

Когда вам захочется предать свою мечту, заставьте себя работать ещё один день

О том, как пройти трудные периоды, выдержать боль и не сдаваться рассказывает Виктория Нефёдова, тренер по фитнесу.

Кто вы по специальности? Где живёте? Когда пришли в церковь?

Родилась и выросла в Киеве, после девятого класса поступила в училище на специальность «монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов». С детства профессионально занималась танцами, но из-за тренировок, чемпионатов, конкурсов, была постоянная физическая усталость и на учебу времени не хватало. Часто в школе думала: «Если у меня появится время, начну отлично учиться».

В училище танцами еще занималась, уже было легче, подняла свои знания на хороший уровень. После училища поступила в университет на специальность «балетмейстер-хореограф». Когда заканчивала четвертый курс, весной 2000 года началась евангельская программа Ольги Мурги, посетила только пять встреч, потому что в это время началась сессия и ещё работала – преподавала двум группам детей. Крестилась вся моя семья – родители и брат.

После крещения жизнь кардинально изменилась. В университете год доучилась, сдала экзамены, мне предложили руководить целой школой, это был взлёт для студентки – работать в районном Доме пионеров. Это было первое испытание. Предлагали прекрасную любимую работу, с хорошей зарплатой, но я понимала, что все выступления, турниры, соревнования, отчётные концерты проходят в выходные дни, значит, и в субботу. Молилась, и Бог дал мне силы и я отказалась полностью от этой работы, выбросила все свои туфли, всё, что связывало меня с танцами. Знала, что переход к другому способу жизни будет болезненным,

но ни о чём не жалела. Окружающие не могли понять меня, некоторые разводили руками, другие говорили, что «нет слов оценить мой поступок», «как я могла отказаться от такой карьеры?», но я знала, что Бог усмотрит, чем мне заниматься. И началась моя жизнь «с нуля».

Господь сразу дал вам другую работу или были трудности, пришлось подождать?

Не сразу начала налаживаться новая жизнь, было очень трудно лишиться любимого дела. В 2001 году, когда получила диплом, изменилась моя жизнь, я целый год не понимала: что мне нравится, что я умею делать, что мне в жизни делать? Через год начала осваивать компьютер, находила офисную работу, которая мне не нравилась, т.к. приходилось всё время сидеть, столкнулась с обманом в зарплате, в отношениях, и я ушла.

На одной работе директор дал задание изучить цены на все канцтовары, а это был толстый журнал. Я учила преискурант везде, где была. Через неделю при всех сотрудниках он устроил экзамен, сама не ожидала, ведь времени было мало на обучение, что отвечала всё чётко, без ошибок. Все были шокированы тем, что я знала наизусть все цены. Проработала на канцтоварах тоже недолго, но понимала, что Бог провел меня по этим работам, чтобы я подняла самооценку, поверила, что не только одним талантом наделяет Господь Своих детей, что они многогранны.

На предприятии «Служба доставки» по доставке журналов, уже хорошо работала с компьютером, даже начали бояться, что меня переманит другая служба, и я ушла с этой работы. Так с 2001 по 2006 год я сменила три работы. Поступила в академию на отделение «Общая психология», предлагали поступить в аспирантуру, но защиту диплома пришлось отложить из-за операции. В 2009 году меня пригласили работать в фитнес клубе «Miss Fitness». Я не понимала, ведь я балетмейстер, как это может быть связано с фитнес клубом, но начала работать. Параллельно с тренировками проводили для клиентов программы по здоровью, питанию. Вначале работала тренером, потом старшим

тренером, менеджером по подборе персонала, временно исполняющая обязанности директора, предложили стать управляющей клубом, но я решила, что буду управлять только своим клубом.

Вы создали свой клуб?

В то время это было невозможно, я ждала первого ребёнка, чувствовала себя неважно. В 2011 году родился первый сын Дима. И пришло второе испытание, вторая волна в моей жизни. Через шесть часов после родов, меня пронзает очень сильная боль по задней поверхности бедра до ног, я не могла вдохнуть и выдохнуть, не могла ходить, ничего от боли не могла сделать, меня перенесли в другую палату, повесили в гамаке в двух сантиметрах над кроватью. Вся семья ухаживала за мной, через время училась сидеть, когда меня выписали из роддома, я ещё не могла ходить. Самое прекрасное, что было в больнице – мой сын всё время спал у меня на груди, был всегда со мной. А ещё приходил мой папа, и мы с ним долго беседовали, поднимали такие вопросы, какие в другое время и не обсуждали. Когда в 2014 году папы не стало, я вспоминала со светлым чувством в сердце эти разговоры.

