

A full-page background image of a mountain range. The foreground shows a dark, forested slope. In the middle ground, a valley with a river or stream is visible, surrounded by dense green trees. The background is dominated by large, rugged mountains with significant snow cover under a clear blue sky with some light clouds.

**РАЗВИВАЮЩИЕ  
ПУТЕШЕСТВИЯ:  
ВСЁ, ВЕЗДЕ И СРАЗУ**



*Самое лучшее, что мы можем сделать, это переполнить человека непонятным, но в то же время ясным для него ощущением другой жизни, не той жизни, в которой он живет, которая привычна, не той жизни, которую можно угадать воображением (наше воображение не может представить себе незнакомую ситуацию, потому-что даже незнакомое складывается из знакомых элементов). И вот, мы можем помочь человеку вырваться из сплетения известных элементов. Передать ощущение другой жизни, другого себя.*

*Мераб Мамардашвили*

Хочу уже, наконец, выпустить из себя этот текст. Отпустить его. Все свои километро-люди в самых разных условиях я непрерывно думал над вопросом: «Что развивает в пути?» И если 10 лет назад у меня были на этот счёт одни идеи, то сейчас нахожу себя в точке, где на этот же вопрос растерянно говорю: «Чёрт его знает!» (хотелось написать «Хуй знает...», но решил, что начинать повествование о развитии с мата – не лучшая идея. Поэтому приношу свои извинения. Дальше он будет использован только в конце. Там без него не справиться).

Александр Костюков



## ГДЕ ТВОЙ ЭВЕРЕСТ?

Пожалуй, это самая распространенная метафора большой цели в жизни каждого человека. На пути к нему рождается масса вопросов: какую цену ты готов заплатить за свою цель? Кем тебе надо быть, чтобы дойти до вершины? И совсем уже страшные: ради чего ты туда идешь? Ну вот, стоишь ты на своём Эвересте, и что дальше?

Ах, да, мы сидим в Катманду. 20 дней пути позади. Пришло время последнего круга, когда каждый может неторопливо произнести вслух всё, что важно сказать себе, людям, группе. Ведь сегодня вечером мы разлетимся по разным городам и странам.

И каково же было моё удивление, когда за 3 часа этого круга НИКТО не сказал ни одного слова про Эверест. Ни одного. Но каждый говорил про людей, дружбу, поддержку, смех, грусть, страх, любовь. Люди говорили про людей. Не про камни, лёд и снег.

Я не помню, в какой момент заметил, что все, кто возвращается из хорошего похода.

А что я имею в виду под хорошим походом? Безопасный, но с приключениями и прекрасными людьми. Людьми, которых хочется обнимать и из-за которых по вечерам совсем не спешишь уходить в палатку спать. Потому что хорошо. Красиво вокруг. Красиво между. Много творчества и всегда есть место юмору и экспериментам. Такой поход, где можно быть собой. И каждое утро просыпаться с мыслью: «Интересно а что меня ждёт сегодня?» Я постоянно думаю над тем, что же такое хороший поход? Поэтому опять отвлёкся. Но на хорошее же не грех, правда?

Но вот ты идёшь с рюкзаком домой с вокзала и, как никогда прежде, ярко чувствуешь ароматный запах свежей выпечки, слышишь звуки проезжающих автомобилей и даже каждым своим шагом ощущаешь асфальт под ногами. Чувствуешь себя так, словно заново обнаружил. Из раза в раз я сталкивался с этими особенными переживаниями, а потом узнал, что их испытывают и другие. Вновь и вновь.

Так внутри меня зародилась идея: соединить поход и развитие. Что бы не значило в этом тандеме слово «развитие». Сомневаюсь, что подобная мысль посещала только меня. Но в тот момент казалось, что в моей голове родилось что-то совершенно новое и безумно страшное. Потому что у меня появилась мечта.



## ЕСЛИ КОРОТКО, НО ЛУЧШЕ ЧИТАЙТЕ ДЛИННО: О ЧЁМ ЭТОТ ТЕКСТ

*Однажды в горах Южной Кореи, в самом конце развивающего путешествия, ко мне подошла участница и вкрадчивым голосом сказала: «Мне тут всё нравится, Саша! Но можно один вопрос?» «Конечно!» — расплылся я в улыбке. «На мой взгляд, всё прекрасно. Красивые горы, душевные вечерние круги, молчание в пещере монаха, много смеха и важных разговоров». Я слушал её вступление и с нетерпением ждал вопроса. И тут она будто выстрелила в меня: «Саша, а когда всё-таки начнётся развитие в этом путешествии?»»*

*Я тогда попробовал объяснить, но в итоге вышло что-то в духе «забей на идею развития...» Возможно, этот текст — моя попытка вернуться в горы Кореи и развернуто ответить на тот самый вопрос участницы с вкрадчивым голосом.*

**В этой статье я постараюсь объяснить, что же такое развивающие путешествия. В чём их суть, какими они бывают, какие обязательные составляющие включают (помимо людей, конечно), и что в них делаю я.**

**И, возможно, этим текстом, наконец, отвечу на вопрос, который мне задают чаще всего: «А что именно вы там делаете?»**  
**А также я расскажу об эволюции идеи развивающего путешествия. Ведь то, что было 10 лет назад и что есть сейчас — совершенно разное. У меня периодически спрашивают: «А почему ты вот это не делаешь в походе или трекинге?»**  
**Но, как правило, мы всё когда-то уже пробовали, и либо это стало скучным, либо я в это не верю, либо ещё не дорос. Но я продолжаю размышлять на эту тему.**

Также я укажу теоретические концепции, на которые опираюсь при создании и реализации развивающих путешествий. По сути, это будут гиперссылки на идеи уважаемых мной учителей. Мне важно опираться на что-то твёрдое. На то, во что я верю. Юнг говорил: «Нет ничего более практичного, чем хорошая теория». И вот, время от времени, сидя у костра, я вместе с ним повторяю ключевые концепции, которые повлияли на мои развивающие путешествия.

### Теория парадоксального изменения (А. БЕЙССЕР)

А ещё здесь будут выжимки из дневников, воспоминания и истории. Истории, которые случались со мной и людьми. С нами и в нас.

Однажды я попросил участников написать мне о чём-то важном для них, что произошло в развивающем путешествии. Их ответы меня поразили. Люди писали не о событиях, а о том, что кроме них никто не видел. О том, что происходило внутри. Совершенно незаметное для других, но такое значимое для себя. Эти истории тронули меня до мурашек. Поэтому прошу, когда дойдёшь до них, прочитай медленно.



## Для кого я написал все эти строки (и создал развивающие путешествия)

Я написал этот текст прежде всего потому, что он навязчиво крутится в моей голове после каждого разговора о развитии и путешествиях. Выходя из очередного маршрута, я кручу старые и новые идеи о том, что произошло и как это влияет на меня и на людей, которые ходят со мной.

