



ЕЛЕНА ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ

# ИСТОРИИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

12+

# Елена Преображенская

## Истории Преображения

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64744961](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64744961)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Это книга, которая ранее была издана в Канаде, а теперь она переиздана и в России. Сборник миниатюр о чудесах, которые начинают происходить в жизни, как только мы разрешаем им пребывать в ней. Особенность этой книги в том, что её можно открыть и начать читать с той страницы, на которой она раскроется вроде бы случайно, но на самом деле подспудно ведомая интуицией того, кто держит её в руках.

# Елена Преображенская

## Истории Преображения

### К читателю

Это книга для меня – волшебство, это именно то, о чём ещё год назад даже и не мечтала. И в ней я попыталась простым языком рассказать о своём видении смысла жизни, предназначения, жизненного пути и поиска счастья. Верю, что у меня это получилось.

Так сложилось, что когда-то полученная в аттестате о среднем образовании единственная «тройка» по литературе круто изменила мою судьбу – я не поступила автоматом в Новосибирский государственный университет и по твёрдому настоянию отца вынуждена была переехать в Москву. Эта школьная оценка надолго закрыла для меня тему писательства.

Именно поэтому эта книга для меня – разрешение самой себе мечтать, мечтать о невероятном, разрешение сделать то, что сама себе когда-то запретила делать. Я благодарна Наталье Полетаевой за то, что она была первой, кто предложил мне написать книгу. Это было в ноябре 2019 года. В тот же вечер, придя домой, вдохновлённая и напуганная этой идеей, я поделилась ею с мужем. Хорошо помню, как, рассказывая об этом, я всматривалась в его лицо, чтобы распознать как можно лучше его реакцию, вызовет ли она смех, удив-

ление или сомнение, но он поддержал меня, впрочем, как и всегда. И за это я ему безмерно благодарна.

Я пишу об этом, чтоб поделиться тем, как кто-то разрешил мне позволить себе то, о чём я даже подумать боялась. Но всё сложилось наилучшим образом. И я очень хочу верить, что эта книга, эти личные истории могут тоже стать таким же разрешением кому-то позволить себе что-то очень важное, что вызывает трепет и заставляет откликаться сердце.

Делясь ими, я словно заново проживаю те или иные события, глубже и глубже погружаюсь в суть, нахожу новые смыслы и значения там, где я их ранее и не замечала. И я сама смогла убедиться в том, что если мы порой не видим в тех или иных событиях жизни смысла, то это не значит, что его нет, это значит, что пока мы его просто не видим.

Эта книга обо мне, о том, на какой глубине сейчас проходит моя жизнь. Мы никогда не узнаем, на что мы способны, если не попробуем. В добрый путь, дорогой читатель!

Чудесных тебе дней!

### **Об авторе:**

Елена Преображенская, 45 лет

– основала 15 лет назад компанию ToBeBride

– компания признана лучшей сетью свадебных салонов России по версии Wedding Awards

– запустила международную игру «Энергия Преображе-

ния», волшебным образом меняющую жизнь у 7 миллионов участниц по всему миру. Правила игры тут [www.to-be-bright.ru](http://www.to-be-bright.ru)

– замужем, мама 4 детей

– образование – МФТИ, выпускник Сколково

– участник реалити-шоу Сбербанка и телеканала Пятница

«Теперь я босс»

– любимое выражение: «Увидь во всем совершенство!»

Instagram: [el\\_preobrazhenskaya](https://www.instagram.com/el_preobrazhenskaya)

Facebook: [PreobrazhenskayaElena](https://www.facebook.com/PreobrazhenskayaElena)

## **Позволь себе заметить чудо!**

*Вы верите в чудо? А в то, что чудо может происходить каждый день?*

Где-то полгода назад я услышала такую идею: «Если с вами не происходит чудо каждый день, то вы не до конца прокачаны!». И не поверите, с этого дня я вдруг стала замечать, что в каждом дне есть место чуду! Ежедневно в моей жизни происходило маловероятное, но очень приятное событие – так я сама себе определила, что такое чудо.