Вы у Бога спрашивали, почему возникла такая ситуация?

Родители, муж и я всё время молились, но я никогда не спрашивала Бога: «За что? Почему?» Единственный вопрос у меня: «Мне опять начинать жизнь с нуля? Начну. Как и где я смогу работать?» Опять год я восстанавливалась морально и физически, углубилась в анатомию, способы реабилитации, молилась, чтобы Бог помог найти информацию о лечении. Я искала эту информацию, «грызла» разные источники и в голове начались складываться пазлы: в чём причина, что со мной так произошло, но необходимо было научно это подтвердить.

В 2015 году мне позвонили с клиники «Ангелия», предложили у них работать, и я создала свою студию “HEALTHY WAY”.

Параллельно с поисками решения вопроса, я всё думала о том,

что так хочу ещё одного ребёнка, но даже попросить у Бога об этом боялась, тихо мечтала. Прошло чуть больше года, и я поняла, что жду второго ребенка. Я радовалась, но переживала: «Неужели мне нужно будет опять проходить этот ад болезни?» Как и первый раз, вынашивала тяжело, молилась за эту ситуацию, и Господь через людей подсказал, что нужно делать, чтобы не остаться инвалидом. Бог вёл в этой тяжёлой ситуации, сделали операцию, и появился наш второй сын Никита.

Прошло время, мы всей семьёй решили поехать на море, где меня ждало следующее испытание. Однажды, прогуливаясь, я почувствовала такую резкую боль в крестцово-подвздошном сочленении, что не смогла идти, хотелось сесть. Посидела 40 минут, пошли дальше, внезапно появился жар в икроножных мышцах, прокатился волной, и у меня отказывают ноги. Вызвали «Скорую помощь», я молюсь: «Господи, я не понимаю, что случилось?» В Киеве врачи тоже не могли понять, в чём причина. Легла в больницу, восстановилась, расходилась, поэтому вернулась работать в клинику. Я преподаю, но боль всё возрастает, становится хуже, в декабре опять обратилась в больницу, мне сделали блокаду. И в момент блокады мне задели нерв, и опять отнялась нога. К этому времени я прочитала литературы, знала, что лежать нельзя, это психологически страшно, решила, что переживать буду потом, а сейчас нужно вставать, активировать мышцы, чтобы они не атрофировались. Если я буду лежать, нейро-мышечная связь зафиксирует сигнал, закрепится состояние неподвижности, поэтому облакачивалась, нога, как шнурок, висела, но пыталась её двигать. Через три часа этого труда нога включилась.

Конечно, меня оставили в больнице, у меня были молитвы, слёзы, страх, отчаяние. Я оптимист, борюсь до последнего, но в тот момент подумала, что Бог хочет сказать мне: «Всё, Вика, перестань бороться, остановись, хватит. Есть то, что тебе неподвластно». Боль не прекращалась, ночью только увеличивались, – спать от боли невозможно. Я молилась: «Господи, я не знаю, что сейчас читать, какую книгу открывать?»

Я не знаю, что делать?» Бог даёт текст из послания ап. Павла к Римлянам, глава 4:18-25: «Он (Авраам), сверх надежды, поверил с надеждою...и, не изнемогши в вере, он не помышлял, что тело его, почти столетнего, уже омертвело...Не поколебался в обетовании Божиим неверием, но пребыл тверд в вере, воздав славу Богу,...» Я молилась: «Господи, я верю Тебе, что Ты исцеляешь других, я верю, что Ты есть». В этот период мне открылась вера совсем с другой стороны. Бог сказал мне: «Вика, тебе нужно поверить как раз сейчас, когда ты не веришь. Поверить сверх надежды с надеждою». И я поняла, что Господь мне открывает, чтобы я не отчаивалась, что вера нужна не только ради исцеления, но и чтобы не самоуничтожиться. Никто не знает, как мозг может себя повести. Начала раздумывать об этом, вспоминать бабушек, которые рассказывали свои опыты, решила, если они прошли всё, надо и мне пройти. Я приняла этот текст, у меня появился багаж знаний, вижу, что меня лечат не так как нужно, начала более настойчиво обращаться к врачам, чтобы сделать другие определенные анализы. И в последний момент определили причину моих болей. Бог мне открывал, что нужно потихоньку ходить, как бы не болело.

