



ТЕПЕРЬ БЕЗ ТАЙН

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ, ЕСЛИ
ПОТЕРЯЛ СЕБЯ?

ФЁДОР АКСЕНОВ

Фёдор Аксенов

Теперь без тайн

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70111720

SelfPub; 2023

Аннотация

Это история про семнадцатилетнего подростка, который прошёл через трудности, чтобы найти себя и стать счастливым. Что сломало этого парня? И как он смог выбраться со дна? Фото на обложке и в тексте взяты из личного архива.

Содержание

Предисловие	5
Вступление	8
Часть 1. «О себе»	11
Часть 2. «Личные проблемы»	25
Часть 3. «Письмо в будущее»	58
Монолог	64
Катя Адушкина	66
Заключение	69

Фёдор Аксенов
Теперь без тайн

Предисловие

Привет, дорогой читатель. Я абсолютно тебя не знаю, но скорее всего ты обо мне что-то слышал. Хотя нет.

Ты не знаешь меня. Меня абсолютно никто не знает досконально!

Понятное дело, ты знаешь моё имя. А дальше... что будешь делать с такой миллиметровой информацией? Впрочем, не важно...

Сперва, самые важные слова! Не хочу, чтобы ты думал, что я самозванец, который написал автобиографию, чтобы потом гордиться и напоминать себе об этом. Ну пожалуйста! Я написал не с целью показать мою жизнь, а для того, чтобы помочь справиться с подростковыми проблемами: буллинг, творческий кризис, комплексы, волнение, потеря мотивации, кризис самоидентификации. И всё это я хочу сделать, передав собственный опыт, свои взгляды и убеждения. Самое главное – выходы из представленных выше тяжёлых ситуаций. Потому что, лично мне такой книги в трудные времена точно не хватало.

Каждый, кто прочитает эту книгу от начала и до конца, поймёт насколько мне было в некоторых моментах больно, и как я с этими терзаниями справлялся. Так специально задумано, что есть разделение на темы, ведь в каждой из них будут раскрыты способы разрешения проблемных ситуаций,

которые были взяты из собственного жизненного опыта. По названию ясно, что это будет в стиле личного дневника. Так намного интереснее воспринимать информацию.

Ещё, что отличает моё произведение от других, так это наличие двух монологов. Первый в начале книги, второй – в конце. Ведь я не только хочу рассказывать о своём образе жизни, но и создавать творение внутри книги. Порой, предавать самые глубокие смыслы легче через строки, нежели обычным текстом сплошняком.

Мне всегда хотелось заявить о себе красиво и так, чтобы это было незабываемо. Я люблю приносить людям пользу. В книге я выступаю в роли друга, с которым можно через страницы поговорить обо всех насущных проблемах.

На черно-белом фото изображено обнажённое тело. Оно действительно моё. Этот жест продемонстрирован для максимальной открытости и честности к тебе и другим читателям.

Я очень хотел, чтобы эта книга вышла, потому что я уверен, что в ней действительно каждый найдёт себя. Внутренняя интуиция мне говорит, что я должен это сделать.

Книга будет интересна не только подросткам, но и тем, кто не любит молчать, кто всегда топит за своё мнение. Кто готов идти до конца или кто начинает свой путь в саморазвитии.

Возможно, тебе будет казаться, что именно я – твой лучший друг, который может рассказать о себе всё на свете. И это значит, что ты взял(а) частичку меня через страницы

данной прозы.

Немногие знают, что у меня есть ещё одна книга «Летсплей-Любовь». Написал её ещё три года назад. В ней много художественного вымысла, а также фантастики. Если тебе нравится что-то подобное, то советую приглядеться. По счёту – моя вторая книга. Надеюсь, не последняя.

Ну что-ж, приступим!

Вступление

Что может быть хуже себя?

Хуже поступок утраченных днями.

Невозможность делать дела, разрушает во мне делать истинный след.

Лучше удалить этот след.

И забыть, что есть счастье.

Никогда не настанет тот день,

Когда я снова буду счастливым.

Упустить своё не хочу!

Лучше закрыть белую дверь

И не видеть окно в темноте.

Чтобы не было больно, я думаю,

Что мне всё равно,

Но на самом деле это не так.

Наши поступки – это наша судьба!

Осуждают пусть люди, но мне все равно.

Пусть будет так!

Я прошёл этот опыт.

Многие говорят, что им придёт во мгновение.

Слово за слово.

Непонимание слов.

Грозит многим и многое стоит.

Но им не понять нашу ценную душу,

Которое наполнено счастьем.

Им лишь бы сказать нам, но делают больно

Боль – это сила!

Не их ведь, а наша!

Пускай обманывают только себяЮ

А я насмехаться над ними не стану.

Ведь мне на них, как две капли воды.

Увидишь, я не вижу.

И ты тоже не видишь, потому что боль не болит.

И сразу всё ясно,

Что молчать нам напрасно.

Не молчи и ты!

Всю правду скажи!

Только так мы сделаемся

Тем, кем мы хотим.

Не боясь признаваться в своих убеждениях,

Не боясь утратить пламень сегодняшней встречи.

И только тогда не будем хуже себя.

Только тогда обретём свое трушное счастье!



Часть 1. «О себе»

24 рандомных факта о себе

Эта глава особенно интересна всем тем, кто знаком со мной долгое время. Большинство фраз я никому не говорил. А что-то было тайной.

1. Я бываю часто скучным и молчаливым. Иногда тупым.
2. На данный момент мне 17 лет.
3. Я хочу стать PR-менеджером.
4. Я вдохновляюсь Катей Адушкиной и активно слежу за её социальными сетями.
5. На летних каникулах подрабатывал курьером.
6. У меня есть шрам на левой руке большого пальца, напоминающий Эйфелеву башню.
7. Люблю жёлтый цвет.
8. Первый раз встречался в 13 лет.
9. Люблю смотреть вечером на закат.
10. В раннем детстве был очень гиперактивным.
11. С 14 лет занимаюсь саморазвитием.
12. Мой вес – 55 кг при росте 172 см. Я худой такой с рождения.
13. Нравилась две девушки одновременно.

14. Самая большая влюблённость длилась 5 лет.
15. Люблю танцевать.
16. У меня искривлена носовая перегородка. Раньше мой нос называли картошкой.
17. Косит левый глаз из-за амблиопии.
18. Я амбиверт, то есть могу общаться с любым человеком, но и отстраняться.
19. У меня узкий круг друзей.
20. В социальных сетях я такой же, просто скучные моменты не снимаю.
21. Люблю добавлять в кофе сахар, но не в чай.
22. Федька Редька – псевдоним. А на самом деле я Федя Аксёнов.
23. Я уважаю своих зрителей и подписчиков.
24. Ненавижу подстёбы.



Искренность

Всё в моей жизни связано с этим словом. Несмотря на невзгоды, переломные моменты, я всегда оставался честным

перед собой, аудиторией, никогда не изменял своим принципам. Я очень сильно ценю людей с такой чертой характера и знаю, что я не один такой. Именно поэтому мои любимые блогеры обладают данной чертой личности.