И чем дальше фокусировалась в конце дня на этом событии, а я мысленно возвращалась к нему, я вдруг стала замечать, что их становилось больше и больше. Через пару недель такой фокусировки в конце дня я уже подсчитывала: а сколько чудес было сегодня за день?

Это походило на волшебство – как будто чем больше я за

ними наблюдала, тем активнее они размножались.

На сегодняшний день мой личный рекорд – пять чудес за день, но я уверена, что это только начало!

## **Последняя снежинка**

Недавно я влюбилась... В человека, которого очень давно знаю. Все минувшие годы и предположить не могла, что вспыхнувшие чувства могут так сильно изменить мою жизнь.

У меня случился роман с самой собой! Полюбив себя, я разрешила себе быть счастливой, при этом оставаясь сильной! Я похудела на восемь килограммов, получила предложение от любимого мужчины выйти замуж, спроектировала новый бизнес, помирилась, наконец, с мамой. Начали происходить интересные вещи – ко мне стали подходить на улице люди и знакомиться. И не только мужчины. Мне теперь за день говорят комплиментов больше, чем раньше за несколько месяцев.

Долгие годы я доказывала, что заслуживаю любовь и уважение. Я перепутала цели и средства. Я искала убежище, а стоило искать Путь. И теперь я точно знаю, что и сила может быть совсем другой – тёплой, и вовлекающей, мягкой и создающей, сочувствующей и наполняющей.

Снежная лавина начинает сходить всего из-за одной снежинки. Я очень хочу, чтобы эти мои слова тоже стали для кого-то той самой последней снежинкой, после которой точ-

ка невозврата будет уже пройдена и чудеса станут нормой в их жизни.

## **Важнее всех побед**

### **«Никогда не поздно занять счастливое детство»!**

Уже не помню, где услышала эту фразу, но своё изумление от неё помню хорошо.

Годами я делилась историями о своём необычном детстве. Во время рассказов о методах моего воспитания, люди тут же затихали и слушали. У меня же было даже некое удовольствие от ощущения себя жертвой.

Детство, действительно, было необычное. Я росла в очень обеспеченной семье, но с жёсткими правилами. Четвёрка в четверти по какому-нибудь предмету, неровно поставленные тапочки у входа, плохо вымытые плитуса, приглашение в дом друзей без предупреждения приводили к наказанию. О том, как меня наказывали за враньё, я долгие годы даже вспоминать без слёз не могла. И вот фраза про счастливое детство, словно прожектор, осветила ущербность моей жизненной позиции.

Стали возникать вопросы-размышления: «А не эта ли позиция является главным тормозом моего развития? Мне уже пятый десяток лет, сама уже четырежды мама, а во мне живёт обиженный ребёнок. И сколько ещё я буду его питать своими эмоциями?».

Фраза про счастливое детство послужила водоразделом

между Мной-Следствием и Мной-Причиной. Наступило осознание, что счастье приходит изнутри наружу и никак не наоборот. Я вдруг увидела отца и мать, которые поженились молодыми и малоопытными. Сами не познав жизнь, они стали родителями. Они, как сапёры, шли по минному полю жизни к мечте. Любили меня так, как их научили любить. Искренне считали, что эффективность важнее счастья. Давали мне всё лучшее, что на тот момент могли дать. Они не знали, как жить со своими страхами и справлялись с ними через ужесточение контроля. Учили меня быть сильной, потому что задача была выжить, ведь они были первым послевоенным поколением.

Я увидела, что большинство моих личных качеств, которыми я так гордилась и считала, что они мои главные драйверы по жизни, я унаследовала именно от родителей. Я даже составила список, что я взяла от мамы, а что от папы. Завершив его, я зарыдала, и меня начали накрывать волны эмоций. Вначале была волна полного принятия родителей, потом пришла волна искренней благодарности за всё, что они сделали для меня, затем мощная волна любви к ним. Я вдруг поняла, что они моя сила, моя опора, а Я часть ИХ.

