

# По ту сторону Instagram. Дневник успешной девушки с 1 800 000 подписчиков

**Автор:**

[Ольга Абрамович](#)

По ту сторону Instagram

Ольга А. Абрамович

Книги, которые все ждали

Ольга Абрамович – успешный блогер с аудиторией более 1 800 000 подписчиков в Instagram. Автор славится своими идеальными формами без пластики, безупречным лицом и красивой жизнью. Так же является лицом бренда спортивного питания, создателем курса тренировок и питания без вреда для женского здоровья.

Прочитав книгу, вы узнаете как:

- собрать большую аудиторию в Instagram;
- сделать профессиональные кадры самостоятельно;
- стать лицом популярного зарубежного бренда;
- быть здоровой женщиной внутри и снаружи;
- возвращать женскую энергию;
- популярность влияет на жизнь и чего она стоит.

Книга позволит заглянуть за красивую картинку и добиться желаемого уровня жизни, опираясь на знания и опыт Ольги.

Ольга Абрамович

По ту сторону Instagram

Дневник успешной девушки с 1 800 000 подписчиков

© Абрамович О.А., рукопись, 2019

© Фото в тексте Манукян Александра, Яна Ирис (gypsy\_live), Сахапова Лариса, Шевченко Валерий, Савченко Вероника, семейный архив

© Фото на обложке из семейного архива

© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

Я посвящаю эту книгу МАМЕ

Спасибо, что за 18 лет ты успела дать мне столько, сколько многие не успевают дать своим детям за всю жизнь!

Введение

Привет, дорогой читатель. Меня зовут Оля Абрамович. Я – модель, продюсер своих креативных фотосессий и владелица собственного бизнеса. На съемках я участвую практически во всем, начиная от продумывания образа, подбора луков и заканчивая полной реализацией концепции. Я помогаю фотографу, объясняя, как визуализировать мою идею. За годы работы у меня сформировалось свое четкое видение контента.

Казалось бы, всего лишь фото. Но именно желание показать момент в одном кадре привело меня к тому, что стало моей жизнью и любимым делом, что приносит мне успех и хороший доход.

Сегодня я – успешный блогер-миллионник, сотрудничаю с различными крупными фэшн- и бьюти-брендами, много путешествую, занимаюсь съемками, а также развиваю собственный бренд одежды. Число подписчиков в моем Instagram-аккаунте превысило 1,6 миллиона. В этом году только на собственном профиле и бренде платьев, которые также продаются через Instagram, я заработаю или заработала более 10 000 000 рублей. Это моя любимая работа!

«Как добиться успеха?» – спросишь ты. Главное – любить свое дело, даже если пока оно не приносит хороших денег. Отдаваться ремеслу нужно на все 100 %, даже если у тебя температура, болезнь или ты третьи сутки не спишь...

Одно я знаю точно: Вселенная даст тебе все, о чем ты мечтаешь, если будешь не просто хотеть, а стараться каждый(!), именно КАЖДЫЙ день. Энергия, которую ты вложишь в работу, вернется сторицей! И не только в материальном плане, но и в духовном. Найди по-настоящему свое дело – и ты обретешь гармонию с собой, свой путь и всегда будешь работать «в потоке»[1 - См. книгу «Поток. Психология оптимального переживания», Михай Чиксентмихайи.].

Часть 1:

Взгляд в прошлое

## Глава 1

20 декабря 2018 года

о. Бали, Индонезия

После первого визита на Бали я поняла, что хочу вернуться на этот остров еще раз за неповторимым ощущением свободы, великолепными фотосессиями и шикарными закатами. Зная себя, я поставила себе задачу: вернуться на Бали в новогоднюю ночь. Сказано – сделано!

Первые две недели на любимом острове я не отдыхала, а работала: фотосессии для Instagram-фэшн-брендов, съемка собственного контента, реклама отелей – даже в отпуске у меня жесткий график и масса обязательств, которые необходимо выполнить. И все же я не забывала: самое главное, зачем я здесь, – это неповторимая атмосфера индонезийского рая. И, конечно же, праздник мечты: Новый год на роскошной вилле в рисовых полях.

