

Полина Завьялова



Секреты
искусства
быть счастливой

Психологический практикум

12+

Полина Завьялова

Секреты искусства быть счастливой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63633756

SelfPub; 2021

Аннотация

Каждая из нас хочет быть счастливой. Это естественное и понятное стремление. В данной книге я собрала самые разные премудрости, от простых до глубоких, которые помогут обрести такое желанное счастье. Причём счастье, не зависящее от внешних обстоятельств. Я уверена, каждой из нас необходимо найти источник силы и удовлетворения внутри себя, а также обрести гармонию с миром. И как же замечательно, что справиться с этой задачей гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд. В формате сказки я рассказываю историю Марины. Её образ сложился из историй многих удивительных женщин, которые обращались на консультации или проходили мою Школу Счастливых Женщин. В чем ситуация Марины? Что случилось с её состоянием? Каково это – повстречаться с Феей и к чему это приведёт? Обо всём этом расскажет вам эта книга. По мере того как будет развиваться история Марины, что-то удивительное произойдёт и с вами. Вот увидите. Приятного чтения и спасибо за доверие. Искренне ваша, Полина Завьялова.

Содержание

Благодарности	4
Глава 1. Неожиданная встреча	6
Глава 2. Первые перемены	15
Глава 3. Такое необычное обычное утро	26
Глава 4. Дела и смыслы	34
Глава 5. От уборки дома до высших смыслов	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Полина Завьялова

Секреты искусства быть счастливой

Благодарности

С огромной благодарностью посвящаю эту книгу моему духовному учителю – Александру Геннадьевичу Хакимову. Моим дорогим родителям – Алексею Борисовичу и Екатерине Георгиевне Лепинских. А также учителю в психологии – Олегу Георгиевичу Гадецкому. Моей сестре, другу и редактору – Осоченко Екатерине.

Вместо предисловия

Каждая из нас хочет быть счастливой. Это естественное и понятное стремление.

В данной книге я собрала самые разные премудрости, от простых до глубоких, которые помогут обрести такое желанное счастье. Причём счастье, не зависящее от внешних обстоятельств.

Я уверена, каждой из нас необходимо найти источник си-

лы и удовлетворения внутри себя, а также обрести гармонию с миром. И как же замечательно, что справиться с этой задачей гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд.

В формате сказки я рассказываю историю Марины. Её образ сложился из историй многих удивительных женщин, которые обращались на консультации или проходили мою Школу Счастливых Женщин.

В чем ситуация Марины? Что случилось с её состоянием? Каково это – повстречаться с Феей и к чему это приведёт? Обо всём этом расскажет вам эта книга.

По мере того как будет развиваться история Марины, что-то удивительное произойдёт и с вами. Вот увидите!

Приятного чтения и спасибо за доверие.

Искренне ваша, Полина Завьялова.

Глава 1. Неожиданная встреча

Марина застыла в магазине у полки с молочными продуктами. Был глубокий вечер – после девяти. На улице стоял один из самых неприятных сезонов – переход из осени в зиму. Погода «радовала» межсезонной промозглостью и серостью. К вечеру приморозило, и слякотная грязь местами образовала скользкие проплешины.

Хотелось домой. Но нужно было зайти купить что-то из еды. Как же это непросто после долгого рабочего дня, когда остаётся только одно желание – под плед! И чтоб не приста-вали...

И вот полка с пачками разного цвета и формы неожиданно превратилась в объект медитации. Взгляд замер в одной точке и цель визита в магазин была временно забыта. Холодный мерцающий свет в витрине добавлял сюрреалистичности моменту.

Марина уставилась на полку, словно ожидая найти там ответы на свои вопросы... Главный из них крутился в голове и никак не давал ей покоя: вот это и есть жизнь?

«Я работаю с утра и до вечера. Боже мой, я весь день среди больных людей – среди людей с потухшими глазами, потерявшими веру! А у меня есть эта вера? Вера хоть во что-то? Как же это всё невыносимо однообразно... Работа – необхо-

димось работать полный день медсестрой, да ещё халтурить в платной клинике на полставки. Ведь денег всё время не хватает! Здоровье уже не то. Всё же не девочка – уже сорок два! Постоянно что-то беспокоит. Коллеги на работе вечно кого-то или что-то обсуждают, критикуют. Всё время только и жду, с какой стороны прилетит...»

Все эти мысли не проносились одна за другой, но словно заняли всё Мариного сознание одновременно. И от такого ощущения своей жизни было невыносимо пусто. Непонятно было, куда идти дальше, да и зачем идти. Хотелось просто стоять – и всё.

Внезапно что-то жёлтенькое появилось между пачками с кефиром и ряженкой. Марина подумала, что у неё помутилось в глазах от долгого смотрения в одну точку... Но постепенно образ начал принимать форму. И она увидела перед глазами то, чего совершенно не ожидала увидеть, вернее кого.

Это была маленькая женщина в жёлтом платье, похожем на цветок подсолнуха, и такой же жёлтой шляпке. Понять её возраст было практически невозможно, так как наряд был очень детским, кожа юной, но взгляд... Взгляд крошечных синих глаз был притягательно мудрым и очень взрослым. Да и лёгкие морщинки в уголках улыбающихся глаз выдавали возраст. Но вот какой? Совершенно непонятно!

Марина озадаченно потёрла глаза, ожидая что галлюцинация исчезнет. Но «галлюцинация» продолжала внимательно

смотреть на неё. И, что было совсем уж непостижимо, ещё и спросила:

– И что, совсем ничего хорошего нет в твоей жизни?

Сама не понимая почему, Марина ответила:

– Пожалуй, семья... Наверное...

– Почему же «наверное»? – спросила маленькая женщина.

– Ну, потому что... Сын вырос, и мы редко общаемся. Хотя отношения у нас неплохие!.. А дочка.. Любимая.. Да только мне трудно сейчас с ней невероятно – отталкивает меня, отношений как будто вообще не получается. Муж... С мужем вроде всё нормально, но он совсем мои интересы не разделяет. Так хочется что-то вместе сделать порой, а ему лишь бы на диване лежать. Да ещё мама – источник вечного недовольства: что бы я ни делала, ей всё кажется плохо и скверно... Боже, как же это обидно!

Марине показалось, что она сейчас заплачет. И как же всё это было нереально и странно. «Так. Нужно быть сильной!», – подумала она. И неожиданным для самой себя резким тоном спросила:

– А вы, дамочка, собственно кто?

– Мариночка, дорогая... – начала было Цветочная Фея...

– Вы ещё и имя моё знаете? – у Марины округлились глаза – она мгновенно утратила веру в собственную нормальность. Будучи человеком близким к медицине, она начала перебирать в уме возможные диагнозы – «галлюцинации на фоне усталости, невроз, шизофрения...»

Но маленькая женщина ласково прервала её внутренний диалог.

– Марина. Я – не галлюцинация. И ты – не шизофреник. Я – твоя Фея-Крёстная. Вот почему я могу читать твои мысли. Я всегда была рядом с тобой незримо. Но сегодня мне было позволено появиться перед тобой воочию. Чтобы быть рядом с тобой в важный момент твоей жизни.

