



Лариса Ефремова

**Мои #100 дней благодарности**

«Издательские решения»

**Ефремова Л.**

Мои #100днейблагодарности / Л. Ефремова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965215-7

Как наполнить свою жизнь благодарностью? Начать благодарить. Искренне, тепло, от души. Увидеть в своей жизни и судьбе неожиданные подарки, откровения и победы. И узнать, что жизнь — она вот прямо сейчас яркая, насыщенная, наполненная. В этой книге собраны 100 историй одной жизни. Обычной, разной, весёлой и грустной, печальной и радостной. Чтобы научиться не осуждать и не судить. Увидеть благодарность в каждом дне и каждом мгновении.

ISBN 978-5-44-965215-7

© Ефремова Л.  
© Издательские решения

## Содержание

Вместо предисловия	6
Вступление. 15 октября	8
День первый из #100днейблагодарности. 16 октября	9
День второй из #100днейблагодарности. 17 октября	10
День третий из #100днейблагодарности. 18 октября	11
День четвёртый из #100днейблагодарности. 19 октября	12
День пятый из #100днейблагодарности. 20 октября	13
День шестой из #100днейблагодарности. 21 октября	14
День седьмой из #100днейблагодарности. 22 октября	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Мои #100днейблагодарности**

**Лариса Ефремова**

© Лариса Ефремова, 2019

ISBN 978-5-4496-5215-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вместо предисловия

Однажды тёплым сентябрьским вечером я обдумывала то, какие слова я хочу и могу сказать своим учителям – дело было накануне дня Учителя. Составив примерный план, я задумалась – как в одном сообщении упомянуть всех людей, у кого мне довелось учиться. Являются ли они учителями в общепринятом понимании, ведь они не работают в школах? И стоит ли обременять читателей длинным перечнем людей, с кем когда-то свела меня жизнь, у кого я получила важные и ценные именно в тот конкретный момент знания, навыки, поддержку, ведь если описывать контекст, события и ситуации, в которых эта встреча состоялась, то получится такой лонгрид, что мало кто выдержит.

Чем больше я об этом думала, чем ближе оказывалось 1-е октября, а потом уже и первые выходные октября, сам праздник, тем больше вызревало во мне желание более подробного описания и упоминания людей, чьи слова, руки или дела так много значили для меня в разные периоды моей жизни. Вспомнить о многих, выразить слова благодарности и дать подсказку тем, кто, быть может, находится сейчас в тупике, ситуации, когда нужна подсказка и совет, куда можно обратиться за помощью. И не отдельно каждому человеку, а сразу многим подсветить пусть небольшим, но лучиком надежды и радости.

Так родился мой проект #100днейблагодарности. И он остаётся на моей страничке в Контакте – [Лариса Ефремова](#). Главные отличия от этой книги – наличие фотоиллюстраций к каждому дню марафона, и обратная последовательность публикаций – первый день теперь самый последний в ленте. Электронная книга хороша ещё и тем, что здесь сохраняется возможность перехода по ссылкам, на которые я отправляла читателей моей странички. Поэтому ссылки на сайты и/или странички людей публичных я оставлю и тут.

Из 100 моих дней благодарности я 1 раз сбилась со счёта, 2 раза делала перепосты чужих новостей, написала о 3 самых грустных и стыдных событиях своей жизни, о которых знали самые близкие, и почти 100 дней несчётное число раз задумалась – чему/кому я сегодня благодарна?

Когда-то давно, когда я поступала в третий и последний по внутренним ощущениям раз в Университет (в Питере только один университет, по мнению многих его интеллигентнейших жителей), моей задачей было научиться писать сочинения. Для тренировки этого навыка я стала писать письма, простые обычные бумажные письма. И писала я их маме. Так мы больше узнали друг о друге и перестали ссориться, на время. Потом, когда я уже училась, а ещё позже вышла замуж, писать мне стало не обязательно, этот навык оказался не таким уж важным и постепенно сошёл на нет. Долгие годы я считала, что писать – это не моё. Пока в глухой карельской деревушке под шум холодного северного моря и сосен не вспомнила, что писать письма – мне нравится! Это моё творчество, выражение признания, способ лучше понять себя, поделиться с другим тем, что ценно, почувствовать связь с миром и понять, что я живая, меня видно, я заметна.