31 декабря 2018 года, 23:30

о. Бали, Индонезия

Я думала, что не переживу ту ночь.

Где-то в центре острова, в дремучих джунглях, за полтора часа езды до ближайшей аптеки и в трех часах до больницы, я кричу от боли, лежа в кровати и извиваясь, будто надо мной проводят обряд экзорцизма, а внутри бушует демон, который хочет выбраться наружу. Такой боли я не испытывала никогда. Ломило каждую кость, каждую мышцу в теле, даже те, о существовании которых я и не догадывалась. Казалось, будто меня разрывают на части и одновременно придавливают невероятно тяжелой плитой. Меня то бросает в жар, то в холод. Трясет до того, что стучат зубы.

Я плачу и кричу, не понимая, что со мной происходит. Когда мне становится чуть легче, я пытаюсь собраться с мыслями и понять, что же делать. Я привыкла брать все в свои руки, контролировать процесс и потому совершенно не желаю сдаваться на волю судьбы. Но как бы я ни сопротивлялась, боль снова наступает и я снова начинаю рыдать.

В 12 ночи над джунглями раздались первые всполохи салютов, озарившие небо разноцветными снопами, но я не могла заставить себя подняться с постели, чтобы насладиться ими. Следующие два часа я провела со стаканом воды в руках, слушая бесконечный салют. Я понимала, что сейчас исполняется моя мечта, ведь Новый год я встречаю в джунглях. Правда, вопреки всем ожиданиям и планам теперь я загадывала лишь одно единственное желание: быть здоровой. Просто здоровой! Иначе все остальное становится ненужным. Я вдруг поняла, сколь хрупка наша человеческая жизнь и как важно хорошее самочувствие на пути к любой мечте.

Эта новогодняя ночь была, пожалуй, самой необычной в моей жизни. К утру я провалилась в забытие, думая, что не проснусь.

Утро 1 января 2019 года

о. Бали, Индонезия

Утром ситуация не улучшилась. Владелец отеля подумал, что раз я так сильно кричу и рыдаю, значит, муж меня обижает, поэтому он усадил нас за стол, взял за руки, предложил помедитировать и даже заставил обняться и простить друг друга. Я подумала, что такое своеобразное погружение в культуру страны – интересный опыт, тем более я люблю пробовать новое, так что, насколько было сил, включилась в процесс. Я очень хотела отбросить все мысли и отдаться медитации, но тело брало свое, и боль снова заставила меня плакать.

По иронии судьбы, именно на первое января назначила важную для блога съемку. Несколько лет назад я увидела в интернете роскошную виллу: бамбуковый домик с гамаком и видом на рисовые поля в самом сердце джунглей. Мне захотелось съездить туда, но я знала, что вилла очень популярна. Тем не менее я написала владельцу отеля, и он разрешил провести

съемку в гамаке над рисовыми полями в нужные мне даты. Удача нам улыбнулась, и мы смогли забронировать на сутки соседнюю виллу, чтобы приехать в Бамбуковый домик с 12 до 13 часов, когда одни гости уже выехали, а другие еще не заселились. Обычно обе виллы забронированы на полгода вперед, и попасть туда вне очереди просто невозможно.

Был всего час, чтобы не упустить шанс и осуществить очередную, пусть и маленькую, но заветную мечту. Я чувствовала себя ужасно, но спросила себя: «Оля, у тебя есть выбор – сдаться и отказаться от своей мечты или преодолеть себя и получить то, зачем ты приехала сюда?» На секунду я задумалась, а потом поняла, что выбора нет. «Получить, несмотря ни на что!» – ответила я себе. В общем-то, другого я от себя и не ожидала. Еле поднявшись с кровати, я пошла собираться.

Нужно было подготовиться к съемке. Увидев себя в зеркале, я ужаснулась: заплаканные впавшие глаза, огромные синяки, а лицо зеленое и все в красных пятнах. Я была похожа на ходячего мертвеца. Перемещалась, чуть передвигая ноги от усталости. Но я сказала себе: «К черту все, берись и делай!» [2 - Отсылка к одноименной книге британского предпринимателя Ричарда Брэнсона «К черту все, берись и делай».] Ты не имеешь права сдаться сейчас, в секунде от цели!»