Я стараюсь всегда показывать, а что-то даже и рассказывать, без фальши. За всё время ведения блога у меня никогда не возникало желания притворяться, говорить как тебе скажут. Всегда был противником данного метода принуждения.

Моё мнение часто не совпадает с большинством. Например, я считаю, что каждый может сказать что-нибудь в лицо, даже обидное и правдивое. Не приветствую лицемерие. А мой партнёр по разговору так не думает.

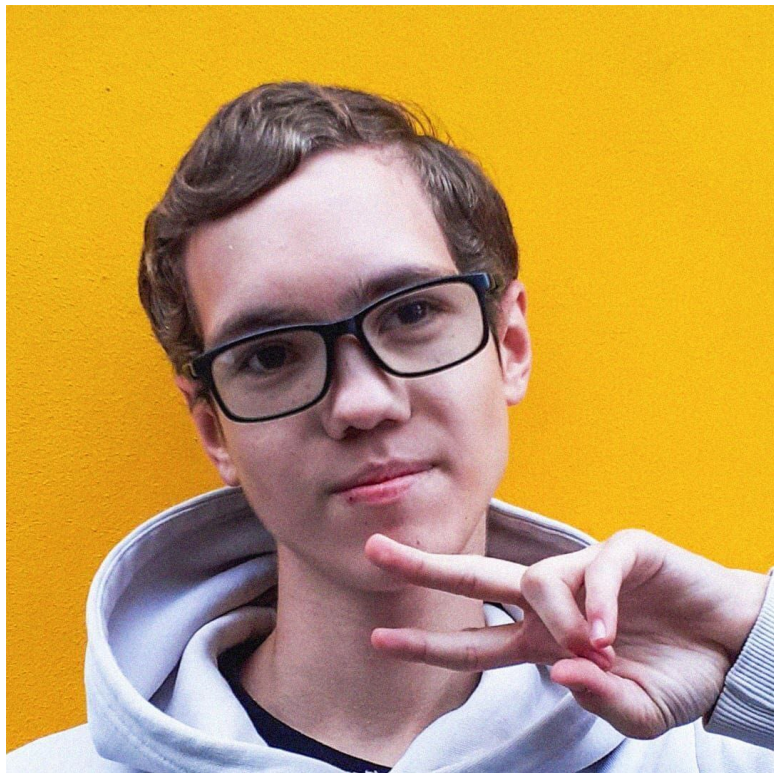
И ещё, я считаю, что искренность должна присутствовать в каждом человеке, ведь именно с ней мы становимся индивидуальными личностями.

Без неё совершенно невозможно передать истинные чувства, а значит ощущать самого себя. Не зря в слове «искренность» есть корень «искра». Я бы даже сказал, что это факел, который ярко показывает верный путь.

Все те, у кого нет данной черты, рано или поздно, становятся зависимыми от мнения окружающих. Они легко уязвимы перед соблазнами. И у них есть все шансы, чтобы остаться долгое время на дне.

Проявлять себя не поздно в любом возрасте. Если тебе сейчас 20 с лишним, но по-прежнему не достиг чего-то, то позволь прислушаться к себе. Все твои действия – есть ты в

будущем! Всё зависит только от тебя.



Красивая картинка

Под понятием "красивая картинка" я имею в виду социальные сети. В том числе Инстаграм¹. Именно о нём и пойдёт речь.

Идею завести Инстаграм мне никто не предлагал. Я просто увидел это приложение в браузере, когда мне было десять лет, и открыл его. Затем создал аккаунт, потом выложил всего лишь одну фотку и удалил.

Через два года создал другой аккаунт, потому что забыл от предыдущего пароль, на котором я тоже публиковал фотографии. Но уже адекватные. Сейчас этого аккаунта не существует. В период ведения страницы я придумал себе псевдоним, который использую теперь всегда – Федька Редька.

Потом появился третий аккаунт, им пользовался тоже недолго. Из-за угроз бывшей девушки я перестал вести данную страницу. Помню, в нём было выложено 6 фотографий.

А в июле 2020 года я создал свой основной аккаунт. Веду его до сих пор. Раньше выставлял фото с цитатами из книг, а сейчас пишу длинные посты со своими лайфхаками и мыслями, снимаю REELS. Показываю свою жизнь, мотивируя на улучшение своей жизни. Можно сказать, я приношу в этот мир добро и счастье. Это и есть моя миссия

¹ Организация на территории Российской Федерации является экстремистской

Самое странное и замечательное, мне не хочется в социальных сетях идеализировать себя. Я всегда стараюсь показывать свои эмоции, чувства и личностные качества. Конечно я себя считаю блогером, потому что вложил большую душу, именно в создание блога.

Мне нравится моё развитие: оно медленное, но стремительное. Я иду только вперёд, даже тогда, когда наступает теневой бан. Это состояние, при котором все блогерские показатели резко понижаются. В эти моменты всем блогерам, да и мне, в частности, становится очень туго. Именно по этой причине мы просим давать больше реакций.

Перед выходом каждой сторис я думаю: "Правильно ли меня поймут?" Но со временем понимаю, что это волнение неоправданно. Каждая произнесённая мной фраза имеет огромное значение для тех, кто меня смотрит. Да-да! Я всё вижу. И мне правда становится приятно от комментариев или сообщений на подобии: "Спасибо, мне действительно это помогло". Я меняю жизни людей. Это моя сама главная награда.

И поэтому я могу дать главный совет для тех, кто хочет заниматься блогерством или же другим любимым делом, но боится начать. В начале будет всегда тяжело. Идите навстречу к мечте и никого не слушайте.

Делайте как чувствуете, не стесняйтесь себя, будьте собой и у вас всё получится!



Мои друзья

Так повелось, что мне нравится общаться с девушками,

нежели с парнями. Я никогда не понимал пацанские шутки, подколы над которыми все парни смеются. Никогда не любил играть в «войнушки».

Я понял, что меня и моих друзей объединяет энергетика. Нам комфортно друг с другом общаться, гулять и классно проводить время.

Я вообще не типичный пацан: люблю говорить о жизни и играть во всякие игры, на компе редко играю. Мне приятно общаться с адекватными людьми, которые не будут оскорблять, не будут злобно шутить.

Хотя и тут есть противовес. Мои друзья спонтанные: в последний момент можем договориться о встрече. Это нормально. Ведь мы можем месяцами не видеться, иногда списываться, но поддерживать всегда, когда у кого-то случается горе. Вот это я понимаю – настоящая дружба.