И вот, наконец, чувствую, пора отпустить эти слова и смыслы. Пусть живут своей жизнью. Быть может, они уже готовы и хотят постучаться в другие головы? А ко мне на свободное место придут новые.

### Коллегам

Надеюсь, мои смыслы будут интересны коллегам, которые организуют развивающие путешествия: будь то походы с рюкзаком по тайге или трекинг в Гималаях. Я часто знакомлюсь и общаюсь с людьми, которые влюблены в это сочетание: путь и развитие.

Возможно, какие-то идеи вам понравятся, и вы ими воспользуетесь.

А может вам захочется о чём-то поговорить и развить мои мысли. Я открыт к общению. [Напишите мне!](#) Правда. Если у тебя будет импульс, напиши.

У меня есть мечта: однажды собраться в поход с теми, кто организует развивающие путешествия, и хорошенечко обо всем поговорить. Может, этот текст будет первым шагом, «сбором дров», к нашему общему костру.



## Путникам

А ещё этот текст для тех, кто хочет отправиться со мной в развивающее путешествие. Пожалуйста, прочитай внимательно. Это поможет сопоставить твои ожидания с тем, что вкладываю во всё это я.

И если идеи, о которых я здесь пишу, не вызовут у тебя интереса, то может идти в путь со мной не надо? Хотя это может значить ровно обратное. Но я склоняюсь к мысли, что лучше стремиться к тому, во что веришь. Мне не близки теории про «выход из зоны комфорта» и подобные вредности.

Пусть этот текст станет знакомством. Первым касание со мной и идеей развития в пути. И когда-нибудь мы с тобой (и такими же, как мы) пройдем вместе красивый маршрут. Красивый и снаружи, и изнутри.

*Это был обыкновенный поход в пещеры. Никакой идеи про развитие. Даже наоборот. Концепт таких походов ближе к деградациии. Кто был в пещерах понимает, как там порой бывает. Совсем не до развития.*

*Он попал в этот поход абсолютно случайно.*

*В такие события я беру только друзей. И когда приглашал свою крепкую подругу, рядом с ней стоял мужчина. «Я не могу, а он очень хочет! Возьми его!?» — сказала подруга.*

*Я взял. Это был мужик лет 35-40. Совершенно обычный, спокойный, приятный. Весь поход мне хотелось его немного тормозить вопросами: «Ты как? Не спишь?»*

*Одной глубокой ночью он вышел из палатки и сел к костру, где мы пели песни. В тот вечер они пелись особенно вкусно. Наверняка с вами случалось такое, когда поют все и как в последний раз. Он же сидел и просто слушал, немного кивая головой в ритм гитаре.*

*В самом конце похода на вокзале, когда все обнимались и со счастливыми лицами благодарили друг друга за эти чудесные дни вместе, он подошёл ко мне, отвел в сторону и совершенно спокойным голосом и со сдержанным лицом пожал мне руку и сказал: «Спасибо! Возможно, это было самое важное решение в моей жизни — пойти в этот поход...»*

*Я собираю такие слова. За годы путешествий их было уже очень много. Но его я помню сильнее прочих.*

## **Руководителям команд**

Наконец, думаю, что эта статья может быть интересна руководителям, которые время от времени обращаются ко мне с запросом: «Мы хотим командный поход в горы, чтобы повысить уровень доверия друг к другу и улучшить отношения в организации».

Возможно, вы прочитаете эти строки, и ваше решение отправиться в путешествие с целью командообразования обретёт новые смыслы. А ещё лучше, если натолкнет на размышления о том, что можно делать со своей командой не только в горах, но и в офисе (спойлер: никакие походы не помогут, если вы не обращаете внимания на то, как живёте друг с другом в стенах компании).

## С чего всё началось

*Я проходил обучение по коучингу. Где-то на четвёртый месяц в очередном упражнении мы делали работу в парах. В тот момент мне уже хотелось не развиваться, а деградировать. Поэтому себе в пару я нашёл девочку, у которой тогда будто тоже не было амбиций на мгновенное изменение своей жизни. Ох! Как эта беседа повлияла на нас.*

*Около часа у нас было на разговор о чём-то связанном с мечтами. Начала Лана с вполне безобидного вопроса: «Саша, ну а если бы ты сейчас всё-таки о чём-то хотел помечтать, что бы это было?» А так как я не собирался отвечать всерьёз (как же часто серьёзное отношение мешает нам о чём-то по-настоящему мечтать), сказал: «Поженит бы коучинг и поход! И назвал бы это, например, «коуч-поход».*

*Спустя 30 минут беседы в моём ежедневнике появились даты, когда я осуществляю первый коуч-поход.*

**Изначально идея была такой: идём в поход на водопад и берём с собой коучей.**

**В тот первый раз я смутно понимал, чем таким особенным мы будем заниматься. Основным развитием моментом был тот факт, что на 25 человек ехало 8 коучей. А ещё я знал, что помимо обычной походной жизни, по вечерам у костра мы будем вслух делиться, что важного произошло с каждым, а также сделаем мастер-классы про цели и мечты. И главным плюсом будет возможность пойти на берег реки и поговорить вслух с профессиональным коучем.**

**Но что-то пошло не так...**

*В начале пути, когда мы ехали в поезде, я собрал всех в одном месте плацкартного вагона, чтобы познакомиться и приоткрыть завесу, что такое коуч-поход (этого тогда никто ещё не понимал, да и, если быть честным, я тоже до конца не разобрался).*

*Коучей я попросил во время знакомства немного рассказать, что для каждого из них коучинг. Думал потихоньку начать продавать идею о том, что сидеть на скале с коучем — это вообще лучшее, что может произойти в жизни.*

*Мы начали знакомиться. Всё шло хорошо, но тут очередь дошла до коуча Лены. Надо сказать, что Лена — HR директор в крупном холдинге и абсолютно ясная, бизнесовая и стабильная. Однако, когда она заговорила о коучинге, глаза её вдруг увеличились, а из рта начали вырываться слюни. В каком-то полуприпадке Лена полукричала, полупроповедовала, что «жизнь моя с коучингом изменилась! И ВАША ИЗМЕНИТСЯ!» Люди слегка испугались, но послушно закивали. Я напрягся.*

*Дальше была коуч Катя, которая по примеру Лены вытаращила глаза, распротёрла руки к небу и изрекла: «И как же я раньше-то жила без коучинга?! ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ЖИТЬ БЕЗ КОУЧИНГА — НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА! СОВЕРШЕННО!» Тут я, конечно, преувеличиваю. Сказала она что-то другое, но произвела на людей неизгладимое впечатление.*

*Надо ли говорить, что репутация у коучинга и так неоднозначная, и мои друзья, которые пошли в поход отдыхать, а не менять свои жизни, чуть позже спросили меня: «Саня, какой нахуй коучинг!?» (Ой, обещал мат только в конце. Но для ясности картины (фиаско) тут без него тоже никак. Теперь точно только в конце). Так начался первый коуч-поход.*

В тот первый раз ничего из того, что я себе представлял, не вышло. Всякое развитие победил лес, костёр, смех, гитара, медленные разговоры, ныряние в ледяную реку, баня по-чёрному, сон в гамаке, знакомство с новыми людьми, чтение стихов у костра, спонтанные лекции под тентом во время дождя, вкусные хули-суши (рыба, рис, морская капуста — всё смешать, добавить васаби и соус), красивые фотосессии, прохождение порога водопада на катамаране... Победил поход.