Преодолевая боль во всем теле, я дошла до соседней виллы и легла в сетку над джунглями. Вид был просто шикарным: непроходимые заросли и над ними я, парю, словно в невесомости. «Как же здесь красиво!» – мелькнуло в голове, и в сотый раз за сутки я заплакала. Муж испугался, но в этот раз слезы катились не от боли, а от ощущения, что мои мечты сбываются, что все возможно.

В жизни возможно вообще все, главное, идти к своей цели, несмотря ни на что!

Во время съемок я в основном лежала, потому что не было сил встать. Иногда я приподнималась, опиралась на руки, но меня сильно трясло, поэтому приходилось снова ложиться, чтобы пару секунд отдохнуть. Я была очень слаба,

но твердила себе: «Нужно просто продержаться час! Не сдавайся» – и продолжала работать.

После этой самой сложной в моей жизни съемки мы вернулись в номер. Мне стало еще хуже. Теперь я ревела еще и от жуткой паники: градусник неумолимо стремился к 39,5°. Муж отвез меня в госпиталь. Оказалось, я подхватила смертельно опасную лихорадку Денге, заболевание, которое переносят крохотные полосатые комары. Остров ими буквально кишит.

В тот день я узнала, что такое настоящая боль и стойкость. Можете считать меня сумасшедшей, но я глубоко убеждена: Вселенная всегда вознаграждает за непоколебимую волю, за старания и правильные действия, а наказывает за трусость, лень и вред, причиняемый другим.

Тогда, первого января нового года, вопреки всему я осуществила свою мечту. Мы сняли красивое видео, которое разлетелось по всем популярным тревел-пабликам мира и принесло в общей сложности три миллиона просмотров, порядка 100 000 новых подписчиков, новые возможности и контракты. Но самое главное – оно принесло мне гордость и чувство глубокого удовлетворения, ведь я смогла преодолеть себя.

Теперь я верю еще больше в то, что иногда необходимо переступить через боль, через болезнь или лень и работать. Тогда новые возможности для развития не заставят себя ждать. Чтобы мечты сбывались, им нужно помогать!

10 августа 2019 года

г. Пермь, Россия

В начале года, лежа в своем номере на Бали после госпиталя, я размышляла о том, что большинство подписчиков считают блогеров тусовщиками, которые всегда отдыхают и веселятся. В комментариях меня спрашивали, как мне отпуск с Романом Абрамовичем. А ведь на самом деле первые недели, проведенные на Бали, мы непрерывно снимали, а потом я приходила в себя от лихорадки Денге.

Тогда я и задумалась, а не написать ли мне книгу про обратную сторону Instagram? Чтобы рассказать о том, как в действительности проходят мои будни, развеять мифы о себе, своей жизни и работе. Каково же было мое удивление, когда жизнь снова вознаградила меня, и, вернувшись в Москву, я получила такое предложение от издательства. Я стала думать, с чего же все началось? Что повлияло на меня, сформировало как личность – и теперь помогает сквозь все тернии идти к своим мечтам?

## Глава 2

11 августа 2018 года

г. Пермь, Россия

Сегодня я проснулась с мыслями о предстоящей съемке в Дубае. Пока умывалась и готовила завтрак, все время думала об образах, позах, локациях, мысленно находилась где-то там, подбирала референсы, листала фотографии для вдохновения. Многие думают, что съемки – это просто. На самом деле мне, с одной стороны, нужно создать собственный уникальный контент, сохранив свою индивидуальность, ведь именно ее ценят мои подписчики. С другой, показать всю прелесть страны. Еще и учесть законы ОАЭ, принятый там дресс-код, который точно не следует нарушать.

Мои размышления прервал прилетевший в Instagram восхищенный комментарий от совсем юной подписчицы. Она писала, что для нее я пример, и просила дать совет, как стать такой же, как я. Улыбнулась. Мне всегда приятно получать такие сообщения. Правда, почему-то все хорошее люди не пишут публично, только в «личку», в то время как оскорбления, особенно изощренные, оставляют в общем доступе, максимально привлекая к себе внимание. Хейтеры – негативные люди, которых мне не понять. К счастью.