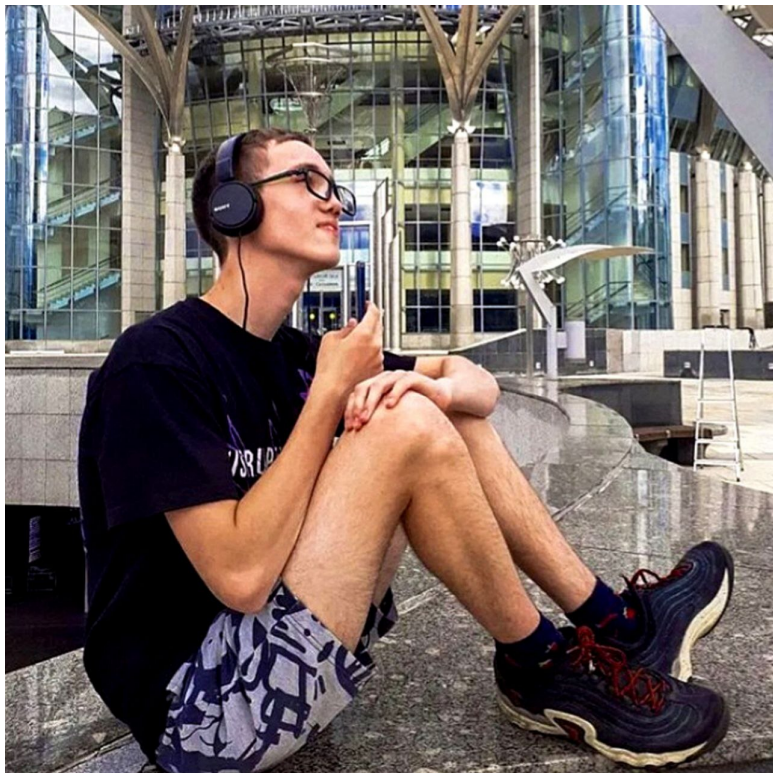
А в детском саду всё было не так. Я дружил с мальчиком: вместе с ним устраивал беспорядки посреди белого дня. После выпуска из детсада ни разу не виделись, не общались. Оно и к лучшему.

У меня не так много друзей. Я давно перестал считать каждого десятого своим другом. У меня очень много знакомых, но очень мало друзей.

Важно не количество, а качество. Я сторонник долгосрочных межличностных отношений. Я не буду предлагать дружить тому, кому хочется просто на один раз поразвлечься. Дружба – это на долгое время, когда знаешь, что можешь

написать в любой момент, и тебе этот человек когда-то ответит.

Я ценю каждый момент, каждую встречу, проведённую с ними. И при всём при этом очень благодарен за поддержку, оказанное мне время, внимание.



Взаимоотношения с родителями

Я думаю, эта тема одна из ключевых в моей жизни. Вообще хорошо, что родители есть. И хорошо было бы, если они тебя любили. Короче, начнём.

С папой, когда я учился в начальной школе, у меня были не такие тёплые отношения, как хотелось бы каждому ребёнку. Спустя время я осознал всё что между нами происходило и простил за всё плохое. Сейчас с ним хорошо поддерживаю связь.

И с мамой тоже: гуляем по разным местам и кайфуем от жизни. Я ей могу рассказать о чём угодно. Она меня выслушает и даст совет. Моя мама всегда чувствует, когда мне плохо и поддерживает в любых трудных ситуациях. Она меня очень хорошо поддержала после первого расставания с девушкой.

Так что у меня всё не так ужасно, как мог бы ты подумать. Советы здесь явно ни к чему, так как у всех разный уровень доверия к родителям. Любить обоих родителей одинаково тоже не заставишь, потому что кто-то их них может не заслуживать понимания со стороны.

Но уважать надо любого человека, несмотря на то, каким он себя преподносит. Мы люди, а не деньги, чтобы кому-то нравиться.

Личная жизнь

Ты думал, я о ней ничего не буду говорить, кроме пару слов? Какой же наивный всё-таки.

Эту тему в громких кругах я никогда не оглашаю. Во-первых я стесняюсь, а во-вторых мне стыдно за прошлое.

Первые отношения продлились ровно один день. Это очень смешно! Они закончились из-за моей грубой ошибки. Я писал сообщения по типу: "Скучаю и волнуюсь." После такого инцидента я понял, что нельзя приковывать на себя большое внимание, вызывая при этом жалость.

Потом мы остались друзьями, но наше общение уже нельзя было назвать сладким. Лера могла сначала послать на три буквы, а потом просить милостыню у колен. Но это ещё цветочки, хотя эмоциональные качели это уже не ОК. Всё было бы прекрасно, если б не один случай. Она хотела рассказать про мои тайны всем моим близким, одноклассникам, родителям, то есть совершить акт предательства. Я такое никогда не прощаю. Поэтому, так получилось, что с того момента мы ни разу не общались. Хотя нет. Общались.

Я пытался вернуть её несколько раз. И с каждым попыткой возобновить дружбу мне становилось хуже и хуже. У меня из-за неё появились комплексы во внешности. Мне не нравилось, как я выгляжу, как я говорю. Я полностью потерял значимость своей жизни. Мне казалось, что я делаю

всё не так. Я перестал радоваться по-настоящему. Максимум смеялся. Я не мог сформулировать чего я хочу, и кто я на самом деле.

Честно скажу – это омерзительный опыт. Столько терпения вышло многострадальными слезами... Я буквально потерял себя: стал ранимым, появились комплексы, нелюбовь к себе. Мне пришлось проделать колоссальную работу над своим психологическим состоянием: научиться заново доверять людям, любить себя, искать своё предназначение. И только спустя полгода страданий мне удалось обрести новое "Я".

Зато дружба дала важный урок – надо тщательно выбирать людей, с которыми ты хочешь иметь будущее, которые будут ценить, любить, уважать и не обижать.

20.05.2020

Ещё за эти пять месяцев я понял, что мне девушка никакая не нужна. Пока что я хочу принадлежать самому себе. Мне не нужны серьёзные отношения после прошлых событий. Я осознал, что мне рано заводить девушек. Я пока что должен определиться с тем, кем мне стать.



Часть 2. «Личные проблемы»

Проблемы

Почему-то я притягиваю к себе проблемы. Некоторые сам создаю своими поступками. А другие же появляются из неоткуда.

Я бы сказал, что проблемы – это весь негатив и не важно в какой форме. Раньше были загоны постоянные, к тому же папаша дурак (это если что был сарказм). Ещё боюсь сделать что-либо неправильно. А в каких-то моментах проблемы дают огромный колоссальный дисбаланс внутренне и внешне.

Например, когда у меня было ужасное самочувствие, приснился кошмарный сон. Моя учительница по немецкому языку поздним вечером подходит ко мне, закрывает глаза и целует без спроса. Я пытался отодвинуть взрослую женщину от себя, но всё было напрасно. Она меня всё сильнее прижимала к своей груди, а я как птенец, который хочет быстро улететь, отталкивался изо всех сил.

Обычно мне снятся кошмарные моменты в самые тяжёлые периоды. Так что, мне приснилось это из-за проблем в голове. Когда проснулся, чувствовал себя не очень хорошо.

Проблемы могут прийти в любой момент. Но чаще всего,

они имеют накопительный характер. Каждый раз, когда ты уходишь от ответа на незначительный вопрос, когда ошибаешься или не слушаешь собеседника, то это и служит "почвой" для создания проблемы. Кажется, вроде бы что-то пропустил, где-то ошибся. Ничего страшного. И так сойдёт.

