

Author Julia

Заметки о вкусной жизни



12+

Author Julia

Заметки о вкусной жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51672843

SelfPub; 2020

Аннотация

Что такое заметки? Это то, что мы пишем, пытаюсь сохранить в своей памяти. Почему? Потому что это дорого нашему сердцу и мы не желаем это забывать. Каждая глава этой книги открывает какую-то грань моей жизни, и, описывая эти моменты, я понимаю, как вкусна моя жизнь. «Заметки...» распределены не в хронологическом порядке, а по вкусам. И так же, как в каждой книге есть уникальные рецепты, освоив которые, мы можем приготовить потрясающее блюдо, так и в этой книге есть мои жизненные рецепты, которые ты можешь использовать для создания твоей вкусной жизни. Enjoy! Приятного аппетита.

Пролог

Люди, живущие в реалиях этого мира,
никогда не достигнут ничего великого.

Лишь тот, кто выходит за рамки, достигает невозможного!
Фраза, с которой я живу!

Я думала... о чем я хочу написать?

О том, что с Тобою могу я мечтать,

Могу не бояться, а просто парить,

Как птица, стремиться подняться ввысь.

Могу бесконечно творить чудеса

Мечтами, словами, делами... да!

Могу невозможное в жизнь претворить

И рядом с прохожим свой хлеб разделить.

Мне иногда не понятны пути,

Но именно так я готова идти —

Не зная преград, без оглядки назад,

А только вперед, за Тобою, в такт.

Бывает, кто-то странной меня назовет...

Мне это неважно, и странность не в счет!

Я очень люблю выделяться в толпе,

А быть ординарной оставляю суете.

Ведь только мечтатели могут творить,

Забывать о реалиях и в небо взмыть,

Писать картины, песни, стихи,

Строить замки, галереи, мосты,

Придумать нечто и потом воплотить,
Ведь только создатели могут творить!
Я благодарна Тебе за талант,
За новые двери, знакомства, азарт.
За горизонты и бескрайние мысли,
За «в невозможном заметить искру».
Пусть и нелегко мечтателей путь,
Зато он ярок, насыщен, и в этом суть.
Ведь, доверяя всецело Тебе,
Я обретаю счастье в своей судьбе.
16 октября 2018 года

Я обожаю это стихотворение, которое написала в конце прошлого года. Думаю, что оно очень кратко и емко отображает самую суть моей жизни. Может быть, и не стоило мне писать, а тебе, читатель, читать все 200 страниц этой книги, может быть, было бы и достаточно глубины этого стихотворения, может быть...

Если тебе достаточно, то прямо на этом можно остановиться, ну, а если ты хочешь узнать не только глубину моей жизни, но и высоту, ширину и длину, тогда вперед, отправляйся в путешествие под названием «Заметки о вкусной жизни»!

Вступление к книге

В начале января 2020 года я буду отмечать десятилетие

моей новой жизни.

Что это значит – поймет тот, кто знаком с моей первой книгой – «Достоинство», вышедшей в свет в конце 2010-го. Эта книга о том, как моя жизнь перевернулась всего за каких-то 24 часа, она отражает мои жизненные изменения в течение всего 2010 года.

О том, что случилось дальше, а именно – в течение следующих десяти лет, ты сможешь узнать из книги, которую держишь в руках.

Это были удивительные годы моей жизни!

Я долго думала, какое подобрать прилагательное, которое очень точно охарактеризовало бы это время.

«Прекрасное» – не очень подходило, так как это время не было таким уж легким...

«Сложное» – тоже нет! Так как в этот период происходили великолепные события.

«Противоречивое» – возможно, но не совсем то...

И вот я выбрала слово «удивительное».

Это правда! Оглядываясь назад, удивляюсь, как я справилась со всеми теми противоречиями в то время.

Меня удивляет, какой женщиной я стала за эти десять лет.

В 36 лет мне казалось, что без моего любимого мужчины я не смогу быть счастлива. Я была уверена, что, воспитывая троих сыновей, не справлюсь. Я думала, что не смогу решать финансовые вопросы бизнеса, свалившиеся на меня после развода.

У меня было много страхов, несколько комплексов и жалость к себе.

Стоя перед зеркалом сейчас, спустя десять лет, я вижу красивую, уверенную, счастливую женщину, которая желает создать новые замечательные проекты и для которой не существует абсолютно никаких преград.

То, как я выросла за последнее десятилетие, уже не просто удивляет меня, а восхищает! На самом деле я не мечтала о той жизни, которой живу сейчас. В тот момент я просто хотела жить и не горевать. Но все эти годы привели к тому, что я в определенный момент захотела почувствовать тот самый вкус жизни, о котором говорили некоторые люди, и стала стремиться к этому. И вот сейчас я так живу!

Книга «Заметки о вкусной жизни» рассказывает о различных направлениях моей жизни, каждое из которых я стараюсь сделать вкусным. Итак, что это за сферы моей жизни?

Мое здоровье и красота

Я придерживаюсь мнения, что чем старше становится женщина, тем больше времени и денег она должна тратить на себя.

Девиз каждого моего дня: «Быть здоровой и счастливой!» И все мои действия выстраиваются соответственно этому постулату.

Я – Мама

За это время мои дети реально подросли! Десять лет назад им было 14, 8 и 4 года. Сейчас, соответственно, – 24, 17 и 14 лет. Десять лет назад они были детками, сейчас это мужчины, на которых можно положиться.

Из мамы-наставника я превратилась в маму-друга.

Для меня является показательным тот факт, что дети цитируют мои фразы. Это свидетельствует о том, что все, что я так старалась вкладывать в них, дало результат.

Единство семьи

Этот факт всегда играл для меня ключевую роль! Огромное количество своих сил я вкладывала в то, чтобы дети были дружны со мной и друг с другом, чтобы мои сыновья уважали своих дедушек и бабушек, а также близких людей. В это все вкладывалось время, и сейчас я вижу плоды.

Что я смогла сделать для общества

Мой проект Creation Studio принес много плодов! С октября 2012 по май 2016 года моя команда смогла создать и провести более тридцати различных проектов, и нашу студию посетили более трех тысяч человек. Девизом студии, а вместе с ним и всей направленностью наших клубов, было следующее: «Помогать восстанавливаться женщинам и развивать дары и таланты людей».

Я – писательница

Моя первая книга – «Достоинство» – была подарена в количестве 1900 экземпляров, которые разошлись по всему миру. Это был благотворительный проект. Сейчас данная книга есть в свободном доступе (ее можно бесплатно скачать на моем сайте).

Мой роман «Любовь никогда не перестает» помог нескольким парам стать мужем и женой, а также принес вдохновение и веру в любовь многим женщинам.

Моя электронная книга «Истории моих мечтаний» стала вдохновением для тех, кто любит мечтать и путешествовать.

Ну, а роман «Je t'aime», в первую очередь, – моя настольная книга! И, когда кто-то из моих друзей-читателей цитирует строки из этого романа, я понимаю, что написала его не зря.

Книга, которую ты держишь в руках, – не сказка и не выдумка. Это – заметки из дневников моей жизни. Здесь отражены события и моменты, о которых не знают даже самые близкие люди.

Почему я решила написать ее? Потому что, во-первых, хочу подвести своеобразную черту, а во-вторых, могу наконец-то осчастливить тех людей, которые так ждут книгу «Достоинство-2».

Путешествия

За это десятилетие я совершила пятьдесят три поездки в различные страны мира. Каждая из них укрепляла меня и

делала сильнее, расширяя мои горизонты и пределы, оттачивая грани моей личности.

В «Заметках...» ты найдешь очень много фрагментов моих путешествий. Из этого вырос мой новый проект – New edges tour.

Моя личная жизнь

Раньше я думала, что личная жизнь – это отношения с мужчиной, но сейчас понимаю, что это все, что касается лично меня. Это и отношения с моими детьми, родителями, друзьями. Это и мои амбиции, идеи, проекты. Это и мои путешествия, и развлечения.

Я знаю, что мы, женщины, очень любопытны, и при чтении книги у тебя возникает вопрос:

– Ну, а как ее личная жизнь?

Я могу ответить:

– Она прекрасна!

Если тебя интересует вопрос о моих чувствах, поклонниках, любовных романах и чувствах, то скажу, что это все есть в моей жизни.

Но так как, помимо этой книги, я пишу романы, то часть моей истории любви ты узнаешь именно из них.

Что еще?

Я люблю себя, мой дух, душу и тело, проявляя заботу о них ежедневно.

Думаю, именно поэтому мне удалось за последнее десятилетие улучшить свою физическую форму, выглядеть лучше, чем десять лет назад (не моложе, а лучше!)

Я обожаю свой возраст! В каждой цифре нахожу нечто удивительное и новое, а каждый мой новый день рождения приносит еще больше удовольствия, потому что у меня есть безграничные идеи и цели.

Мои друзья...

Это очень важная часть моей жизни! Она всегда была очень важной.

После выхода моей первой книги отсеялись те люди, которые не смогли перебороть свою зависть к моему образу. Слава Господу за это!

После создания Creation Studio еще часть друзей «потерялась», но в это время пришли другие люди, которые стали друзьями.

В течение нескольких последних лет, когда я стала много путешествовать, отсеялось еще какое-то количество друзей, но в этих поездках я приобрела новых, таких важных для меня людей.

В моей жизни есть две уникальные семейные пары, которые любят меня безгранично. Это – Лора и Алик Маргишвили и Тамара Тарских и Ubaldo Demarchi. Жены в этих парах никогда не ревнуют меня к своим мужьям, потому что очень хорошо знают меня, мои принципы, а также верят своим му-

жьям. Мужья в этих парах относятся ко мне, как к младшей сестре, и их любовь так много значит для меня. Когда я наблюдаю, как эти мужчины любят своих жен и заботятся о них, это всегда дает мне силы и уверенность в то, что настоящая любовь существует!

Мои достижения

Я – писательница, автор пяти книг. Вдохновительница и путешественница (в моей копилке тридцать пять стран), создательница интересных проектов.

В начале 2020 года стартует мой новый проект, связанный с путешествиями и вкусным образом жизни, который будет называться «Стильные ивенты».

Кроме того, я предприниматель, занимаюсь инвестированием в недвижимость и развиваю эту часть своего бизнеса.

Ну, и последнее: я живу вкусной жизнью и пишу об этом, чтобы вдохновить людей ощутить свой вкус жизни и наслаждаться им.

В сентябре 2017 года, когда я была в Сиэтле в гостях у подруги, у меня состоялся короткий диалог с ее соседом. Он спросил:

– Вы приехали сюда, чтобы попросить политического убежища? Хотите жить в раю?

Не задумываясь, я ответила:

– Я достигла такого шикарного возраста и понимания себя и своей жизни, что рай всегда со мной!

Именно об этом состоянии внутреннего рая, где бы ни находилась, я пишу.

Заметки моей вкусной жизни не затрагивают только частые путешествия. Они освещают все направления моей жизни.

Состояние внутреннего рая не зависит от нашего местоположения. Если этот рай есть внутри тебя, ты не будешь искать его вне, наоборот – ты будешь распространять его везде, куда бы ни направилась.

Заметки о заметках

Что такое заметки? Это то, что мы пишем, пытаюсь сохранить в своей памяти. Почему? Потому что все произошедшее с нами дорого нашему сердцу, и мы не желаем этого забывать.

Я пишу заметки постоянно, где бы ни находилась: дома, в кафе, на прогулке, в аэропорту, самолете и даже когда еду за рулем своей машины, когда жду на светофоре зеленый сигнал. Моменты, которые не хочу забыть, превращаются в заметки.

Завершая процесс создания этой книги, я написала в своем дневнике: «Сегодня я заканчиваю писать “Заметки о вкусной жизни” ... Хотя, как можно закончить их писать, если это и есть вся моя жизнь?!»

Итак, заметки, которые ты прочтешь в этой книге, касаются различных сторон моей жизни. Они распределены не

в хронологическом порядке, а по вкусам, хотя, как и в дневниках, указаны даты их написания.