– Что за момент?

Марина продолжала диалог с Феей, потому что он как будто умиротворял. От этого разговора начало появляться давно забытое чувство, что всё хорошо. Хотя сюрреализм происходящего её все ещё немного смущал.

– Момент, когда ты хочешь изменений. Это момент очень особый. И многие люди просто-напросто пропускают его. И очень зря, скажу я тебе по секрету!

– Почему? – удивилась Марина.

– Потому что в момент, когда отчаянно хочется изменений, осуществление этих самых изменений становится возможно, как никогда!

– Не поняла....

– Ну, когда человек отчаялся и больше так уже не может, у него на самом деле всегда два варианта: оставить всё, как есть, или – всё изменить!

– Ага?! – Марина не поверила.

– Представляешь, люди чаще выбирают первое, хотя второе в момент отчаяния очень и очень осуществимо! Изме-

нения к лучшему возможны, ох как возможны! А люди, зачастую, оставляют всё как есть. Кладут кефир в корзину и продолжают «жить». Только жизнь такую и жизнью-то сложно назвать...

– Но как?! Как я могу что-то изменить? – в отчаянии воскликнула Марина. – Ведь всё так сложно! И совершенно непонятно, в чём смысл!...

Марина заметила, что почти кричит на Жёлтую Фею. Даже слёзы брызнули из глаз на раскрасневшиеся в тепле щеки... Огляделась по сторонам – «Слава Богу никого нет рядом! Интересно, другие люди видят её?»

– Не видят, – ответила та с улыбкой. – Я же твоя Фея-Крёстная.

Немного помолчав, она как-то игриво и по-детски радостно улыбнулась Марине. Из-за спины у Феи появились полупрозрачные белые крылышки – что-то среднее между крыльями бабочки и стрекозы... Взмахнув ими, она невесомо вспорхнула Марине на плечо и села там. Устроилась поудобнее, словно собираясь остаться надолго.

– А ты спроси меня, как всё изменить! – хитро прищурившись, проговорила Фея. – Ведь я здесь для того, чтобы быть рядом в важный момент твоей жизни. И чтобы помочь тебе. Если, конечно, ты этого захочешь. Знаешь, посылая испытания в жизни, Господь всегда даёт и силы, чтобы их преодолеть. И помощь. Я – твоя помощь, если только ты этого захочешь. И если решишься всё изменить.

– Как же мне не хотеть всё изменить?! Конечно хочу! – воскликнула Марина, ощутив внезапное волнение. Слёзы высохли. В сердце что-то дрогнуло – что-то так похожее на надежду.

– Точно? – спросила Фея, серьёзно глядя Марине в глаза.

– О, ну разумеется! – почти простонала Марина в ответ.

– Смотри. Здесь есть одна тонкость. Я, конечно, помогу, только тебе самой придётся ох как потрудиться! Ведь дело за тебя мне не сделать. Я расскажу, что и как, но размышлять, делать, меняться – всё это придётся ТЕБЕ! А это труд. И это не всегда просто. По крайней мере, в начале. Потом ты войдёшь во вкус и будет очень легко! Главное – начать.

– Мне кажется, я готова потрудиться! – ответила Марина. – Я правда хочу изменить что-то к лучшему... Правда, пока не знаю, что...

– Это нормально! Сначала человек просто хочет изменений. И только, когда начинает разбираться, понимает каких именно.

– Понятно, что ничего пока не понятно, – попробовала пошутить Марина.

– Да-да! – улыбнулась Крёстная. – Чтобы хоть что-то понять, нужно начать размышлять о своей жизни. И у тебя это получится – нужно только начать! Знаешь, я вижу в тебе то, о чём ты позабыла. Твою внутреннюю силу и красоту. Твоё удивительное любящее сердце. В глубине души ты очень хочешь жить и творить. И, знаешь, ты это можешь!

Каждое слово Феи-Крёстной было точным и действовало как хорошее успокоительное, которое, притом, не вызывает сонливости, но бодрит. На душе становилось спокойно в её присутствии. Прошло минут пять, а Марина чувствовала, даже уже просто знала, словно вспомнила: да, Она всегда была рядом. И Она здесь, чтобы помочь. Помочь ей возродиться.

– Пойдём-ка сейчас домой, – мягко сказала Фея. – Утро вечера мудренее! Вот увидишь, как утром будет интересно!

– А ты со мной рядом и ночью будешь? А ты теперь всегда рядом будешь? – Марина обеспокоено засыпала Крёстную вопросами: ей не хотелось терять такой внезапный, такой удивительный подарок Судьбы.

– Я буду рядом всегда, когда будет нужно, и столько, сколько будет нужно. А вообще, я всегда буду рядом... Просто в какой-то момент – снова незримо. Ты пока не волнуйся об этом. Ведь важно то, что происходит прямо сейчас. А сейчас – я здесь. Пойдём домой.

Оплатив на кассе кефир, яблоки и булку бородинского хлеба, Марина вышла на улицу. Мир уже не казался ей таким серым. Фонарь дружелюбно светил в темноту. В лучах его света на асфальт падали первые крупные снежинки... На сердце у Марины было тепло от зародившейся там надежды, а также от того, что кто-то рядом верил в неё. Это было, как глоток свежего воздуха. Такого же свежего, как сегодня, в

первый осенний мороз.

Какая-то перемена уже случилась в ней. То, что пятнадцать минут назад казалось серым и мрачным, стало уютным и как будто живым. Весь мир вокруг казался самобытным, красивым. Особенно примороженные кленовые листья под тонким первым снегом. Листочки обрамляли дорожку, по которой она шла домой. Фонари освещали путь. Где-то лаяли собаки... Марина ощутила гармонию, спокойствие – такие забытые чувства! А Фея шепнула ей на ушко: «это и есть ты настоящая!»

Практики Жёлтой Феи

- Выпадаем в позитив. Что хорошего уже есть в вашей жизни? Напишите минимум 10 пунктов. Именно напишите – не в уме! Перечислите то, что вы цените и любите, за что благодарны. Навык ценить свою жизнь такой, какая она есть – это фундамент счастливой жизни и всех изменений к лучшему. Это называется удовлетворённость. Возможно, вы захотите повторять эту практику ежедневно. И это отличная идея!
- Что именно вас беспокоит? Запишите минимум 5 пунктов. Порой кажется, что мы живём в массе проблем. Но когда выносим их на бумагу, понимаем, что их не так уж много и они не такие уж страшные.
- Напротив каждого пункта напишите: а что вы хотите

вместо этого? И как вы хотите, чтобы оно было?

- И останется только созидать! Это – настроение ответственности за свою жизнь вместо настроения жертвы.

Глава 2. Первые перемены

Наступило утро. Марина проснулась от будильника в 9:00 с пониманием, что спала так крепко, словно вчера разгружала вагоны. В квартире стояла тишина. Мерно тикали часы на стене. Муж повёз дочку в школу, а потом по своим делам. У Марины был такой редкий субботний выходной.

И тут её подбросило на кровати – она вспомнила вчерашний разговор в магазине с Феей-Крестной.