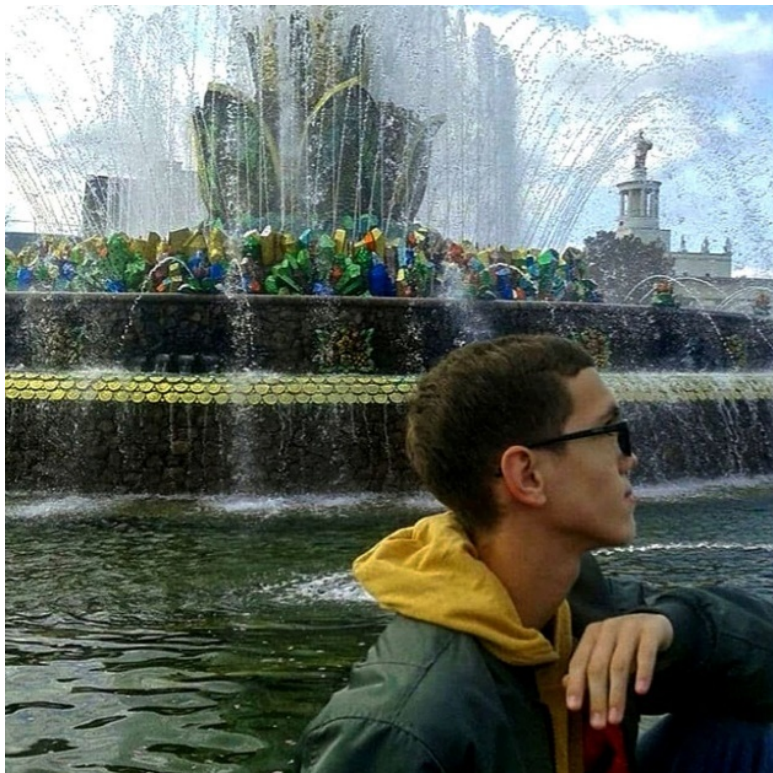
Ни фига подобного! В любом случае, из маленького пустяка вырастает большое последствие. Это и есть проблема. Её необходимо решать, ни в коем случае не избегать! А последствия могут быть самыми разными.

Есть ты и твоя жизнь. Проблемы не уйдут самостоятельно, их необходимо решать. Всегда есть последствия. Даже за преступлением следует наказание. Решай её, даже если в душе есть неуверенность. Лучше попробовать, чем сто раз жалеть.

23.07.2020

Мне кажется иногда, что я себя загоняю и поэтому притягиваю к себе проблемы. А как же иначе? У меня проблемы со здоровьем, мне надо лечиться! Ещё лень что-либо делать. Я не знаю, как с этим бороться. Ещё у меня проседают просмотры и не публикую ничего. Всё остановилось. Может снимать лайфстайл? Я не знаю, можно попробовать в таком стиле. И я не знаю, просить ли помощи у своей аудитории? Жаловаться ли на своё самочувствие? Я осознал, что мне мешает! Негативное мышление мешает мне сосредотачиваться на нужную волну. Мне надо быть веселее, тогда будет всё ОК.

У меня всё!



Творческий кризис

Мне кажется, у любого талантливое человека бывают моменты, когда совершенно ничего не хочется писать или воплощать идеи не из-за потребности отдохнуть, а просто так. Это такое чувство, когда ты сам себя загоняешь в неведомую дыру, где становится с каждым разом приближения к ней всё хуже. Мимо меня такое состояние не прошло стороной.

Произошло это в сентябре 2022 года, когда вёл всеми знакомую социальную сеть. После начала учебного года у меня не было сил, чтобы снимать REELS, делать истории. Мне надоело быть постоянно в кадре. Отсутствовало понимание что делать дальше с личной страницей. Новое не хотел придумывать, а то что делал раньше уже не хочется.

Но я не сдался. Отдохнул немного от рутины, искал информацию про то, как правильно вести блог. Через две недели выгорание прошло. Я понял и впервые осознал свою миссию – дарить людям веру в себя.

По началу всегда кажется, что ты таким грустным будешь вечно, что больше не будут приходить в голову всякие классные идеи. А спустя время, если забросить то, что делал ранее, если начать искать новые подходы, то всё встанет на свои места. У тебя в любом случае появиться стремление создавать творчество. Это может произойти когда угодно. И если тебе не нравится то, что ты делаешь сейчас, то стоит понять,

что всё не бывает идеально. Мы учимся на ошибках, а без ошибок не было бы побед.



Комплексы

Такую важную тему я точно не хочу обходить стороной! Она очень важна в XXI веке.

У нас есть разные недостатки, которые чаще всего окружающие не замечают, а мы их просто выдумали.

У меня они тоже есть, и они, скорее всего, обоснованные. К тому же, я пытаюсь с ними бороться.

Несмотря на то, что их никто не видит, я поделюсь своими недостатками. Вот мой список:

1. Мне не нравится левый глаз, ведь он косит и выглядит не эстетично. Поэтому ношу очки.

2. Мои ноги широкие в бёдрах. Для уменьшения размера делаю дома физические упражнения.

3. Постоянно роняю посуду, смартфон. Стараюсь продувать каждое действие.

Это мои основные аргументированные недостатки.

Каждый, у кого есть комплексы, чувствует себя ущемлённым, и только тебе кажется, что все вокруг несправедливо оценивают твой сегодняшний образ. Такое унижение не должно продолжаться. Ты в любом случае прекрасен! А если кто-то неприятно отзывается о тебе, потому что ты изменился, ответь неприятелю гордо и уйди от неприятеля. Он не заслуживает уважения.

И вообще, никто не вправе тебя унижать. Только ты ре-

шаешь, как тебе одеваться, что есть на завтрак и каким тоном разговаривать. Не подавляй свои эмоции.

Дальше будет совет, потому что больше об этом говорить не вижу смысла.

Быть лучше самого себя – прекрасно. Работа над собой – неотъемлемая часть жизни. Улучшай себя и жизнь будет наполнена яркими красками.



Хейт

Вот мы и перешли на мою самую любимую тему – хейт. С ним сталкивались не все, и это, в целом, хорошо. И ме-

ня немного удивляет, что об этом больше начали говорить только сейчас. Как вы думаете, сколько я живу с негативными реакциями? Правильно! Всю жизнь.

С первого по четвёртый класс меня обижали некоторые из моих одноклассников. В социальных сетях находились те, кто желал мне смерти. Но что самое удивительное, меня это никогда не ломало. И я стал, благодаря жёсткому сопротивлению, намного сильнее.

Помню даже, как меня задирали и говорили при этом, что я снимаю никому не нужные видео. В тот момент мне не было обидно, а мог бы и расстроиться. В ту самую секунду я посмотрел на чудаков и когда пришёл домой, продолжил дальше снимать, в своей комнате. В итоге, через несколько лет, меня заметили все кумиры, даже Катя Адушкина. А это значит, что я делаю всё не зря! Поэтому я захотел поделиться своей историей.

Мне даже сейчас пишут в сообщения разного рода негатив. И что вы думаете? Я за это блокирую? Конечно же нет. Мне теперь абсолютно всё равно на все плохие комментарии в мой адрес. К тому же я лайкаю и иногда, если попадается интересный комментарий, отвечаю.

В моей жизни встречаются два типа хейта: обоснованный и необоснованный.