Я подумала, что в каждой кулинарной книге есть уникальные рецепты, освоив которые мы можем приготовить потрясающее блюдо. Так и в этой книге есть мои жизненные рецепты, которые могут тебе пригодиться.

Каждая глава этой книги открывает какую-то грань моей жизни, и, описывая эти моменты, я понимаю, как вкусна моя жизнь!

Enjoy! Приятного аппетита!

МОЯ ЭКСТРАОРДИНАРНАЯ ЖИЗНЬ

Осень 2016 года

Каждый день, смотря на свою жизнь, я понимаю, что она необычная! Во-первых, она отличается от «общепринятой», а главное, что она отличается от той жизни, которую я вела раньше.

В чем ее основные отличия? В том, что в моей жизни присутствует свобода:

- свобода просыпаться тогда, когда я хочу,
- планировать свой день и день своей семьи так, как я хочу,
- общаться с теми людьми, с которыми я хочу,
- проводить встречи и мероприятия в тех местах, где я пожелаю,
- совершать спонтанные поступки,

–путешествовать,

–воплощать в реальность свои мечты,

–мыслить безгранично...

Конечно, можно бесконечно перечислять, что входит в мое понятие свободы, но я благодарна Господу за эту уникальную возможность – жить в свободе!

Безграничное доверие Создателю

Я научилась наслаждаться каждой минутой. Одним из главных девизов в моей нынешней жизни является фраза: «Наслаждайся жизнью, живи со страстью!» Я знаю, что некоторых людей раздражает или задевает эта фраза, потому как они считают, что невозможно так жить всегда, ежедневно. Но ведь это выбор каждого из нас! Я выбрала жизнь по этим принципам и наслаждаюсь ею. Да, согласна, что в наших жизнях есть прекрасные и сложные моменты, радостные и грустные, счастливые и не очень... У меня также бывает по-разному, но, обладая свободой выбора, я выбираю своеобразное отношение к этим моментам; а выбираю я, как, наверное, ты догадалась, наслаждаться жизнью, несмотря ни на что!

Как я пришла к этому? Я училась. Работала над этим. Это не возникло в один момент, по щелчку пальцев. Нет, это был кропотливый процесс, в который я вложила все свое время, силы и эмоции. Это была работа над собой, в прямом смысле этого слова. В один прекрасный миг я наконец-то поняла

давно очевидное: каждый день солнце встает утром и садится вечером, доказывая верность Господа и Его бесспорный контроль над нашей Землей. В тот момент ко мне пришло понимание: если Он контролирует такое глобальное физическое явление, которое влияет на всех людей планеты, значит, всю мою жизнь Он тоже держит под контролем! А если это так, то зачем мне переживать, волноваться, скорбеть и страдать? Ведь Слово Божье, в которое я верю, говорит, что все Им сотворено.

Кто из людей может влиять на рассвет или закат, на дождь, снег или шторм, на смену времен года? Никто... кроме Него! И если Он создал нас, то Он, как любящий Отец, позаботится о каждом из нас. Несколько лет назад ко мне пришло осознание этого факта, затем я стала учиться жить с этим. Что это значило? Я стала работать над своим настроением, подчиняя его Слову Божьему. Если там написано, чтобы мы радовались, значит, я должна радоваться. Если там написано, чтобы мы постоянно молились, значит, я буду делать это – не от случая к случаю и не тогда, когда у меня, возможно, возникнет проблема, не только по воскресеньям, вспоминая, что Господь – Творец, и Он создал все, а постоянно!

«Всегда радуйтесь!»

Для меня слово «молитва» означает общение с Господом. Это то же самое, что общаться со своей семьей или друзьями, всегда, когда хочу, без принуждения. Поэтому я обща-

юсь с Ним постоянно. Разговаривая с Богом, спрашивая и получая ответы, радуюсь и грущу я тоже вместе с Ним. Этот уровень отношений – самое ценное в моей жизни. Ведь когда ты построил отношения со своим Небесным Отцом, молитва перестает быть бременем – она превращается в счастливое время. Также Слово Божье говорит, чтобы мы за все благодарили Бога, потому что это – Его желание: «Всегда радуйтесь».

Непрестанно молитесь.

За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1-е Фессалоникийцам 5:16–18).

В этой связи я могу сказать прекрасные слова: «Не зацикливайся на том, чего у тебя нет. Благодарю за то, что у тебя есть, и радуйся этому!» Эта фраза изменила мое отношение к тому, чего пока нет, но очень хочется. Я перестала быть недовольной, а просто «сместила фокус», перевела свой взгляд на то, как много я имею, и стала постоянно благодарить Господа и испытывать радость. Естественно, это изменило мое настроение и видение своей жизни.

Мой основной жизненный фокус сместился с обстоятельств, которые возникают в моей жизни, на Того, Кто их контролирует, Кто на самом деле держит Свою руку над моей жизнью. Именно тогда, когда я поняла и приняла тот факт, что Господь всегда будет держать под контролем мою жизнь,

я абсолютно смирилась с этим и доверилась Ему. Это было признанием всегда и полностью зависеть от Него, не отталкивать Его планы в моей жизни, не бежать впереди Него, не соревноваться с Ним, а просто подчинить свою волю Его воле и следовать за Ним.

Когда все эти мысли я оформила в умо заключения и согласилась принять их, чтобы жить именно таким образом, Господь сказал мне: «Я веду тебя, дорогая. Ты просто следуй». От этих слов я почувствовала, что перестала бояться! Чего? Я перестала бояться, что у меня не будет достаточно денег, что я не выйду замуж, не реализую своего потенциала, что в один момент друзья могут меня предать или мои дети будут плохо учиться в школе.

До этого момента у меня было много страхов, но я также поняла и приняла еще одну вещь: «Если у тебя есть страх Божий, то других страхов у тебя быть не может!» Это значит, если ты всецело отдала свою жизнь Ему, надеешься и доверяешь Ему и боишься потерять эти отношения с Ним, значит, ничего другого в этой жизни бояться тебе не следует! Ведь Он сказал мне: «Я веду тебя, а ты просто следуй за Мною!»

И вот уже несколько лет я безоговорочно следую за Ним. За это время моя жизнь кардинально изменилась. Когда я поняла и приняла полную зависимость своей жизни от Господа, Он дал мне невероятную свободу – свободу не зависеть ни от кого и ни от чего, кроме Него. Это необычайное сча-

сть, которое я испытываю каждый день своей жизни!

Исключение из правил

Во время учебы в школе я очень любила предмет «русский язык». Когда в шестом классе мы изучали грамматику, мне это очень нравилось, в отличие от моих одноклассников. Наша учительница, которая также любила свой предмет и преподавала его со страстью, говорила, что, поняв в нашем возрасте, как правильно писать, мы навсегда будем грамотными.

Мне нравилось изучать правила правописания. Я до сих пор помню, как в учебнике важное было выделено жирным шрифтом, то есть шрифт был особенным, не таким, как весь остальной. Также помню, что исключения из правил были взяты в рамки. Какое-то время я не могла понять, почему эти слова – исключение из правил, и кто их вообще придумал. Кстати, на свой второй вопрос (о том, кто придумал исключения) ответа я до сих пор так и не получила. Почему есть исключения из правил, я поняла намного позже, осознав, что Господь создавал каждого из нас особенным!

И сейчас я понимаю, как важно, чтобы каждый человек понял это, осознав свою уникальность. Сейчас я живу жизнью, которая не вписывается в общие правила... Моя жизнь – это исключение из правил!

«Смелость, открывающая новые горизонты»

В январе 2015 года Господь подарил мне важную фразу, которая помогла сформировать стержень смелости для моего характера, и звучала она так: «Смелость, открывающая новые горизонты». Какое новое дело я ни начинала бы, я повторяла себе каждый день эту фразу в течение нескольких месяцев, и действительно, это придавало мне уверенность в том, что я делаю, а также в моих новых действиях появилась смелость. Я верила в это! Я всегда верю в то, что Отец говорит мне! Сначала мы видим все в духовном мире, хотя этого еще не существует в физическом. Мы верим в то, что это на самом деле произойдет, и, конечно, спустя некоторое время получаем результат!

Так, повторяя в начале 2015 года фразу «Смелость, открывающая горизонты», уже в марте я совершила недельную поездку в Канаду со своим младшим сыном. Решение лететь туда действительно потребовало от меня смелости! Сев в самолет и достав журнал Международных авиалиний Украины, на первой странице я увидела надпись: *Discovering new horizons* («Открывая новые горизонты»). В этот момент я поняла, что вот оно – проявление смелости в физическом мире! Летом 2015 года мы с детьми осуществили мою давнюю мечту, проехав на машине через семь стран Европы. В течение месяца отдыхали во Франции, в долине Шамони, и увидели самую высокую вершину гор Альп – Монблан (об этом я пишу в заметках о вкусе вояжа).

С того момента, как я услышала фразу о смелости, откры-

вающей новые горизонты, у меня появилась мечта совершать путешествия каждый месяц, то есть двенадцать раз в году. Вообще, путешествия – это один из моих приоритетов, поэтому я делаю все возможное и невозможное, чтобы постоянно открывать новые горизонты. Это могут быть длительные поездки или всего на два-три дня, но они случаются у меня каждый месяц. Я очень благодарна Господу за свою яркую, необычную и экстраординарную жизнь!

Свобода и дисциплина

Мои дети не посещают школы: они учатся дома, сдают тесты и экзамены по системе экстерната, занимаются спортом и музыкой. Вот уже второй год подряд мы не испытываем вечернего страха перед временем выполнения домашнего задания. Сейчас в это время мы можем общаться, смотреть интересные и познавательные программы, «креативить», играть на пианино или устроить вечер при свечах с чаепитием – наша жизнь изменилась, и для этого тоже потребовалась смелость! В первую очередь, моя смелость.

Стать исключением из правил было нелегко, но выполнимо, и сейчас мы видим результаты этой смелости, которая открыла новые горизонты: мои дети успевают за шесть часов в утреннее время проштудировать школьные предметы, при этом углубленно изучая математику, химию и физику, а также занимаясь музыкой, игрой на фортепиано. Также они изучают английский язык на языковых курсах, а еще

профессионально занимаются спортом, посещая тренировки шесть – двенадцать раз в неделю.

Я считаю, что это – уникальная свобода, которая дана моим детям для развития, интересного процесса обучения, личностного роста и развития тех талантов, которые Господь вложил в них. Конечно, любой успех должен иметь две составляющие: свободу и дисциплину. Без них успех невозможен. И так как нам, нашей семье, дана эта свобода, мы сами работаем над дисциплиной: ставим цели в учебе, спорте и музыке, к ним сами разрабатываем планы и проделываем нужные действия, что всегда приводит к результату. Я счастлива тем, что мои дети получили немного раньше, чем я, эту свободу жить необычной и яркой жизнью.

Заканчивая главу, хочу еще раз подытожить то, с чего начала. Та свобода, которой я обладаю, которая дает мне возможность жить необычной жизнью, была получена только благодаря принятию того факта, что вся моя жизнь зависит от Господа! Поэтому я поделюсь с тобой своим рецептом вкусной экстраординарной жизни: «Полная зависимость от Господа открывает неограниченную свободу в твоей жизни!»

Перемены

Перемены... Кто на самом деле их любит? Могу ответить честно: я!

Десять лет назад мне так не казалось, потому что я хоте-

ла обустроить с уютом и комфортом мою жизнь. Создать доходный бизнес, построить стабильную карьеру, сделать уютным мой дом, отдать детей в альтернативные школы. Оглядываясь назад, я поняла, что постоянно пыталась создать ту самую зону комфорта, из которой потом на каждом тренинге личностного роста меня пытались выводить. Сейчас это кажется абсурдным, но тогда так этого хотелось!

В январе 2010 года, когда казалось, что мне наконец-то удалось достаточно приблизиться к этой зоне уюта и комфорта в жизни, меня не просто выдернули оттуда, а выпихнули (простите за некрасивое слово!).

