

Ежедневник



заметки на полях
человечьих дорог

Наталья Уткина

**Ежедневник. Заметки
на полях человеческих дорог**

«Издательские решения»

Уткина Н. а.

Ежедневник. Заметки на полях человеческих дорог / Н. а. Уткина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516964-8

Ежедневник-путешествие, ежедневник-дорога, ежедневник-наблюдение
длиною в год. Ежедневник, помогающий расширить границы видимого.

ISBN 978-5-00-516964-8

© Уткина Н. а.
© Издательские решения

Содержание

Добрый день.	10
Ежедневник, который Вы держите в руках – не совсем обычный.	11
Добро пожаловать в путешествие	12
_____	13
40 дней радости и тепла	14
(замечать то, что радовало. Что дарило тепло, уют, нежность.	14
От чего было просто хорошо)	
Месяц _____	15
Место для радости и тепла	16
Месяц _____	17
Место для радости и тепла	18
Месяц _____	19
Место для радости и тепла	20
Месяц _____	21
Место для радости и тепла	22
Месяц _____	23
Место для радости и тепла	24
Месяц _____	25
Место для радости и тепла	26
Месяц _____	27
Место для радости и тепла	28
Месяц _____	29
Место для радости и тепла	30
Месяц _____	31
Место для радости и тепла	32
Месяц _____	33
Место для радости и тепла	34
Месяц _____	35
Место для радости и тепла	36
Месяц _____	37
Место для радости и тепла	38
Месяц _____	39
Место для радости и тепла	40
Месяц _____	41
Место для радости и тепла	42
Месяц _____	43
Место для радости и тепла	44
Месяц _____	45
Место для радости и тепла	46
Месяц _____	47
Место для радости и тепла	48
Месяц _____	49
Место для радости и тепла	50
Месяц _____	51
Место для радости и тепла	52
Месяц _____	53

Место для радости и тепла	54
Месяц _____	55
Место для радости и тепла	56
Месяц _____	57
Место для радости и тепла	58
Месяц _____	59
Место для радости и тепла	60
Месяц _____	61
Место для радости и тепла	62
Месяц _____	63
Место для радости и тепла	64
Месяц _____	65
Место для радости и тепла	66
Месяц _____	67
Место для радости и тепла	68
Месяц _____	69
Место для радости и тепла	70
Месяц _____	71
Место для радости и тепла	72
Месяц _____	73
Место для радости и тепла	74
Месяц _____	75
Место для радости и тепла	76
Месяц _____	77
Место для радости и тепла	78
Месяц _____	79
Место для радости и тепла	80
Месяц _____	81
Место для радости и тепла	82
Месяц _____	83
Место для радости и тепла	84
Месяц _____	85
Место для радости и тепла	86
Месяц _____	87
Место для радости и тепла	88
Месяц _____	89
Место для радости и тепла	90
Месяц _____	91
Место для радости и тепла	92
Месяц _____	93
Место для радости и тепла	94
_____	95
Сорок дней изобилия	96
(замечать изобилие – то, что вокруг нас существует с запасом. Как лепестки вишен весной. Как облака на небе. Как шуршанье осенних листьев и солнечный свет. Как тепло наших взглядов, обращённых к любимым людям. Изобилие всего, что является ресурсом. И это совсем не обязательно только про материальный мир)	96

Месяц _____	97
Место для изобилия	98
Месяц _____	99
Место для изобилия	100
Месяц _____	101
Место для изобилия	102
Месяц _____	103
Место для изобилия	104
Месяц _____	105
Место для изобилия	106
Месяц _____	107
Место для изобилия	108
Месяц _____	109
Место для изобилия	110
Месяц _____	111
Место для изобилия	112
Месяц _____	113
Место для изобилия	114
Месяц _____	115
Место для изобилия	116
Месяц _____	117
Место для изобилия	118
Месяц _____	119
Место для изобилия	120
Месяц _____	121
Место для изобилия	122
Месяц _____	123
Место для изобилия	124
Месяц _____	125
Место для изобилия	126
Месяц _____	127
Место для изобилия	128
Месяц _____	129
Место для изобилия	130
Месяц _____	131
Место для изобилия	132
Месяц _____	133
Место для изобилия	134
Месяц _____	135
Место для изобилия	136
Месяц _____	137
Место для изобилия	138
Месяц _____	139
Место для изобилия	140
Месяц _____	141
Место для изобилия	142
Месяц _____	143
Место для изобилия	144
Месяц _____	145

Место для изобилия	146
Месяц _____	147
Место для изобилия	148
Месяц _____	149
Место для изобилия	150
Месяц _____	151
Место для изобилия	152
Месяц _____	153
Место для изобилия	154
Месяц _____	155
Место для изобилия	156
Месяц _____	157
Место для изобилия	158
Месяц _____	159
Место для изобилия	160
Месяц _____	161
Место для изобилия	162
Месяц _____	163
Место для изобилия	164
Месяц _____	165
Место для изобилия	166
Месяц _____	167
Место для изобилия	168
Месяц _____	169
Место для изобилия	170
Месяц _____	171
Место для изобилия	172
Месяц _____	173
Место для изобилия	174
Месяц _____	175
Место для изобилия	176
_____	177
Сорок дней тишины и звука	178
(замечать моменты тишины: внутри ли себя, когда утихает в голове хор голосов, – или снаружи. Замечать, чем звучал каждый день)	178
Месяц _____	179
Место для тишины:	180
Месяц _____	181
Место для тишины:	182
Месяц _____	183
Место для тишины:	184
Месяц _____	185
Место для тишины:	186
Месяц _____	187
Место для тишины:	188
Месяц _____	189
Место для тишины:	190
Месяц _____	191