...Когда вечером она пришла домой, новой покровительницы нигде не было видно. Она даже пальто потрясла. И шарф. Тщетно. И тем не менее, Марина всё ещё ощущала послевкусие вновь обретенной надежды и гармонии.

– Привет, семья! – громко и воодушевлённо сказала она с порога.

– Привет! – отозвался из гостиной голос мужа.

Марина разобрала продукты, закинула стирку в выдавшую виды стиральную машинку. Затем, стоя в дверном проёме гостиной, несколько минут смотрела на мужа, лежащего на диване перед телевизором. Только что обретенная надежда начала постепенно растворяться...

Заглянула в комнату к дочке: «Мама, закрой двери, я рисую», – бросила та, не оглянувшись. Марина подумала: «Так будет всегда. Такова моя жизнь».

Склоняясь к мысли, что всё случившееся в магазине, лишь видение на почве усталости, Марина отправилась в спальню. Надела старенький махровый сиреневый халат в белый цветочек, легла на бочок и тихонько заплакала. Ей хотелось рыдать в голос, но она боялась побеспокоить этим близких. Так, всхлипывая о своей тяжёлой судьбе, она и заснула крепким сном...

И вот утро. Марине так хотелось верить, что важный период изменений в её жизни всё же наступил! И в то же время реальность придавливала её к кровати желанием залезть под одеяло и не высовываться оттуда до вечера.

Неожиданно на кухне пронзительно засвистел чайник. Семья давно подбивала её поменять его на более удобный и современный электрический. Но нет – для Марины чайник со свистком на плите был приветом из детства. Он напоминал о счастливых днях, когда вся семья собиралась на чаепитие. Заваривали чай, наливали в вазочки разные варенья, доставали пряники и печенья, а иногда пекли яблочную «шарлотку»... А дальше – не важно, что делать. Важно быть вместе, быть рядом. Иногда перед телевизором, иногда за разговором.... И теперь, в её сорок с лишним лет, свист чайника всё ещё оставался тёплым приветом из детства.

Марина вздрогнула и побежала на кухню. И прямо-таки остолбенела на пороге – на кухне хозяйничала Фея-Крёстная. Перелетая от плиты к столу, оттуда к холодильнику, она

легко управлялась с предметами намного крупнее неё самой.

«Похоже, вчера мне всё же не привиделось», – подумала Марина и ощутила, как всё внутри расслабляется. Не находя слов, она села на стул. Зато Крёстной было что сказать:

– Доброе утро, дорогуша! Долго же ты спишь!

Вот умела она журить! И совсем не обидно было слышать от неё замечания в свой адрес. Ведь она говорила с огромной любовью, заботой и ещё чем-то, что даже сложно распознать. Сопровождая слова добрым взглядом и неотразимой широкой улыбкой.

– Да нет, почему же долго! – всё же немного защищаясь, ответила Марина. – Сегодня же выходной...

– Так выходной – это не менее важный в твоей жизни день, чем рабочий! – с улыбкой возразила Фея. – Зачем спать долго и тратить такое ценное время твоей уникальной жизни зря?

– Ну знаешь, я вот совсем не чувствую свою жизнь уникальной, а время – дорогим!

Марина ответила, и сама удивилась, услышав свой резкий и возмущённый голос. Она раньше не замечала таких интонаций у себя.

– Это вовсе не значит, что их раньше не было, – подмигнула Фея, присев на краешек стола. – Привыкай, пожалуйста, что в моём присутствии ты начнёшь замечать свои «косяки».

У Марины глаза округлились... «А, точно! Она же может

слышать мои мысли»...

– Да, да, «она» может! – звонко рассмеялась Крёстная. Какой это был смех! Непосредственный, искренний, детский.

Марина невольно спросила себя: «А я когда-нибудь буду так смеяться?!»

– Конечно, будешь! – снова ответила Фея на её мысли. – Если перестанешь сопротивляться изменениям к лучшему. Металлические нотки в твоём голосе, – продолжала Крёстная, – словно отстаивают позицию, что так будет всегда, что по-другому быть не может. А знаешь, ведь с нами происходит именно то, во что мы верим! И если ты сильно веришь, что переменам не бывать, то так тому и быть!

Марина молчала в глубокой задумчивости. Положа руку на сердце, она и сама догадывалась об этом прежде.

– Первое, чему тебе стоит научиться, – продолжила Фея, – это отказываться от позы. Поза – это твоя глубокая убеждённость, упёртость, чувство полной правоты в чём бы то ни было. Такая жизненная позиция напрочь блокирует жизненную энергию и делает невозможным светлое настоящее и будущее. Это то чувство, с которым ты вчера уснула – чувство разочарования и уныния. И это то чувство, с которым ты проснулась сегодня – нежелание встретиться со своей реальностью и смело, открыто исследовать её!

Слова Крёстной легко и просто укладывались внутри. Марина ощущала, как что-то застарелое начинает ворочаться у

неё в душе, освобождая место новому.

Фея тоже чувствовала это, и потому говорила дальше:

– Поза – это также сфокусированность на трудностях и на том, как тебе в них плохо. Но такая жизненная позиция – тупиковая! Из неё сложно сдвинуться куда бы то ни было. В Православии это называется Гордыня. Она проявляется как упёртость в собственной правоте, нежелание открыто и с интересом исследовать происходящее в жизни, доверяя воле Бога.

– Порой, это самое происходящее – не такое уж и приятное... – медленно произнесла Марина.

– Конечно! – воскликнула Крёстная, – Но оно ведь тоже зачем-то происходит, оно не случайно! По милости свыше и для твоего же блага, моя дорогая, вот для чего!

Марина недоверчиво молчала.

Фея продолжила ласковым тоном:

– Вот когда человек начинает понимать это, тогда и возникает противоположное состояние сознания, которое называют смирением. Хотя лично мне больше нравится называть его «позиция ученика жизни».

Щёлкнул тостер – из него выскочили румяные кусочки бородинского хлеба. Марина лишь покосилась на него, озадаченная услышанным. А Фея ловко взлетела, поочерёдно вынула кусочки и перетасила их на приготовленную на столе тарелку.

– Знаешь, я пока не до конца понимаю, о чём ты гово-

ришь, – неуверенно начала Марина. – Но, похоже, в чём-то ты права. Ведь я действительно последние несколько лет «купаюсь в безысходности». Словно существую, а не живу. Думаю лишь о том, как всё не очень сложилось, и как мне в этом нехорошо. Я ведь и правда, совершенно не допускаю, что может быть как-то иначе! И уж точно мне не приходило в голову, что всё это происходит для моего же блага... Это как, кстати? Как понять, для какого блага всё это?

– Хороший вопрос! – радостно воскликнула Фея, подпрыгнув на столе и обернувшись вокруг себя: что-то действительно обрадовало её.

– С вопросов начинается отказ от позы! – пояснила она. – Вопросы, задаваемые себе самому и другим людям, это – первый признак пробуждения ученика жизни!

– Что, думаешь, я всё-таки не совсем безнадёжна? – поинтересовалась Марина.