Один адвентист открыл бизнес-школу, муж Олег предложил посетить лекции. Я не знала, как смогу с такими болями сидеть, но взяла с собой подушечку и сидя сзади, тихо плакала: «Этот человек уговаривает людей что-то начать делать, а у меня есть опыт, но я не могу ничего сделать. Господи, не верю, что Ты меня привёз сюда, чтобы просто подразнить». Прошла эту школу, под конец уже сидела не на подушечке, и сразу в Буче открылась «Школа позвоночника», куда преподавать приехал Алексей Ягелло с женой, он хирург, она работает по ЛФК. Когда Алексей просмотрел мои снимки, исключил онко, это уже было лучше. То, что он рассказывал по восстановлению, открыл мне Бог, я ночами искала информацию, только не была уверена в ее истинности.

Проходя эти курсы, параллельно работала в клинике «Ангелия», мне сказали «Вика, смотрю, тебе нужно помогать восстанавливаться людям, которые имеют такие тяжелые проблемы

со здоровьем». Такие слова говорили многие, а у меня ещё были сильные боли. Подумала: «Как я могу этим заниматься, не имея медицинского образования?» Решила довериться Богу и пройти этот путь, понаблюдать, что произойдет.

Перед этой программой обратилась к одному специалисту, он давал мне упражнения, мне стало легче, потом резко состояние ухудшилось. Когда слушала Алексея Ягелло, поняла в чём проблема. Молилась: «Господи, помоги мне выбрать то, что принесёт пользу, облегчение». Я разработала себе программу по восстановлению, выбрала упражнения, которые можно было делать, технику, какую можно применять, нагрузку, которую можно дать, и решила так восстанавливаться. Понимала, что в воспалительную зону нужно запустить кровоток, а я не могу бегать, еле хожу, нашла щётки для душа и начала разогревать больные места. Моя тренировка длилась два часа, делала все медленно, было очень больно, больше четырех раз ногу не могла поднять. Я профессионал, а в ту минуту не могла сделать простое упражнение, плакала от душевной и физической боли. Но с первого дня, как выполнила свою программу, почувствовала, что стало немного легче. Решила стойко выполнять каждый день эту программу. Начала рано утром выходить на улицу, общаться с Богом. Иду, копчик болит, а у меня такая надежда, прошу Господа: «Открой, что Ты мне сейчас хочешь сказать?» И Он мне открыл, показал, что буду помогать людям. В этот период боли солнце было для меня не такое яркое, трава не такая зелёная, но внутри было чувство, что Бог держит, Он наделяет силой и уверенностью, понимала, что только с Ним я пройду эту дорогу. С Богом прошла горнило адского испытания. Верила, если Господь дает силы, значит, я для чего-то Ему нужна.

Через четыре месяца мне стало легче, боли были не такие резкие. В клинике «Ангелия» отказалась от групповых тренировок, решила начать индивидуальные, чтобы и самой потихоньку восстанавливаться. Мне тяжело было в клинику добираться по три часа в одну сторону, и я решила уйти. Менеджер попросила не уходить, ведь я заполнила зал

инвентарем, пациенты хотят со мной заниматься. Предупреждала, что я не медик по образованию, все об этом знали, но соглашались посещать мои занятия. И я решила получить ещё одно образование, если не медика, то реабилитолога.

Что же вы сделали, где ещё раз начали учиться?

В международной Ассоциации FPA я поступила на фитнес-нутрициолога, отучилась и получила сертификат. Этого мне было мало, решила стать реабилитологом. Обучение на нутрициолога закончилось летом, чтобы поступить в университет, необходимо срочно сдавать документы, обзванивая по институтам, увидела, что во многих документы уже не принимают. Я решаюсь позвонить знакомой, у которой проходила курсы. Она преподаёт в университете физкультуры, а я поняла, что хочу учиться на физического терапевта, потому что реабилитолог в реестре Украины уже не котируется, это устаревший метод. Решилась позвонить с целью, узнать – можно ли подать документы, и, если освободится место, чтобы оно было моим. Господь так вёл, что мне назначили встречу, я взяла с собой все документы, прошла собеседование, подала документы и начала готовиться к экзаменам, которые были через четыре дня. Все мои знания, информация, которую я собирала, всё пригодилось на экзаменах. Я планировала поступать на заочное отделение, но меня взяли на дневное. Каждый день ездила на занятия, нас водили на практику, были на карантине дома в онлайн, так прошёл год. Сейчас я должна готовить квалификационную работу, потому что следующей весной будет защита диплома.

Что побудило вас открыть проект «Фитнес-дей»?

Когда в 2017 году, я выходила в парк, смотрела, как занимаются какие-то группки, думала: «Как класно, а я не могу сейчас, мне больно. Вот было бы хорошо так проводить».