Я задумалась, как ответить девочке на ее теплые слова, ведь, по сути, все мы – обычные люди, и каждому доступно все, главное, знать, чего хочешь, и работать

без остановки, но с расстановкой. Как сказать ей об этом коротко, но емко? Как поддержать совсем незнакомого человека на его собственном пути?

Сейчас 10 утра. Погруженная в свои мысли, я смотрю в окно на любимый город, который уже активно живет своей жизнью. Кто-то сидит на работе, кто-то едет по делам. Это мой город, живу здесь почти 15 лет. Правда, так было не всегда.

90-е годы

п. Гайны, Пермский край, Россия

Мы с родителями жили в глухом, но милом поселке Гайны, в 400 км от райцентра, на самом севере Пермского края, вдали от цивилизации, от шума большого города с его неугасающими огнями и неумолкающей жизнью. В поселке нет каких-либо градообразующих предприятий, никаких заводов, почти нет машин, так что экология здесь хорошая. Нет загазованности, а воздух такой свежий, что зимой, когда температура опускается до минус сорока и поблизости от поселка воют волки, кажется, что все вокруг звенит. Пар изо рта застывает буквально на лету, морозец щиплет нос и покрывает щеки красочным румянцем.

Летом жители собирают в окрестных лесах грибы и ягоды, выращивают на огородах овощи, и воздух наполняют сладкие ароматы полевых цветов. Я росла на земле. Выбегая из дома, окуналась в аромат сирени, а ноги мне щекотала мягкая трава. Та свобода, которую чувствуешь, когда закатное солнце озаряет багрянцем деревья, а тишину вдруг разрывает крик птиц, навсегда остается самым ярким впечатлением моего детства.

В нашем поселке не было никаких привычных нам с вами развлечений. Вероятно, как и в любой подобной сельской местности, мы, дети, были предоставлены сами себе. Мы бегали, прыгали и веселили себя, как могли. У родителей было очень много дел, так что с самого раннего детства я привыкла занимать себя самостоятельно. Например, выступала в роли учительницы для мягких игрушек, обучала их русскому языку. А еще я привыкла все время находиться в движении, ни минуты не сидела на месте: салки, сбор цветов в бескрайних полях, велосипед, с которым мы покоряли новые пространства и открывали неизведанное. Мама так и говорила про меня – егоза, на месте дыру провертишь.

Кстати, велосипед так и остался моим любимым средством передвижения. Я обожаю кататься в парках и по лесу: ветер развеивает волосы, а ты впитываешь природу каждой клеточкой своего тела.

Когда мне было 10 лет, мама взяла под опеку мою двоюродную сестру, которая была примерно на год старше меня. С тех пор мы жили вместе и очень дружили. Для моих родителей мы с Ингой были абсолютно равны, вещи нам покупали вместе, что мне, то и ей. Я обожала сестру, делилась с ней всеми своими секретами, мыслями. Мы могли болтать часами, обсуждая все вокруг, а если было грустно, то старались поддержать друг друга, посмеявшись над тем, что казалось серьезным или страшным. Как же круто было вместе открывать мир!

В детстве я занималась танцами, выступала на сцене, читая стихи, рисовала, играла в баскетбол и бегала за школу. Но при этом я была скромной и чуткой. Старалась никого не обижать и никогда не дразнила других, как, бывает, поступают дети. Я не считала себя особенной и всегда уважала разницу между людьми. Думаю, такой я остаюсь до сих пор. Я ко всем отношусь по-человечески, не забываю, что жизнь очень непредсказуема, и в любой момент все может перевернуться, поменяться местами. Я уважаю всех людей, хоть мне и не нравятся те, кто оскорбляет и не уважает окружающих, что-то из себя корчит или слишком высокого мнения о себе. Нет, здоровый эгоизм полезен, но гордыни, стремления поставить себя выше остальных, я не признаю.

Мама всегда говорила, что жизнь как бумеранг – возвращает то, что ты отдаешь.