Фея взглянула на неё с огромной любовью и произнесла: – Мне очень нравится настроение, с которым ты задаёшь этот вопрос! Можно спросить с мрачным настроением, желая загнать собеседника или саму себя в угол, доказав свою правоту.... А можно с интересом, с желанием действительно исследовать и найти истину! Ты спросила с интересом – вот отчего мне так радостно!

Марина улыбнулась – впервые за утро. Она ощутила какую-то магию момента: это было также, как вчера, когда она вышла на улицу. Всё вдруг снова стало совершенным – сол-

нечный свет, запутавшийся в шторах, старый друг-чайник со свистком, запах поджаренного хлеба... Марина опять почувствовала гармонию и умиротворение. Боясь вновь потерять это чувство, она нетерпеливо переспросила:

– Так как же понять для чего всё так, как есть? Почему ситуация такова и чему она меня обучает? И как мне изменить её к лучшему?

– Ах-х! – крикнула от удовольствия Крёстная. – Эти вопросы ещё интереснее! Послушай, я всё расскажу тебе постепенно. Когда в сердце пробуждается искренний Ученик, которому по-настоящему интересно разобраться, он хочет ответы на все вопросы сразу. Да только это невозможно! Жизнь идёт своим чередом, и необходимо запастись терпением. Это ещё одно очень важное качество ученика жизни: понимать, что все ответы придут постепенно и знание будет раскрываться в сердце, а также реализовываться в жизни.

– Я понимаю, – вздохнула Марина. – Но ведь хочется всего и сразу!

– Ты только что сделала огромный прорыв! – глаза Феи сияли тёплым светом. – Ты отказалась от позы, начала с интересом задавать вопросы. Причём, с верой в то, что всё происходящее имеет Высший смысл и направлено на твоё благо... – Крёстная внезапно умолкла, словно размышляя стоит ли продолжать.

– Поэтому, давай сейчас мы сделаем перерыв на завтрак, а после продолжим разговор!

– А за завтраком нельзя? – спросила Марина, протягивая руку за тостом.

– Завтрак, как и любой другой приём пищи, – это особый процесс! И не стоит во время еды говорить о делах, словно мы «жуём между делом». Давай позавтракаем красиво и с удовольствием! Ведь так здорово, когда в доме утром пахнет хлебом и можно откусить маленький кусочек намазанного маслом и джемом хлебушка, запивая ароматным травяным чаем с чабрецом!

Марина не просто уловила настроение Феи, но даже услышала её мысленное послание – теперь ей это не казалось таким уж невозможным.

– Думаю, мне стоит навести марафет перед завтраком! – бодро сказала она. – Вернусь через пять минут! – и выскочила из кухни.

В спальне Марина открыла свой шкаф-купе – ей отчего-то непреодолимо хотелось снять свой привычный сиреневый халат. Она потянулась за повседневной домашней одеждой – стареньким спортивным костюмом, в котором уже неприлично было ходить на улицу или на занятия спортом.

Но на полпути к костюму её рука остановилась. «Чем он лучше сиреневого халата?» – Марина поняла, что надевать его ей совершенно не хочется! Почему? Да потому что сегодня особый день – день её жизни. Она сама удивилась такому необычному чувству, и всё же доверилась ему. Сняла с плечиков сине-голубое платье. Это было одно из немногих

платьев в её шкафу, которое ей действительно очень нравилось, которое ей и правда шло.

Далее – к трюмо: чуть пудры, румян, туши, немного карандашика на брови, чуть блеска для губ – и готово!

Марина подкрашивалась нечасто, а в выходные – почти никогда. Но сделав это сегодня и взглянув в зеркало, она подумала: «Как зря я пренебрегаю этим! Я ведь такая хорошенькая!»

И словно девчонка, побежала на кухню к Крёстной, которая уже была такой своей и родной.

Марина налила две чашки чая и присела за стол. Крёстная с улыбкой наблюдала за ней.

– Вот так и начинаются изменения к лучшему! – тоном глубокого удовлетворения произнесла она. – Стоит лишь отказать от позы, заметить, что в текущем моменте всё хорошо, надеть платье, подкраситься, улыбнуться и пойти украшать мир!

– Точно! – с довольной улыбкой ответила Марина.

Они пили ароматный чай, и Марина уже совершенно не удивлялась, что Фея ловко управляет с кружкой, которая была ей почти выше колена.

Мерно гудел холодильник, копошился в углу кот Василий, похрустывали тосты из чёрного горьковатого хлеба. Момент был прекрасен.

Практики Жёлтой Феи

1. Поразмышляйте письменно, а к какой позе склонны вы? Как вы удерживаете себя от изменений? Быть может, вы «жертвите»? Выбираете страдать, не желая встречаться с трудностями, решать их? А может, вы нападаете на жизнь и на своих близких, требуя, чтобы они изменились в первую очередь? Это тоже поза – поза агрессора.

Ни позиция жертвы, ни позиция агрессора не способствуют счастью и переменам к лучшему! Поняв это, вы можете сделать выбор. Вы можете принять решение и стать учеником жизни. А это предполагает готовность с интересом смотреть на самые разные уроки жизни и постепенно решать их.

Это внутренний выбор, который меняет всё! И если вы готовы сделать его, напишите семь раз подряд левой рукой: «Я доверяю жизни, открыто смотрю на обстоятельства и творчески ищу решения!»

Замечайте, какие чувства возникают у вас при переписывании этой фразы.

Делайте этот внутренний выбор несколько раз в день, возвращая себя в настроение ученика.

2. Маленькие лепесточки счастья.

Что сделает ваш день особенным? Красивая домашняя одежда? Тосты с джемом? Лёгкий макияж с самого утра? Сервированный завтрак? Подумайте прямо сейчас, как вы украсите своё сегодня. Составьте список из пяти простых

пунктов. Сделайте это!

Глава 3. Такое необычное обычное утро

Трапеза подходила к концу. Фея переместилась на подоконник и сидела на краю горшочка с фиалками. Было видно, что у неё очень хорошо на душе. Она грелась в лучах утреннего солнышка, любовалась розовыми и фиолетовыми цветочками. Казалось, что ей некуда спешить и не о чем беспокоиться.

– Это от того, что ты Фея? – спросила Марина.

– Что – от того, что я Фея? – ответила та вопросом на вопрос.

– Ну, тебе так хорошо – от этого? У тебя нет никаких дел и забот... Летаешь повсюду, кайфуешь....

Фея загадочно улыбнулась:

– Знаешь, в чужом огороде всегда ягоды крупнее, краснее и вкуснее. Ты сейчас смотришь на меня и думаешь – «Ну конечно! О чём ей беспокоиться! Ничего же ей не мешает быть счастливой, вот она и довольная такая»...

– Нет-нет!.. – запротестовала было Марина.

– Ты не волнуйся, я вижу, что в твоём сердце нет ни злобы, ни зависти. Всё в порядке! Но мысли такие, между тем, есть. И знаешь, отчего они? Ты думаешь, что внешние об-

стоятельства первичны, а состояние – то, как человек (или в данном случае Фея) чувствует себя— вторично.

