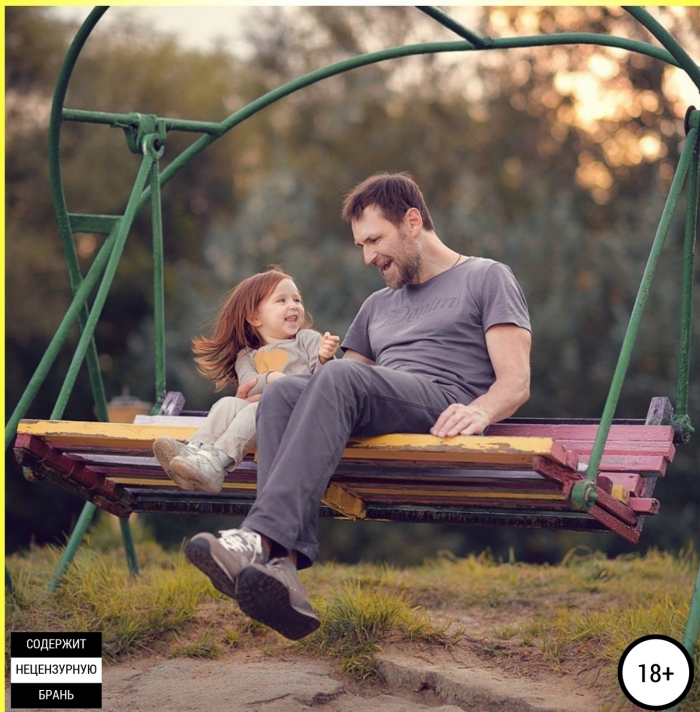


А.МАЙ

СЧАСТЬЕ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Анна Май

Счастье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63010628

SelfPub; 2020

Аннотация

Что такое счастье и как его найти? Хорошее настроение после прочтения гарантировано! Содержит нецензурную брань.

Вы помните, как лет в двадцать просыпались в хорошем настроении? Ощущая беспричинную радость бытия, даже если денег было в обрез и проблем навалом. Но при этом где-то там, очень скоро обязательно ждало хорошее (или так тогда казалось: стоит поднапрячься и все мечты сбудутся. Ну, почти. Ведь это ощущение чудес за поворотом – оно же неспроста!).

А потом чем чаще случался недосып, тем унылей (и даже невыносимей) стало всё казаться. Депривация сна – изощренная пытка, превращающая людей в совсем другие существа. А еще то прежнее чувство, что жизнь хороша (несмотря на) тесно связано с общим состоянием здоровья и уровнем гормонов счастья, серотонина и прочих. Допамина, например – это гормон радости от достижения поставленной цели. Но если, как ты ни бейся, цель не достигается, или достигнутое адскими усилиями приносит лишь минутную эйфорию, ты рано или поздно начинаешь думать: «А стоит ли рвать задницу?». Сперва это относится только к этой цели, и такие размышления даже на пользу, так как делают осмысленней и мудрей. Но потом начинаешь думать так о всё большем. И вот ты уже не принимаешь участия в очередном конкурсе, не посылаешь резюме-заявки-проекты на очередной клич по поиску талантов (а зачем? Все равно пришлют тысячи, а их не прочтут или сопрут, а победят свои), не отвечаешь улыбкой на улыбку незнакомца. А сверлишь его настороженно: чего тебе от меня надо? И ты тоже нае...ть хо-

чешь? Урвать от меня кусок нахаляву? И если не вышло никому тебя обидеть-задеть-надуть, то день как бы удался.

Я помню, что приносило мне самое большое удовольствие в последние годы: прийти домой из тьмы и холода, скинуть мокрые ледяные ботинки, принять душ и ощутить кайф от горячего чая с домашней едой (любой). Или даже недомашней – потому что голодная. Кто-то скажет, что это тоже игра гормонов, тот же серотонин выделяется при насыщении. Но тут дело в более тонких вещах: в свете после тьмы, тепле и уюте после противной мороси и пробежки по мокрому льду. В ощущении безопасности (наконец) после жути, таящейся во мраке.

Минувшей ночью я (впервые за долгое время) проспала 7 часов. И утром поймала себя на мысли, что все еще поправимо: и то, и это. А еще – наконец – позвоночник после перелома не болит! И в целом здоровье для моих лет очень даже ничего. Если им заняться, то это отразится и на продуктивности, и на самочувствии. Мне вдруг отчаянно захотелось вновь просыпаться с ощущением радости. У меня же еще полжизни впереди! Рано ставить крест на ней и на себе! Столько всего еще можно успеть. Даже если что-то не случится, а другое случится не так, как первоначально представлялось. Ну и что! Тем более, что теперь меня подстрахует жизненный опыт. Главное, не давать ему себя стреножить!

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.