Много писем было написано после того лета, воскресившего во мне тягу к творчеству. В основном мужчинам, конечно же. Такой был период поиска себя, своего места и смысла. И моя благодарность сейчас моему любимому мужчине за то, что ему не хочется меня читать. Правда, у меня не возникало повода писать о себе в настоящем. Эти #100днейблагодарности случились ещё и потому, что мне хочется писать письма. Такие, чтобы их было можно читать в любом возрасте, в любом состоянии, мужчинам и женщинам, состоявшимся или не очень,

счастливым прямо сейчас или забывшим о том, что счастье – оно есть, его много. Оно в благодарности в том числе.

В процессе продвижения по этому пути я получила много похожих откликов на свой труд: – «Какая прекрасная идея! Я тоже так хочу. Но боюсь. Буду подглядывать за тобой». Сейчас и я немного боюсь – опубликовать свою книгу, показаться слишком простой и пафосной одновременно. Боюсь обидеть тех людей, кто не попал в этот перечень, но благодарность кому хранится в моём сердце. «Пусть в мире будет больше благодарности», – думала я тогда, и думаю сейчас. Поэтому иду через страх и даю жизнь новому. Сейчас это будет книга.

## Вступление. 15 октября

Всем доброго здоровья!

Последние несколько дней радостно смотреть новостную ленту – все красивые на фоне осенних парков, скверов, золотых листьев. Кто-то, видимо, сжалился в этом году над Петербургом и даровал не только желанное тёплое лето, но и такую же спокойно-прекрасную уютную осень. И, что ещё приятнее – на выходные её не выключают, как бы назло, а наоборот подгадывают к выходным, чтобы как можно больше людей смогли насладиться природой, погодой, прогулками и осенними красками.

Внезапно, глядя на эту красоту, я решила на эксперимент. Видела такое у некоторых своих FB-друзей пару лет назад – каждый день в течение 100 дней вести публично дневник на какую-либо тему. Мне хочется попрактиковать и усилить в своей жизни тему благодарности. Замечать, кому и за что можно быть благодарной, и главное для меня – уметь эту благодарность выражать. Поэтому хочу каждый день писать о том, чему и кому я в своей жизни могу сказать «Благодарю!» – людям, событиям, встречам, расставаниям, ошибкам, случайностям... В основном, конечно, людям.

И так как тема довольно интимная, то я на время марафона #100днейблагодарности оставлю открытой возможность комментировать свои выступления только для друзей. А также прошу, в случае если захочется дать мне обратную связь по прочитанному – делать это в личные сообщения. Комментарии с высказываниями личного мнения, осуждением или тем, что мне покажется неуместным – буду удалять. Надеюсь, мы вместе сможем отличить комментарий, личное мнение и то, что называется обратной связью.

Всех благодарю за внимание и на этом вступление к своему осенне-зимнему эксперименту заканчиваю. Всем спокойной ночи. И до завтра (ни пуха ни пера мне).

## **День первый из #100днейблагодарности. 16 октября**

Благодарю свой Род, своих прародителей, бабушек и дедушек, и конечно, маму и папу за то, что я есть. Что когда-то сложилось так, что все эти люди встретились, сумели пережить трудности такого непростого для многих XX века – раскулачивания, ссылки и военные испытания, смогли сохранить любовь и желание дарить жизнь. Так случилось, что мои родители – последние дети в больших семьях, и дожить старшему поколению до появления последних внуков не удалось. Из 4-х своих бабушек-дедушек я знала только деда по маминной линии, и ещё бабушку, но её не стало в мои 2 года. Лично поблагодарить я сейчас могу только мою маму, что я и сделаю уже в ближайшие выходные.

А всем жившим до меня Горшковым, Андреевым, Теслиным и Дунаевым – я посылаю свою благодарность в тёмное небо за моим окном.