Тогда я возвращался вдоль рельс на станцию и размышлял, что почти ничего из придуманного мной развивающего не случилось. Но при этом я иду счастливый. А вокруг меня ещё 25 таких же. Так что же, чёрт возьми, развивает в походе? И разве замечать себя счастливым и запоминать, что делает тебя таким — это не про развитие?

Тогда я понял, что коуч-поход — это не про то, что в походе есть коучи. К слову, в первый раз между делом было проведено около 15 индивидуальных коуч-сессий. Люди всё-таки ходили на водопад и разговаривали о важном.

Но коуч-поход, потому что сам поход и есть главный коуч.



## Когда ты замечаешь, что счастлив?

Счастье не запланируешь. Оно случается. Отпусти всё. Замедлись, чтобы успеть заметить его в простых вещах.

Позвонить и сказать, что всё хорошо. Все живы.

Рассуждать, где спряталось счастье: на вершине горы или по дороге к ней.

Молча сидеть у костра и слушать разговоры. Или остаться одному и случайно дожидаться, когда кто-нибудь выйдет, и вы проболтаете до утра.

После долгого дождя — солнце.

После жары и дыма в глаза от костра — гора оладушек. И всем вкусно.

На катамаране петь сто раз песню «Я пью до дна».

Стоять перед порогом долго и вспоминать папу.

Играть на гитаре в плацкартном вагоне, пока не выгонят в тамбур. И продолжать там.

Прыгнуть в реку и сжаться от холода. Вылезти на катамаран и дрожать на солнце.

Обняться перед порогом и почувствовать, как хочется жить.

Собирать рюкзак в новое место.

Отправлять сообщение «пошли в поход?»

Ночью открыть палатку и смотреть на звёздное небо.

Закутаться в тёплом спальнике, закрыть глаза и растянуть момент засыпания.

Всю ночь слушать по кругу Сансару Басты.

Прощаясь на вокзале, обнять каждого и сказать: «Спасибо».

Пересматривать фотографии и видеоролик о походе.

В какой момент ты (да-да именно ты) замечаешь счастье в походе?

## Какими бывают развивающие путешествия

Есть два формата:

1. Короткий стационарный поход. Мы приехали на место, делаем лагерь и стоим 3-4 дня. Там всё и происходит.
2. Мы идём под рюкзаками. Например, в трекинг в Гималаях. И всё случается в пути.

В целом суть одна. Но есть детали. Расскажу о каждом из этих форматов отдельно.

### Про развивающие походы

Ягдынья. Так называется место, куда я вожу людей в развивающее путешествие уже много лет. Сейчас мне хочется возвращаться туда каждый год. И я это делаю.

Думаю, что в этом месте удачно сошлись многие факторы:

- Относительно простая логистика, чтобы добраться: поезд + 4 км вдоль ж/д путей и ты на месте.
- Удалённость от случайных людей. Там никого кроме нас.
- Очень красивое место у порога-водопада. Всё время слышишь звук воды.
- Наличие нескольких разных компактных площадок для группы в 25-30 человек. Есть место для костра, поляна для общих сборов (лекций, йоги, просто потусить), удобная площадка у реки, где мы делаем баню. Ещё есть скалы у водопада, на которых можно посидеть в одного или с кем-то.
- Вокруг красивый лес.

## Что происходит на Ягдынье

### Видео

За все эти годы уже выработался некий формат развивающего похода. Конечно, всегда всё происходит по-разному, но общий танец один. Он — ясный и понятный. Но, если честно, я не знаю, как лучше о нём рассказать. Тем более поэтапно. Выходит какая-то странная инструкция. А если абстрактно, то получаются стихи. Но я попробую.

Во-первых, всё начинается ещё до того, как мы садимся в поезд. Я провожу с каждым участником развивающего путешествия собеседование. Рассказываю, что будет происходить, кому это может быть интересно, а кому точно не надо туда идти (возможно, ты читаешь эту статью перед такой беседой со мной).

Цель этого разговора: обоим убедиться, что это совместное развивающее путешествие нам нужно. А ещё важно почувствовать друг друга. Вдруг между нам возникнет раздражение? А нам вместе борщ варить! Это лучше понять до похода.

Мне кажется, что собрать созвучных людей — самый важный момент развивающего путешествия. Здорово, когда группа состоит из тех, кто ценит добрые отношения и добрый юмор, кто любит экспериментировать и пробовать новое, кто хочет не просто поход, а пространство для развития. Если мне удаётся собрать именно таких людей вместе, то вообще можно ничего больше не делать. Понимаешь, о чём я?

В этой беседе я говорю о возможных сложностях похода, о безопасности, питании, правилах. Например, это **АБСОЛЮТНО** безалкогольное мероприятие. Отдельным блоком поясняю, что значит слово «РАЗВИВАЮЩЕЕ» путешествие (кажется, цель этого текста — автоматизировать часть этой беседы).



Резюмирую: очень важно, чтобы участник путешествия хотел этого развития, ясно осознавал, какие возможные трудности его ждут, и точно понимал, что без добра ехать в лес нет смысла. Без добра и любви. Так-то без этого вообще ни в чём нет смысла.

Ну ок.

Мы приехали на место у порога-водопада Ягдынья. Что там происходит?

Если коротко: ничего, кроме жизни. Но этот ответ мало что объясняет. Поэтому тут остановлюсь поподробнее.

Мы обустроиваем бивак. Нет обслуживающего персонала. Всё делаем сами: натягиваем тенты, заготавливаем дрова, ставим палатки, готовим еду на костре. В команде, конечно, есть опытные туристы, но у них нет задачи делать всё за других.

### **Пару комментариев.**

Первый. Я убежден: «Для развития человеку должно быть КОМФОРТНО». Часто сталкиваюсь с предубеждением, что поход — это страдание. Так вот, в нашем лагере людям должно быть комфортно в любых погодных условиях: дождь, солнце, ветер. А значит, снаряжение должно быть хорошим, еда — вкусной. Отдельно радуюсь за тех, кто никогда прежде не ходил в поход именно из-за страха перед неудобствами. А тут — бац! В лесу с нами — так уютненько, вкусно, безопасно... Без всего этого очень сложно создавать развивающую среду.