А еще – что абсолютно все мысли материальны. Поэтому думать нужно только о хорошем, помогать людям и творить добро. С самого детства мама давала мне мудрые советы, ненавязчиво, просто в процессе разговора, и они накрепко засели в моей голове. Она была очень сильной женщиной, успевала все и на работе, и дома. При этом она была невероятно доброй и мягкой, я бы даже сказала, чрезмерно. Каждого человека, входящего в ее жизнь, она окутывала любовью и заботой. И с ними происходили чудеса: люди словно просыпались, расцветали, становились лучше.

Мама – самый важный человек в моей жизни. Она научила меня любить и показала, что такое, когда любят тебя. То, как она умела это делать, не передать словами. Но рядом с ней я всегда чувствовала себя счастливой и

нужной. Может быть, поэтому я знаю, что не стоит размениваться по мелочам. У меня точно есть то, ради чего стоит жить. А мамина любовь всегда придает мне сил, чтобы идти вперед.

Я знаю, что если тобой движет любовь к своему делу и людям, которые тебя окружают, то все получится.

Именно это прекрасное чувство наполняет жизнь смыслом. Не деньги, не слава, не количество подписчиков, а именно любовь. Так научила меня мама.

Когда мне тяжело, я вспоминаю, сколько в ней было энергии и мудрости. Каждый день мама своим примером показывала мне, что нельзя опускать руки, нужно бороться и не жаловаться! Добиться своей цели может только тот, кто каждый день делает пусть и маленький, но шаг к ней.

Папа тоже любил меня, правда, проявлял это по-мужски. Помню, как он сажал меня на коленки, а когда мне исполнилось шесть, стал обучать вождению. Мне ужасно нравилось. Я чувствовала себя самой крутой девочкой в деревне: сижу за рулем, сама управляю, гоняю на бешеной скорости (где-то километров пять в час). Конечно же, все происходило под папиным бдительным контролем. Он всегда был на чеку.

Из города папа всегда привозил мне машинки. Я обожала с ними играть, гонять наперегонки. А мама дарила кукол Барби. Больше всего мне нравилось их одевать, я даже сама шила им одежду. Признаться, в куклы я играла лет до двенадцати. Устраивала им свадьбы с Кеном и мечтала о собственном прекрасном принце и о любви. Каждый раз представляла, какой будет моя свадьба и семья.

Я выросла в любви. И папа, и мама дарили мне много внимания и заботы. Мама называла меня принцессой и на праздники наряжала соответственно. Хотя в душе я настоящая пацанка, рискованная, иду напролом, не боюсь и не стесняюсь

показывать себя миру. В общем, получилось два в одном: милая девушка снаружи и настоящая оторва внутри. Обожаю сочетать несочетаемое.

Первой скрипкой в нашей семье была мама. Не удивительно, что именно она стала инициатором создания собственного бизнеса. Однажды родители целое лето и осень собирали ягоды, потом продали их, а деньги отложили. Копили, экономили как могли. Папа даже сдавал металлолом. Ели одну картошку. В итоге собрали нужную сумму и открыли первый магазин. Родители очень много работали. На следующий год снова собирали ягоды, продавали и копили. Постепенно открыли свою пекарню, второй магазин и даже кафе-ресторан. Благодаря их упорству и труду мы стали одной из самых состоятельных семей в районе.

Бизнесом родителей почти полностью занималась мама – сама вела все документы, выбирала товар и так далее. У нее было столько энергии, что хватало на все. Мама никогда не нанимала посторонних людей на ключевые должности, лично следила за магазинами, пекарней, рестораном.

При всей свободе деревенского ребенка, несмотря на всю родительскую любовь, часто мне бывало душно. Не хватало личного пространства. С детства я находилась в центре повышенного внимания, и не всегда положительного. Папа привозил меня в школу на джипе. Не самая дорогая машина, но для деревни это было «Вау, как круто!». Мальчики писали мне восхищенные записки, делали комплименты фигуре, которая, кстати, досталась мне от папы – он и сейчас выглядит отлично. Из-за отношения мальчиков девочки смотрели на меня косо, иногда обижали. Когда я расстраивалась, мама успокаивала меня, призывала прощать и не переживать. Время покажет, говорила она, кто и кем станет. Несмотря на зависть и размолвки, я была очень общительной. До сих пор я поддерживаю теплые отношения со своей подругой детства Машей. Мы дружим, получается, уже 27 лет.

