





ГОАР ДАВТЯН

**У ВСЕГО  
ЕСТЬ  
ГОД  
СПУСТЯ**

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Д13

**Давтян, Гоар.**

Д13 У всего есть год спустя / Гоар Давтян. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-209965-6

Неприятные ситуации и кризисы — неотъемлемая часть жизни. Они могут разрушить все, что нам дорого — от любимой работы до теплых отношений с близкими. Это приводит к чувству безысходности и выбивает из колеи. Но что, если неприятности — не конец, а начало нового этапа? Что, если у всего есть год спустя?

Автор бестселлера «Точка Баланса» знает как найти в себе силы для возрождения даже в темные времена. Гоар Давтян расскажет как обрести внутреннюю опору и превратить кризис в причину для глубоких изменений и достижения гармонии. Эта книга станет вашим проводником на пути к более свободной и счастливой жизни — без старых шаблонов и стереотипов. Ведь даже в самые сложные моменты следует помнить, что «У всего есть год спустя».

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-209965-6

© Давтян Г., текст, 2024  
© Высочкина М., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## Оглавление

Введение.....	7
Почему трансформация важна именно сейчас? .....	9
Моя история. Падать, чтобы обрести крылья.....	11
Пролог .....	19
Как рождается плод? .....	21
Три грани жизненной энергии .....	22

### Часть I. Разрушение. Как освободиться от негатива и старых шаблонов

История одного Семечка, часть первая .....	25
Глава 1. Энергия разрушения и человек .....	27
Глава 2. Гигиена души .....	34
Глава 3. Гнев .....	43
Глава 4. Обида .....	48
Глава 5. Страх .....	58
Глава 6. Зависть .....	67
Глава 7. Чувство вины .....	72
Глава 8. Успех, высокомерие и неуверенность .....	75
Глава 9. Резюме. Корни Глобального зла .....	83
Краткое резюме Части I.....	89
Важное в этом разделе .....	89

### Часть II. Сохранение. Как сберечь свои ценности и жизненную энергию

История одного Семечка, часть вторая.....	93
Глава 1. Человек-хранитель .....	95
Глава 2. Ценности и цели .....	100
Глава 3. Ценности и роли .....	106

Глава 4. Свобода выбора .....	108
Глава 5. Совесть .....	123
Глава 6. Идентичность и тень .....	132
Глава 7. Тень и комплексы. Что будет, если не принимать свою тень?.....	140
Глава 8. Самосознание .....	153
Глава 9. Спокойствие, доверие и контроль .....	164
Глава 10. Фокус внимания.....	173
Глава 11. Сохрани свою жизненную энергию .....	179
Глава 12. Сохрани самое ценное — любовь .....	197
Краткое резюме Части II.....	204
Важное в этой главе.....	205
Часть III. Творение. Как построить новую реальность	
История одного Семечка, часть третья .....	209
Глава 1. Твори свою реальность .....	211
Глава 2. Воображение — ключ к здоровью .....	217
Глава 3. Творение — сила намерения .....	222
Глава 4. Формула создания новой реальности .....	232
Глава 5. Твори через свою деятельность.....	250
Глава 6. Создай свой микроклимат .....	264
Глава 7. Секрет закона бумеранга — что вы транслируете на самом деле?.....	269
Глава 8. Создай свой собственный образ. Self-made .....	276
Глава 9. Барьеры развития .....	282
Глава 10. Создавай гармонию внутри и вокруг себя. Смелость быть самим собой .....	287
Глава 11. Маски.....	293
Глава 12. Твори свою реальность, притягивая только то, что нравится .....	301
Глава 13. Твори согласно принципу потока .....	305
Краткое резюме Части III .....	309
Важное в этой главе .....	309
Послесловие. Эмоциональная грамотность — глоссарий .....	310
Заключение.....	314
Напоследок.....	316

# Введение

Мы не растем, когда все просто. Мы растем,  
когда жизнь бросает нам вызовы.