Второй. У людей должно быть много времени и пространства для встречи с собой и с другими. То есть у каждого должна быть возможность побыть одному, с кем-то в личной беседе или с небольшой группой. И не менее важно, чтобы было место, где комфортно сможет собраться весь лагерь.

Третий (неожиданно вовремя вспомнился). В обустройство лагеря любой участник может добавлять что-то интересное. Сделать зону для гамаков, где всегда кто-то будет лежать. Натянуть слэклайн, по которому можно погулять. Украсить тент непальскими флажочками или гирляндами. Это создаёт настроение. Без этого можно. Но с этим чуточку уютнее.

## **Что касается развития**

Еду в поезде Хабаровск – Благовещенск и стучу по клавишам ноутбука в надежде, пока прёт, успеть всё написать... В путь!

Во-первых, считаю, что для развития человека основные усилия нужны изнутри. Никак не снаружи. Это значит, что как бы я не старался, каких бы чудес не делал, если человек идёт в глубину, в себя, в наблюдения, в пробование нового опыта, в разговор об этом с другим, то мне остается только не мешать. Если же человек ждёт от меня, когда я открою ему глаза, помочь я мало чем смогу.

Во-вторых, первого пункта вполне достаточно. Прочитайте его еще раз. Правда. Прочитайте.

*За месяц до своей первой Ягдыньи я пошла в работу с психологом по вопросу самооценки. Размер пиздеца комплексов после травмирующего события дошёл до того, что уже 2 года я не могла ходить на пляже в купальнике и шарахалась от мужчин, как сумасшедшая. Хотя раньше была «разбивательницей сердец».*

*На тот момент я уже прочитала тонну литературы на тему принятия окружающих и себя. И искренне хотела это сделать. Постоянно ловила себя на внутреннем диалоге: «Какой тебе бургер! Ты и так уже... Стоп! Люди могут делать со своим телом, что захотят! Фух, запомнила.»*

*И вот случилась Ягдынья 2020.*

*На вокзале я встретила толпу классных людей. Первое, что сделала, мысленно оценила, у кого что не идеально во внешности. Это никак не влияло на моё к ним отношение. И сейчас понимаю, что так подсознательно защищалась. Типа: «Если я первая увидела твой целлюлит, ты не можешь осуждать мой».*

*При этом мне правда было очень тепло и радостно с этими людьми.*

*И вот мы поехали в лес. Общались. Дружили. Обнимались. Курили на водопад...*

*И ставили палатку.*

*Когда три бабы впервые ставят палатку — это такая себе история. В итоге мы спали головой немножко вниз.*



На третий день я проснулась утром и не могла открыть глаза, поскольку вся лимфа организма стекла в лицо. Кое-как я выбралась из палатки и на ощупь добрела до лобного, где уже был движ. Кто-то сунул мне в руки кофе, и я начала понемногу восстанавливать зрение.

Было 9 утра. На моей Ягдынье впервые светило солнце. И я УВИДЕЛА, что все эти люди вокруг костра ТАКИЕ КРАСИВЫЕ! Не накрашенные, опухшие, с гильками на голове и пятнами на одежде. Но при этом просто невозможно красивы!

Меня так прошибло, что какое-то время я не могла говорить. Лишь смотрела на всех вокруг.

Тогда я поняла, что такое «красота человека». И она никак не связана с наличием прыщей, волос, целлюлита и живота. Я приняла людей. Со всеми их особенностями.

Я приняла себя.

В тот вечер я впервые за 2 года спокойно переоделась в купальник и пошла в баню по-чёрному.

А по возвращению домой, на сессии у терапевта мы выяснили, что мой запрос решился там, на Ягдынье. И всё в моей жизни начало меняться.

Это похоже на громкий сопливый тост. Но здесь вся правда о том, почему для меня так важна моя первая Ягдынья.

Участница похода на Ягдынью

## Что обычно делаю я

### Общая установочная сессия в лесу

Мы собираемся все вместе и проясняем, что имеется в виду под развитием. Узнаем, кто что здесь ищет. Немного говорим, как всё будет происходить (а происходить будет всё само по себе).

Также на этой установочной сессии есть важный блок, где каждый делится, что ему интересно, что он может дать другим. Чтоб прям любимое и очень важное. Так люди находят друг друга.

Здесь же можно увидеть коучей, которых я беру в путешествие, и почувствовать, хочется ли с кем-то поговорить о важном? Как правило, после этой установочной сессии мы просто продолжаем жить жизнь в походе. Я бы сказал, что это всё, что я делаю с точки зрения развивающего. Но есть ещё кое-что важное. Продолжаем.



## *История про мой самый первый поход на Ягдынью*

*Я, мама в третьем декрете, собираюсь возвращаться на работу в банк.*

*Мои соседи по поляне и брёвнам у костра: режиссёр, директор по маркетингу, фотографы, видеограф, PR-гуру, несколько собственников бизнеса разного масштаба, юрист, психолог, специалисты IT, танцор, художник, ведущий ТВ, маркетолог, HR, бизнес-тренер, коучи. Все они — звёзды, каждый в своей сфере. В масштабах Хабаровска точно.*

*Ну и в общем, всё.*

*На этом историю можно заканчивать, потому что просто быть среди этих людей — это огромный сдвиг в моём мировоззрении, в картине мира и в понимании, что ТАК МОЖНО.*

*И нет, резко моя жизнь не поменялась, но плавно и экологично — да. И в этой плавности перехода много потрясающих людей и хороших событий.*

*Участница похода*



## Огонёк

Или вечерний общий костёр.

Время для разговора о том, что важного произошло сегодня.  
Рефлексия дня.

Здесь можно с тёплым чаем у костра медленно подумать:  
Как ты прожил этот день? Что тебя удивило? Что ты делал? О чём переживал? Что делали другие люди? О чём они думали и переживали?

Мы сидим у костра и разговариваем. Это исключительно по желанию. Говорить никто никого не заставляет. В общем, это тоже один из важных принципов всего развивающего. Нет ничего обязательного. Кушать еду — обязательно, соблюдать технику безопасности при заготовке дров — обязательно. Развиваться — не обязательно.

О феномене разговора у костра можно написать отдельную статью. И там точно будет про особое пространство, в котором проще говорить о важном. Там будет абзац про то, что когда кто-то один говорит, а все его внимательно слушают. Слушают каждой клеточкой. Это уже может быть совершенно необыкновенным опытом. Один говорит, все слушают.

Там будет большой блок о том, что размышления в голове и размышления вслух — это разные размышления!

Что и как ты опубликуешь вслух? Как все твои смыслы будут цепляться друг за друга и порождать новые как в твоей голове и словах, так и в головах слушающих. Это невероятная и неповторимая возможность иногда вслух бредить полусырыми размышлениями о важном. Вечером у костра создаётся особое пространство, где каждый может спокойно подумать о себе в присутствии других.