## **День второй из #100днейблагодарности. 17 октября**

Сегодня хочу отдельно поблагодарить своё тело. Оно у меня небольшое, компактное, и такое выносливое. Сколько всего ему пришлось испытать на себе, одни мои эксперименты с питанием чего стоят. Я пробовала быть вегетарианкой, ела по утрам свежие фрукты по А. Карру, не завтракать вообще, не есть после 6-ти, голодать от 1 до 3-х дней на сухом голоде. А ещё плохо знала его потребности, строение и пределы, поэтому доверяла своё здоровье и решения о нём совершенно посторонним людям. В результате почти 4 года принимала гормональные контрацептивы и пережила несколько хирургических вмешательств, существенно подорвавших моё репродуктивное здоровье. А ещё силилась выстроить приемлемую «культуру питания», полностью игнорируя сигналы тела, что это всё не моё.

Сейчас я знаю больше о своём замечательном теле, о том, что оно любит и что для него важно – умение вовремя расслабляться, получать достаточную физическую нагрузку каждый день, обнимашки и много свежести от пищи (витамины и БАДы в помощь), воздуха, солнечного света. И я очень благодарна телу, что оно такое отзывчивое, не злопамятное, что оно имеет и использует те силы, которые заложены в нём Творцом для самоисцеления, самовосстановления. И поэтому я могу видеть яркие краски, слышать прекрасные звуки, пробовать и ощущать разные вкусы, и вообще – наслаждаться жизнью. Благодарю!

## День третий из #100днейблагодарности. 18 октября

Из школьных уроков труда, на которых отдельно трудились девочки и мальчики, мне запомнилось два момента. Рассказ нашей учительницы, переехавшей в нашу глубокую яму из Приморья, как её маленькая дочь впервые увидев китайского мальчика, с удивлением воскликнула: «Надо же! Такой маленький, а уже китаец!» Мы тогда смеялись всем классом. И второе было в том, что если мы готовили, то потом результаты нашей стряпни пробовали все вместе, с мальчиками. И это было здорово. Это состояние, что готовить надо для кого-то у меня осталось со школы, и я за него благодарю нашу учительницу труда, вот только не могу вспомнить, как её звали. Но сейчас не об этом.

А о том, что в начале года я случайно по наводке Нины Левшиновой зашла на сайт [«Меню недели»](#). Ещё до того, как что-то в нём понять и прикинуть что к чему, мне предложили купить карточки 1000 рецептов самых разных блюд от закусок до десертов за какую-то символическую цену. Нина просто так рекомендовать не будет, это я уже в курсе, поэтому купила и не пожалела. И пропала! На маленьком листочке бумаги есть описание всего, что необходимо для приготовления блюда, вместе с пошаговой инструкцией по его приготовлению. Чётко, кратко, без «лучок», «картошечка» и всего такого, что часто бывает на женских сайтах по кулинарии.

Тут впечатляет подход! Комплексная задача – уменьшить количество часов женщины на кухне без потери качества питания и с экономией для семейного бюджета. Мне нравится готовить, я делаю это регулярно, и на сайте Меню недели нашла столько новых простых и понятных в приготовлении блюд, что тренируюсь регулярно и с удовольствием. А ещё эта идея с карточками блюд и планированием меню – почему мне раньше про неё никто не сказал. Планирование в том виде, в котором его предлагает автор я не внедрила в жизнь, так как подошла не с той стороны, но тут уже сама лошусь. Зато знаю теперь что и сколько лежит у меня в морозилке.

В общем, сегодня мои благодарности Нине Левшиновой за то, что она пишет, делится тем, что помогает ей быть жизнерадостной мамой двух пар детей. И, конечно же, автору сайта Меню недели Дарье Черненко за её школу, группу, сайт, подход к готовке, жизни и творческому проявлению женщины. Оно не только на кухне! Вот если бы такие уроки по домоводству были у нас в школе – кто знает, была бы физика моим любимым предметом в старших классах или нет.