– Не поняла... – озадаченно произнесла Марина.

– Смотри. Ты подумала: вот у неё забот-хлопот нет, знай летай себе и болтай с тётками – никаких беспокойств. Вот и счастливая. Так ведь?

– Так... – чуть смутившись ответила Марина. Она поняла, что именно это и имела в виду – Фея читала прямо у неё в сердце!

– А теперь давай посмотрим на ситуацию чуть иначе.

– Давай!

– Имеешь ли ты на самом деле представление о моей жизни? Какие у меня задачи, какие сложности?

– Если честно, я мало что об этом знаю, – ответила Марина. – Только то, что видела вчера и сегодня.

– Ну вот! А теперь давай подумаем, о чём говорит твоя такая мысль обо мне. Ну, что я знай летаю, забот нет, и кай-фую от такой жизни?

Крестная взяла паузу. Вновь очень явным стало гудение холодильника. До Марины стало доходить, что её слова и мысли о Фее были обесценивающими. Мол, конечно, легко быть счастливой, когда... А вот в моей ситуации...

– Я, похоже, хотела оправдать себя. Хотела показать тебе, а ещё больше себе, что у меня есть реальные причины быть в таком унылом состоянии, в котором я нахожусь уже несколько лет.

Марина сказала это, и, пока она говорила, до неё самой дошло, что значат эти её слова:

– Я перекладываю ответственность за свою жизнь, за состояние – на обстоятельства. Кажется, это так называется? – тихо спросила Марина.

– Точно! – твёрдо, но с какой-то особой нежностью, принятием и любовью сказала Фея. – Ты чувствуешь себя в ловушке. Чувствуешь себя жертвой обстоятельств.

– Так и есть! – подтвердила Марина. – Но, Крёстная, что я могу изменить на самом деле?! Ведь всё так сложно и запутано....

– Ну вот, опять началось! Куда смещается фокус твоего внимания сейчас?

– На трудности... И на то, как мне в них плохо.

– Умница! Ты слышишь и помнишь то, что я тебе говорила – а это половина успеха!

Фея одобрительно посмотрела на свою подопечную и продолжила:

– А теперь, спроси себя честно: пробовала ли ты за последние годы иначе? Пыталась ли ты посмотреть на ситуацию с иной позиции? Спросить себя: что именно меня не устраивает? И что ещё важнее: как я могу ситуацию изменить? Какие понятные для меня маленькие шаги сделать?

– Пробовала! – быстро выпалила Марина, но осеклась и задумалась. – Если по-честному, то.... Эх, не очень-то пробовала. Я мечтаю иногда. Размышляю о том, какой мне хо-

телось бы жизни. Но сталкиваюсь с суровой, далёкой от моей мечты реальностью. И как будто оседаю, опускаю руки. Так и вчера было. Я пришла домой такая вдохновлённая после нашего разговора. А дома снова это чувство накрыло – как будто ничего изменить нельзя...

Крёстная перелетела обратно на стол. Встала прямо перед Мариной и заглянула ей в глаза:

– Так! – сказала она строго и в то же время очень дружелюбно, – ты мечтала. Но делала ли ты что-то, чтобы к своей мечте прийти?

Марина ненадолго задумалась:

– Ты знаешь, наверное, и делала. Говорила мужу о том, что хочу больше гулять с ним вместе, ходить куда-то.... А ему всё бы перед теликом лежать. Да и на работе говорила. Предлагала иначе общаться, больше уважения друг к другу проявлять... Но воз и ныне там! – Марина горестно вздохнула.

– Правильно ли я понимаю, что ты предлагала другим людям измениться, чтобы твоя ситуация изменилась?

Марина опешила. Да. Она именно это и делала!

Крёстная вновь услышала её мысли и продолжила:

– И снова те же грабли. Ты думаешь, что твоё счастье зависит от того, как ведут себя другие, но это – тоже внешние обстоятельства. Поверь, у нас нет ни полномочий, ни права менять других или требовать этого от них! Всё что мы можем – это меняться сами. Или менять ситуацию, в тех аспек-

тах, которые зависят от нас.

– Не очень понимаю, – протянула Марина.

– Видишь ли. Мы не вправе указывать другим, как им следует поступать, чтобы сделать нас счастливыми. Это бесполезно. Мы не в праве изменить других людей – они меняются только по своему желанию и по доброй воле. Фокус на трудностях и том, как всё плохо, нас никуда не продвигает. Мечта без действий так и останется мечтой.

– Многовато открытий для одного утра! – усмехнулась Марина. Она чувствовала, как от рассуждений Феи на душе становится тепло. И хотя слова её пока были не до конца понятны, они проникали в самое сердце и там укладывались глубокой мудростью. Марина почти физически ощущала, как меняется всё её существо. Она больше никогда не будет такой, как прежде...

Марина заметила, что и настроение у неё совсем не такое, как бывает обычно. Она словно вынырнула из текущего бытового режима и привычного унылого состояния. То, что она ощущала, было хорошо знакомо, и в то же время, забыто. Это было чувство жизни – она чувствовала себя живой. Впервые за долгое время ощущала смысл происходящего.

– Откуда это чувство? – спросила она у Феи, прекрасно понимая, что та слышит её внутренний разговор.

– Мммм! Это чувство... – мечтательно протянула Крёстная. – Волшебное, не правда ли? Для него не хватит одного подходящего слова. Как сама думаешь, откуда оно?

– Мне кажется, из самой сути меня. Я соприкасаюсь с чем-то радостным внутри себя. Но эта радость не сентиментальная. – Марина задумалась, подыскивая верные слова. – У этой радости словно есть серьёзные причины.

– Как здорово ты описала! – Крёстная от радости подпрыгнула на месте. Она была так непосредственна в выражении своих чувств! – Предположу, что основание для этой радости – доверие. Доверие Миру и Богу в том, что твоя жизнь не случайная ошибка, а самая лучшая для тебя ситуация.

– С этим трудно не согласиться, – глядя Фее в глаза проговорила Марина с улыбкой.

– Вот-вот! – радостно подхватила та. – Наилучшая ситуация, с интересом разбираясь в которой, ты сделаешь много открытий о себе и о жизни. Исследуя свою жизнь, ты научишься любить и быть счастливой. Последние годы тебе казалось, что жизнь не очень-то дружелюбна к тебе. Но сегодня что-то неуловимо меняется в тебе – ты заметила? В тебе просыпается доверие к ней! И ты уже понимаешь, что стоит лишь начать реально взаимодействовать с жизнью, как начнутся чудеса!

– Я чувствую, что ты права, – твёрдо сказала Марина. – Хотя я по-прежнему не понимаю, что мне делать со всеми моими трудностями.

– А мы с тобой подумаем вместе! – ободряюще проговорила Крёстная. – Вернее, думать будешь ты, а я помогу тебе направить размышления в нужное русло. Идёт?!

– Идёт! – бодро подхватила настрой Феи Марина.

– Ну вот, ученик есть! Будут и результаты! – и Крёстная многозначительно подмигнула. – Впрочем, – продолжила она деловито, – заболтались мы с тобой. Какие у тебя на сегодня планы?