Иногда я вместе с родителями на «КамАЗе» ездила в Пермь. Помню, как впечатлил меня большой город с его неповторимым ритмом, темпом жизни, которого я не видела в деревне. При этом, казалось, люди живут здесь очень свободно, ведь их жизнью не интересуются все соседи подряд. Я испытывала настоящий восторг. Правда, такие поездки случались не часто, раз в три месяца. Но сколько эмоций они дарили, какими мечтами наполняли – мечтами о своем собственном будущем.

Когда родители не брали меня с собой, то обычно проводили в Перми пару дней, закупаая товар. А я оставалась дома, предоставленная самой себе. С нетерпением я ждала таких моментов. Заветное слово «СВОБОДА»! Эти два дня я делала все, что хотела, кайфовала – и никакого строгого распорядка дня. Мама организовывала жизнь нашей семьи строго: сегодня уборка, завтра помощь по работе, послезавтра еще что-нибудь, и так каждый день расписан. Потому, когда она уезжала, я просто наслаждалась жизнью: включала музыку на полную громкость, прыгала, пела и танцевала перед зеркалом. Я мечтала повзрослеть, чтобы жить по собственному распорядку дня.

Как-то, во время очередного отъезда родителей, я решила «навести порядок» в родительском шкафу. Села разбирать видеокассеты: мультики, фильмы, шейпинг... «Что это?» – подумала я и включила видеомагнитофон. На экране появилась красивая ухоженная женщина и стала показывать упражнения. Это была супермодель Синди Кроуфорд с программой шейпинга, хотя в 12 лет я, конечно, этого не знала. Но меня так впечатлили ее грация, пластика, уверенность в себе и какая-то внутренняя сила, что, недолго думая, я встала перед телевизором и стала повторять все ее движения. Мне ужасно нравилось, как она выглядит, говорит. Я вдохновлялась ею. Я хотела быть такой, как она.

11 августа 2019 года

г. Пермь, Россия

Для меня красота – не только внешность. Красота должна читаться в поступках, жить в душе. Ведь каждое наше действие, мысль отражаются на нашем лице. Замечали, что все люди стареют по-разному? Лица одних светятся и излучают радость, доброту, другие же искажены гримасой злости. На одних людей хочется смотреть, их улыбки и лучезарные глаза с лучиками морщин вокруг восхищают. А мимо других бежишь, не поднимая глаз. Внешнюю красоту должна дополнять душевная, иначе, рано или поздно, все обернется против тебя.

Так что такое красота? Я считаю, что красиво быть настоящим, добрым, честным и открытым людям и миру. Как и у всех, у вас появятся морщины – я, кстати, совершенно не переживаю из-за них, – так пусть это будут милые складочки от улыбок и смеха. Кроме того, одной красоты мало. Нужен еще характер и ум. Я знаю много красивых девушек, но совсем не счастливых. Они обвиняют в своих

бедах всех вокруг, а на самом деле проблема только в них самих.

Внешняя красота не вечна – правда ли это? Не совсем. Красота расцветает и приумножается, если работать над собой и физически, и духовно: развивать свой внутренний мир, читать книги, заниматься самообразованием, вдохновляться красотой искусства и мира вокруг. Мужчина обязательно заметит и оценит ваш богатый внутренний мир – это факт! Он увидит сияющие глаза, счастливую улыбку и захочет узнать, что же скрывает душа такого человека. Замечали, что счастливые женщины притягивают больше взглядов? Секрет в том, что мужчина, как охотник, стремится познать тайну такой девушки.

Когда-то Меган Фокс покорила меня своей женственностью и сексуальностью, которую она не стеснялась демонстрировать. Ей принадлежит одна из моих любимых цитат:

«Женственность не зависит от того, что вы носите. Это отношение к самой себе. Когда женщина находится в гармонии с собой и верна своим принципам и ценностям, то она будет излучать сияние».

Соглашусь с каждым словом. Хм... Пожалуй, об этом я и напишу своей юной подписчице.