За двадцать четыре часа моя жизнь резко изменилась.

Все мои планы рухнули, а боль и обида не давали возможности строить что-то новое. Подробно об этом написано в моей первой автобиографической книге «Достоинство», но сегодня я хочу рассказать не об этом периоде, а о том, что же произошло за все последующие десять удивительных лет.

Нет ничего более постоянного, чем перемены!

В первую очередь, я сделала для себя уникальное открытие: перемены неизбежны!!! Они возникают каждый день. Одни из них локальны – например, когда твой урок итальянского перенесен на один час позже. Другие – глобальные, как переезд в другую квартиру, город или страну, смена деятельности или новые отношения.

Весь вопрос в том, как мы относимся к этим переменам.

Есть ситуации, на которые мы можем влиять, и это отлично. Есть те, на которые мы не можем влиять, но влиять на наше отношение ко всем этим ситуациям мы можем всегда. И этому я научилась очень хорошо!

Десять лет назад резко изменилось мое семейное положение, я оказалась женщиной в разводе, с тремя детьми. Это повлекло за собой изменение места жительства. Мы переехали из большого дома, который с трепетом строили для большой семьи, в трехкомнатную квартиру, в которой моя спальня также была гостиной комнатой, и дверь в нее была постоянно открыта. Вдруг исчезло мое личное пространство. Но на тот момент были другие вопросы, которые нужно было решать, поэтому мое отношение к личному пространству изменилось.

За эти десять лет мы с детьми совершили пять переездов в разные квартиры и уже настолько поднаторели в этом, что можем давать советы типа: «Как совершить переезд и не сойти с ума».

Я считаю, что переезд – это уникальная возможность изменить свою жизнь.

Во время сбора вещей ты освобождаешься от ненужного, устаревшего в твоей жизни.

Принимая решение отдать свои бывшие любимые вещи в благотворительные организации, ты испытываешь чувство сопричастности к тем, кто нуждается в этих вещах. Ты освобождаешь пространство – как свое личное, так и квартирное

– для чего-то нового и интересного.

На новом месте ты знакомишься с новыми людьми, узнаешь о новых кофейнях, салонах красоты, фитнес-клубах, расположенных поблизости.

Сейчас я обожаю переезды, так как поняла, что изменения – это жизнь.

За эти десять лет, помимо переездов, я совершила пятьдесят три поездки в различные страны мира и города. На самом деле это не так уж и много – в среднем пять поездок в год, то есть один раз в два месяца.

Путешествия – это моя страсть

Десять лет назад мне хотелось посетить как можно большее количество стран, но со временем количество перешло в качество, и я уже не хочу мчаться за чем-то новым, но люблю возвращаться в те места, где мне хорошо (наверное, опять хочется уюта и комфорта).

У меня есть три любимых места. Я специально не пишу: «три любимые страны», – потому что это не так. Я люблю места, которые «мои».

Первое – это, конечно Париж. Не потому что это модно, престижно, сувенирно. Нет! А потому, что это – мой город. Мне подходит его атмосфера, шарм и теплота. На самом деле Париж – очень большой, и он не весь мой. Мое место – это остров St. Louis в самом сердце Парижа.

Второе место – это долина Шамони, гора Монблан. Это

место, занимающее всего двенадцать километров, покорило мое сердце четыре года назад, и я точно знаю, что это – любовь на всю жизнь.

Третье место – это регион Ланге в Пьемонте, Италия. Впервые я приехала сюда два года назад, в октябре, в период, когда знаменитые виноградники Бароло и Барбареско были разноцветными, а утренние туманы на холмах позволяли купаться в облаках.

С тех пор я не могу забыть эти места.

О них ты можешь прочесть немного дальше, этому же региону посвящена *love story* в моем следующем романе.

Это места, куда я готова возвращаться при первой же возможности.

И хотя в начале этой главы я писала о переменах, но все же понимаю, что опять стремлюсь к этому уюту и комфорту, как и десять лет назад. И почему-то это не кажется абсурдным сейчас.

Да, все перемены дают нам возможность заглянуть внутрь себя, понять, чего мы хотим на самом деле, и дать нам толчок к улучшениям. Выбор за нами, что мы сделаем с этими возможностями!

Любовь с достоинством

Помимо переездов и путешествий, за это десятилетие я изменила род деятельности.

В конце 2010 года я написала свою первую автобиографию.

ческую книгу «Достоинство».

В конце 2014 года вышел в свет мой первый любовный роман «Любовь никогда не перестает».

В конце 2016 года вышли в свет две мои книги в электронном формате: «Истории моих мечтаний» – мотивационно-автобиографическая книга, и роман «Je t'aime» – любовный роман.

Весной 2018 года роман «Je t'aime» был издан в печатном формате.

Летом 2018 года я взяла серию интервью у известного музыканта, композитора и лидера группы Space Дидье Маруани и в течение года работала над созданием книги, выпустила журнальный вариант книги к концерту группы Space в мае 2019-го в Киеве.

Ну, и кульминацией всех моих десяти лет жизни стала книга, которую сейчас ты держишь в руках.

Creation Studio

Бизнес-леди, которая успешно строила карьеру, сначала открыла Creation Studio для развития талантов женщин и детей, затем благотворительную общественную организацию и создала проект для женщин «золотого возраста» (65+).

Пять лет назад я оставила карьеру, которую строила, и окунулась в творчество моей студии. Это были три с половиной уникальных года, которые навсегда остались в моем сердце. Рядом со мной творили мои близкие подруги, кото-

рые разделяли мое видение и идеи, – Аня Грамм, Таня Шевчук, Таня Тураева, Нина Марочко, Таня Шиманская, Наташа Слипуха. А также моя близкая подруга Яна Гавраш, которая хоть и находится за тысячу километров от меня, но ее безусловная поддержка всегда давала мне силы. Все вместе мы создали и провели около тридцати различных проектов, начиная от «Чашки кофе с Хозяйкой», заканчивая кулинарным клубом для мужчин!

В стенах студии проходило множество незабываемых мероприятий и проектов:

- пижамные вечеринки,
- тренинги личностного роста,
- релакс-программы,
- занятия по декупажу, фелтингу, живописи,
- английский клуб,
- кулинарный клуб,
- клуб актерского мастерства,
- а также занятия по созданию стиля и образа,
- празднования дней рождения, знаменательных дат и событий, новогодние карнавалы...

На самом деле сложно перечислить все.

У меня была даже привилегия почувствовать себя в роли хозяйки ресторана. В течение шести месяцев в стенах нашей студии действовал ресторан 24 Floor. Мы с подругой Аней Грамм готовили блюда, затем я встречала гостей и развлекала их, а моя подруга готовила блюда по авторским рецептам.

Финансово это было совершенно не выгодно, но каждая из нас знает, что мечта была реализована!

Создание студии дало мне возможность, опять-таки, измениться и вырасти. Это было уникальное время, когда я могла ночью что-то придумать, утром сказать это своей команде, а в обед того же дня мы уже готовили пресс-релиз для клиентов и приглашали на это мероприятие.

Именно тогда я научилась быстро реагировать, пробовать что-то новое и не бояться сделать ошибку. В это время – время действия – я научилась принимать быстрые решения, и даже если что-то оказывалось не очень выгодным с финансовой точки зрения, я рассматривала это как свой личностный рост в действии.

Именно в это время я перестала ходить на тренинги и семинары: слушать чью-то теорию, – я создавала идеи и сразу же воплощала их в жизнь. Этот период жизни (октябрь 2012 – май 2016) – годы моего роста, смелости, реализованных проектов и уникальных людей рядом!

Так что я считаю, что перемены – это к лучшему, во всяком случае, моя жизнь говорит об этом.

Мой рецепт такой:

Прими перемены и...

Наслаждайся этим процессом!

ВКУС ВДОХНОВЕНИЯ

12 апреля 2017 года

Сегодня мое послание о вдохновении!

В своей жизни я всегда стараюсь посещать места, которые меня вдохновляют, иметь общение с людьми, с которыми интересно, празднично и... вдохновенно!

Вчера я вернулась из восточной страны – Объединенных Арабских Эмиратов, где побывала впервые. Каждое новое место вдохновляло меня! Каждая новая встреча! Я увидела знаменитый отель «Парус», столицу государства – Абу-Даби, современный Дубай, поднялась на самое высокое здание в мире – Burj Khalifa (дважды: днем и ночью), посетила «шестое чудо света» – мечеть шейха Заида, искупалась в водах Персидского залива и восхищалась тем, что удалось достичь этой стране за каких-то сорок пять лет!

Каждое новое открытие вдохновляло меня. Люди, с которыми мне довелось встретиться, были людьми с миссией, со страстью в жизни! И это, безусловно, окрыляет меня!

В начале этого года я посмотрела великолепный фильм «Пассажиры». Главная героиня этого фильма – писательница, как и я, – на вопрос, почему она приняла решение лететь на космическом корабле, ответила: «Мой отец говорил: “Если твоя жизнь обычна, то и истории твои будут обычны, поэтому я здесь!”»

Так и я: стараюсь открывать новые места, города, страны, знакомиться с новыми людьми, чтобы мои истории не были обычными!

В этой поездке я написала более пятидесяти страниц сво-

ей новой книги и уверена, что в каждой из этих строк можно почувствовать вдохновение, которое я получила в этой поездке! А чтобы и ты почувствовала этот вкус, хочу поделиться с тобой своим стихом, написанным в январе 2017 года после просмотра фильма «Пассажиры»:

Новые встречи... Разные люди...

Кто-то с тобою... Кто-то забудет...

Мир в непрерывном прыжке «зависает».

Кто мы в этой жизни? Не знаем!

Все мы хотим быть «капитаном»,

Но так не выходит! Смиряемся с планом.

В определенный момент понимаем:

Ведь мы – «пассажиры», идущие по краю...

Уж если дано нам счастье найти,

То в миг, предназначенный Им по пути.

Вначале мы можем и не понять,

Что то, что дано нам, не стоит терять!

Не отказаться, а обрести,

Ведь не случайны встречи в пути!

Лишь по прошествии времени

Мы понимаем чудо «бремени»!

На самом же деле это судьба

Объединила нас навсегда!

И именно в это мгновение

Осознаем мы ценность данного нам времени...

В моей книге «Истории моих мечтаний», вышедшей в ок-

тябре 2016 года, описаны некоторые путешествия, которые я совершила в течение последних нескольких лет. Радуюсь тому, что эта книга положила начало рассказам о том, как мои мечты о путешествиях превращаются в реальные события! И поездка в Эмираты продолжит эти истории.

Мой рецепт сегодня:

– Составь список Вдохновения – тех вещей, которые вдохновляют лично тебя.

– Каждый день используй не меньше двух ресурсов из своего списка.

– Подмечай вдохновенных людей вокруг себя, говори им комплименты.

– Заряжайся! Желаю вдохновения в каждом дне!

19 апреля 2017 года

Объединенные Арабские Эмираты

Я обожаю путешествовать! Каждая новая поездка открывает нечто новое, удивительное и уникальное для меня! Конечно, в первую очередь, это сама страна или город, который я посещаю. Безусловно, люди, с которыми я встречаюсь или знакоплюсь. Также я всегда стараюсь заметить «незаметное» (это обычно маленькие прекрасные вещи, мимо которых кто-то может пройти, но не я).

В Париже, например, это невероятное сочетание аромата утренних свежее испеченных круассанов и жареных каштанов. Это сочетание создает неповторимый шарм!

Кстати, если тебе еще не удалось прочитать мой роман «Je t'aime», очень советую, потому что в нем подробно описаны все эти «маленькие прекрасные вещи»!

В Италии это просто бросающиеся в глаза ухоженные, стильные и красивые мужчины, причем любого возраста, от мала до велика. Ну, а в Эмиратах, в той стране, которую я открыла для себя неделю назад, это цитаты великих людей. Да, именно так!