Я победила!

Важнее всех побед – прощение! Прогресс возможен только через боль, через прощение и благодарность людям, причинившим эту боль.

Я – королева своего внутреннего мира, и только я впра-

ве любое поражение обратить в победу. Я как будто отвела взгляд от зеркала заднего вида, в котором могла видеть только прошлое и начала, наконец, смотреть вперёд и быстро двигаться в такое чудесное и манящее будущее.

Как же легко живётся человеку, который умеет прощать!

## **По праву рождения**

Как вы бы назвали человека, который выиграл состязание у ста миллионов соперников? – Красавчик? Чемпион? Триумфатор? Победитель по жизни?.. Как бы вы назвали этого же человека, выигравшего даже тогда, когда вероятность его победы все эксперты без исключения оценивали как мизерную? – Боец? Храбрец? Сильный духом? Счастливчик?..

Такие люди всегда вызывают восхищение!

А ведь это про каждого из нас...

Мы уже избранные, каждый из нас выиграл такое состязание своим правом появления на свет! Мы избранные, нам ничего не нужно доказывать, мы уже победители по рождению!

Единственное, что нам нужно – это только захотеть победить.

Давайте разрешать себе хотеть!

## **Не бойтесь боли!**

«Достигаторы недалеко ушли от жертвы», – эту неоднозначную фразу я услышала на одной из лекций. Как же от

неё меня начало бомбить! Сказать, что она меня потрясла – ничего не сказать! Я всегда гордилась тем, что я достигатор, если я видела цель, то преград уже не видела вовсе. Первой реакцией на неё было полное отрицание и уверенность, что человек, заявляющий это, скорее всего, ничего в жизни не достиг, поэтому и самоутверждается за счёт достигаторов.

Но и потом мысли, нет-нет, да и возвращались к этой фразе. Я стала оглядываться по сторонам, наблюдать за окружением и замечать, что люди-достигаторы, живут пусть и эффективно, но не всегда счастливо. И чем больше я размышляла на эту тему, тем более нерадостная картина рисовалась мне – многое, чего в жизни я добилась, было сделано с позиции жертвы.

Я хотела получить одобрение родителей, поэтому поступила и закончила совсем нежеланный институт. Я хотела получить внимание и восхищение в первом браке. Я доказывала друзьям, которые смеялись над моей идеей открыть ферму по разведению живых тропических бабочек, что такой бизнес может быть эффективным. Если бизнес строила, то обязательно с целью достижения лидера ниши. Если кулинарией занималась, то обязательно замахивалась на фазанов с трюфелями.

К сорока годам я подошла к рубежу, где по всем внешним признакам была успешна. Но всё было, как в диалоге из моего любимого фильма «Москва слезам не верит»:

– Молодец, ты, Катя! Мы своим ребятам тебя всегда в при-

мер ставим. Всего, чего хотела в жизни, добилась.

– Это верно. Ты только пока ребятам не рассказывай, что как раз тогда, когда всего добьёшься в жизни, больше всего волком завывать хочется.

И вдруг стало ясно, что это ловушка, я жила с мыслями не о том, что я сама хочу, а с мыслями как заслужить поощрение, восхищение, уважение, любовь, а в этом и есть позиция жертвы, жертвы внешних обстоятельств.

Стало больно!

И теперь, оглядываясь назад, я благодарна этой боли, изменившей мою жизнь. Чтобы случился прогресс в жизни, нужны две составляющие: боль и рефлексия. И пусть покажется странным, но я хочу всем пожелать не бояться боли! Это необходимый маркер, подтверждающий, что перемены начались, и в вашу жизнь входят большие, светлые, и такие своевременные перемены.