Фридрих Ницше

*Он родился в Испании. Его отец был известным врачом, а мать — домохозяйкой. Мальчик мечтал выучиться на юриста и стать международным дипломатом. Он обожал футбол: уже в 16 лет играл в молодежной команде клуба «Реал Мадрид». Восходящей звезде спорта прочили большое будущее, но...*

*Страшная автокатастрофа оборвала все мечты. Около двух лет молодой человек провел на больничной койке — у него были раздроблены ноги и серьезно поврежден позвоночник. Никто не верил в то, что он снова будет ходить. Однако руки не пострадали, и, чтобы как-то отвлечь юношу от постоянной боли, врач посоветовал ему начать играть на гитаре. Днем он учился заново ходить, бессонными ночами слушал музыкальные радиопостановки, а потом начал сам сочинять музыку, писать стихи и песни. Из больницы он вышел победителем. Сам. На память о жуткой трагедии осталась лишь легкая хромота и шрам на лице.*

*Имя того мальчика — Хулио Иглесиас. Потеряв возможность стать успешным спортсменом, Хулио стал самым популярным испаноязычным исполнителем на планете и завоевал любовь поклонников не только на родине, но и во всем мире.*

Эта история — прекрасный пример трансформации, который доказывает, что можно пройти через невыносимые трудности и стать крепче, масштабнее и сильнее. Она поднимает важные вопросы: какими качествами необходимо обладать, чтобы после падения

возродиться, как птица Феникс? Что помогает в такие моменты не только выстоять, но и взлететь, взмахнув крыльями? И как называется способность человека выходить из кризисной ситуации, становясь сильнее, чем прежде, — может быть, антихрупкость или жизнестойкость?

Книга, которую вы держите в руках, как раз об этом. На ее страницах я хочу обсудить с вами силу трансформации, которая начинается с разрушения стереотипов и ограничивающих убеждений. Силу, которая, сохраняя все самое ценное в личности, готовит почву для творения, дальнейшего движения и эволюции.



## Почему трансформация важна именно сейчас?

Мы переживаем турбулентные времена — вокруг нас бушуют эпидемии, природные катаклизмы, экономические и политические кризисы. С одной стороны, эти события погружают в уныние и заставляют думать о том, как нашему поколению не повезло, почему нам суждено было родиться в такую эпоху и переживать все эти трагедии. С другой — если внимательно посмотреть на историю развития человечества, то можно заметить, что в нем постоянно случались кризисы.

Кризисы — важная часть нашей жизни. Можно отмахиваться от них или отрицать, но от этого ничего не изменится. Нет таких людей, у которых всегда все очень легко и гладко, в этом мы одинаковы. Но люди отличаются своим отношением к трудным ситуациям. Тем, как они ведут себя в кризис. Тем, видят ли они в нем высший промысел, выносят ли из него уроки или нет.

Несмотря на хаос и ужас, который может окружать нас, часто именно трудные моменты являются отправной точкой для эволюции и глобальных изменений. Кризис и возможности идут по жизни рука об руку. Несмотря на их жесткость, в них есть мудрость жизни. Кризисные ситуации не только отвращают (особенно если человек находил точки опоры во внешней среде — в работе, в положении в обществе, в других людях), но и заставляют сфокусироваться на себе.

Пандемия 2020 года для многих стала периодом, когда они наконец обратили внимание на самих себя, на взаимоотношения

с людьми и внешним миром, замедлили темп. Это закономерно: когда внешняя среда дает сбой, нам ничего не остается, кроме как искать точку опоры внутри себя.

Японская мудрость гласит: «Хорошие времена — это хорошо, плохие — еще лучше». После каждого кризиса у нас появляется шанс отпустить старое, что-то переосмыслить, открыться новому и стать чуточку мудрее. В противном случае мы запускаем процесс повторения непройденных уроков и проживаем их, как день сурка. К счастью, самый важный ресурс спрятан внутри вас, и именно этот ресурс дает нам силы для движения вперед, запуская важные процессы эволюции.

÷ Но самое важное заключается в том, что *внутренние трансформации в конечном счете запускают процессы волшебных перемен и во внешней среде.*

# Моя история. Падать, чтобы обрести крылья

Кризис начала 1990-х был похож на свободное падение в темную бездну. В одночасье ранее стабильная почва ушла из-под ног. Рухнул Советский Союз. Наступил экономический коллапс. Вокруг воцарилась неразбериха и неопределенность.