Напомню, говорю о незаметных при общем обозрении вещах!

Как здорово и важно быть в поиске и созерцать, а сердцем слушать!

Потому что все то, что покоряет туристов, видно, как на ладони! Огромные небоскребы, невероятные строения, фе-шенебельные отели и мечети, фонтаны, конечно, Burj Khalifa – самое высокое здание в мире! Когда я ехала по этой стране и слушала рассказ экскурсовода, несколько раз слезы наворачивались на глаза от того величия, которое наблюдала воочию!

Здесь «маленькими вещами» для меня стали цитаты известных людей, правителей этой страны, тех, кто строил государство с 1971 года, и тех, кто продолжает делать это сейчас!

Когда я отправляюсь в путешествие, то точно знаю, что там для меня приготовлено нечто новое, удивительное и восхитительное, и поэтому я жду, ищу, так сказать, раскапываю.

Потому что обычно эксклюзивные вещи не лежат на прилавке! Они спрятаны от глаз.

Во время экскурсий я внимательно слушала гида, старалась сопоставлять его слова с увиденным, что-то записывала.

Сегодня я хочу поделиться цитатами, которые раздобыла в этой поездке, потому что, думаю, вряд ли ты найдешь их где-то еще!

То, что Эмираты следует посетить, – вне всякого сомнения! Если ты хочешь увидеть нечто новое, тогда тебе туда!

Ну, а крылатые выражения для тебя – прямо сейчас:

«Каждый легендарный человек имеет вызовы судьбы!»

Когда шейха Дубая спросили: «Зачем тебе понадобилось строить самое большое здание в мире, ведь и так все знали о твоей стране?!» – он ответил: «Знали-то все, но не все хотели приехать!»

В Дубае уникальное метро! Протяженность – 75 км, оно имеет 57 станций, и управляет им компьютер.

Практически все станции наземные. Когда того же правителя Дубая спросили, почему он построил наземное метро, а не углубился в землю, как это делают в других странах мира, он ответил: «Наш народ и так долго жил во тьме, так пусть сейчас он будет во свете и, передвигаясь в метро, наслаждается красотами вокруг!»

«Не каждому дано писать песком на воде!!!» – о писателях. На Востоке считают, что писатели и поэты – это люди, отмеченные Богом!

Покидая Эмираты, в аэропорту, в duty free, я не покупала новые ароматы, виски, финики или сувениры. Я купила уникальную книгу – все того же правителя Дубая. Она называется My vision, в переводе – «Мое видение». Слоган этой книги звучит так: «Вызовы в гонке за выдающимися достижениями».

По прочтении предисловия и начала первой главы мне стало понятно, почему в этой стране все самое-самое! По данным, которые я слышала на экскурсиях, они постоянно бьют рекорды Гиннеса, которые сами же установили!

В предисловии один абзац отведен благодарности людям, которые создавали эту страну, и тем, кто сейчас находится у власти. Этот знак почтения тронул мое сердце. Свою сегодняшнюю заметку я хочу закончить началом первой главы книги My vision:

«Каждый новый день в Африке, когда просыпается газель, она понимает, что нужно быть быстрее льва, иначе умрешь. Каждое утро, проснувшись и потянувшись, лев понимает, что должен бежать быстрее газели, иначе останется голодным. В человеческом мире нет разницы. Кем бы ты ни считал себя, газелью или львом, ты просто должен бежать быстрее других, чтобы выжить!»

Мой рецепт сегодня:

–Пусть эти, на первый взгляд, «маленькие вещи» откроют для тебя нечто новое!

–Пусть тот потенциал, который вложил в тебя Господь, бьет ключом!

–Достигай в жизни великого, несмотря на то, каким видом деятельности ты занимаешься.

–Будь собой!

–Наслаждайся жизнью!

–Живи со страстью!

17 мая 2017 года

Калейдоскоп событий, людей и эмоций

Пока мы крутим педали и рулим к цели, важно не забывать о прекрасном, открывающемся перед нами каждый день.

Пауло Коэльо

Моя прошлая неделя была насыщена прекрасными моментами, открывающимися каждый день! Впервые я совершила путешествие на круизном лайнере Freedom of the seas!

Мы с друзьями посетили три страны: Испанию, Францию и Италию.

Отдельный респект – Княжеству Монако!

Как бы я назвала этот вояж? «Калейдоскоп событий, людей и эмоций!»

В очередной раз я убедилась в том, что творческие люди создают нечто уникальное и прекрасное, воплощая свои мечты в реальность, а все остальные имеют возможность

пользоваться и наслаждаться этим!

Впервые я увидела это осенью 2014 года, побывав на лазерном шоу в парижском «Диснейленде». Затем – летом 2015-го, проехав в вагончике канатной дороги вдоль горы Монблан на высоте 4810 метров. Весной 2017 года, увидев потрясающие строения в стране Объединенные Арабские Эмираты, я наслаждалась их красотой и величием!

И вот сейчас мне посчастливилось в течение недели жить на круизном лайнере! Корабль создали люди, у которых была мечта и видение! А мы, пассажиры, могли наслаждаться этим творением! Ощущения непередаваемые!

Самое главное впечатление – если не смотреть за борт, в определенный момент ты забываешь, что находишься в открытом море!

Мечты сбываются тогда, когда ты веришь, что они возможны, и готов их принять!

Я знаю, что многие прекрасные вещи могут пройти мимо лишь потому, что мы не готовы принять их либо просто не верим, что они могут произойти с нами!

Мой рецепт сегодня:

–Я хочу вдохновить тебя верить в свои мечты!

–Освежи их, если они запылились.

–Настройся на то, чтобы принять их в свою жизнь!

–Пусть это послание вдохновит тебя фиксировать прекрасные каждодневные моменты жизни!

–Пусть будет приятен и путь, и пункт назначения!

24 мая 2017 года

Круиз по Средиземноморью

Что возникает в твоём воображении, когда ты слышишь название Royal Caribbean? Так как Royal означает «королевский», для меня понятно, что все, что я увижу, будет выполнено на королевском уровне! Royal Caribbean – это компания мечты! Компания, которая разрабатывает, создает и производит уникальные корабли. Благодаря им пассажиры могут совершать невероятные, прекрасные, восхитительные путешествия!

Один из кораблей этой компании – Freedom of the seas. Это круизный лайнер, на котором мне посчастливилось побывать! Я обожаю слово Freedom. Это значит «свобода», а я люблю свободу во всем – свободу выбора, свободу в принятии решений, свободу заниматься тем, чем я хочу, поэтому название круизного лайнера так мне подходит! Также я люблю слово the sea, что значит «море». Я обожаю солёную воду, люблю смотреть на буйство красок, которыми богат морской мир. Меня всегда восхищает, когда в течение нескольких минут морская вода может изменить свой цвет – например, от бледно-голубого переходит в лазурный и в определенный момент становится темно-синей.

Итак, в один из солнечных воскресных дней мая наш лайнер Freedom of the seas отчалил из порта Барселоны.

В течение недели мы могли наслаждаться восходами и за-

катами, наблюдать красоту бухт, расположенных в местах, в которые мы заглянули узнавать нечто новое для себя, открывая тайны маленьких городков, которые мы посетили, побывав на экскурсиях:

–шумный и величественный Марсель, милый и уютный Экс-ан-Прованс,

–пять земель в районе города Ла-Специя, восхищающие своими яркими морскими красками. Прогулки по морю между маленькими городками, вкуснейшие морепродукты и восхитительные виды приморских поселений,

–старинный город Ветербо, находящийся на горе, куда мы поднялись на лифте,

–чашка капучино и восхитительный клубничный десерт в местном кафе,

–огромное количество храмов, не похожих один на другой, росписи, фрески, витражи, редчайшие картины...

–Неаполь, Помпеи, вулкан Везувий и моменты истории, рассказанные нашим гидом,

–прогулка по Лазурному берегу... Ах!

–Монако, Монте-Карло, Оперный театр и набережная, утопающая в розах,

–чашка кофе с подругой в кафе L'Орега и красивые, спокойные, улыбающиеся люди вокруг.

Каждый день был наполнен чем-то новым для меня. Это был калейдоскоп событий, мест, людей и эмоций – ярких, новых, необычных и врезающихся в память!

Каждый вечер на лайнере у нас была возможность посетить сауну и джакузи, а также поплавать в бассейне, и мы ею пользовались на все 100 процентов!

Время ужина на корабле было особенным для меня. Так как я очень люблю красивых и красиво одетых людей, то попала туда, куда нужно! Каждый вечер, готовясь к выходу в ресторан на ужин, я понимала, что буду наслаждаться не только вкуснейшей пищей, но и видами, открывающимися вокруг: как красотой ресторана, так и людьми, пришедшими туда. Восхитительно наблюдать, как элегантный мужчина ведет под руку свою спутницу, одетую в красивое платье; подходя к столу, он отодвигает стул для нее и тепло смотрит ей в глаза, тем самым говоря: «Ты выглядишь потрясающе сегодня!»

Она с достоинством чуть наклоняет голову и улыбается одними глазами, а ты, как посторонний наблюдатель, можешь заметить, что ее губы шепчут: «Спасибо, дорогой! Ты тоже великолепен!»

Вкусный ужин, отменное обслуживание персонала и замечательное общение – все это элементы прекрасного путешествия!

Удивительно, как много можно успеть за неделю, находясь в круизе!

Смена мест, картинок, эмоций, красок – релакс и новые впечатления! Элегантность и изысканность во всем!

Это лишь несколько маленьких штрихов, которые мне

удалось подметить в вояже на круизном лайнере Freedom of the seas!

Мой рецепт сегодня:

–Желаю тебе сказочных и красочных штрихов, эскизов, картин и полотен в твоей жизни этим летом!

–Делись позитивом!

–Вдохновляйся сама и вдохновляй людей, которые рядом!

–Создавай что-то прекрасное каждый день, будь то картина, песня, вышивка, букет, салат или сервировка стола!

–Будь прекрасной внутри и снаружи! Помни о своей женской ответственности – украшать и вдохновлять мир!

ВКУС МЕЧТЫ

21 марта

Жить со страстью, смело и круто!

Чуть больше двух недель назад отмечали Всемирный день писателя. Тогда вышла в свет печатная версия моего романа «Je t'aime». Сегодня – Всемирный день поэзии. Я не так часто сочиняю стихи...

В общей сложности, у меня написано около десяти стихотворений. Делюсь сегодня тем, которое в данный момент вдохновляет меня!

Время... Как оно бесценно!

Научись замечать каждый миг,

Ведь оно проносится быстро, как спектакль на сцене,

В двух часах собрана вся жизнь!

Каждый день мы играем роли,
Каждый день суетимся, спешим,
В ежедневном нашем споре
Пролетает мимо жизнь.

Мы заботимся днем и ночью
О делах житейских, простых,
А одно ведь лишь только нужно —
Просто жить, подняв взгляд свой ввысь.

Наслаждаться каждой минутой,
Что отведена нам судьбой,
Жить со страстью, смело и круто,
Наполняя мир собой.

И светить нежным ярким светом —
Где бы ни был ты, будь собой!
И делиться несложным секретом —
Дать надежду, явить покой.

Каждый день – это приключение!
Наслаждайся! Живи! Пой!
Жизнь есть! Это – не пункт назначения!
В настоящем времени она с тобой.

Замечай Божьи краски повсюду:

Многогранна эта Земля!
Ведь Творец наш создал чудо!
Ты и я, я и ты, ты и я!

Время... Как оно быстротечно!
Я хочу вдохнуть этот миг.
Пусть продлится он дольше, вечно,
Оставляя след – Божий блик!

Наслаждайся жизнью ярко!
Окружай теплотой всех вокруг.
Пусть бесценные Божьи подарки
Открывают полноту Его рук!
3 августа 2016 года

31 января 2019 года

Воплощенные мечты

Мой первый приезд в Альпы, в долину Шамони, был в июле 2015 года, когда случилась моя «первая любовь» к горе Монблан.