## **Парадоксальный обмен**

*И как это я вышла замуж в сорок четыре года с четырьмя детьми?*

Это самый частый вопрос, который мне стали писать в личку.

И вот как это случилось. В соцсетях наткнулась на интересную тему, в которой обсуждались отличия западного и восточного мышлений на примере решения следующей задачи:

Необходимо, чтобы конкретный мужчина просидел в определённом месте два часа. Что будет делать человек с западным мышлением? – Он прикинет, сколько весит мужчина, сколько нужно помощников и какие инструменты, чтоб перетащить его и чем-то привязать к нужному месту.

А что будет делать человек с восточным мышлением? – Он разожжёт приметный костёр в обозначенном месте, а мужчина сам придёт на его огонь и с удовольствием просидит два часа.

Как часто мы сами себе усложняем жизнь! Продумываем сценарии, задействуем много персонажей для реализации желаемого, кидаемся на сбор данных, создаем воронку событий...

Я подумала, а если я сама стану тем самым костром, который будет объектом магнетизма для МОЕГО мужчины? Мы в повседневной жизни слишком прочно зависли на сценарии простого обмена ресурсами: ты мне – я тебе, мы обмениваемся так деньгами, информацией, услугами и постоянно ведём подсчёт, сколько за сколько, ты мне услугу – я тебе деньги и так далее. И совсем забыли, что есть и парадоксальный обмен ресурсами, которые называются любовь и уважение. И здесь работает совершенно другой принцип – чем больше отдаём, тем больше получаем.

Ведь что такое магнетизм? Это накопленная энергия любви, это огонь, на который хочется смотреть вечно. И тогда на него обязательно приходит тот самый, которого вы так ждё-

те.

## **Значение благодарности**

*Благодарность – это признание и уважение силы.*

Всё в этой жизни – урок. В благодарности мы пребываем в ресурсном состоянии, признаём, что мы в выигрыше в любом исходе. Мы либо уходим с результатом, либо уходим с опытом. Главное, признание, что мы получили энергию. И если мы это признаём, то, даже не достигнув того, что мы запланировали, мы можем пользоваться энергией опыта.

Если благодарность не пришла, то этот опыт мы не только обнулили, но ещё и накрутили в себе страхов отрицательного исхода, которые забирают энергию.

## **Поверишь – увидишь**

*Мы не видим то, во что не верим. Очень точная формулировка!*

Вот какой у меня был случай в подтверждение этого. Как-то раз, выступая на одном мероприятии, я говорила о силе веры. И тут одна женщина из зала, позже выяснилось, что она психолог, рассказала интересную историю.

У неё была клиентка, которую очень заботило, что она никак не могла выйти замуж. Причём она чётко формулировала, что мужа нет, потому как свободных мужиков нет. И вот наш психолог с той клиенткой решили сходить в театр. Прямо у гардероба к ним подошёл интересный мужчина и стал

заговаривать с ними. Незамужняя клиентка так не по-доброму взглянула на мужчину, что он тут же растворился в толпе. Наши героини пошли в буфет выпить по бокалу шампанского. Получив заказ, они подошли к столику. Тут тоже нарисовался уже другой мужчина и поинтересовался, может ли он рядом с ними выпить чашечку кофе. Но психолог не успела даже рта открыть, как её клиентка красноречивым взглядом дала понять мужчине, что он будет неуместен. Мужчина быстро переместился к другому столику.

Женщина-психолог с плохо скрываемым негодованием начала высказывать клиентке:

– Как же вы хотите выйти замуж, если только за десять минут отшили двух вполне приличных мужчин.

– Каких мужчин? – спросила клиентка.

– В смысле, каких мужчин?.. Один в гардеробе, другой в буфете, – ответила психолог.

Но по вскинутым бровям и округлившимся глазам стало понятно, она искренне убеждена, что никто к ним не подходил. Она их не видела!