В то время мы с мужем и маленькими детьми жили в Армении. Я работала врачом-офтальмологом. Мы жили спокойно и благополучно — семья, работа, быт... И все изменилось буквально за считанные дни.

Сразу после развала СССР Армения попала в блокаду: в домах не было газа, света и воды. В то же время муж потерял работу и оказался в долгах. Мы должны были вернуть огромную сумму людям из близкого круга, который очень быстро превратился в круг врагов. Все требовали деньги, а у нас их просто не было.

Для выживания и погашения долгов нам пришлось продать все — мебель, фамильные драгоценности, машину и даже квартиру. Мы с мужем и маленькими детьми оказались на улице. Я осознала, что потеряла все — материальные ценности, душевное равновесие и, самое главное, — надежду на лучшее. В одночасье я стала единственной кормилицей семьи с мизерной зарплатой врача, которой после инфляции советского рубля хватало лишь на два дня.

Это было похоже на маленькую смерть, на остановку дыхания — все старые шаблоны не действовали, все привычное перестало существовать.

Но сейчас я уверена — это падение и стало началом моего большого пути. Тот период «зимы моей жизни» я считаю великим даром, который запустил во мне глубокие процессы трансформации и в итоге привел к пробуждению.

Именно тогда я из капризной девушки превратилась в размышляющую женщину. Постепенно стала изучать тайны бытия и мироздание с его законами. Увидела, как проявляются его нечеткие очертания и приходит понимание, как оно функционирует, как «работает» Вселенная. Это был взрыв, который перевернул мой мир и помог переосмыслить жизненные ценности. Глубокий кризис заставил меня переродиться и стать другим человеком с новыми принципами и смыслами.

Я откинула старую модель «я жертва» и изменила ее на непривычную для меня «я несу ответственность за все, что творится в моей жизни, хорошее и плохое». Это было важным шагом, ведь из позиции жертвы взлет невозможен. А кризисы, которых я раньше так боялась и всячески избегала, стали моим трамплином для прыжка. Без них не было бы моих трансформаций, успешной карьеры и моих книг.

Да, было очень сложно, но, как только я решила выйти из позиции жертвы, перестала обвинять всех вокруг и отпустила все обиды, я справилась с внутренней агрессией и разочарованием. Было больно, страшно и неприятно взять ответственность за весь негатив в своей жизни на себя, но я точно знаю, что именно трансформации моей души создали новые внешние, благоприятные для меня условия.

*÷ Меняя себя, я увидела, как мир стал меняться  
вокруг меня.*

Спустя несколько лет из неуверенной женщины, которая с трудом разговаривала на русском (русский язык для меня является иностранным), я превратилась в личность со стержнем. Я сделала хорошую карьеру, пройдя путь от ассистента до директора крупного департамента, а потом вошла в состав совета директоров. Стала

преподавать на программах МВА в лучших учебных заведениях России. Выпустила книгу, которая стала бестселлером.

И что важно — не кто-то другой помог мне встать на ноги, а моя собственная внутренняя сила, моя смелость взять ответственность на себя, мое упорство в желании потратить свою энергию на самопознание вместо осуждения или критики в адрес других.

Благодаря глубокому кризису у меня открылись глаза, и я стала двигаться к свету через внешний мрак и темноту. Может быть, именно для этого нам даются кризисы, чтобы вспомнить о самом главном, вечном и начать реализовывать важнейший план Вселенной — эволюцию своего эго.

У вас может возникнуть вопрос — неужели развитие возможно только через боль и страдания? Нет ли других вариантов?

Конечно, есть и другой путь. Путь, где важно внимательно отслеживать свое состояние, анализировать свои реакции, разбираться с каждым разочарованием и осознанно подходить к кризисной ситуации, и эта книга станет вашим проводником, верным помощником на этом захватывающем пути.

Не спешите думать: «Это не про меня!»