Тем летом мы с моими детьми пересекли самый высокий пик горы – 4860 метров, проехав в три этапа на подъемниках на самую вершину. Этот подъем стоил на тот момент немалых денег и нашей отваги. Но оно того стоило!

С тех пор каждую зиму я приезжаю в мои любимые Альпы и катаюсь на трассах, с которых открывается вид на Мон-

блан. В каждый приезд различные инструкторы с гордостью показывают на пик горы, говоря: «А вот это – Монблан!»

Каждый раз я улыбаюсь в ответ и думаю:

Знал бы ты, что только от одного этого слова мое сердце начинает биться сильнее!

Знал бы ты, что Монблан настолько покорило мое сердце, что из-за любви к нему мне пришлось написать роман «Je t'aime»!

Знал бы ты, что благодаря тому, что я увидела эту гору своими глазами четыре года назад и наблюдая ее красоту в разную погоду, поняла, что она так похожа на женщину в разные периоды ее жизни...

Знал бы ты, что я написала три стихотворения, посвященные именно красоте и великолепию Монблана!

В тот далекий 2015-й я мечтала приезжать сюда каждый год на зимний отдых, кататься на лыжах, проводить время с друзьями и наслаждаться этими местами.

И вот эти мечты сбываются!

3 января 2018 года

Мечты сбываются, или Секрет трех «С»!

Сегодня, в первой заметке года, конечно же, о мечтах!

Я очень люблю мечтать! Наверное, это мое любимое занятие! Я мечтаю везде и всегда: в своей кровати, когда засыпаю и просыпаюсь; когда бегу на беговой дорожке в спортзале; когда еду за рулем своей машины; когда сижу в зале ожида-

ния в аэропорту; когда принимаю ванну со свечами... В общем, я действительно мечтаю всегда и везде! И, думаю, это приводит к тому, что мечты становятся реальностью!

Приоткрывая маленькие секреты моих мечтаний, поделюсь с тобой несколькими важными моментами.

Каждый день, просыпаясь утром, я думаю о том, что сегодня смогу сделать, чтобы моя мечта осуществилась.

В выше написанном предложении есть три слова, начинающиеся с одной и той же буквы – «с». Это важно!

Первое слово – «сегодня». Я люблю фразу: «Сегодня – самый важный день». Оно всегда дает мне стимул к тому, чтобы сделать определенные задания именно в этот день! Оно дает мне направление, чтобы не отложить на завтра то, что я должна сделать сегодня.

Второе слово – «смогу». Мне очень нравится изречение: «Если вы верите, что сможете, – вы сможете! Если думаете, что не сможете, – вы тоже правы!»

На пути к достижению своей мечты нам часто приходят мысли о том, что наша мечта недостижима. Но вера всегда творит чудеса! Поэтому настрой на то, что я смогу осуществить задуманное, приводит к победе.

Третье слово – «сделать». Часто я пишу о том, что не люблю много говорить, а люблю делать. Только действия приводят к результату. Именно поэтому я набрасываю список дел, которые нужно совершить сегодня!

Согласна, что не всегда удается сделать все, что заплани-

ривала, но я рассматриваю любую попытку как время, потраченное не зря!

В начале нового года, как правило, мы все мечтаем и ставим цели на следующий год. Со временем кто-то о них забывает, кто-то перекладывает на «когда-нибудь потом», а кто-то достигает! Думаю, эти три важных для меня слова помогут и тебе в реализации твоих целей и мечтаний!

Желаю яркого, красочного, насыщенного года! Года, полного счастливых событий и замечательных приключений! Ведь жизнь – прекрасна!!! Наслаждайся каждым днем!

Мой рецепт сегодня:

Используй силу трех «С» себе во благо!

Сегодня же поставь цель, которой желаешь достичь...

Создай пошаговый план для ее достижения...

И сделай, ходя бы маленький шаг в направлении к цели!

Затем еще один...

И еще...

И еще...

Пока не побежишь к цели...

Пока не достигнешь ее!

А потом возвращайся к первому пункту!

«Don't think a lot! Thoughts kill actions! »

(«Не думай слишком много! Мысли убивают действия!»)

Ski instructor (31.01.2019. Les Arcs)

Я всегда очень внимательно стараюсь относиться к тем людям, с которыми меня сводит Господь, потому что знаю, что у каждого человека есть свой жизненный опыт, которым он готов поделиться. И я точно знаю, что если в определенный момент люди оказываются в одном месте, в одно время, возможно, они должны сделать обмен...

Так случается у меня каждый год, когда я приезжаю кататься на лыжах в альпийские горы. Мне всегда попадается именно тот инструктор, который нужен в данный момент.

И этот раз не был исключением, вернее, инструктор был исключительным.

В нашей команде оказалось пять веселых женщин из разных стран и инструктор-француз, который сам обожает катание, получает от него удовольствие и дал возможность делать это нам. Все его поправки, наставления, советы звучали так легко и просто, что всего за пару дней я увидела колоссальный прогресс в технике своего катания. Время, проведенное в этой команде во главе с Жаном-Филиппом, было великолепно!

И сегодня я хочу поделиться одной фразой, которую он сказал мне. Произошло это, когда мы преодолевали очередной склон, и он, спускаясь первым, наблюдал за нами. После того, как мы спустились и остановились, он сказал мне: «Julia, don't think a lot! Thoughts kill actions!» («Юлия, не думай слишком много! Мысли убивают действия!»)

Тогда я кивнула в ответ, соглашаясь, и во время следую-

щих спусков старалась реализовать его совет: не особо думать над техникой, а расслабиться и кататься. И это дало результат: к окончанию нашего пребывания в горах я уже парила!

Я услышала это выражение неделю назад, но оно постоянно звучит в моей голове. Мне была очень нужна та фраза именно в тот момент моей жизни!

Да, Жан-Филипп говорил о лыжах, о моей технике катания, о том, что, спускаясь с горы, преодолевая новый склон, я напряжена, много думаю, опасаясь чего-то и эти мысли тормозят мои действия.

Но я приняла эту фразу буквально, впустив ее в свое сердце, в мою жизнь, осознав, что это именно то, что нужно делать во всех моих жизненных проектах.

От всего сердца благодарю за эти слова! По возвращении домой за пару дней мне удалось «разрулить» несколько ситуаций в разных сферах моей жизни, которые были в состоянии застоя несколько месяцев.

Мой рецепт сегодня:

Замечай людей, которых Господь приводит на твой путь.

Умей слушать то, что через них Он хочет сказать тебе!

Анализируй услышанное. От одной такой особой фразы могут измениться к лучшему твои мысли, решения, действия, результаты!

14 февраля 2019 года

«Dreams come true if you believe in miracles! »

«Мечты сбываются, если ты веришь в чудеса!» – это одна из моих любимых фраз. На прошлой неделе мне посчастливилось убедиться в этом!

В далеком 2014 году, будучи хозяйкой Creation Studio, я запустила проект, который назывался «Счастье». Он был направлен на женщин и девушек, которые хотели выйти замуж, и основной его целью было поднять женскую самооценку, делиться важными советами в области взаимоотношений и принести вдохновение.

Этот проект я вела вместе со своей подругой Ларой, которая на тот момент уже была очень успешной бизнес-леди, но также хотела помочь женщинам стать счастливыми.

В конце проекта, который длился полгода, к нашим именам мы прибавили прилагательное «счастливая» – счастливая Марина, счастливая Алена и т. д.

Этот проект был успешно завершён и имел свои положительные результаты.

Прошло более трех с половиной лет, и я получила от Лары следующее послание: «Юлечка, я открываю клуб “Счастье”, и мне нужны твои благословение и франшиза!»

Естественно, на следующий день мы встретились, чтобы обсудить все, что произошло с нами за последние три года. Лара рассказала о старте своего проекта «Счастье» и пригласила меня на открытие. Встречи этого клуба будут проходить в Белогородке, в современном жилом комплексе «Бе-

лый шоколад», в стильном и уютном помещении.

После встречи по дороге домой я думала о том, мечтала ли я, чтобы то, что я создавала несколько лет назад, имело продолжение. И вспомнила, что да! Я тогда мечтала о том, что сейчас реализуется!

Мой рецепт сегодня:

Верь в чудеса, потому что мечты сбываются!

Не забывай поблагодарить Того, Кто создает чудеса в твоей жизни!

6 марта 2019 года

Шоколадные мечты

Дорогие мои подруги! В преддверии нашего женского праздника я хочу поздравить каждую из вас, в первую очередь, с весной, потому что для меня слово «весна» ассоциируется с весельем. Пусть в вашей жизни будет много смешных и веселых моментов! Смейтесь от души, ведь смех – это здоровье!

Второе, чего я хочу пожелать вам, – будьте собой! В нашей жизни часто приходится играть чьи-то чужие роли. Играйте свою! Только тогда вы будете спокойны и счастливы.

Не бойтесь смеяться, когда вам смешно, и плакать, когда вам этого хочется. Проявляйте свои эмоции, не думая, кто и что может подумать о вас... Возможно, люди, видя вашу открытость, захотят сделать то же самое в своей жизни...

Третье, чего я хочу пожелать, и это не особо новое, – верь-

те в свои мечты и никогда не предавайте их. Я могу сравнить мою любовь к мечтам с моей любовью к черному шоколаду. Иногда, когда я ограничиваю себя в наслаждении им, то понимаю, что мне неспокойно, что мне чего-то не хватает.

Иногда я ем кусочек шоколада утром, смакуя мой любимый кофе с молоком. В этот момент я понимаю, что радость наполняет меня, и хочется творить... Ну, и бывает, когда мне дарят мои любимые конфеты Mon Cheri (вишня в черном шоколаде), то я не успокаиваюсь, пока не съем их все. (Если у тебя возник вопрос, боюсь ли я поправиться от этого, мой ответ – НЕТ! Я ничего не боюсь!)

Так вот, любовь к шоколаду похожа на мою любовь к мечтам. Иногда я мечтаю о чем-то малом и незначительном, иногда регулярно каждый день проверяю, как продвигается осуществление моих мечтаний, а иногда я мечтаю о различных моментах в абсолютно различных сферах моей жизни.

И сейчас именно такой момент .

Мой «мечтательный» опыт говорит: только искренне и страстно желая чего-то, мы достигаем невозможного!

Мой рецепт сегодня:

–Смейся от души! Радуйся и веселись!

–Будь собой! Не надевай чужих масок, не прогибайся, не изменяй себе!

–Верь в свои мечты и никогда не изменяй им!

От всего сердца желаю тебе этих трех моментов этой весной!

8 июля 2019 года

Неслучайные случайности

Девять лет назад, летом 2010 года, я отправилась в путешествие с моими детьми, чтобы показать им Лазурный берег. Перед поездкой я описывала им искрящееся лазурью море и необычайную атмосферу тех мест. Приехав в начале августа в Канны, мы увидели совершенно другую картину!

Везде было огромное количество людей, пляж в Каннах был забит отдыхающими настолько, что мы не то что прилечь – присесть не могли! Стояла августовская жара. Море же было мутного цвета и абсолютно не радовало лазурным цветом, к моему глубокому сожалению.

Моим детям на тот момент было 14, 8 и 5 лет, и несколько дней они ходили разочарованные. Ко всему прочему нам не удалось взять машину напрокат, и приходилось либо ходить пешком, либо ездить на наших самокатах по горам .

Все изменилось, когда я нашла выход из сложившейся ситуации и приняла решение объездить ближайшие города на поезде, который идет вдоль Лазурного берега. С того дня наш отдых стал замечательным. Знаменателен был наш приезд в Монако на поезде. Мы вышли на остановке Gare de Монако и отправились изучать эту маленькую страну. Все в ней нам нравилось: и красота зданий, и обилие цветов, и яхты в порту, и красивейшие виды, открывающиеся со скалы, и, конечно, район Монте-Карло.

Гуляя по улицам, мои дети фотографировали машины, которые им нравились: «феррари», «бугатти», «порше», – а я – здания, рядом с которыми были припаркованы эти автомобили.