Из-за того, что иногда мне приходилось находиться в токсичной среде, теперь я чётко понимаю, что с ненавистными мнениями невозможно бороться. Лучше не отвечать хейте-

рам, иначе произойдёт неблагоприятная обратная реакция. Вроде бы элементарное правило, но его многие нарушают, им пренебрегают. В основном, ради хайпа и пиара.

Но молчать в тряпочку тоже нельзя, иначе могут возникнуть проблемы с психологическим здоровьем. А это не очень хорошо. Поэтому, если кто-то тебя жёстко обидел, то поговори с близкими или друзьями. Расскажи им о своей ситуации. Они тебя поймут. Если нет близкого человека к которому можно было бы обратиться, то запишись к психологу. Если не можешь доверить проблему специалисту, то можешь написать свои негативные мысли в личный дневник. Но в любом случае не игнорируй, если тебе тяжело справиться с подобной ситуацией.

Любой уважающий себя человек, никогда не будет писать плохие комментарии. Он понимает, что каждый человек индивидуален и имеет право выражаться, как угодно. В основном, хейтеры – это те люди, у которых ничего не получилось достичь. Они выплёскивают свои неудачи, через гневные строчки.

Ты просто живи дальше, делай что хочешь и со спокойствием смотри на зависть других людей.

Вывод: хейт – плохо. Ни в коем случае не держи негатив в себе, поговори с родным человеком или специалистом. Не позволяй хейтерам менять твою жизнь.



Селфхарм

Чтоб ты понимал, я даже не замечал в себе этого явления.
Я с селфхармом жил всю свою жизнь.

В самом начале, я просто кусал ногти с пальцев. Но, в средней школе, когда играл в волейбол, царапал руки. Однажды эти махинации довели до кровотечения на коже левой ладони.

Основная причина причинения физической боли кроется не в желании убить себя, а ощущение вины перед спортивной командой волейбола. Чтобы дать себе сигнал, что надо сконцентрироваться на выполнении функции в игре, я приходил к такому решению проблемы. Но как ты уже понял – это не нормально.

Есть разные проявления данного отклонения. Но я встречался только с этим. Не могу сказать, справился ли с этим я или нет, но по моим ощущениям, уже стал меньше ранить кожу рук. Я в себе подмечаю момент, когда появляется потребность в создании боли, то резко говорю себе: "Ничего страшного не случиться, если ошибёшься при выполнении броска. В любом случае это не стоит мучений и кровоизлияний".

Получается я не проигнорировал ситуацию и не дал повредить самому своё тело!

Так что, если ты столкнулся с похожей проблемой, то пойми всё выше сказанное. Это очень важно!

Ты можешь ошибаться хоть сто раз, но в сто первый всё получится!

А если ты не понимаешь природу появления, то подмечай момент, когда появляется желание, и потом, когда будет вре-

мя, напиши на бумагу или в специальную тетрадь. В следующие разы будет намного легче переключить внимание на что-нибудь другое.

Причинение себе боли – это не гордо.



Принятие себя

Рассказал значит про комплексы, но про результат работы над собой удачно промолчал. Ничего страшного. Сейчас всё будет!

Каждый из нас уникален: кто-то не любит в себе голос, кто-то стиль одежды, а кто-то, как и я ранее – нос.

Сначала надо убедиться: действительно ли на эти недостатки обращают внимание мои знакомые? Мешают ли мне жить? Если твоя подруга / друг говорит тебе о них в лицо или за спиной, то значит всё заметно. А если ноль реакций, то тебе будет с этим легче бороться. Лично мне, после прочтения "Тонкое искусство пофигизма" стало всё равно на мнения окружающих. Люди тоже влияют. Твой лучший друг может оказать поддержку, он уж точно не помешает. Это не значит, что надо рыдать. Когда вы вместе, то само собой обмениваетесь энергией, переживаниями.

Если тебе действительно важно чужое мнение, то скажу интересный факт: *Люди будут всегда замечать в тебе самое ужасное из-за твоего существования.*

Как же полюбить себя, Федя?

Мой рецепт:

1. Надо для себя уяснить, что никому ты на все 100% кроме близких не нравишься!
2. Побывать наедине с собой, а лучше всего без техники и

на природе. Обретёшь гармонию внутри.

3. Составь список своих недостатков, а против них плюсы.

Подмечай в себе только плюсы.

4. Отгороди себя от тех, кто не принимает тебя.

5. Делай только то, что велит твоё сердце. Интуиция правда помогает.

При любой ситуации не отчаивайся. Не отчаивайся, если пока ничего не изменилось. Всё обязательно будет, но позже. Береги себя и будь искренним человечком. Поверь, ты точно всего добьёшься.

Помни, я всегда с тобой, несмотря на то, что только в книжных страницах.



Совпадения

Я живу совпадениями и раньше не замечал их. Когда в первый раз понял, что их стало очень много, то стал задумываться: "Зачем они мне? Я же даже до сих пор не понимаю, только могу догадываться. Это очень интересно для меня, хочу знать, что они значат, но не могу".

Конечно могу, если пройти долгий путь. Я об этом начал размышлять с появлением блогерской жизни, а точнее той самой Кати. Я всегда думал в своей голове, что узнал о ней совершенно случайно. Да, это может звучать глупо, но такковы мои мысли сейчас: "Она не совпадение и не случайность. Это даже не чудо".

Лирическое отступление прошло. А так совпадения возникают у меня в числах. Счастливые числа постоянно выручают.

А на самом деле совпадения являются лишь совпадениями.

Я никогда не упускаю возможность, если случилось удачное совпадение. Почему бы не воспользоваться моментом и сделать себя чуточку счастливым?

Так, однажды, в один из вечеров апреля, в этом году, когда мне абсолютно ничего не хотелось делать, то я пошёл в магазин за продуктами. А на обратном пути, проходя через

спортивную площадку, которая находится напротив дома, я думаю о двух одноклассниках. Мне, в эти минуты, их очень сильно не хватало. И вот, в тот же самый момент, меня зовёт один из парней, про которого я думал. То, что я был удивлён – ничего не сказать. Как я потом узнал, они пришли на то место в первый раз. В любом случае, Мои мысли и желания воплотились в реальность. А в руках у одноклассника был ещё баскетбольный мяч. Передо мной стоял выбор. Идти домой или же поиграть в стритбол? Я же выбрал второй вариант, так как мне было нечего терять. Моё истинное желание в те дни было получить энергию, поддержку. И только спонтанный случай дал мне эту возможность.

*Наши действия в момент совпадения решают всегда!
Если судьба даёт сигнал свыше, иди навстречу к ней.*



Волнение

Я очень много волнуюсь. По крайней мере, даже в эту секунду, когда пишу замечательную книгу.

Мне часто требуется перезагружаться, особенно когда мне этого не хочется. Я не замечаю когда следует остановиться. Сейчас я должен делать дела, а из-за волнения и стресса часто болею. Я понимаю, что внушаю себе идти по пути саморазвития и на всех порах вкладываю все духовные силы в творчество. Бросаю дела и творю, а порой меняю приоритеты, чтобы достичь прогресса. Мне очень важно постоянно улучшать себя.