Прежде чем мы начнем, хочу предупредить — в какой-то момент у вас может появиться соблазн примерить мои утверждения к другим — друзьям, соседям, родственникам или коллегам. Помню, как однажды один из моих слушателей встал во время лекции и воскликнул: «Я подписываюсь под каждым вашим словом, но ваша концепция не для меня, она скорее подойдет для моей жены, так что я обязательно приведу ее к вам!»

÷ *Вот в этом и кроется ловушка. Сколько бы недостатков вы ни насчитали у других, это не поможет вам улучшить свою жизнь. А тогда зачем тратить свое время и энергию?*

Давайте договоримся на берегу — главной задачей нашей беседы станет важность понимания самого СЕБЯ, главной темой — использование СВОЕЙ жизненной энергии для познания СВОЕЙ личности. И дайте мне слово — как только поток мыслей начнет перенаправляться (а это обязательно произойдет) в чью-либо сторону, верните его к себе любимому. Нашей главной задачей станет выработка умения анализировать себя (как психологи любят говорить — развитие навыка рефлексии).

«Это эгоизм, — скажете вы, — думать только о себе». Да, эгоизм. Но, даже исходя из эгоистических побуждений, лучше потратить свою жизнь на себя, чем стараться менять других.

**÷ Единственный человек, которого вы можете изменить, ~ это вы сами. Попытки изменить окружающих ~ пустая трата времени!**

Без желания другого человека меняться ваши усилия будут тщетными. Вы потратите свои ресурсы, свое драгоценное время, свою единственную жизнь на бесполезную борьбу. Вы будете чувствовать глубокое разочарование, будете злиться на несправедливость поступков других и в итоге — ничего не исправите. На самом деле это и хорошо. Только представьте, какой бы начался хаос, если бы каждый из нас начал менять не себя, а внешний мир и других — так, как ему вздумается.

Чем эта книга полезна для вас?

Чем бы мы ни занимались, какие бы цели перед собой ни ставили — построить карьеру, создать семью, достичь успеха, — в конечном счете мы все стремимся к счастью и радости. Эта книга поможет вам открыть источник радости внутри, проведет в мир внутреннего баланса, научит строить гармоничные отношения с внешним миром, что, безусловно, станет залогом здоровья и успеха.

Благодаря этой книге вы поймете, что ключ от счастья спрятан внутри вас. Вам откроется истина, что суждения о неидеальности этого мира — исключительно ваши внутренние убеждения, что бороться против кого-то или чего-то не стоит, так как корни этого конфликта спрятаны глубоко в потайных комнатах вашего сознания, куда вы обязательно заглянете.

Вы станете автором своей жизни, вами невозможно будет больше манипулировать, вас невозможно будет обидеть. Вы найдете собственный источник ресурсности, который не зависит от внешних факторов.

Освободившись от балласта и от мишуры, вы поймете свои истинные ценности и желания, научитесь правильно расставлять приоритеты и задавать вектор движения, становясь Творцом своей жизни.

Но я очень прошу вас не забывать применять полученные знания. Я убеждена — знания становятся мудростью только тогда, когда переходят в практическую плоскость. Если обладать знаниями, но не пользоваться ими — они останутся на уровне представлений и никак вам не помогут. Можно знать сотни диет, но, если ничего не предпринимать, эти знания никак не помогут стать стройнее. Информация приобретает силу лишь тогда, когда ею начинают пользоваться, когда человек начинает делать умозаключения и принимается «распаковывать» свой багаж для использования в реальной жизни.

Поэтому я подготовила для вас много практических заданий и специальных вопросов, ответив на которые вы сможете на многие события смотреть по-новому, действовать по-новому и получать новые результаты.

Читая книгу, будьте открыты, отвечайте честно на все вопросы. Тогда вы не потратите время даром, а инвестируете его в собственный личностный рост.

Итак, я предлагаю вам, мои дорогие читатели, начать увлекательное путешествие к себе, в процессе которого вы освободитесь от ненужного балласта, но сохраните все самое ценное и важное. Чтобы создать именно ту реальность, которую вы хотите, о которой вы мечтаете. В дорогу мы возьмем немного смелости, мужества