Одним из этих зданий оказался отель Hermitage, старинный, изысканный и привлекательный. У нас даже осталось фото, на котором мы стоим у входа в этот отель, так как дети сфотографировались около «любимых» машин.

Прошло немного времени – и я прямо сейчас нахожусь в этом отеле, заглянув сюда, чтобы творить. Этим летом я живу в Монако, в двух минутах ходьбы от Gare de Monaco. Тут я создаю две новые книги. Я счастлива возможности писать здесь и творить!

Ну, а в отель Hermitage я прихожу иногда, чтобы окунуться в великолепную красоту и атмосферу, создавая свой новый литературный шедевр!

В который раз моя жизненная история свидетельствует о том, что мечты сбываются!

24 января 2018 года

Вкус «Je t'aime»

Всю свою жизнь я люблю горы. Но до недавнего времени мне не так часто приходилось бывать там.

В начале 2015 года я вспомнила о своей мечте увидеть самую высокую гору Альп – Монблан. Так как зимний отдых в тот год был уже запланирован, я начала подумывать, что-

бы попасть туда летом, но именно летом 2015 года! Я стала искать на сайтах жилье на июль, и, хотя в течение нескольких месяцев ничего подходящего не находила, в моем сердце разгоралось желание пожить в той местности. Я мечтала, как буду жить там, как местная жительница, ходить по утрам в буланжери, чтобы купить свежие багеты; как мы с детьми будем совершать велосипедные прогулки и плавать в бассейне; как буду вдыхать аромат горных трав, из которых делают мой любимый чай «Альпийский луг», и, конечно, как ежедневно смогу восхищаться белоснежной горой Монблан!

Вот в таком состоянии души весной того года я набросала начало нового романа.

Раньше я никогда не бывала в тех местах, не видела ни гор, ни маленьких городков долины Шамони, ни домиков, расположенных в той местности. Но, когда строки вытекали из-под пера, в моем воображении возникали различные картины. Мне даже удалось проложить основную нить произведения, придумав главных героев.

Вот в таком состоянии роман остался «законсервированным» весной 2015-го.

В июле того года мы с детьми действительно оказались на отдыхе в долине Шамони, во Французских Альпах. Мы провели там незабываемо прекрасный месяц, покоряя горные вершины и ведя образ жизни местных жителей.

В то время я успевала только писать заметки об этой местности, о наших приключениях и каких-то забавных случаях,

которые происходили между нами и местными жителями.

По возвращении домой в течение всего следующего года мыслями я возвращалась к Шамони. Величественная гора Монблан стояла перед моими глазами! Вспоминая эти названия, я чувствовала, что сердце начинает биться быстрее!

И вот осенью 2016 года, в один из холодных вечеров, уютно устроившись в домашнем кресле и просматривая свои записи, я нашла запись, датированную весной 2015-го. Это было начало нового романа о Шамони. Прочитав написанное полтора года назад, я поняла, что хочу узнать, что же произошло дальше! Но продолжения не было! И я поняла, что пришло время его написать!

В первые дни ноября я объявила своим домашним, что до конца месяца хочу закончить написание романа. Каждый день я работала по двенадцать часов в сутки с перерывами на приготовление завтрака, обеда, полдника и ужина для своих сыновей, так как в тот период они были на домашнем обучении. Часто приходилось писать ночью, потому что только в это время можно было максимально сконцентрироваться.

Роман был дописан к 21 ноября, параллельно он редактировался, и в последнюю неделю месяца была сделана верстка электронной версии книги.

В последние выходные ноября 2016 у меня была возможность опять устроиться в домашнем кресле, укрыться пледом и стать читателем нового романа «Je t'aime». Это было потрясающе!

Я снова окунулась в атмосферу долины Шамони, ощутила аромат свежеиспеченных круассанов и насладились историей любви!

В конце декабря 2016-го восхитительно прошел «Завтрак с Автором Julia», где была представлена электронная версия романа «Je t'aime», созданная в изысканном французском стиле.

В течение прошлого года электронная книга успешно продавалась на моем сайте. Я получила много теплых отзывов и слов благодарности.

И вот уже с 3 марта 2018 года – это произведение можно подержать в руках, так как вышла печатная версия романа «Je t'aime»!

Я люблю этот роман не только как писатель, но и как читатель, потому что, перечитывая время от времени любимые главы, получаю вдохновение и веру в настоящую любовь.

Надеюсь, «Je t'aime» подарит тебе такие же чувства, а также ты найдешь в нем что-то свое!

14 марта 2018 года

Весенний женский праздник мне посчастливилось провести в Париже вместе с моей подругой Наташей Кушниренко. Мы отправились туда отметить выход моей книги «Je t'aime», открыть для себя город любви и, конечно, осуществить свои мечты.

Это были восхитительные дни, наполненные француз-

ским шармом!

Мы сняли квартиру в самом центре, на острове Сан-Луи, на пятом, последнем этаже старинного дома. Из окна квартиры открывался вид на Нотр-Дам-де-Пари и Эйфелеву башню. Это была именно та квартира, в которой живет героиня моего романа, Жаклин.

Мы жили близко и прогуливались в тех кварталах, где гуляла она. Посетили ее Магазинчик счастливых вещей, зашли на ее любимый цветочный рынок, сделав пару снимков на фоне орхидей, и насладились кофе в ее любимом кафе.

Моя подруга, Наташа, была одной из первых, кто купил роман осенью 2016 года, когда он вышел как e-book. И сейчас, когда она приобрела его печатную версию и читала, сидя в кресле, глядя на вечерний Париж, то сказала мне, что почувствовала этот роман по-новому! И это прекрасно!

Желаю воплощения твоих мечтаний и... восхитительных книг!

29 ноября 2018 года

Вчера у меня состоялась случайная встреча с сестрой моей подруги. Впервые, мы случайно встретились с ней в преддверии 8 Марта, как раз через несколько дней после выхода моего романа «Je t'aime», и моя подруга подарила своей сестре мою книгу.

Взяв ее в руки и прочитав первые строки, она была восхищена! Тем же вечером она написала своей сестре: «Я ку-

пила себе круассан, налила кофе в красивую чашку, удобно устроилась за столиком у окна с видом на город и ощущаю себя Жаклин!»

После этого сообщения моя подруга, которая на тот момент еще не успела прочесть мою книгу, переправила это сообщение мне и написала: «А кто такая Жаклин?»

Я ответила: «Это героиня романа, она француженка!»

И вот вчера, спустя восемь месяцев, мы опять случайно встретились втроем.

Когда сестра моей подруги увидела меня, она воскликнула: «Юля, представляешь, на следующей неделе я еду праздновать свой юбилей в горы, и я сняла шале!» Ее глаза сияли, как звезды, от этой новости. Она продолжила: «Это все благодаря твоему роману! Именно с того времени я начала мечтать! Я хотела быть похожей на Жаклин!»

Я была так рада за нее, что стала прыгать и восклицать так же, как она!

Наша встреча проходила в крупном торговом центре, и наше счастливое настроение стало распространяться на всех людей, кто оказался в зоне нашего пребывания. Моя подруга тоже порадовалась за сестру и заметила: «Да, случайности не случайны!»

Вот так вчера я получила нетривиальный отзыв о романе – живой, яркий, украшенный эмоциями и счастьем!!!

Друзья, если вы еще не успели прочитать «Je t'aime», сейчас самое время – морозные долгие вечера, свечи, теплый

плед, чашка ароматного чая и книга.

Кстати, подумайте насчет подарков для подруг к новогодним праздникам, возможно, «Je t'aime» – это то, что придется им по вкусу, вдохновит мечтать или даже изменит жизнь!

7 августа 2019 года

Ну, а вот и моя любимая гора Mont Blanc! Добралась!

Французские Альпы. Долина Chamonix. Впервые я приехала сюда со своими сыновьями ровно четыре года назад, и здесь мы провели незабываемый месяц. После возвращения домой еще в течение года я не могла забыть это невероятное место, которое ярко отпечталось в моей памяти. И, чтобы рассказать о нем тем, кто сюда еще не попал, я написала атмосферный роман «Je t'aime», который так полюбился моим читателям. Он уже покориł многие города и страны, но только вчера я въехала в долину Chamonix, захватив его с собой.

Прогуливаясь по городку Шамони-Монблан, мы с сыновьями вспоминали события четырехлетней давности, и я думала, как все-таки много моментов нашей жизни здесь мне удалось отразить в романе!

Стоя на высоте 2550 метров и делая фотографии на фоне любимой горы, я чувствовала, как ритм моего сердца ускорился от того вида, который я опять увидела, от моих воспоминаний и от осознания того, что мне все-таки удалось запечатлеть красоту и уникальность этого места, а также рассказать красивую историю любви.

Если ты еще не читала роман «Je t'aime», ты можешь заказать его как в печатном варианте, так и e-book. Если ты уже прочла его, я желаю тебе посетить долину Шамони и окунуться в ее чарующую атмосферу. Поверь, нет ничего невозможного в этой жизни, главное в достижении цели – это сильное желание и действия.

Уезжая отсюда четыре года назад, я обещала себе вернуться в это место. И вот мы опять здесь, заглянули на несколько дней, потому что я знаю, что даже несколько дней, проведенных здесь, дадут мне заряд энергии на следующие месяцы.

Мой вдохновенный рецепт для тебя сегодня таков:

–Мечтать.

–Следовать своим мечтам.

–Иногда бороться за них, чтобы они действительно осуществились.

–И знать, что все препятствия и рамки невозможного существуют только в нашей голове, мы создаем их сами, а на самом деле нет предела тому, чего мы можем достичь!

3 октября 2018 года

«Je t'aime» в Виннице

Вчера мне удалось побывать в сказке!

Для того, кто уже прочел мой роман «Je t'aime» и знаком с его героиней Жаклин, все будет очень понятно.

Жаклин – хозяйка Магазичика счастливых вещей в Париже, на улице д'Арколь, рядом с Нотр-Дам-де-Пари.

Для всех, кто любит французскую жизнь, Париж и красивые вещицы, – добро пожаловать к Жаклин! А для тех, кто еще не был в Париже или не собирается в ближайшее время, есть потрясающая возможность побывать в аналогичном магазинчике – «Je t'aime» в Виннице. Это студия цветов и кофейня. Ею хозяйка Елена Чернобровая – замечательная женщина, создающая букеты, настроение и атмосферу.

Случайность познакомила нас. Ею выступила моя подруга Людмила Шекера, которая на прошлой неделе оказалась в Виннице и увидела студию «Je t'aime». Познакомившись с хозяйкой этого чудесного местечка, Люда прислала мне фотографии студии, в которые я сразу влюбилась. И вот вчера у меня была прекрасная возможность познакомиться лично с Еленой, с ее студией цветов и прекрасных милых вещиц, так похожими на счастливые вещицы магазинчика Жаклин.

Студия «Je t'aime» находится в одном здании с библиотекой, где работают уникальные люди, преданные своему делу, с которыми мне тоже посчастливилось познакомиться. Вся эта коллаборация привела к тому, что мы решили создать замечательное событие в Виннице 31 октября – презентацию романа «Je t'aime» и секреты французского макияжа.

Вчера я открыла для себя потрясающий город Винницу, в котором побывала впервые. Меня покорила чарующая атмосфера и восхитительные люди.

Домой я уехала с букетом цветов «Je t'aime», созданным Еленой. Сейчас он стоит на моем лаунж-балконе и радуется

меня, напоминая о неслучайных знакомствах.

21 февраля 2018 года

Мечтать и верить

Именно сегодня завершилась моя поездка в Италию. Она была насыщена различными уникальными событиями и встречами.

Я жила в доме моих друзей, Тамары и Убальдо, и имела возможность наслаждаться общением, комфортом и видом на Лигурийское побережье. Было много встреч по работе и, конечно, просто дружеских встреч.