– Ну, даже не знаю... – Марина немного растерялась от такого неожиданного возвращения к повседневности. – По субботам, когда бывает выходной, я обычно весь день занимаюсь домашними делами.

– Весь день?! – воскликнула Фея. – А что за дела?

– Ну приборка, готовка...

– Что ещё? – не унималась Фея.

– Да всё вроде...

– И ты тратишь на это весь день?!

– Ммм... Ну да. А что, бывает по-другому? – в замешательстве переспросила Марина.

– Знаешь, нам очень поможет конкретный план. Когда кажется, что дел на весь день, что сделать надо очень много, то план очень помогает! Неси свой ежедневник! – скомандовала Крёстная.

– Нет у меня никакого ежедневника... – смутилась Марина.

– Как нет?! Эх, да ладно, мы это исправим сегодня же! А пока давай просто бумагу с ручкой найдём.

Марина побежала в комнату к дочке – нашла на столе бесхозный клетчатый желтоватый листок и ручку. Крёстная до-

гнала её и они, уютно расположившись в комнате у дочери, стали составлять «список дел на день».

Практики Жёлтой Феи

1. Какие обстоятельства своей жизни и действия других вы вините порой в своих несчастьях? Что мешает вам быть счастливой? Запишите 10 пунктов. Будьте честны.

2. Посмотрите на эти пункты с ДОВЕРИЕМ. С верой в то, что всё это пришло в вашу жизнь, чтобы чему-то научить вас, сделать вас мудрее, направить по пути вашей жизни. Смириться с этим. Смирение – означает «с миром». То есть мирно воспринимать то, что даже пока не нравится, не получается, не понятно, зачем происходит. Всё это не должно манипулировать вами и становиться причиной неудовлетворённости и депрессии. Со всем этим вы можете разбираться. Постепенно. Учитесь доверять, что всё к лучшему, и смело справляться с трудностями!

Глава 4. Дела и смыслы

Обычно в выходные Марина «плыла по течению». Порой бывало, что она намечала что-то – поход в театр или семейный обед, но чаще всего выходные проходили в рутинных делах и заботах.

По ощущениям Маринины дни – и выходные и будни – были похожи один на другой, как в фильме «День Сурка». Вроде, и делами они были наполнены хорошими, полезными, да только удовлетворения не приносили. И часто возникал вопрос: а смысл?

Похоже, жизнерадостная Жёлтая Фея собиралась эту тенденцию изменить. Ведь ощущение «дня сурка» возникает не от внешних событий, а от того, как, с каким внутренним чувством их проживает сам человек.

– Раз у тебя нет ежедневника, наверняка ты и план на день не составляешь? – предположила Крёстная.

– На бумаге – точно нет.

– А как ты делаешь?

– Ну... Наступает новый день, и я думаю: надо сделать то и это. И делаю!

– Ага, – прикрякнула важно Фея. – И тогда у тебя на уборку уходит весь день?

– Да, так и бывает, – усмехнулась Марина. – Одно тянется

за другим.

– Давай попробуем сегодня иначе? Попробуем написать план на бумаге! Поверь, это очень-очень помогает! Ну, ты сейчас сама увидишь. С чего бы ты начала?

– Первым делом, уборка! – сказала Марина уверенно, подключаясь к настроению Жёлтой Феи.

– А что именно из уборки? – уточнила как-то загадочно Крёстная.

– Ну, как пойдёт....

– Нет, это не подход! Вот так весь день в чёрную дыру бытовых дел и уходит! – снова запротестовала Крёстная. – Давай запланируем на сегодня что-то очень конкретное. Например, протереть пыль и вымыть пол. Это займёт на ваших пятидесяти квадратах максимум час, а то и меньше. Что ещё стоит сделать сегодня?

У Марины округлились глаза:

– Обычно у меня на уборку уходит полдня. А я вроде только это и делаю... – проговорила Марина. – Да так, что-то ещё по-мелочи.

– Понимаю, так оно и бывает. Бытовые дела затягивают. И нас это может вполне устраивать, когда нет понимания – зачем конкретно нам нужно время. Или, когда мы не задумываемся, что конкретно и для чего хотим сделать. Вот смотри, тебе же не хочется «слить» весь день в хождениях из угла в угол – тебе хочется навести чистоту?

– Ну конечно! Но когда я начинаю прибираться, то дела как-

то незаметно всплывают одно за другим... – настаивала Марина.

– Верю-верю. И эти дела всегда будут и никогда не закончатся! – рассмеялась Крёстная. – Тебе нужно просто научиться их делать по пути, со вкусом и по плану! Всплывут дела – выбери два или три, которые ты можешь сделать за пять-десять минут, остальные запланируй на завтра или на послезавтра – никуда они не убегут!

Марина задумчиво слушала, чувствуя, как слова Феи находят живой отклик в её душе.

– Конечно, бытовые дела очень важны и нужны! – продолжала Крёстная. – В них проявляется наше служение семье. В них воспитываются важные качества характера – умение заботиться, терпение и многие другие. И даже через простые дела может проявляться наша любовь! Вот почему их стоит делать творчески и внимательно. Однако, не нужно «утопать в них». А мы порой утопаем. Я уже говорила почему, помнишь?

– Потому что не знаем, зачем конкретно нам нужно время. Не задумываемся, чем ценным хотим занять его, – отозвалась Марина. – Только я не очень поняла, как это – творчески мыть полы? Как творчески пыль вытирать? Стирать? Мыть посуду?

– Очень просто! – задорно воскликнула Фея. – Перед тем, как делать какое-то дело, ответь на вопрос: «Какое благо это приносит мне? Моей семье? Миру?»

Ответы на эти вопросы наполняют дело смыслом. Ведь бессмысленная работа никому не нравится. А вот работа со смыслом приносит радость и удовлетворение!

И ещё один вопрос поможет – «Как я могу это сделать необычно?». Он позволит привнести творчество в то, что ты делаешь. Творчески трудиться интереснее и веселей! Давай потренируемся. Какое благо от уборки тебе?

– Ну... – протянула Марина, теребя в руках подол платья. – Мне нравится, когда в доме чисто.

– Супер! А какие качества это дело в тебе развивает?

– Терпение, – улыбнулась Марина. – Прибираться же нужно регулярно. И результаты моего труда обычно не очень-то долговечны. Так что терпение да, развивается.

– О! Ты только посмотри, как это размышление меняет угол зрения на уборку! – Фея радостно потирала руки, разгуливая по подоконнику. – Заметь, если не думать о развитии качеств, то уборка – это действительно пожизненная рутина, результаты которой недолговечны. А если задуматься, то уборка – это прекрасный инструмент развития в тебе чудесного качества терпения. Отлично! Так, а какого ещё?

– Ты сегодня говорила о смирении. Наверное, ещё его. Принятие того факта, что есть дела, которые являются моей обязанностью. Это, наверное, как раз про смирение. Не знаю, правильно ли я тебя поняла.

– Верно! – снова обрадовалась Крёстная. – Вообще, вся жизнь – отличный тренажёр для развития смирения. Не в

том смысле, чтобы «сесть и лапки сложить». Но в смысле принятия своей судьбы, своей доли, своих обязанностей и возможностей, а также своего потенциала.