*Другой момент — это видеть, как люди открываются. Не боясь, шутят над собой. Говорят о своих слабостях и проблемах. При этом никто никого не критикует, не высмеивает. Видеть это — важно. Увидеть впервые и заметить, что я ощущаю боль от того, что не могу себе это позволить.*

*Когда вдруг кто-то другой делает то, что ты себе запрещаешь, внутри начинается «война». Моя внутренняя война заключается в вопросе: «Выйти из окопа или остаться в нём, чтобы выжить?» Всё это отнимает много сил и энергии.*

*Ценность путешествия — это «огоньки у костра», в которых всегда хочется что-то сказать, но потом вдруг «бац» и нет слов. Просто парализует. Но при этом видишь, как другие открываются, открывают свою уязвимость и слабость.*

*Видишь, сдерживаешь слёзы и ощущаешь боль от того, что две части внутри разрывают тебя. Одна шепчет: «Смотри, вот она может открыться, а ты держишь меня в заложниках, не разрешаешь чувствовать себя живой, заставляешь сидеть, как узника, смотреть на них и грустить». А вторая шипит: «Молчи. Не высовывайся! Иначе будет плохо. Это не безопасно...»*

*Участница развивающего похода*



## Закрывающая сессия в лесу. Сразу к финалу

В последний день мы снова собираемся на поляне все вместе, чтобы поговорить о том, что случилось за эти дни.

Вот, собственно, и всё. Открывающая сессия, огоньки у костра в конце каждого дня и закрывающая сессия.

А всё, что между, мне неизвестно. Это пространство заполняется смыслами участников. Всегда по-разному. Кроме самой жизни в походе (костёр, песни под гитару, баня, вкусный борщ — опять я перечисляю всё то, что само по себе уже подлечивает многое) бывает ещё: рисование, чтение стихов и рассказов, йога, танцы, какие-то практики, которые привносят сами участники. Разговоры за бизнес и костровое ток-шоу про отношения мужчин и женщин. Разговор с коучем. Встреча с книгой. Или встреча с самим собой у водопада.

*Я никогда не знаю, что будет внутри. Но там всегда что-то происходит. Верю, что человек выберет для себя лучшее, если внимательно прислушается к себе, размышляя над вопросом: «А что я сейчас хочу на самом деле?» И попробует туда сходить. В этот вопрос. И во все ответы на него.*

*Поход на Ягдынью. Август. Сажу на больших валунах и рисую прекрасных людей. В какой-то момент на кончик ручки садится бабочка. Сидит. Не улетает. Подбежал Саня с фотоаппаратом, пощёлкал, а бабочка всё сидит. Смотрю на неё и думаю про знаки свыше, про любимое дело...*

*В скором времени рисование людей стало моей профессией. Но не потому, что бабочка, а потому что люблю.*

*Участник похода*

Таков формат короткого похода со стационарным лагерем. Думаю, пока здесь достаточно слов. Можно перейти к развивающему путешествию под рюкзаком на примере треккинга в Гималаях. Там, по сути, то же самое. Но совсем другое. Но то же самое!

**Ты еще со мной? Что тут для тебя такого важного, что ты продолжаешь путешествовать по всем этим словам и смыслам? Продолжим?**

## **ПРО РАЗВИВАЮЩИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ В ГИМАЛАЯХ**

В общем-то суть здесь та же, что и на Ягдынье. Только мы не стоим лагерем, а идём и каждый день ночуем в новом месте. Ещё есть некоторые нюансы, в которых весь смысл. Попробую описать происходящее в коуч-походе в Гималаях. Тем более, что однажды, сделав формат развивающего путешествия к базовому лагерю Аннапурны, я вернулся домой совершенно потрясённый, насколько это может быть сильно, и совершенно непонимающий, а зачем вообще тогда делать другие форматы, если есть Гималаи? Тогда у меня родилась такая метафора: Коуч-поход на Ягдынью — это короткометражное кино. Оно тоже может сильно зацепить, проникнуть под кожу и остаться с человеком. А коуч-поход в Гималаи — это полный метр настоящего КИНО! А для некоторых еще и с несколькими сериями, потому что обычно после одного такого путешествия хочется повторить.

## Итак, про развивающие путешествия в Гималаях

### Видео - Что делает путешествие развивающим?

Начнём с очевидного. Это большое путешествие от 15 до 20 дней в одно из самых красивых и высоких мест в мире. В этом походе мы постоянно в пути. Не стоим лагерем, как на Ягдынье, а всё время идём маршрут под рюкзаками.

Мы не ставим каждый день палатки, не готовим еду, не ищем дрова. А идём по оборудованной тропе, ночуем в лоджиях, где нас кормят непальские друзья. Можно даже не нести рюкзак, а нанять портера за 20-25\$ в день. Но мы этого не делаем. Я до сих пор считаю, что в путешествии ты должен нести свои вещи сам. На это у меня будет отдельный пункт в отдельной статье под названием «Неси свой рюкзак сам!» Как-нибудь объясню.



## **Здесь самый главный коуч — путь**

Сам факт того, что мы постоянно идём, меняет суть события. И это важно. Спустя сотни километров под рюкзаком, поднимаясь высоко вверх и потом спускаясь обратно, я понял, что путь — прекрасный коуч! И его не надо улучшать. Он сам всё сделает в разы глубже, добрее, подкожнее, чем любая моя попытка причинить развитие. Но есть нюансы. И в них снова прячется Йети. Или суть.

## **Круг, в котором обнаруживаешь себя. Или что мы ещё делаем, кроме того, что идём по красивейшим маршрутам?**

Каждый вечер мы проводим круг. Кто-то называет это шерингом, кто-то огоньком, кто-то клубом алкоголиков (да-да, некоторые, когда мы садимся разговаривать, до сих пор шутят подобным искрометным способом).

Что мы там делаем? Пытаемся заметить, что происходит с нами в пути. Иногда у этого круга есть тема, но чаще всего это просто разговор о том, как каждый прожил этот день и что он заметил про себя. Мне тут очень хотелось бы ярко и красочно описать процесс, чтобы ты, дорогой читатель, вдохновился этой простотой. Ведь не так уж увлекательно звучит история: люди сидят в конце дня путешествия и разговаривают о том, как прожили день. Ну, не особо дорого звучит.

Однако за все эти годы путешествий и всевозможных практик развития я пришёл к выводу: «Мало что так помогает человеку развиваться, как такая простая (вовсе не простая) идея обратить внимание на себя». А если это происходит во время путешествия, насыщенного жизнью, выходит очень мощная работа. Ты каждый день обнаруживаешь себя.

Тут важно процитировать Арнольда Бейссера, автора «Парадоксальной теории изменений»:

*«Изменение происходит тогда, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является. Изменение не происходит через намеренную попытку изменить себя самого или кого-либо, но происходит тогда, когда человек старается быть тем, кто он есть на самом деле — быть полностью вовлеченным в настоящее».*



## Карточки, которые прижились

В этих путешествиях есть традиция: каждое утро я предлагаю людям вытянуть карточку с вопросом на подумать. А вечером на кругу они делятся своими размышлениями.