– И если бы я сама не находилась рядом и не видела всё собственными глазами, я бы по её реакции была убеждена, что никого и не было, – закончила рассказ психолог.

То есть женщина, убеждённая, что свободных мужчин нет, их не видит вовсе, даже тогда, когда они сами проявляют инициативу.

Что хочется к этому добавить? Каждый день мы сталкива-

емся с сотнями миллионов различных элементов информации. Наша психика не в состоянии переварить такое количество. Именно поэтому глаза вычленяют ровно те элементы, в которые верит голова. Замечали, наверно, что как только вы решили купить машину определённой марки и цвета, вдруг начинает казаться, что на дорогах именно таких машин стала резко больше?

То есть две женщины, живущие в одном городе, в одном доме, на одной лестничной площадке живут в двух совершенно разных реальностях, в тех реальностях, в которые верят. Если одна верит, что свободных мужчин нет, а другая, что в многомиллионном городе их туча, то несложно предположить, кто из них проводит вечера в обществе с такими же одинокими подругами.

Очень хочется пожелать всем нам веры в себя и поверить, что мы рождены для счастья и благополучия!

## **Обретение радости**

Замечали, вероятно, что люди в возрасте сорока лет делятся на две группы – те, кто выглядят существенно моложе, ближе к 33-35 годам, и те, кто выглядит существенно старше?

Складывается ощущение, что самих сорокалетних не существует. Про нас уже пишут статьи в различных журналах, называя потерянным поколением.

И какая же главная наша потеря? Думаю, что это потеря

радости.

Что же останавливает нас в поиске радости? А то, что наш способ самовыражения не будет принят, и возможно, у нас даже ничего не получится. А ведь наши идеи, мысли, испытания являются жизненной формой искусства. Мы – живые произведения искусства. Особенно это проявляется в том, что нам радостно. Мы живём в большом и сложном мире, но разобраться в нём не так сложно, если следовать за тем, что приносит радость.

Давайте искать радость, следовать за радостью, в какой бы форме она бы не была. Ибо морщины на лице показывают не возраст, а то, насколько нам хватает смелости позволить себе быть самими собой. Давайте рисовать, писать, творить так, как умеем только мы, замечая собственную красоту.

Давайте слушать свои сердца, они наполнят наши жизни радостью!

## **Перемены начинаются с тебя**

*Женщины могут менять мир, им по силам это.*

Но качественные перемены начинаются с мира в собственном доме.

Стоит задуматься, что за всеми войнами, проблемами, которые то и дело возникают в мире, стоят вполне конкретные люди, которых мама в детстве не научила главному.

Пока что нашего женского сознания хватает лишь на то, чтобы сходить на демонстрацию в защиту своих прав. А нам

нужно менять, в первую очередь, себя. И только когда мы изменим себя, неизбежно начнут меняться и наши мужчины и сами откроют перед нами двери! Не надо в них ломиться!

Как только женщины будут готовы, они получают ключи от всех дверей в свои руки.

Обществу нынче крайне не хватает Женской энергии, и скорейшее осознание этого факта большинством может принести небывалое благосостояние человеческому миру.

## **Кандидат на обложку**

**T  
imes**

А кого вы бы разместили на обложке Times?

Этот вопрос мне задал мой преподаватель английского.

Я задумалась. Я не смотрю телевизор, не самый большой поклонник новостей, и захотела слить вопрос, с уверенностью в голосе сказав, что достойные наверняка есть, но может, я кого и не знаю.

Правда, размышлять на эту тему я не перестала и после урока и пришла к следующему выводу: на обложке Times нужно размесить зеркало. Всё, что начинается вокруг нас, начинается с нас. Каждому стоит свои действия рассматривать через фильтр примера для подражания.

А хотим ли мы, чтобы так же поступали наши дети?