Я получила массу сюрпризов от своей подруги, один из которых – поездка в Монте-Карло и посещение оперы. Это были невероятные эмоции! Мы имели возможность присутствовать на генеральной репетиции новой постановки Peter Grimes.

Это было закрытое мероприятие, а премьера состоялась 20 февраля. Прекрасная постановка, великолепные артисты в величественном зале Оперы Монте-Карло!

Летом 2010 года я приезжала с детьми во Францию и в один из дней решила показать им Монако. В то время мы приехали без машины, передвигались на местных поездах, с рюкзаками и бутербродами в них. Одеты мы были по-летнему – в майки и шорты, и, как туристы, носились от одной достопримечательности к другой.

Но я помню свое ощущение, когда увидела оперу. Она,

величественная и спокойная, возвышалась над всем вокруг. Ее невозможно не заметить! Мы фотографировались рядом с ней, ожидая своей очереди в толпе туристов. Именно тогда я начала мечтать побывать внутри оперного театра, увидеть внутреннее убранство и посмотреть спектакль на сцене. И, конечно, надеть вечернее платье, отправляясь на это событие.

Я не могу сказать, что мечтала об этом все последние восемь лет – на самом деле были и другие мечты, которые уже осуществились. Но то желание в сердце, которое зародилось летом 2010-го, оставалось.

И вот, отправляясь в Италию по делам, моя подруга сообщила, что в субботу, 17 февраля, мы посетим Оперу Монте-Карло! У нас была прекрасная компания людей, ценящих искусство. Мы чудесно провели время!

Сидя в зрительном зале, я в какой-то момент отвлеклась от действия на сцене и посмотрела на потолок. Невозможно описать словами красоту, которую я увидела: уникальная лепнина, роспись золотом, величественная театральная люстра... В общем, лучше один раз увидеть, поверь!

Именно в тот момент, когда я подняла свой взгляд вверх, я поняла, что моя мечта осуществилась!!! И, конечно, у меня была возможность надеть любимое платье и чувствовать себя по-королевски.

Спасибо моему Господу за сбывающиеся мечты!!!

Спасибо моим любимым друзьям!

Спасибо моей подруге за приглашение и невероятные дни вместе!

Желаю тебе мечтать и верить в то, что любая твоя мечта осуществится!

Мой рецепт сегодня:

–Мечтай смело, круто и с размахом!

–Запиши свою мечту.

–Постарайся видеть свои мечты осуществленными!

–Влюбись в свою мечту!

–Прикасайся к ней, делай то, что приближает к ее осуществлению!

НИКОГДА НЕ СОГЛАШАЙСЯ НА МЕНЬШЕЕ!

Если ты хочешь достичь чего-то великого в своей жизни, если у тебя есть мечта, которая не дает тебе покоя, если у тебя есть яркая картинка того, что могло бы быть в твоей жизни, то я скажу тебе: иди к ней, несмотря ни на что – ни на различные препятствия, ни на сомнения, ни на мнения людей.

Часто бывает, когда проходишь определенный путь и остается совсем немного до осуществления твоей мечты, вдруг начинаешь сомневаться и приостанавливаешь свои действия. Ты начинаешь думать, что, вероятно, можно было бы согласиться уже и с тем, что есть в твоей жизни, что, возможно, было бы легче жить, имея «синицу в руке», чем искать «журавля в небе». Ведь ты лично не знаешь ни од-

ного человека, который достиг того, чего хочешь ты! Так, может быть, этому и не суждено случиться... Может, такую картинку нарисовало твое богатое воображение, и это просто сказка или сюжет для очередной голливудской мелодрамы с незамысловатым хэппи-эндом... Возможно, и так! Но с этим согласится лишь тот, кто не готов идти до конца ради своей мечты. И таких людей – большинство!

Я пишу эту главу не для большинства людей, а для тех, кто не хочет быть обычным, прожить заурядную жизнь и довольствоваться тем, что есть. Я хочу передать мой личный опыт тем новаторам, которые осмеливаются мечтать о несбыточном и достигают невозможного.

Август 2015 года

Достигая невозможного

Одним из моих девизов в жизни является фраза: «Люди, живущие в реалиях этого мира, никогда не достигнут ничего великого. Лишь те, кто выходят ЗА рамки, достигают невозможного!» Поверь, если ты преодолеешь этап сомнений, то действительно увидишь свою мечту осуществленной!

Летом 2016 года мне удалось осуществить свою давнюю мечту.

Более двадцати лет назад, когда мы с бывшим мужем начинали свой бизнес, то многократно исколесили Европу вдоль и поперек на своей машине. Это были рабочие, напряженные, но в то же время счастливые поездки. Мы были мо-

лоды, влюблены и счастливы, и все трудности нам были ни-
почем!

На тот момент, когда у нас уже родилось трое детей, а младшему сыну было два года, у меня появилась мечта: мы все впятером загружаем нашу машину всем необходимым и отправляемся в тур по Европе! Я мечтала об этом в последние три лета, но моей мечте не суждено было сбыться...

В 2010 году, в лето нашего развода, я захотела осуществить свою мечту о поездке в Европу на автомобиле, но вовремя решила не делать этого. Тогда я была очень слаба для этого тура – и морально и физически. В тот год мы отправились на Лазурный берег Франции, но об этом тебя ждет другая история в этой книге.

А в начале 2015 года у меня возникла идея увидеть самую большую гору Альп – гору Монблан. Ее пик находится в долине Шамони, во Франции. С этой мечтой я жила полгода и морально готовилась к желанной поездке. Я четко знала: если мы совершим этот вояж, то сразу две мои мечты воплотятся в реальность – мы увидим самый высокий пик Альп и совершим вояж по Европе.

Я прикинула маршрут. В один конец он составил две с половиной тысячи километров. Навигатор писал, что достичь этого места можно за тридцать три часа. Я поняла, что, наверное, это реально, если ехать непрерывно, без остановки на кофе и туалет, не говоря уже о ночлеге. Этот вариант для меня был неприемлемым. Поэтому я написала свой вариант:

«Киев – Шамони». Маршрут простилался через Польшу, Германию, Швейцарию и Францию. Две ночевки: в Польше и Германии. В день проезжать по тысяче километров, за рулем находиться не более двенадцати часов и обязательно останавливаться на ночлег. Это было очень важно, потому что из всех путешествующих (а нас было трое – я и мои сыновья Дэвид (13 лет) и Эдвард (10 лет)) я была единственным водителем.

Дорога оказалась достаточно сложной. Несмотря на июль, в Польше и Германии шли дожди. Трассы в Германии были очень перегружены из-за большого количества самосвалов, автопоездов и траков. Обгонять их было сложно. Порой, выезжая на четвертую полосу для обгона на скорости 130—140 километров в час, я внезапно замечала в зеркале заднего вида, как мне моргают фарами, чтобы я немедленно уступила дорогу тем, кто мчится со скоростью 180 километров в час. А что еще меня задевало, так это взгляды на нас троих на парковках, заправках и при пересечении границ. При взгляде на нас было понятно, что мы едем далеко и путешествуем по Европе, но находились любопытные, которые спрашивали: «А где ваш мужчина?» В ответ на этот вопрос я мило улыбалась и продолжала ехать дальше.

По трассе в Германии нас остановил автомобильный патруль, они, собственно говоря, «сняли» нас с автобана, и мы, проехав за ними около километра по пустынной трассе, остановились для проверки документов. Очень строгие лица,

очень внимательный взор, а после взгляда внутрь салона автомобиля вдруг прозвучал абсолютно неадекватный для меня вопрос:

– Но папá?

Я для себя перевела его так: «Вы путешествуете без мужчины?» Конечно, про себя я ответила: «ДА!» А вслух сказала:

– Но папá!

Они пожали плечами, переглянулись, отдали мои документы и отпустили нас. Следующие сто километров меня душили слезы. Я думала: почему же я такая неудачница? Почему все, кто едет рядом, кого вижу на остановках и заправках, путешествуют полноценными семьями? Отчего же только мне задают вопрос: «Почему вы без мужчины?»

Видя мое настроение, дети стали развлекать меня, рассказывать интересные истории и смеяться, и это дало свой результат.

В ответ я рассказала им, как в свое время мы с их папой проезжали по этим местам, как спали в машине, пили одну чашку кофе на двоих и ели один сэндвич, потому что были ограничены в средствах. Я рассказывала им какие-то смешные истории, и вдруг мысль: ведь это прошлое было радостным и интересным, мы много прошли вместе и немало повидали, много чего сделали, НО это все осталось позади! Я знаю, что ностальгия по прошлому никогда не быва-

ет продуктивной. Кроме прекрасных воспоминаний, она не несет ничего в твоё будущее. И тут я сказала вслух: «Это было классное время, и я благодарна ему. Но нельзя тянуть прошлое в настоящее, а тем более стараться перетащить его в своё будущее. Поэтому я принимаю решение наслаждаться тем, что есть сейчас!» Забегая наперед, скажу, что эту фразу мои дети сейчас цитируют.

На пути к мечте

Я продолжала думать: мы в Европе, проезжаем Германию, держим путь во Францию, в Шамони. Вместе со мной двое экстраординарных сыновей, которые любят меня и восхищаются мною. Я еду за рулем своей любимой машины, у которой уникальные и самые лучшие «туфельки» – как раз накануне поездки я купила четыре новых обалденных колеса для моей «красотки»; удивительно, что на фоне черной резины в них были вкрапления синего цвета, которые я назвала стразами. Проще говоря, у моей машины были новые ультрамодные колеса со стразами!

Да, из моих подруг никто никогда этого не делал, но ведь другие женщины точно делали, возможно, мне просто неизвестно об этом. И, в конце концов, я еду навстречу своей мечте!

Какое значение для меня должно иметь мнение окружающих меня людей? Ведь уже несколько лет для меня оно вообще не играет никакой роли! С такими мыслями мне удалось

поднять свою уверенность и наслаждаться каждым моментом в этом путешествии. Это – мой опыт! Главное – договориться с собой, вдохновить себя, поднять себя и двинуться дальше! Исходя из этого, я хочу поделиться тремя выводами. Что нужно сделать, когда сомнения начинают отводить тебя от курса к мечте?

Перестать думать о прошлом.

Оценить себя в настоящем моменте.

Перестать думать о мнении окружающих, ведь на твою мечту они никак не могут влиять! Более того – многие из них вообще не знают, о чем ты мечтаешь!

Оставив позади Германию и Францию, мы въехали в Швейцарию. Это было очень красиво и сказочно: великолепный пейзаж, чистота дорог и улыбки людей, проезжающих мимо. Мне даже показалось, что атмосфера в этой стране очень отличается. Все было так мило! Когда на указателях мы увидели, что до Шамони осталось 35 километров, то очень обрадовались и поняли, что через каких-то полчаса мы уже будем пить чай и смотреть на горы. Но не тут-то было!

Как-то вдруг, резко, дорога начала уходить вверх. Я стала снижать передачи и, только снизив скорость, посмотрела в сторону. То, что я увидела, заставило мое сердце забиться

быстрее. Мы находились на довольно большой высоте, а дорога ничем не была ограничена. Я сообразила, что начинается дорожный серпантин, а подъем становится все круче и круче.

Я спросила детей: «Куда мы попали?» Дэвид ответил, что другой дороги не было, и указатель действительно указывал на Шамони. Я продолжала ехать, сжимая руль дрожащими руками, и понимала, что дорога слишком узкая! Внезапно появилась мысль повернуть обратно, но я отмахнулась от нее, так как попасть в долину Шамони можно только двумя способами: по той дороге, по которой мы едем, или через туннель в горе Монблан, проложенном между Италией и Францией. А для этого нужно было вернуться обратно и еще проехать около тысячи километров. Это казалось нереальным. В моем мозгу пульсировали две цифры: тысяча километров или тридцать два? Когда я описываю этот случай, то с улыбкой думаю, что в тот момент все происходящее походило на триллер. Сейчас так не кажется, но тогда сомнения раздирали меня на части.

Итак, я понимаю, что назад дороги нет!