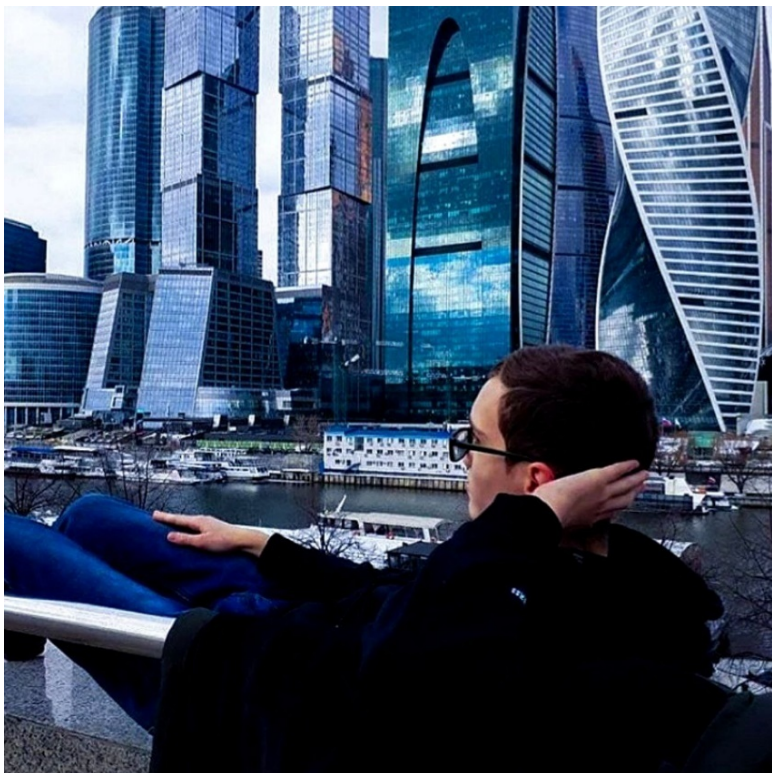
Если развития не будет, то я буду депрессивным и много дней грустным. Я не хочу отдыхать и отпускать всё, что создавал вокруг себя долгие годы. Ещё пятидневная учёба, а это большое количество домашних заданий, а это означает, что меньше времени остаётся на себя. Вот из-за этого сильно переживаю, даже появляются судороги. Мне не стыдно об этом писать. Ведь я уже пережил эту боль.

Но волнение и уходит со временем, а иногда усиливается от холода в ногах. Вот бывает же ситуация, когда ты идёшь в морозный вечер гулять с парнем или другом и при этом волнуешься сказать что-то важное, потому что холод усиливает волнение. По крайней мере, когда я пишу эти строки так точно. Ты не можешь передать эмоции и, скорее всего, просто молчишь. Или же остаёшься наедине с чувством недосказанности.

Стоп, а к чему всё это было?! Я это всё написал для того, чтобы окунуть вас в ощущение нервотрёпки. При волнении мысли очень сумбурные, как у меня в самом начале главы.

Подошло время для совета. Как говорится: "Чтобы бы я сделал, если бы сильно волновался?"

1. Вдохни глубоко воздух и сразу же выдохни.
2. Попытайся отвлечься на вид из окна, настольный предмет. Я так часто делаю.
3. Подумай о хороших моментах, о радостях.
4. Полежи на своей кровати, если ты дома, таким образом расслабишься.
5. Выражай эмоции в личный дневник.
6. Попробуй пятиминутную медитацию.
7. Прими расслабляющую ванну.



Мотивация

Мотивация отвечает за выдачу энергии, чтобы продолжать двигаться к цели. Не знаю, как у тебя, но у меня либо

несколько дней всё супер, либо же всё ужасно.

Меня вдохновляют известные личности, положительные и отрицательные моменты, а также близкие. Когда слушаю песни, то приходят мысли, которые бы хотелось записать, чтобы потом воплотить их в реальность. Эстетика радует глаза, благодаря ней стараюсь стремиться к идеалу.

Кстати, уборка на рабочем месте или же просто в доме, тоже приносит заряд энергии.

Каждый божий день я стараюсь себя утешить, ставлю цели на год и планы на день. Но за полгода я понял одну важную вещь.

Если ты себя закидываешь работой, которая требует долгого времени, у тебя пропадает мотивация, из-за уменьшения интереса к нему.

И в таком случае необходимо дать себе отдохнуть, либо переключиться на совсем другое. В любом случае потеря мотивации – временный эффект.

А ещё, *не всякий труд является полезным для тебя.* От уровня пользы зависит мотивация! Вот назначил ты себе много действий, но действительно важных задач всего лишь пара штук. Ты же не будешь делать сначала не нужное? Поэтому сначала надо делать важное, а потом второстепенное.

Когда ты начинаешь делаешь прорыв в одной из сфер жизни, то в моменте непроизвольно начинаешь сомневаться. Стоит ли мне это делать или нет? Ужасно сильно колотится сердце. Но после, ты просто двигаешься к изменению

судьбы, идёшь и делаешь тот необходимый в моменте шаг. И он без сомнений оказывается верным. Никогда не забуду подобного рода чувства. Например, я решил записать видео нового формата. Когда я действительно хочу это снимать, то, в первую очередь, не могу себя успокоить. Меня настолько сильно заряжает идея, что не могу отказаться от неё. А когда иду к месту создания ролика, то боюсь того, что делаю бред, который никому не будет интересен. Ведь я этого никогда не делал! После съёмки, монтирую и понимаю, что результат будет классным. Успокаиваюсь. И наконец, когда видео полностью готово, у меня не остаётся никаких чувств к своему творению. Просто отдаю всё на волю судьбе.

Итог: мотивация – временный эффект, который нужно поддерживать дисциплиной.

Моя лень

Да, мы внушаем себе, что ничего не получится. Я понимаю это, но несмотря на все обстоятельства, всё равно боюсь сделать что-либо не так! У меня каждое действие – ошибка. Ударяюсь, ломаюсь, спотыкаюсь. И всё это из-за моих же неправильных последовательных действий. А в некоторых ситуациях хочется просто отвлечься от той задачи, которую ты себе поставил неделю назад. Узнаёшь себя?

Что если приведу свой пример из жизни?

Мне бывает трудно первому написать сообщение другу.

Я понимаю, что надо встретиться и увидаться, но не могу начать переписку первым. Я настолько эгоистичный в этом плане, что даже месяц могу ничего не писать, а потом захотеть общаться. Но в самом начале мне просто не хватает мотивации взять телефон, зайти в мессенджер и напечатать короткое SMS. Как это так?! И вот я оказываюсь один: наедине со своими мыслями. Самое прикольное, что я сам себе навязал неприятные мысли. А потом, в тот же момент задумываюсь: "А может мне просто надо поверить в себя? Дать страху ничего, а себя раскрепостить?"

После этих слов решаюсь написать другу сообщение, которое он прочитывает, а после этого начинается длинная беседа.

Или ещё ситуация:

Я не люблю геометрию, а самостоятельные пишу на тройку. Ну не могу я понять математические науки. И понятное дело, что если буду выделять больше времени на западающие предметы, то средняя школьная успеваемость увеличится. Но этого не случается. Знаю по предыдущему опыту, что если буду усиленно готовиться к экзамену, то получу хорошую оценку. То есть когда надо будет, тогда возьму волю в кулак и пойду покорять гранит науки.