Место для тишины:	192
Месяц _____	193
Место для тишины:	194
Месяц _____	195
Место для тишины:	196
Месяц _____	197
Место для тишины:	198
Месяц _____	199
Место для звука	200
Месяц _____	201
Место для звука	202
Месяц _____	203
Место для звука	204
Месяц _____	205
Место для звука	206
Месяц _____	207
Место для звука	208
Месяц _____	209
Место для звука	210
Месяц _____	211
Место для звука	212
Месяц _____	213
Место для звука	214
Месяц _____	215
Место для звука	216
Месяц _____	217
Место для звука	218
Месяц _____	219
Место для тишины:	220
Месяц _____	221
Место для тишины:	222
Месяц _____	223
Место для тишины:	224
Месяц _____	225
Место для тишины:	226
Месяц _____	227
Место для тишины:	228
Месяц _____	229
Конец ознакомительного фрагмента.	230

Ежедневник

Заметки на полях человеческих дорог

Составитель Наталья ака Laiya Уткина

ISBN 978-5-0051-6964-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добрый день.

**Ежедневник, который Вы держите
в руках – не совсем обычный.**

**Он появился из неторопливых игр-марафонов,
позволяющих очень мягко менять глубинные
убеждения: то, что мы думаем о мире и о себе самих.**

**Игры основаны на давно известном механизме: если
весь день искать в окружающем мире оранжевый цвет,
к вечеру его будет гораздо больше, чем с утра. Этот
ежедневник – не только для того, чтобы записывать
и отмечать дела и встречи. Он ещё и для того, чтобы
замечать то важное, мимо которого мы пробегаем
в ежедневной суете: радость. Тишину. Звуки. Небо.**

Добро пожаловать в путешествие

Собирать мир из разноцветных стёклышек слов.
Пробовать на вкус, на цвет, на запах.
Прикасаться.
Отходить в сторону, закрывать глаза, впитывая всё, что оно помнит.
Становиться больше себя/меньше себя/собой.
Делаться размером со вселенную – и с песчинку.
Забывать.
Вспоминать.
Удивляться.
Молчать.
Хохотать и рыдать – в голос.
Раскрывать кулаки и сжимать ладони.
Пить.
Дышать.

быть

40 дней радости и тепла

**(замечать то, что радовало. Что дарило тепло,
уют, нежность. От чего было просто хорошо)**

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

—

...ветер приносит холод. Качает ветки деревьев, роняя орехи и яблоки. Берёзы не торопятся желтеть, словно ждут возвращения лета. Дуб серьёзен и задумчив. Его жёлуди тоже не спешат. Молодые клёны машут растопыренными ладошками, удивляясь: как сентябрь, уже сентябрь – снова?

Солнечные лучи полосатятся, проходя сквозь разрывы в серых холодных тучах. И в этих же разрывах – синее, глубокое, такое вдруг далёкое небо. Дома включено отопление, и нырять в тепло, отогреть нос и кончики пальцев – уютное, простое, совершенно незамутнённое счастье.

Осень открывает новые и закрывает старые двери.

Осень считает по макушкам. Всех, даже давно осыпавшиеся семенами травы.

Осень гладит прохладной рукой по лицу.

...осенью – улыбаются старые, очень старые боги.

Сорок дней изобилия

(замечать изобилие – то, что вокруг нас существует с запасом. Как лепестки вишен весной. Как облака на небе. Как шуршанье осенних листьев и солнечный свет. Как тепло наших взглядов, обращённых к любимым людям. Изобилие всего, что является ресурсом. И это совсем не обязательно только про материальный мир)

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

...есть вещи, которые хранятся в глубине, словно что-то неприкосновенное. Я до сих пор не знаю сути этого явления, не могу объяснить, почему так.

Вот: оно есть снаружи. Ты можешь протянуть руку и взять: включить фильм. Музыку. Песню. Снять книгу с полки.

Раскрыть, услышать, всмотреться.

Но ты этого не делаешь.

Не можешь.

Словно прикосновение разрушит. То ли его, то ли тебя.

Слишком трепетно. Слишком уязвимо. Слишком.

Зеркало ли это – непереносимо честное, чтобы в него смотреть, ведь тогда придётся признать и Тень, и Мечты, и шрамы? И невозможно будет ничего не делать, скрываясь в блаженной тишине своего «я никто»?

Пропать ли это, персональная бездна, в которую так просто сорваться, теряя и разум, и материальный мир, истаивая, становясь заживо призраком, человеческим осколком?

Яд ли это, который – то ли исцелит, то ли убьёт, никогда не знаешь наверняка, и никто не даст тебе никаких гарантий?

Иногда нужен – проводник.

Тот, для которого значимость велика —

но он не рассыпается от со-прико-сновенья.

Сорок дней тишины и звука

**(замечать моменты тишины: внутри ли себя,
когда утихает в голове хор голосов, – или
снаружи. Замечать, чем звучал каждый день)**

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Место для звука

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____
Дата _____ **Пнд Вт Ср Чтв Птн Сб Вскр**

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

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.