Для этого мы сделали специальную колоду. По большей степени вопросы — метафоричны. Например: «Что в твоём рюкзаке? Что там лишнего? Что всегда с тобой?» или «От чего ты устаешь в пути?», «С какой скоростью ты идёшь? А с какой скоростью тебе хочется идти?»

С этой колодой связана забавная история. Сразу после создания я взял её с собой в путешествие. И был в предвкушении методического дебюта своей затеи.

Однако, когда люди начали тянуть карточки, вдруг посыпались неожиданные реакции: «Саш, а можно мне другую? Вопрос какой-то не очень». Я вежливо сказал: «Горитеваду Конечно». И каждому почти силой вручил-таки карточку с чудесным вопросом!

Вечером на кругу я предложил поделиться размышлениями. И очень огорчился, когда каждый из 17 человек сказал: «Я вообще забыл о вопросе! И без него было много всего...»  
Методическое фиаско!

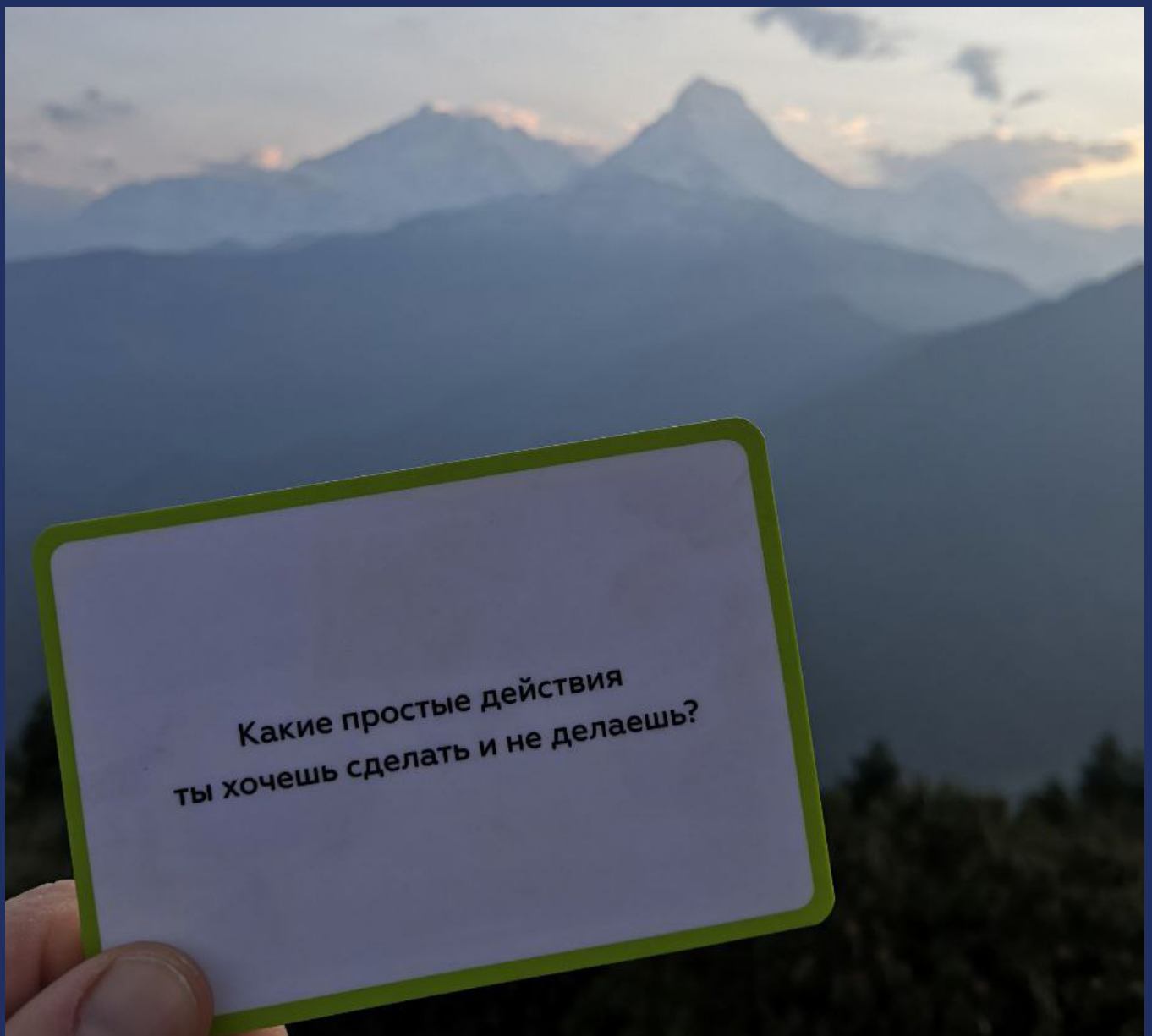
Но на второй день я всё равно всем дал вытянуть карточку. Уже никто не сопротивлялся. Все видели, что настрой у меня серьёзный. Однако я изменил инструкцию: «Делайте с этой карточкой, что хотите. Хотите — думайте, хотите — положите в карман и забудьте...»

Вечером на кругу ожидаемо никто ничего не сказал про эти карточки. Так продолжалось несколько дней. А потом вдруг в какой-то из вечеров кто-то начал: «А я сегодня как-то случайно вспомнил вопрос, который у меня был пару дней назад...» И другой подхватил: «А у меня этот вопрос сегодня попался...»

Сработало! Нужно было время. Доверие и безопасность. А ещё расслабленный мозг.

И вопросы заработали.

А колода стала утренней традицией в развивающих путешествиях.





## Рефлексивник

У каждого участника есть «Дневник путешественника». Рефлексивник, в который можно вписывать путевые заметки и размышления. Обычно в группе всегда есть те, кто ведёт его с любовью. Со временем такой дневник становится хорошим памятованием о пройденном пути.