А так, мы ленивые жопы и с этим не поспорит ни один человек. Если мы поверим в себя, тогда мотивации будет намного больше, чем когда ты был в пространстве бездонном.

Просто поверь в себя и сердце тебя позовёт туда, куда

твоя душа просит!

Надеюсь, данная мысль дошла до тебя.

Безделье

Конечно понимаю, что эта тема может быть лёгкая на первый взгляд.

Ничего не делать – совершенно нормально. Но всю жизнь бездействовать – плохая идея. Люди добиваются успеха путём нечеловеческих усилий. Он не приходит к лентяям.

Но иногда безделье – часть прогресса. Я вынужден ничего не делать, когда болею гриппом, потому что силы на выполнение ежедневных дел отсутствуют. Вот тогда это совершенно нормальная мера.

Так же хочу предупредить. Нельзя называть блогера бездельником. Это нечестно. Ведь чтобы снять ролик нужно потратить время, потом смонтировать, а если необходимо станцевать, то в первую очередь необходимо хорошо поставить хореографию. Это уже считай, как работа. Только недавно стали относиться по лучше к этому виду деятельности.

А как же избавиться от безделья, если это несёт за собой негативные последствия?

На помощь придёт один совет. Он хоть и простой, но действенный. **Главное - просто начни хоть что-то делать.** Не обязательно выполнять много дел, сделай хотя бы одно. На следующий день запланируй две задачи. А потом будешь

делать на автоматизме. Конечно, не сразу получается хороший результат, но это жизнь, а в ней может быть безусловно всё.

19.07.2020 (Запись из личного дневника)

Если ты чувствуешь, что тебя прёт желанием сделать дело, то делай это. Ты сам выбираешь свой путь. Главное, чтобы тебе было хорошо идти по жизни!



Потерянность

Это чувство, которое отрицательно влияет на общее эмоциональное состояние. Ты как-будто находишься в огром-

ном пузыре, думаешь, что никто не сможет помочь тебе, потому что ты сам ничего толком не понимаешь.

С этим я познакомился недавно. Эта проблема, которая меня мучает с середины апреля. Мой поток однообразен: придумывание идей, затем съёмка, на следующий день школа. Это состояние будто пожирает тебя изнутри, а из этой каши ты не можешь выпрыгнуть в одиночку. Только, если кто-нибудь не направит по другому течению. Дальше ты углубляешься в причину этого происшествия. Хорошо, что потерянности – это не депрессия.

Когда у тебя такое ощущение, то ты можешь радоваться и веселиться. Но тебе может это и не хотеться, потому что запутался. А это значит, что необходимо отдохнуть и не накручивать мысли в плохое русло.

Всегда нужно начинать изменения с себя. Ведь другого человека ты не сможешь изменить, потому что у него другие взгляды на жизнь. Отстранение от людей поможет точно разобраться в желаниях, дальнейших действиях.

Самое хорошее средство – отстранение от всех. Уйди в другую комнату и побудь один. Через некоторое время тебя будут посещать другие мысли.



Подростковый период

Мы все становимся подростками и это совершенно нормально. Этого не стоит бояться.

В самом начале этого периода я встречался с девочкой. Но после расставания мне стало грустно и обидно. Совсем отчуждился. Хорошо, что тогда меня поддержал брат, за что ему огромное спасибо. Через несколько месяцев, в планере, я стал вести дневник. Выписывал в строчки весь негатив. И в какой-то момент это переросло в стихи. Я даже подумать тогда не мог, что буду писать потом слишком много строк.

Я считаю период после расставания дном в моей жизни. Тогда всё опустилось в моих глазах.

Когда я разбил телефон, то все мои старания и труды полностью обесценились. Ты можешь сейчас подумать, что ничего серьёзного не произошло? Именно тогда у меня стёрлись из памяти несколько текстов песен. Я был в шоке. Но я полез в книжку, где я тоже записываю тексты и успокоился. Там было большинство песен, а это уже внушает уверенность. Наступило умиротворение.

Раньше я считал, что моё самое лучшее время – это лето 2020 года. У меня тогда появилась огромная мотивация. Всё было налегке. А летом 2021 года я с братом поехал в тур по городам Подмосковья. Но на самом деле не бывает лучшего времени. Есть только сейчас. Всё, что у меня получилось за три года не пришло само. Не бывает удобного времени, также, как и не бывает лучшего. Живи в настоящем.

Каждый переживает подростковый период по-разному. Кто-то его вовсе не замечает, но таких мало. В основном, все переживают этот период с травмами души. В эти годы мы

ищем себя: профессию, любовь, хобби, впечатления и друзей. Приходит осознание ответственности за свои поступки. Кто-то гуляет с друзьями, занимается увлечениями, а другой смотрит сериалы и ничего не делает.

Я из тех людей, которые занимаются хобби, потому что это приносит удовольствие и вдохновение.

В эти года мы должны не познавать мир, потому что в будущем нам всё пригодится. Я не говорю про учёбу, сам ненавижу. Я говорю про увлечения или же интерес к профессии.

И знай, то что я сейчас пишу, уже доказано многими людьми.

Если не верить в себя, то никогда ничего не получится. Надо чётко знать, чего ты хочешь от жизни или ради чего тебе хочется жить. Но если ты не знаешь чего хочешь – это не страшно. Тогда просто ищи себя.



Часть 3. «Письмо в будущее»

Выбор профессии

Раньше я хотел просто снимать видео. Но подумал, что выбирать одно занятие тоже не перспективно, так как произошло всем известное событие.

Определиться с будущей профессией было не так уж и сложно: в девятом классе я точно не хочу идти на физико-математический уклон, ведь там нужно знать хорошо математику, а я в ней полный ноль. Поэтому точно гуманитарий. К тому же, с биологией и химией у меня тоже есть небольшие проблемы. Конечно же, я проходил различные тесты на профориентацию, исходил из собственных предпочтений. Благодаря такому порядку действий я смог определиться с направлением будущей карьеры.

Я уже с 14 лет вижу себя PR-менеджером и вполне мог бы поработать в селебрити агентстве. Весь десятый класс я ходил на дополнительные курсы, чтобы иметь представление о данной профессии. В апреле снял с напарником первый рекламный ролик, который понравился членам жюри. По этому поводу, 17 апреля я принял участие в PR-игре. Я и ещё несколько крутых ребят решали кейс от Международного

аэропорта Домодедово. Суть задания – решение кризисной ситуации с помощью каналов продвижения. Наша команда не выиграла, но я получил бесценный опыт. А через неделю мне вручили диплом об окончании Школы Будущего Пиарщика. Мне нравилось там учиться, действительно получал знания, которые вправду нужны для дальнейшей работы в данной области. У меня была практика, где я ещё раз убедился в своём выборе.

На данный момент, планирую после школы поступить в институт на направление "реклама и связи с общественностью".

Ошибиться с выбором специальности не страшно, всегда есть два пути: продолжать учиться или же поменять сферу деятельности.