И это не просто фигура речи, которую ты повторяешь себе, когда приходится преодолевать что-то сложное в своей жизни! Здесь и в самом деле нет другой, менее крутой и опасной дороги. Ко всему прочему серпантин довольно узкий, и я понимаю, что на моей большой машине я даже при

желании поехать назад просто не смогу развернуться! Стало понятно, что нужно двигаться только вперед. Последние километры мы ехали в полной тишине. Предыдущие две с хвостиком тысячи километров, которые мы уже проехали, казались ничем по сравнению со следующими тридцатью двумя по серпантину. Но как только мы спустились в долину, открылся вид невероятной красоты!

Вокруг нас были горы, а впереди возвышалась величественная вершина, вся в снегу. Это и была гора Монблан! Не помню, когда еще у меня так захватывало дух от восхищения увиденной картиной. И в этот момент я поняла: все наше приключение, все преодоления препятствий, страхов и неуверенности стоили того, чтобы узреть такую красоту! Внезапно мы с детьми закричали от восторга и начали улыбаться, и в этот момент как-то сразу все забыли о трудностях последнего часа! А спустя еще каких-то полчаса мы уже сидели на веранде, пили чай и любовались величественными Альпами и заснеженной горой Монблан!

Сегодня я хотела бы сделать несколько выводов из этого приключения.

Что нужно, чтобы осуществить свои мечты?

Четко осознавать, куда ты идешь и какая у тебя мечта.

Видя препятствие, сказать себе, что назад дороги нет!

Никогда не соглашаться на меньшее! Продолжать идти дальше.

На самом деле каждый из нас, наверное, много раз прохо-

дит свои «серпантины», «туннели» и вызовы. Что-то мы делаем хорошо, что-то не очень, но я знаю точно, что если мы хотим достичь чего-то великого, то не должны соглашаться на меньшее!

Безусловно, в долину Шамони мы могли бы прилететь на самолете, взять машину напрокат, и, кстати говоря, это стоило бы дешевле – как по деньгам, так и по затраченным физическим и моральным усилиям. Но для меня это значило бы согласиться на меньшее, потому что в таком случае мы не увидели бы Польши, Германии, Франции. Мы не преодолели бы тех препятствий и вызовов, которые возникали на пути, а значит, сейчас я не писала бы этой главы, делая выводы, которые помогли мне и, я верю, помогут и тебе.

Личный пример

И еще один штрих. В своей жизни я поняла и приняла мудрую фразу: «Единственный способ влияния – это личный пример!» Я – Мама. Сколько бы раз я детям ни рассказывала, как преодолевать трудности, как достигать своих целей или как бороться с неуверенностью или страхом, – слова, как правило, не имеют особого эффекта. Но когда дети видят, как ты справляешься со всем этим, у них возникает вера, что все возможно преодолеть. Своим примером мы показываем им, что тоже можем нервничать, бояться, иметь желание отступить назад, но мы справляемся и все равно идем вперед. Я знаю, что та поездка значила для моих детей очень много,

ведь это был не просто летний отдых – то было приключение, которое запомнится на всю жизнь!

Когда я сейчас пишу эти строки, в моем сердце пылает яркий призыв-рецепт для тебя:

Никогда не соглашайся на меньшее в своей жизни!

Мечтай о большем!

Делай больше!

И тогда ты увидишь то, о чем другие только мечтают!

Поверь, каждый из нас достоин большего! Вопрос лишь в том, кто сможет в это поверить и кто готов заплатить определенную цену для того, чтобы мечта стала реальностью.

Январь 2019 года

«Дочь Царя»

Месяц назад я приняла участие в фотосессии, которая называлась «Дочь Царя». Многие видели результат этого события – мое фото в «королевском» платье. Некоторые получили видеопоздравление с Рождеством, которое я записала именно в этом платье.

Вечером того дня, когда я получила первое фото от своего фотографа, я послала его своей близкой подруге Тамаре Тарских, которая живет в Италии и проводит элитные мероприятия и мастер-классы по вокалу.

На днях она позвонила мне и пригласила меня и моих друзей на гала-ужин в честь знаменитых оперных исполнителей, который будет проходить в одном из ресторанов Монте-Кар-

ло. Непременным условием для меня было явиться в том самом «королевском» платье.

И вот в конце февраля мы с друзьями отправляемся на званый ужин в Княжество Монако!

Вы спросите: «Как у тебя все получается так легко и просто?»

Я хочу поделиться с вами рецептом успеха, который облекла в такие слоганы:

Не бойся меняться, бойся оставаться неизменной!

Не бойся быть странной, бойся быть посредственной!

Не бойся ошибаться, бойся оставаться бездейственной!

Не бойся выделяться из толпы, бойся быть незаметной!

Не бойся быть оставленной, бойся оставаться нелюбимой!

Не бойся проявлять эмоции, бойся оставаться равнодушной!

Не бойся нереальных мечтаний, бойся быть удовлетворенной!

НЕ СНИМАЙ РОЗОВЫХ ОЧКОВ!

Тест на «взрослость»

Каждый из нас хорошо знаком с выражением «жить в розовых очках».

Людам, которые много мечтают или слишком позитивно относятся к жизни, говорят: «Сними свои розовые очки! Смотри на мир реально!» Много раз в своей жизни я слышала эту фразу.

Когда я была моложе, этими словами меня можно было обидеть, особенно когда их говорили близкие люди. Когда я слышала эту фразу в свой адрес, то считала, что я какая-то глупая, ведь эти люди давали мне понять, что я еще не вышла из детства.

Когда я училась в университете, мы изучали психологию. У нас преподавала очень унылая женщина лет тридцати, но для меня она выглядела не меньше, чем на пятьдесят. И дело было не в ее внешнем облике, а в манере поведения, тусклых глазах, в отсутствии радости от жизни. Сейчас, спустя годы, я понимаю, что, возможно, ее жизнь действительно была слишком тяжелой... Но тогда мне было двадцать лет, и я всегда с улыбкой и энтузиазмом смотрела на жизнь, считая, что все живут так же.

На одном из занятий мы заполняли очень длинный психологический тест, состоящий из огромного количества разнообразных вопросов. Целью этого теста являлось определение нашего психологического возраста и чего-то еще, чего я, честно говоря, не помню. Интересно, что сейчас таких тестов много, и пройти каждый из них можно за пять минут. Но на то время это занимало почти всю пару.

Итак, после кропотливого заполнения теста, к которому я подошла очень серьезно, наш преподаватель зачитывала вердикт. Она озвучивала результаты теста, называла наш возраст, который показал тест, и дополняла своими комментариями. Из группы в пятнадцать человек практически никто

не выделялся. У всех был показатель 20—22 года, что соответствовало биологическому возрасту моих сокурсников. У меня был шок, когда я услышала вердикт преподавателя, зачитывающего мои результаты! Она сказала: «Юля, ваш возраст – тринадцать лет! Это поражает! Я видела результаты тестов, когда у студентов психологический возраст был намного больше биологического, но, чтобы наоборот – в моей практике это впервые!»

Вся группа молчала, и я тихо спросила: «А что это значит?» Она глубоко вздохнула, и я почувствовала, что меня сейчас ждет страшный приговор!

Преподаватель ответила: «Это значит, что вы думаете, как тринадцатилетняя девочка, которая еще не выросла и которая безумно позитивна, наверное, именно поэтому вы все время улыбаетесь и смеетесь на моих занятиях». Ребята начали смеяться и наперебой выкрикивать: «Она всегда такая! Она смеется не только на ваших уроках! Да она вообще постоянно смеется!» Все они тоже смеялись, преподаватель смотрела скептически, а я горела со стыда. Я понимала, что не такая, как все, и это меня озадачило.

В конце концов, преподаватель произнесла свою коронную фразу: «Я советую вам снять свои розовые очки! Мир не такой прекрасный, каким вы его себе рисуете!»

На этой фразе урок закончился, и мы все покинули ее кабинет. Выходя из учебного корпуса, мои сокурсники продолжали смеяться, и успокоились они только тогда, когда, на-

верное, впервые не увидели улыбки на моем лице.

Все мы остановились, и кто-то сказал: «Ты расстроилась? Тю! Зря! Но ведь ты действительно такая! Смотришь на мир через розовые очки!»

Когда дома я разбирала заполненный тест, сверяя свои ответы с выводами психологов, составлявших этот тест, то увидела причину своего «психологического возраста». Оказывается, я написала, что считаю, что возраст от 35 до 50 лет – это самый продуктивный возраст, а возраст от 50 до 60 – самый прекрасный. Почему я так считала? Потому что понимала, что возраст от 25 до 35 – лучший возраст для материнства, а когда у тебя маленькие дети, то ты вечно занята, не будешь высыпаться и весь твой фокус будет на детях. Также в это время нужно строить карьеру и научиться балансировать между семьей и работой, а это потребует очень много сил.

Ну, а к 40 годам дети немного подрастут, ты уже будешь более свободна, спокойна, карьера к этому моменту должна выйти на стабильный уровень, и все твои действия начнут приносить не только результат, но и удовольствие от процесса. Именно это для меня означало слово «продуктивность»! Ну, а в возрасте 50—60 лет ты будешь просто наслаждаться жизнью! Так считала я, но профессионалы, составлявшие тот тест, считали по-другому. Они утверждали, что самый продуктивный и прекрасный возраст – 25—35 лет. Это время, идеальное для карьеры, построения семьи, и все, что ты не успеешь сделать в этом возрасте, больше никогда не удаст-

ся! Изучая тест, я поняла, что наши мнения расходятся, более того – я абсолютно не согласна с выводами дипломированных умников, оторванных от реальной жизни!

Когда я высказала мнение своей подруге, она сказала: «Юлька, отчего ты вообще углубилась в этот тест! Мне лично все равно!» И я поняла, что тема закрыта. Помню, как, придя домой и умываясь в ванной, я посмотрела на себя в зеркало и сказала: «Я не собираюсь снимать свои розовые очки, несмотря ни на что!»

Сейчас, по истечении двадцати двух лет, я так и не сняла их. В свои 42 года я чувствую себя полноценно, счастливо и вижу доказательство того, что в настоящий момент все, что я делаю, намного продуктивнее, чем это было в 25 лет, и главное, что то, что я делаю, приносит мне удовольствие! Для меня такими же важными остались и процесс, и результат. Все, что я делаю сейчас, приносит мне удовольствие в процессе моей работы, и я всегда довольна результатом.

Этот случай более чем двадцатилетней давности всплыл в моей памяти, когда недавно совершенно иной человек в абсолютно другой стране мира сказал мне такую же фразу. Я говорила о безусловной любви к людям, о том, что нужно принимать людей такими, какими они есть, не смотреть на их ошибки или странности... О том, что любовь может растопить даже самый твердый лед, что на самом деле все люди замечательные и что если мы будем проявлять к ним внимание и любовь, то рано или поздно они начнут отвечать нам

тем же!

В ответ я услышала фразу: «А ты все еще в розовых очках!» Но на этот раз я уже не считала это недостатком – более того, сейчас я считаю это достоинством!

И я, улыбнувшись, ответила: «Да! Я таки в розовых очках! И не собираюсь снимать их всю свою оставшуюся жизнь!» На этом наше общение на тему безусловной любви закончилось, каждый остался при своем мнении, но я почувствовала себя счастливой!

Еще одна история об очках

На самом деле то, как и чем я живу, приносит мне радость. Да, я верю в нереальные вещи! Но когда я верю в них, они действительно сбываются! Это происходит со мной, с моими детьми, мамой, моими подругами!

Сейчас очень уместно рассказать историю о моей маме. Эта история в прямом и переносном смысле – об очках.

Полгода назад мы решили сделать маме операцию по замене хрусталика правого глаза. Когда мы пришли на консультацию, оказалось, что мамин правый глаз видит всего лишь на пять процентов, и врач порекомендовал ей операцию. Мы уже психологически были готовы к операции, и, согласившись, я спросила, на сколько процентов правый глаз мамы будет видеть после операции.

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.