*Отрывки из дневника*

*Рефлексия после Манаслу*

*Самые важные для меня мысли после трекинга. То, что внутри.*

*В экспериментах с развивающими путешествиями я вернулся туда, откуда вышел: нет ничего контентного (практик, лекций, коучинга и тд) кроме самого пути и попытки вечером каждого дня в кругу группы осмыслить прожитое. Круг замкнулся. В той же точке, но на другом уровне. Так мне более мило.*

*«В горах ты не найдешь никакого дзена, кроме того, что возьмёшь с собой».*

*Я вдруг обнаружил, что раздражаюсь, когда другие жалуются: «Холодно. Долго нет еды. Кровать развёрнута не к восходу Солнца. Чай не крепок». Под видом принятия я просто выхожу из контакта с человеком. И если в походе это можно замаскировать позицией руководителя: «ТЫ В ГОРАХ! НЕ НОЙ!», то, оказывается, в жизни от меня сложно получить поддержку. Да и сам я с трудом её принимаю.*

*Когда темой этого похода я выбрал «Разное», даже не думал, что в группе соберутся настолько разные люди. Переживать непохожесть каждого на меня — было самым любопытным занятием на всём пути.*

*Когда мне тяжело (а на этом трекинге иногда было именно так), я думаю о своей семье. О тех, кого люблю. Тогда во мне появляется бесконечное количество сил. А что делать тем, кто никого не любит?*

*Кушать долбат (традиционное непальское блюдо) вкуснее руками. Но меня научили пользоваться вилкой.*

*Я с особым восторгом проживал все вечерние круги. Время, когда каждый делился своими наблюдениями за день. Моей главной мыслью было: «Доверься процессу». Будет так, как должно. Не принуждай, не выуживай, не задавай ещё более сдвигающих вопросов. Просто будь. Сам будь. Мамоновское «спаси себя и с тебя хватит» гуляет по Гималаям со мной не в первый раз.*

*Жизнь в трекинге потрясающе интересная и живая. И я хочу сюда обязательно вернуться. Но не сейчас. Сейчас больше всего хочется домой. Я хочу домой. Спасибо, Катя, что принимаешь мою страсть к походам. Это так много для меня...*

*Перемешав слова Иры на кругу, у меня получилось «умри раньше своей мечты». Вот с этим и хожу два дня по Катманду.*

*Осень 2018*



## Темп, как камень преткновения. Или как ты обходишься со своей слабостью

Перед тем как отправиться в путешествие в Гималаях, меня часто спрашивают: «А я смогу пройти маршрут?» Когда я прошу расшифровать, в чём суть вопроса, узнаю, что на самом деле он звучит так: «Не окажусь ли я самым слабым звеном в группе? Знаю, что пройду. Но боюсь остаться в хвосте. Переживаю, что все будут меня ждать и злиться».

И эта одна из важных тем для всех участников группы: «Как я отношусь к собственной слабости? И как обхожусь с тем, что кто-то может быть слабее и замедляет мой путь?»

У нас есть одно правило: иди своим темпом. Со скоростью, при которой не сбивается твоё дыхание.

Тропа постоянно то поднимается, то резко вниз. Большую часть маршрута каждый идёт, как хочет. Кроме участков, которые группе важно пройти вместе, например, перевал.

И вот здесь стоит обратить внимание на то, с какой скоростью идёшь ты?

Часто бывает, что когда пристраиваешься за кем-то, начинаешь перенимать его темп. Незаметно для себя ускоряешься или, наоборот, несвойственно замедляешься. А ещё бывает, когда кто-то идет за твоей спиной, ты постепенно увеличиваешь скорость. И вот твоё дыхание уже сбилось.

Это наблюдение за собой, за тем, с какой скоростью ты идёшь, уже даёт много пищи для размышлений.

Таким образом, можно заметить: Как ты устаёшь? Умеешь ли останавливаться, прежде чем совсем выбился из сил?ловишь ли момент, когда пора сделать привал?

А еще можно понять: способен ли ты прикладывать достаточно сил, чтобы пройти через перевал, где придётся потрудиться больше обычного?

Путешествия создают возможность увидеть себя, и свой способ быть. Хотя, казалось бы, ты просто идёшь по маршруту.

## Поддержка

В одном из путешествий в группе была девушка, которая принципиально не просила помощи у парней, когда надевала на плечи свой немаленький рюкзак. На мой вопрос: «А что у тебя с принятием поддержки?» Она ответила: «Не хочу быть должником».

И это ещё одна тема любого пути: Могу ли я просить? Как оказываю поддержку и как принимаю её?

В том походе я попросил девушку каждый раз помогать мне надевать мой большой рюкзак. Говорят, хороший эксперимент создает некоторую неловкость. Не зря говорят.



*По пути к базовому лагерю Аннапурны мы прошли один из самых тяжелых подъемов. Около 2-ух часов по ступенькам вверх. По сотням ступеней.*

*Сразу после подъема остановились на обед. Вся группа разлеглась на траве и стульях в попытке восстановиться после дерзкого взлета. Пока мы тюленили, мимо нас проходили другие путешественники. Потные, с красными лицами, немного ошалевшими глазами.*

*Вся лоджия была занята нами. Поэтому им приходилось идти дальше в надежде найти место для отдыха после интенсивной кардиотренировки и проверки коленных суставов на прочность. В какой-то момент нам стало скучно. Мы решили сделать небольшой флешмоб, который родился из предложения: «А давайте (как много историй начинается с этих слов) в следующий раз, когда мимо нас будет проходить уставший путник, мы начнём ему хлопать и кричать: «Ты сделал это! Красавчик! Гордись собой! Скоро отдохнёшь!» (Разумеется на английском).*



*Когда мы сделали это впервые, увидели, что абсолютно «убитый» подъемом человека, пройдя 30 метров сквозь «коридор поддержки», выходил улыбающимся и радостным. Мы продолжили эксперимент. И каждый раз наблюдали эту удивительную трансформацию: вот человек идёт еле-еле (поверьте, позади больше двух тысяч непрерывных ступенек вверх) и буквально через 15 секунд искренней поддержки преображается. Кто-то начинал прыгать с рюкзаком или бежать вперед на манер финиширующего спортсмена. А кто-то вскидывал руки вверх и принимал наши слова с поклоном, празднуя победу. Было видно, как им кайфово сейчас и как много сил вдруг появлялось из ниоткуда.*

*Минут 30 мы были лучшей в Гималаях группой поддержки.*

*Затем каждый снова занялся своими делами. А мимо нас все также шли уставшие путешественники и материли на всех языках мира эти непрекращающиеся ступеньки.*



## Изменения там, где фокус внимания. Или путешествия с акцентом

Важной составляющей каждого развивающего путешествия является его тема. Я придумываю её для каждого похода. Это может быть метафора, слово или некая идея. Суть её в том, чтобы создать фокус внимания, через который будет возможность заметить чуть больше.

В горах Южной Кореи мы путешествовали с темой «КРАСОТА».

Что для тебя красивое?  
Как ты замечаешь красивое?  
Что ты делаешь красиво?  
А что для тебя некрасиво?  
И ещё много вопросов...

Тогда «красота» особенно заиграла на спуске с гор, где каждые 10 метров (я не утрирую! Каждые!) мы останавливались и доставали телефоны, чтобы сфотографировать невообразимые краски осеннего кленового леса. А вечером в кругу делились впечатлениями, кто что заметил красивого. И в очередной раз удивлялись, как по-разному мы видим этот мир!

Тогда же я процитировал участникам похода Эмерсона: «Хотя в поисках прекрасного мы странствуем по всему свету, мы должны иметь его в себе, иначе нам не найти его».