В любом случае, высшее образование не так важно, как умение выполнять свою миссию. Всё зависит только от тебя.



Песни

В детские годы у меня не было дара писать песни, а уж тем более не мог написать стихотворение. Но в первом клас-

се уже напевал то, что придумывал в душе. Это было ещё не серьёзно. Тогда мне приходили в сознание мимолётные строчки, в которых не было глубокого смысла.

Примерно четыре года назад, после расставания с девушкой, я написал первую песню "Ты Фальшивка". Можно сказать, я вдохновился токсичными отношениями и под порывом гнева, ненависти во мне родилась творческая личность. Такой способ передачи мысли помог проанализировать причины разлада, убрать грусть с лица, на котором изначально было много слёз. Через 28 дней закончил писать альбом "В". Но по несчастливой случайности несколько песен удалились из заметок. Однако, меня такой казус не остановил. Уже летом 2021 года написал стихи для второго и третьего альбома.

Конечно у меня были мысли о карьере музыканта, так как ко мне стали приходить новые идеи, стал придумывать новые треки, но они пока что не вышли в свет и даже не знаю, когда это случится. В черновиках, на данный момент, больше 40 песен! Пока что я не занимаюсь вокалом, а просто трек ради трека записывать – не уважительно по отношению к моей аудитории. А если и будет выпущена песня, то это уже должен быть, поистине, качественный продукт. В таком случае мне не стыдно будет слушать своё творчество.

Поэтому, одна из целей на следующие пять лет – реализовать себя в качестве артиста, выпустить все три альбома и отдельные синглы, завоевать сердца слушателей. Знаю, путь к цели будет тернистым, многое придётся преодолеть ради

достойного результата. Дорога в неизвестное – и есть тропа к успеху!

Не стесняйся своих желаний, даже если они кажутся на первый взгляд недостижимы. А может действительно ты будешь неполноценен, если не приблизишься к жажде? Тем более, если не попробуешь, не узнаешь, что скрывается за неведомой ширмой.



Монолог

Момент, когда понимаешь, что нафиг не нужен,

Разрывает на части твои веские сказки.

Хочешь сделать всё лучше, но всем же насрать.

Что ты, где ты?

Всем нужна выгода!

Когда просят, идёшь им на встречу.

Когда просишь, к тебе не идут.

В таком городе жизни не понимаешь для чего ты живёшь.

И сможешь ли завтра быть честен с собой.

Монолог такой красивый, как твои мысли.

Я не жду от тебя чего-то стоящего, только веры в меня.

И странно, что я поднимаюсь на пятый этаж и не вижу того, кем я стал.

Это больно не думать о прошлом, оно возвращается, но только другим.

Кайфовать, когда больно мне не дано.

Сегодня, пожалуй, от тебя я уйду.

Мне не больно, когда от меня уходят дорогие мне люди.

И когда меня хейтят, до конца безразлично.

Но когда у меня какие-то траблы.

То только тогда мне становится хуже.

Проблемы – наши приключения.

И да, потом будет легче!

Когда я об этом подумаю,
То сразу грусть уходит на нет.
И я веселюсь, от себя не бегу.
Продолжаю борьбу, иду только вперёд.

Катя Адушкина

Особенно мне хотелось бы рассказать историю, которая тесно связана с данной персоной. Для этого крика я бы хотел посвятить данную главу. Катя является моим вдохновителем и кумиром по жизни. Три года назад я только мечтать мог о том, что произошло со мной в этом году.

Начну, пожалуй, издалека. Только не думайте, что это реклама её блога.

Мы с ней немного схожи характерами. Я иногда глупый, как она. Бываю душнилой. Я получаюсь копипаст? Не-не-не!

Её фотки наполнены потрясающим колоритом, треки тоже мелодичные, наполнены душевными смыслами. Жизненные и с элементами танца.

Я думаю о ней очень часто. А узнал про неё буквально случайно, в мае 2019 года, когда проходило мероприятие от музыкального телеканала. И в то время, моё мнение о её творчестве было отрицательным. "Кто она вообще такая? Песни говно." Но никому об этом не говорил, только потому что не знал её имени. Да и подзабыл.

Но во время карантина мне было нечего делать и поэтому пересматривал эфир того же мероприятия. После чего понастальгировал тем мгновением и понял, что Катя хорошая натура. А на следующий день посмотрел интервью с её участием.

И был приятно удивлён, что Катюша в свои 16 лет знает больше о жизни, чем те, кто старше её. Позже подписался на все социальные сети.

До сих пор слежу за её творчеством, проявляю активность в социальных сетях: лайкаю каждый пост, комментирую, реагирую на истории, смотрю прямые трансляции.

А вдруг я с ней когда-нибудь познакомлюсь? Именно этот вопрос я задавал себе очень давно. Теперь я знаю на него ответ.

Я познакомился с Катей, правда через Нельзязграм. Пришёл на фан-встречу в честь десятилетия YouTube канала! После мероприятия, она мне лично написала сообщение, в котором поблагодарила за то, что я интересуюсь её творчеством много лет. А самое главное – она меня узнала среди огромной толпы, когда она стояла на сцене! Мне было мега приятно прочитать то, что она написала мне. Это безумно дорогого стоит.

На этом история не заканчивается. Через 2 месяца она устраивает инфоповод для удачного релиза авторской песни. Она поставила будку, которая была разукрашена в красно-сине-зелёный цвет и находилась в Центре Дизайна ARTPLAY в течении трёх часов. Я после уроков сразу же еду туда, причём просто, чтобы послушать трек ДО ПРЕМЬЕРЫ! Но жизнь повернулась тогда на все 360 градусов, потому что Катя снимает с меня наушники и мы оба перегадываемся волнительными взглядами.

Это случилось! Моя мечта в ту секунду осуществилась! Я смог высказать всё что хотел прямо в лицо, сфотографироваться и обнять. Это было очень мило.

Спасибо тебе, Катя, за то, что смогла через экраны донести мне важную мысль. Нужно мечтать и верить в свои мечты. Ты для меня была и останешься путеводной звездой.
Ну вот и всё!

Ты один из самых моими активных зрителей, вижу тебя постоянно : во всех комментариях и соц сетях!
И сегодня в толпе тебя тоже узнала, спасибо большое, что со мной!



Заключение

Спасибо всем, кто прочитал данную книгу. Вы больше узнали обо мне и способах решения подростковых проблем, с которыми я когда-либо сталкивался. Спасибо каждому человеку, с которым когда-либо общался. Каждый из вас сформировал моё видение. Спасибо моим близким за то, что вы рядом. Вы помогаете мне проживать моменты с большим удовольствием. Именно с вами я чувствую себя по-настоящему живым.

Если книга "Теперь без тайн" вышла в свет, то мне точно есть куда расти дальше. И кто знает, может я стану тем, кем хочу быть. Время покажет. А с вами прощаюсь!

Меня можно найти в социальных сетях:

VK: https://vk.com/fedyka_redyka

Instagram²: <https://www.instagram.com/fedyka.redyka/>

YouTube: http://www.youtube.com/@fedyka_redyka

² Instagram является экстремистской организацией