«Будь красивой внутри, справедливой, верь в победу и излучай добро! Только так можно стать настоящим человеком. Удачи в делах!» – такое сообщение я отправляю девушке. Я хочу поделиться этой мыслью с миром.

(Р. Киплинг «НАПУТСТВИЕ»)

Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятение всех,  
Верь сам в себя, наперекор вселенной,  
И маловерным отпусти их грех;

Пусть час не пробил – жди, не уставая,  
Пусть лгут лжецы – не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив;

Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде  
На карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том,

Умей принудить сердце, нервы, тело

Тебе служить, когда в твоей груди

Уже давно все пусто, все сгорело

И только воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,

Останься честен, говоря с толпой;

Будь прям и тверд с врагами и друзьями,

Пусть все, в свой час, считаются с тобой;

Наполни смыслом каждое мгновенье,

Часов и дней неумолимый бег, –

Тогда весь мир ты примешь во владенье,

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

### Глава 3

12 августа 2019 года

г. Пермь, Россия

Я обожаю запах свежемолотых кофейных зерен, будоражащий рецепторы, заставляющий встрепенуться от сна. С детства у меня пониженное артериальное давление, так что с двадцати лет я никуда без кофе. Он просто необходим мне, чтобы включиться в работу, – моя единственная вредная привычка. Хотя с какой стороны посмотреть: если пить не больше двух эспрессо в день, это будет отличной профилактикой многих болезней, сделает вас бодрее и улучшить память. До первого утреннего глотка благородного напитка я всегда немного в прострации, словно в тумане. За кофе я настраиваюсь на рабочий день, обдумываю текущие дела.

Уже сам процесс приготовления кофе, ежеутренний ритуал – своеобразная медитация, очищающая разум от ненужных мыслей. Свой личный допинг я наливаю в особую чашку. Люблю, когда меня окружают красивые вещи. Они создают настроение, поэтому даже утренний кофе превращается в особую церемонию.

Сажусь за стол и раскрываю ноутбук. Сегодня я думаю о книге: что я хочу сказать, что донести? Будет ли это просто история моей жизни или я хочу чего-то большего?

Пока я не знаю, какой получится рукопись. Но я уверена, что она должна быть честной и полезной, иначе не стоит и начинать. Мне часто кажется, что женщинам сегодня не хватает эмоций, умения заботиться о себе, любить себя. Я замечаю, как много вокруг «замороженных», застывших женщин, которые смотрят на мир потухшими глазами. Они жалуется на неудачи, на нелюбовь мужчин, на нехватку денег и нереализуемые мечты, они злятся на более успешных и красивых. Я хочу, чтобы такие женщины очнулись от сна, от оцепенения, пробудились, как спящие красавицы, и, наконец, стали сами творить свою жизнь.

Любовь к себе – вот с чего стоит начать. Научитесь видеть свое идеальное будущее, научитесь мечтать и не опускать руки, даже если сегодня жизнь не соответствует вашему идеалу. Все зависит от нас самих! «А с чего таким женщинам стоит начать?» – задумалась я и улыбнулась, вспомнив про свой первый дневник.

2001 год,

п. Гайны, Пермский край, Россия

В 6-м классе мы с моей лучшей подругой Машей завели один на двоих дневник, куда записывали свои секретки, мечты, стихи и мысли. Потом мы встречались в школе и обсуждали написанное. Сколько всего там было, не перечесать, но одну запись я помню особенно отчетливо: «Разве есть в нашей деревне еще такие же подруги как мы. Другие, наверное, даже представить себе не могут, что такое большая и крепкая дружба! А мы знаем, что это такое. И это мне нравится».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

См. книгу «Поток. Психология оптимального переживания», Михай Чиксентмихайи.

2

Отсылка к одноименной книге британского предпринимателя Ричарда Брэнсона «К черту все, берись и делай».

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/abramovich\\_ol-ga/po-tu-storonu-instagram-dnevnik-uspeshnoy-devushki-s-1-800-000-podpischikov](https://tn.knigapoisk.com/ru/abramovich_ol-ga/po-tu-storonu-instagram-dnevnik-uspeshnoy-devushki-s-1-800-000-podpischikov)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)