Моя церковь всё время молилась за меня. Я вначале не знала, что они договаривались, и в 21.00 все вместе становились на молитву за меня.

И мне очень захотелось своей общине отблагодарить за молитвы, заниматься с желающими. Конечно, я не могла делать упражнения, но я могла научить их. Я предложила встретиться в воскресенье в парке, позаниматься. Им понравилось, на следующее воскресенье встретились ещё раз, потом ещё. Стали приходить неверующие люди, и так два года мы встречаемся каждое воскресенье. Это мой социальный проект «Фитнес-дей». На этих встречах я сама восстанавливаюсь. Когда-то я мечтала не только смотреть, не только хотеть, но и вновь бегать. Наступил момент, я показывала фитнес, разные упражнения, потом мы ходили по кругу, и я почувствовала в себе какие-то силы и решила чуть-чуть пробежаться. Но я побежала, было чувство, что взлечу в небо, полились слёзы, начала благодарить Бога за это. Все мои подопечные так радовались за меня, они же знали мое состояние!

Мы делимся опытом, они рассказывают, как восстанавливаются, сбрасывают вес, улучшается самочувствие. Постоянные их просьбы повлияли на меня, я начала молиться и Бог дал мне студию в десяти минут ходьбы от моего дома и все, с кем занималась в парке начали её посещать. Когда поступила в университет, поняла, что работать в клинике будет нелегко, далеко ездить и я уволилась. Сейчас веду студию, параллельно учусь, а несколько лет назад даже мечтать об этом не могла.

У меня есть группа, в понедельник и четверг в 19.30 провожу с ними онлайн упражнения для восстановления. Сейчас, помимо сестер из церкви, к нам ходит восемь человек и один мальчик десяти лет. С одной из них пастор нашей 15 Киевской общины Назарий Корещук проходит библейские уроки. Эта женщина к изучению уроков потихоньку приобщает своих других знакомых, которые не из Киева. Поэтому, мы молимся о том, чтобы осенью провести онлайн Евангельскую программу. Так же провожу онлайн индивидуальные занятия. Студия закрыта из-за карантина, позже откроется, когда восстановлю колено, которое начало тревожить. Хочу провести в Zoom вебинар «Затаившийся остеопороз».

Кто вам помогал ухаживать за детьми, выполнять домашнюю

работу, когда вы были не в состоянии это делать?

Мы старались с Олегом делать всё сами, помогали мои папа и мама. Родители Олега живут далеко, мои были рядом и помогали. Я долго не могла готовить еду, меня просто носили на руках.

Когда восстанавливалась после первых родов, травмировала колено, не могла ходить, долго его лечила. Сыну в это время было десять месяцев. Когда сыну исполнился год, я вела его к врачу, оступилась, упала, мне наложили гипс. Было чувство, что меня хотят ломать изнутри. Когда родился второй сын, через десять месяцев было подозрение на воспаление лёгких, легла с сыном в больницу. С целью оздоровления поехали на море, там старший сын заболел воспалением лёгких, младший бронхитом, а у меня отказала нога, но сама уколами провела детям курс лечения. Когда из-за войны муж лишился работы, он брался за любые подработки, когда возвращался домой, так простыл, было такое ужасное воспаление лёгких, что гной опустился вниз и давил на почки. С таким диагнозом умирают, но Господь сохранил мужа. В это время у меня высокая температура, моя мама болеет, не может прийти, а я кормлю ребёнка. Когда старшему сыну было пять лет, заболел воспалением лёгких, я восстанавливаюсь с копчиком, мама легла с малышом в больницу. Эти несколько лет были очень тяжёлые, и только Господь давал силы выдержать всё.

Посещали мысли: почему я прохожу такой тяжёлый путь? Я оставила всё, к чему стремилась, училась, и ушла. Долго не могла понять – чем заниматься? За это время Бог открыл мне себя: я оказывается не только гуманитарий, смогла заниматься маркетингом, улавливаю стратегию, могу применять организационные моменты на практике как руководитель. Смотрю, Бог дал интуицию, как правильно проводить лечение, как себе, так и другим.

У меня всегда перед глазами вырезка из газеты, Ник Вуйчич написал такую цитату: «Когда вам захочется предать свою мечту, заставьте себя работать ещё один день, неделю, месяц и еще один год. Вы поразитесь тому, что произойдет, если вы не

сдадитесь». Через эти слова Бог меня поддерживает.

Вопросы – Алла Шумило

△ Module cannot be rendered as the requested content is not (longer) accessible. Contact the administrator to get access.