– Я, кажется, начинаю понимать, – Марина как-то вся вытянулась и развернулась к Фее. – Похоже, мои уныние, грусть, тоска, апатия – всё это от того, что я не учусь смиреннию. От того, что не умею или не хочу принять мою жизнь такой, какая она есть!

– Ты очень хорошая ученица! – провозгласила Фейя. – Более того. Следующим шагом после принятия будут радость от того, что жизнь такая. И интерес к тому, чему она учит тебя.

– Да, я прямо сейчас это чувствую, – восторженно произнесла Марина. – А мы только про мытьё полов поговорили! Что же дальше будет?!

– В настроении ученика дальше всё будет очень хорошо и интересно! Вот увидишь! Последний вопрос – как ты привнесёшь творчество в уборку? Это важно уметь. Именно благодаря творческому подходу, рутины просто не остается в нашей жизни.

– Ну, я буду внимательно всё делать. Размышлять, как чище и красивее всё устроить. Как вещи переложить, чтобы удобно и красиво было – ой, аж руки зачесались!

– Супер! Вот это подход, я понимаю! Давай дальше пойдём! На уборку заложим один час. Сейчас половина одиннадцатого. В одиннадцать начнём, к полудню управимся. Что

дальше?

– Приготовлю обед.

– Ладно, – согласилась Крёстная. – А это сколько займёт времени?

– Пожалуй, часа два-три...

– Три часа на обед?! – воскликнула потрясённая Фея. – Я подскажу тебе, как справиться за полтора часа! И ты упрaviшься к половине второго. Что дальше?

– А вот дальше... – Марина глубоко задумалась. – Ну надо же, я правда не могу сообразить! Так как на этом всё обычно и заканчивается...

От осознания этого Марине стало и смешно и грустно одновременно.

– Знаешь, – не унималась Фея, – нужно обязательно наметить дальше что-то вдохновляющее для тебя лично. А также что-то важное для твоей семьи.

– Это ещё зачем? И без того хлопот невпроворот...

– Потому что, если не сделать этого, то рутина и правда затянет, – подвела итог Крёстная. И тут же продолжила:

– Каждому из нас, как воздух, необходима вдохновляющая перспектива. То, ради чего стоит вставать по утрам. Ведь ты и сама чувствуешь, что мы живём не только и не столько ради быта и рутины. Они нужны, безусловно! Как мы с тобой уже разобрались, в них много смысла! Вместе с тем, они подобны хорошей рамке для прекрасной фотографии. Рамку мы уже подобрали, давай займёмся фотографией.

ей! Когда появятся дома твои близкие?

– Дочка с мужем вернутся часам к четырём.

– Поняла, – Крёстная была бесподобна в своей лёгкой деловитости. – Значит, у нас останется ещё два с половиной часа до их возвращения. Подумай, чем лично тебе хотелось бы заняться в это время? Что ты любишь? Что наполняет тебя? Ведь придёт твоя семья, а затем начнётся рабочая неделя. Впереди много разных забот и дел, в которых нужно будет «отдавать».

– Да уж, – со вздохом согласилась Марина. – Так всегда и происходит: выходные пролетают незаметно, а сил, вроде как, и не прибавилось...

– Конечно! – подтвердила Фея. – Ведь, чтобы было что отдавать, нужно прежде наполниться – соприкоснуться с радостью в сердце. Каждой из нас просто необходимо быть «наполненной», чтобы творить, любить, делиться собой во всех повседневных делах!

– Это всё так. Но что делать, чтобы наполниться? – задавалась вопросом Марина.

– Для этого нужны «остановки». Моменты свидания с собой и с Богом. Мгновения и дела, в которых ты можешь явно ощутить гармонию и совершенство!

– Оооо, вот как! – удивилась Марина.

– Всё просто! – отозвалась Фея с улыбкой. – Итак, что ты любишь делать? От чего у тебя душа поёт?

– Мне кажется, ни от чего, – снова нахмурившись, отве-

тила Марина. – Знаешь, Крёстная, похоже меня уже ничего по-настоящему не радует.

– Понимаю тебя. И вновь прошу об одном. Не фокусируйся сейчас на кажущейся безвыходности этой ситуации. Давай лучше будем думать о том, что мы можем сделать, чтобы её изменить. Согласна?!

– Согласна! – мгновенно воспряла Марина.

– Итак, ты ни от чего не чувствуешь особой радости. Однако, скажу тебе по секрету: радость – это естественное состояние любого живого существа! Поверь мне на слово. Такова наша изначальная природа. Просто, попав в суету дней, череду забот, утратив связь с Богом, мы можем забывать об этом. И тогда мы впадаем в состояние рутины, апатии. Существования – вместо проживания.

– И что же делать в таком случае? – спросила Марина, разглядывая свои руки.

– Если вдруг так случилось, нужно вспомнить: а что радовало тебя раньше? От чего душа пела? Что наполняло тебя чувством гармонии и совершенства?

– Эх, как же я раньше любила гулять, бывать на природе! – Марина словно мысленно отправилась в прошлое, где соприкоснулась со своими самыми прекрасными моментами. – Вот когда на душе становилось и правда хорошо! Гармония природы всегда потрясала и вдохновляла меня. И даже вселяла веру в справедливость и самое лучшее. Я вспоминаю сейчас, как смотрела сквозь ветки деревьев на глубо-

кое, прозрачное небо. Невольно появлялась мысль: раз так мир прекрасен, то как же прекрасен тот, кто его создал?!

– О! То, что нужно! – сказала Фея с нежностью и одобрением. – Вспоминай! Отчего ещё у тебя бывало похожее чувство?

– От простого и лёгкого разговора с подругой. От чтения хорошей книги. От посадки и ухода за домашними цветами...

Голос Марины ожил. Глаза загорелись. От одного размышления о вдохновляющих делах она начала наполняться энергией! Заметив это, Крёстная мудро улыбнулась и сказала:

– Вот так это и работает! Господь разговаривает с нами через весь мир, когда мы внимательны. И нам есть, с чего начать! Предлагаю запланировать и осуществить прогулку сегодня. Пройдёмся по улице, зайдём в книжный и выберем тебе классный блокнот для размышлений и планирования. Как тебе такая идея?

– Очень нравится! – отозвалась Марина и неожиданно для самой себя радостно захлопала в ладоши.

– Во-о-о-о-т! – поддержала её эмоцию Фея. – А остальные вдохновляющие дела мы запишем! Нужно заниматься ими время от времени. Я бы даже сказала регулярно. Они связывают тебя с самой собой и с Богом. Они наполняют. И для них нужно находить время. Поверь, не так уж и много его для этого нужно. Двадцать минут в день для «маленьких ле-

песточков радости» и пару часов в неделю для «свидания с собой» – это может позволить себе каждая женщина!

– Думаю, и я тоже! – улыбнулась Марина. – Мне кажется всё, что ты говоришь, просто замечательно! Конечно, можно найти пару часов в неделю! Особенно, если так внимательно планировать день.