И вдруг внезапно включится в нас что-то новое, и мы вступим в новый этап жизни, в котором пропадёт главное

– желание осуждать и судить, делить на хорошее и плохое. Внезапно мы поймём всё это и будем с интересом наблюдать со стороны. Жизнь вдруг повернётся к нам другой стороной. Мы способные, в нас уже есть всё необходимое, и начнём жить в радости и любви.

Кто, если не мы? Когда, если не сейчас?

А вы кого бы разместили на обложке?

### **Девиз года**

Вычитала недавно, как однажды далай-лама выступал в Америке перед самыми влиятельными адвокатами страны.

Он спросил:

– Какие самые большие проблемы у ваших клиентов?

– Низкая самооценка, – ответили они.

– А какая у вас самая большая проблема? – спросил он.

– Низкая самооценка.

– У нас на Тибете люди, которые имеют низкую самооценку, причисляются к самой нижней касте. Их называют «слабыми духами». Мы все творения Бога, и если что-то не принимаем в себе, значит, мы не принимаем Бога.

В этой связи хочу всем пожелать: пусть этот год, да и все последующие года пройдут под девизом «Сильные духом, объединяйтесь».

Пусть мы станем людьми «и... и», а не «или... или».

Пусть все мы станем звеньями в цепи любви и уважения.

## **Давайте отпустить!**

Моё утро второго января началось с фразы: мужчину, который к тебе охладел, нужно хоронить. Она хотя и была брошена как шутка, но затронула во мне серьёзную тему – наши отношения с бывшими.

По молодости у меня был роман с довольно амбициозным человеком. И вот как-то раз он сказал следующее:

– Тимофеева, – а это, к слову, моя девичья фамилия, – я тебя, конечно, очень люблю, но мне нужна более статусная женщина.

Под статусностью мой перспективный молодой человек имел в виду, что, когда он разбогатеет, рядом с ним должна быть обязательно девушка с обложки, девушка-модель.

Конечно же, мы разбежались, а он женился на девушке из телевизора.

Стоит ли говорить, что меня это задело?

Шли годы, но в какой-то момент я поймала себя на мысли, что внимательно слежу за его жизнью и за жизнью его жены в социальных сетях.

Я как будто пыталась подспудно найти подтверждение его сожаления об ошибочном выборе. Он стал богат и знаменит, и некоторым людям я стала с упоением рассказывать историю того давнего романа. И мне нравился тот эффект, который производила эта история. А что: девчонкам не стыдно рассказывать, что меня не какой-то там сантехник бросил, а весьма состоявшийся человек!

И как часто бывает, чтобы высоко подняться, нужно порой опуститься на самое дно. Моим дном стало осознание эмоциональной зависимости от бывшего, осознание, что мою копилку под названием «любовь к себе» больше нечем наполнить.

Где фокус, там и энергия. Получается, всё это время я бездумно снабжала его своей энергией?! Какое глупое расточительство! Осознав это, я мысленно отпустила его и решительно отписалась от страниц его и его жены в социальных сетях.

Если сейчас случайно натыкаюсь на его изображения в интернете, они больше не вызывают у меня никаких эмоций. Смотрю на него, и возникает ощущение, что это было не со мной.

Так что давайте отпускать, давайте своевременно хоронить прошлое!

Ещё лучше по этому поводу однажды высказался в песне «Первый шаг» Андрей Макаревич:

*Каждый день и каждый час  
Нас тянет, как на дно,  
Всё, что было и прошло давно.  
Не тяни прощанья,  
Не считай до ста –  
Нас заждались новые места.*

P.S. Ах, да! Буквально через несколько дней после осознания мной и прекращения пустого растрачивания энергии муж пришёл домой и сказал, что подписал долгожданный крупный контракт.

Совпадение? – Не думаю!

### **ДОВОЛЬНО БЫТЬ ГОЛОВАСТИКОМ**

Бойцы восточных единоборств по достижению сорока лет знали, что для поддержания личностного потенциала и боевого духа нужно перестать развивать физическую силу и начать развивать энергию Ци – энергию дыхания жизни.

