гебжалия» с щекастой грузинской пельмешкой вместо буквы «А» откликнулась в Алисином сердце и оставшемся без завтрака желудке особенной нежностью.

В кафе было уютно. В ожидании загрузочного грузинского обеда Алиса нырнула в инфопространство телефона, не без интереса обнаружив там картинки с изображением кругов, разделенных, как пироги, на треугольные кусочки (Алиса была очень голодна, до новых знаний — особенно). «Бегать по утрам», «бросить курить», «пойти на йогу», «звонить маме по вечерам», «начать медитировать». Поначалу Алиса не поняла, откуда в ее поисковике все эти мотивационные лозунги и как они связаны с разноцветными окружностями, но быстро восстановила в памяти, как настойчиво ее диджитальная тезка пыталась подсунуть ей вместо адреса ближайшего шиномонтажа методику анализа своей жизни.