Темы дарят путешествиям акцент. Красота. Разность. Чувства. Замедление. Брать – давать. Баланс (в походе с этим названием мы оставили в поезде баланс-борд и много смеялись про это). Принятие. Энергия. Дружба. Неопределенность. Радость. За 10 лет экспериментов было разное. И всегда тема похода очень неожиданно влияла на нас и становилась чудесной дверью в обсуждение важного для людей.

Ведь куда фокус внимания, там и изменения.

Прямо сейчас остановись и посмотри, что красивого в том, что тебя окружает? Что красиво в тебе?

Почувствовал, как это работает?

## **Приключения помогают обнаруживать себя**

*Мы шли трекинг в Гималаях вокруг горы Манаслу. Обычно кто-то в группе подключает местную сим-карту, чтобы периодически быть на связи. В тот раз это сделала Ира.*

*В самом начале пути Артём попросил у неё телефон и сбросил родителям сообщение: «Всё хорошо! Через пару недель буду на связи!» После (как это часто бывает) он ничего не писал. Артём же взрослый. И, как многие взрослые, мало думает о том, что родители переживают за сына и когда ему 5 лет, и когда 35.*

*Но родители Артёма периодически интересовались: «Как дела? Где идёте?» И Ира продолжила с ними общаться. Потом связь пропала на неделю.*

*В эту неделю упаковалось большое количество событий на трекинге. Поздний приход в деревню под снегом. Длинные тяжёлые переходы. Выход в 4 утра и перевал на высоте 5100 метров. Потом невероятный по красоте спуск.*

*Группа была небольшая. И все друг другу помогали. Артём особенно много помогал девочкам.*

*Когда появилась связь, Ира написала родителям Артёма сообщение: «Спасибо вам, что воспитали такого чудесного человека! Спасибо!»*



*Родители Артёма — уже достаточно пожилые люди. В тот момент они ехали на машине на дачу. Когда получили сообщение, съехали с трассы, остановились, прочитали смс. И заплакали.*

*«Спасибо вам, что воспитали такого чудесного человека...»*

*На финальном кругу Артём поделился этой историей. Со слезами на глазах.*



В путешествиях в горах я часто размышляю о том, что многие любят рассказывать или слушать истории о приключениях, но предпочитают в них не оказываться. Ведь это всегда что-то, что ты не ждал и, скорее всего, не хотел.

Обычно приключения начинаются с какой-то внезапно случившейся жопы: не прилетел рюкзак, сломался джип, горы спрятались в глухую облачность, перевал замело снегом, солнечные очки оставил где-то... Я часто вижу, как люди расстраиваются, попадая в приключения.

Однако когда ты решаешься пойти в путешествие, лучшая внутренняя мантра звучит так: «Я СОГЛАСЕН НА ВСЁ...» И тогда в пути встречается огромное количество событий, которые невозможно было предугадать.

Хотя тут же мне вспоминается одна участница трекинга, которая так тщательно готовилась к маршруту, что буквально каждый поворот тропинки сопровождала анонсом, что нас ждёт. Думаю, приключений у неё не было. И радости открытия пути тоже.

Но именно в моменты приключений и при встрече с сюрпризами, к которым заранее не подготовишься, ярче всего обнаруживаешь себя.



*То был обычный день на маршруте. По плану мы должны были встать на ночёвку в деревушке к пяти часам вечера. Я замыкал группу. Мы шли достаточно медленно. Большая часть людей ускакала вперёд. На обеде все были радостны и полны сил. Но дальнейший путь стал для многих настоящим испытанием.*

*Ожидание, что к пяти мы встанем на ночёвку, разбилось о то, что шли мы в тот день до девяти часов вечера. Каждый как-то справлялся с этими четырьмя незапланированными часами под рюкзаком вверх в гору с фонариком на голове. Когда я пришёл в лагерь, встретил не радостных путешественников, а людей, которые были очень злыми. Злыми от того, что их ожидания совсем не оправдались. Почти без сил мы ждали ужин и разговаривали, что с нами происходит.*

*На следующее утро светило солнце, и мы чуточку мудрее продолжили наш маршрут.*

**Самые важные вещи всегда происходят в пути совершенно случайно:**

**Разговор о важном.**

**Помощь и поддержка, когда нет сил.**

**Совместный ужин и смех от усталости.**

**Костёр и песни под гитару.**

**Спонтанная конференция «Ж.О.П.а» (Жизненный Опыт Прошлого), где мы сами для себя организуем выступления в стиле TED Talks.**

**Кофе брейк.**

**Уютные вечера с масалой или чаем с имбирем и мёдом.**

**Сотни рассказанных историй друг другу.**

**Вечер, когда читают любимые стихи.**

**Всё это случается в хорошем путешествии само по себе.**

**Как будто из ниоткуда. Ты лишь запоминай, отчего ты такой счастливый перед сном? Или несчастливый? И тогда как ты умудрился так прожить тут день?**

## **Хорошо...**

*Мы снова сидим в Катманду и завершаем путешествие вокруг Аннапурны. Снова никто не говорит про горы, реки, водопады. Ни одного слова.*

*Но каждый говорит о людях. О новых друзьях, которые разделили с ним одно из самых невероятных приключений в жизни. Люди говорят о поддержке, радости, разности, благодарности.*

*И это удивительно.*

*Вроде шли в горы, а пришли к людям. Разве это не прекрасное описание развития в пути?*



И всё-таки что развивает в пути?

Я снова задаю себе этот вопрос, и меня уносит в тибетскую деревушку Самогоон на высоте 3800 метров. Мы устали. Сегодня был тяжёлый подъем. Но в группе так тепло.

Я и Макс сидим на стульчиках на улице. Прохладно. Как пришли, сели, так и сидим на этих стульчиках. Нам хорошо.

Девочки занимают очередь в хот шауэр. Все напуганы мыслью, что выше не будет возможности помыться в тёплом душе.

Мы смотрим на жизнь группы. И нам хорошо.

«Макс, отчего мне так хорошо сейчас?» — спрашиваю я друга, который заглядывается на пробегающую мимо девушку в одном полотенце. Максим молчит. Улыбается. Мы оба молчим. И нам хорошо.

«Макс! И всё-таки! От чего сейчас так хорошо?»

Снова тишина.

И вдруг мой мудрый друг отвечает: «Хуй знает, Сань... Начнёшь перечислять всё, что происходит, это ничего не объяснит. Попробуешь однажды повторить — ничего не выйдет. Но сейчас так хорошо! Так что на твой вопрос: «От чего так хорошо?» Мой ответ: «Хуй знает. Дай спокойно посидеть без этих всех размышлений...»

Мы сидим на стульчиках в тибетской деревне и нам очень хорошо...

[Видео - Что развивает в пути?](#)



ПУТЕШЕСТВУЙ. ИНАЧЕ ПИЗДЕЦ