## **День четвёртый из #100днейблагодарности. 19 октября**

Один из самых сложных этапов моей жизни – развод! Тот, который после единственного у меня официального замужества. Другие расставания были не менее болезненные, но когда оно в первый раз и после такой долгой, глубокой связи с близким человеком... В общем, это тяжело, никому не желаю разводиться. Поэтому, может быть, и нет другого штампа в паспорте, что не хочется пережить ещё раз. Внутренний блок какой-то. Как видно, очень сложно найти слова благодарности. Не самый экологичный, не самый добрый и милосердный в моей жизни поступок, обнаживший мои слабые места и оставивший глубокий шрам в душе.

Я всё ещё хожу с фамилией, которую мне дал первый муж. Менять на девичью показалось очень муторным занятием, да и Ефремова звучит красивее, чем Горшкова (прости папа). Сейчас бумажек и документов, где есть эта фамилия стало ещё больше. Но, когда я посмотрела свежим взглядом на то, что со мной случилось после развода, то поняла, что он был отправной точкой для моего психологического развития, профессионального и личного роста. Это было дно, от которого я смогла оттолкнуться и вынырнуть. И так потихоньку, иду к берегу, прыжками вверх-вниз. Поэтому я благодарю судьбу за мой далёкий развод в 2008 году.

## **День пятый из #100днейблагодарности. 20 октября**

Иногда бывает так, что влияние незнакомого человека, человека из интернета, можно сказать, сильно влияет на судьбу. В первый раз я столкнулась с этим перед новым годом в 2013 году, когда купила обучающий курс о женском здоровье у питерской акушера-гинеколога Ирины Жгарёвой, (её группа тут – [Клуб женского здоровья](#)). До этого я ни в каких дистанционных обучающих курсах не участвовала, а о том, что нам рассказывали на уроках биологии в школе успела успешно забыть. И внезапно для себя я погрузилась в совершенно новый, интересный и неожиданно очень увлекательный мир, который изменил моё представление о том, что важно и не важно в жизни, в деятельности женщины. И в том месте, которого она по праву заслуживает. Благодарю Ирину за её труд, просветительство и то, что благодаря её участию, моя жизнь сильно поменялась за эти годы.

## **День шестой из #100днейблагодарности. 21 октября**

Сегодня такой день классный – встретили сестрой маму с поезда, любимый довёз нас быстренько до дома, где ждала тёплая каша из мультиварки. Потом был разбор вкусняшек, мама же приехала. Потом общение, угощение, спокойный отдых и так всё мило. Никто не спешит, не ругается, ну если чуть-чуть поддеваем по очереди – мы с Женей друг друга, мы с Женей маму. Ну и конечно же Женя с Ромой соревнуются в остроумии. Мама держалась лучше всех, и просто была с нами. Так хорошо, вкусно, душевно. Отличный день. Благодарю за него.

## День седьмой из #100днейблагодарности. 22 октября

С очень многими из тех, кто читает мои посты благодарности, мы ходим одними тропами: Голтис, Наташа Ливанова, Марат Батый, Алексей Маматов, Самарина Вера Николаевна... Знакомые имена, я думаю. Они многогранные личности, со своей философией, мудростью и знаниями. И эти учителя у меня связаны с телесными практиками в первую очередь, с тем, что можно потрогать физически – тело своё и другого человека. И благодаря им всем я познакомилась и смогла через тело понять и принять знания, которые можно получить в уникальном месте – [Гамаюн](#).

Центр Гамаюн вроде бы тоже про тело и обучение как боевым искусствам – айкидо, рукопашная (не знаю, как точнее назвать то, что передаётся через любки). Но при этом там есть то, чего я не встретила за более чем 5 летнюю практику психологического исследования – знание о тонком устройстве человека, сознания и всего, что связано с болью, травматическим опытом прошлого. Совершенно другой взгляд на душу, на её задачи в этом мире и то, как эти задачи искажаются, меняются, ломаются. Через телесные метафоры передаются методы работы с сознанием, поэтому часто они приглашают именно на очные семинары и регулярные занятия (в Москве и Тверской области). Хотя основной курс по очищению сознания можно пройти заочно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.