Впервые за утро, да и за последние недели, звонко и по-детски весело рассмеялась Марина. Она заметила внутри себя нарастающее нетерпение заняться уборкой и готовкой. Причём, ей внезапно захотелось сделать всё это с особым чувством. Сделать с любовью. С заботой о близких. С осознанием того, что это не просто «проходящие дела», но это тоже важная часть её жизни. Что в этих делах открывается сердце и воспитывается характер.

Да и прогулка манила её. Она уже видела ветки деревьев над головой и глубокое, прозрачное небо с запахом осени. Она предвкушала покупку блокнота, в котором станет записывать свои размышления и планировать дни. Она чувствовала, что ей радостно и не терпится.

Крёстная улыбалась.

– Что же, давай начнём! Энергия вдохновения уже охватила тебя! А на прогулке продолжим наш разговор.

Марина буквально побежала в ванную за ведром и тряпками для пыли и пола. По своей натуре она была очень хозяйственной. Только позабыла, что любит всё это – так незаметно любимые дела превратились в монотонные обязанно-

сти. И сейчас Марина ощущала важную перемену – возрождение. Ей очень захотелось свежего воздуха. Она открыла на режим проветривания окна во всех комнатах и начала было протирать пыль. Но Фея чуть задержала её:

– Давай засечём ровно час на ваших настенных часах. Сейчас 10:50. До 11:50 ты станешь протирать пыль и пол, не отвлекаясь на другие дела. И постарайся без спешки, с душой уложиться в намеченное время. Идёт?!

– Идёт! – сразу согласилась Марина.

– И даже не спросишь, зачем это нужно? – удивилась Крёстная.

– Я почему-то чувствую, что это хорошая идея, – рассмеялась Марина. – Твои идеи – одна лучше другой!

Фея подхватила звонкий смех:

– Давай-давай, начинай! А я пока быстренько объясню, почему так. Осознанность – друг человека! Ум будет подбивать тебя отвлечься на что-то другое: разобрать какой-то уголок, попить чаю, зависнуть у окна... Вот, почему фиксированное время на конкретное дело очень дисциплинирует. Помогает высвободить ресурс на что-то ещё важное, и дело при этом сделать.

– Верно говоришь! – отозвалась Марина.

Марина засекла на часах 10:55 и дополнительно завела будильник на 11:55. Крёстная в это время переместилась на окошко и вновь устроилась на горшке с фиалками. Очевидно, она любила цветы.

Марина вновь почувствовала от неё волну гармонии и какого-то спокойствия. Казалось, Фее-Крёстной было хорошо просто быть. И Марина замечала, как постепенно заражается от неё этим прекрасным состоянием.

Она протирала пыль, чувствуя невероятный подъём. Все предметы и детали дома казались ей какими-то совершенными, необычными, особыми.

Вот трюмо в коридоре – вещь антикварная, с историей. Оно перешло к ней от бабушки по наследству. И пахло оно очень по-особому: приятной стариной и её, Маринкиным, детством. Вот полка с семейными фотоальбомами – здесь целая история жизни! И, справедливости ради, история интересная! Вот кухонные шкафы...

«Как же я позабыла, что люблю хозяйничать?!» – мысленно удивлялась Марина самой себе, продолжая с любовью протирать пыль.

Она почувствовала удовольствие и смысл в этом привычном деле домашней уборки. Ей было действительно хорошо, как не бывало уже давно.

Свежий воздух постепенно заполнял квартиру. Запах осени напоминал о чём-то вечном и настоящем. Тикали часы, отсчитывая минуты. На душе было спокойно и мирно. День был таким же, как обычно. И при этом – просто необыкновенным!

Практики Жёлтой Феи

Смещаемся из рутины в творческое служение!

Наша жизнь состоит из множества дел, которые мы делаем на протяжении дня. И все они могут быть либо рутинной, либо интереснейшим наполнением жизни. Всё зависит от нашего внутреннего настроения!

Итак:

– Разделите чистый лист бумаги на 4 столбика.

– В первом столбике перечислите все ваши обязанности, которые вы «должны» делать каждый день.

– Во втором столбике напишите, какое благо вы сами получаете от того, что вы их делаете.

– В третьем – какое благо получают ваши близкие и мир в целом.

– И, наконец, в четвёртом – а как вы можете сделать каждое из этих дел необычно, творчески?

Пожалуйста, проделайте эту работу письменно и обязательно привнесите в жизнь это особое настроение. Учитесь видеть смысл, ценность и проявлять творчество даже в самых простых делах!

Глава 5. От уборки дома до высших смыслов

Закончив уборку ровно в 11:50, Марина встала посреди квартиры. Из светлой квадратной прихожей были хорошо видны все три небольшие комнаты и кухня – чистота в доме буквально осязалась и очень радовала. Она даже показалась ей какой-то другой – душевной чистотой. Марина осталась очень довольна.

Всего час динамичной работы – и в доме стало свежо и чисто. Марина чувствовала, что очень наполнилась силами. Не отвлекаясь на кучу мелких уголков, она сделала то, что действительно хотела сделать и совершенно не устала. Даже наоборот!

Обычно Марина очень уставала от уборки. И немудрено! Растягивая дело, отвлекаясь, уходя от сути, она теряла очень много энергии. Теперь же, выполняя самую простую работу внимательно и с любовью, она, наоборот, зарядилась, как батарейка.

– Да-да! – подтвердила Фея-Крёстная, снова читая быстро мелькающие в голове Марины осознания. – Энергия теряется в результате растягивания дела и отвлечений. Вот почему хочу предложить тебе несколько простых правил, которые

помогут быть эффективной, не уставать и чувствовать вкус жизни. Хочешь?

– Конечно хочу! – живо откликнулась Марина.

– Они очень просты. Возможно, не сразу всё получится, но постепенно ты привыкнешь. Главное, не бросай попытки после первой неудачи. Попробуй несколько раз. Не получается – не ругай себя! Просто пробуй снова. Каждому из нас нужно время, чтобы изменить свои привычки или состояние.

Итак:

1. Планируй дела на день. А лучше всего – на каждый день недели на неделю вперёд! Важно делать это письменно. И для этого тебе понадобится красивый ежедневник.

2. Постарайся понять очень конкретно, что именно ты хочешь сделать и сколько именно времени ты готова на это дело потратить.

Когда все дела записаны, в жизни становится меньше суеты и гораздо больше смыслов. Мы не роботы и порой будем отступать от плана. Но лучше отступать меньше. Так ты всегда будешь понимать, что и зачем ты делаешь.

3. Засекай время на таймере. И пока это время идёт, не отвлекайся ни на что другое! А если тебе захочется отвлечься, просто остановись, подыши, посмотри на часы и скажи себе: «Мне осталось работать над этим всего 20 минут. Закончу, тогда и отвлекусь!» Такая установка даст тебе силы продолжать.

4. Все дела, всплывающие по ходу, просто записывай

в свой ежедневник после всех ранее намеченных. Успеешь сделать их сегодня после всего – отлично! А если нет – найдёшь для них место в завтрашнем дне или позже на неделе.

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.