А может, то же самое и с мозгом?! Мы качаем эту умственную мышцу всю жизнь, совершенно забывая про сердечные мышцы. В итоге наше общество похоже на общество головастиков, с большими умными головами и маленькими плачущими сердцами. Мы так же эффективны, как и несчастны!

И самое грустное, что в эту гонку включились женщины, забыв про свою природную сущность, видя в мужчинах не партнёров, а прежде всего конкурентов.

Стоп! Давайте остановимся, выдохнем, прежде всего. Давайте вспомним, что женская энергия тягучая, обволакивающая, мягкая и спокойная, как та самая энергия дыхания жизни. Вспомним, что любой человек может совершать такое, что другие будут считать чудесами. Осознаем, что нужно остановиться и оглянуться, перейти от суеты к неподвижности, от сиюминутности к вечности, от торопливости к ве-

ковой неспешности. Тогда и откроется сокровенное.

## **Радость – в заслуженности**

Моему старшему сыну одиннадцать лет.

Мы любим с ним беседовать на разные темы по вечерам перед сном, лёжа в кровати. Однажды состоялся такой разговор:

– Миша, а ты бы хотел иметь такой баскетбольный мяч, который, неважно насколько точно ты бросил, всегда бы попадал в кольцо?

– Ну, нет, мама!

– Почему?

– Это интересно было бы минут пятнадцать максимум, а дальше точно уж наскучило.

– Значит, если в жизни нам что-то даётся незаслуженно легко, это не доставляет удовольствие?

– Да уж, хотелось бы заслуженного удовольствия.

Вот в такие моменты я осознаю, что наши дети – это наши учителя.

Будучи предпринимателем, я постоянно генерирую новые идеи в своём бизнесе, и если какие-то из них оказываются неудачными, честно скажу, я расстраиваюсь.

И вот мой сын заставил меня призадуматься: а насколько адекватна моя реакция? Получала бы я удовольствие от ведения бизнеса, если бы все мои предположения, акции, идеи сразу били точно в цель?

Когда я окончила школу и в первый год не поступила в институт, меня родители отправили в воспитательных целях работать матросом в экспедицию на теплоход, курсировавший по реке Обь в Томской области. Попутно матросским обязанностям я должна была произвести заготовку таёжных дикоросов (грибы и ягоды) на целый год работы ресторана, которым владела мама.

Надо сказать, что я очень люблю собирать грибы, но тут мне местные жители одной из хантыйских деревень предложили новый способ сбора грибов – на мотоцикле.

Выезжаешь за пределы деревни глубоко в тайгу, где не ступала нога человека, и буквально косой косишь эти грибы. Их было столько, что мотоцикл был нужен именно затем, чтобы их вывезти. Стоит ли говорить, что к истинному удовольствию – ходить в лес по грибы – это абсолютно никакого отношения не имело.

Радость человеческого бытия приходит именно от процесса, от поиска, от ошибок и исправлений, от творческих мук и от создания нового.

Хочу всем нам пожелать осознания себя как чередующегося потока мгновенных состояний – радости, спокойствия и умиротворения в делах и заботах.

И хочу поблагодарить своего сына, что выбрал меня своей мамой.

**Лекарство от страха**

Некоторое время назад моему теперь уже бывшему мужу нужны были деньги на развитие бизнеса, при этом кредит в банке он взять не мог в силу некоторых обстоятельств. Я оформила кредит на себя на весьма значительную сумму для его бизнеса под заверения мужа, что проценты и тело кредита он будет гасить в срок. Вариант не брать кредит мною даже не рассматривался, долгие годы мы поддерживали друг друга не только в делах семьи, но и в новых проектах.

И вот я оформила внушительный кредит, а буквально через несколько месяцев мы принимаем решение о разводе. В результате развода кредит остаётся на мне.

Не скрою, меня моментально стал накрывать страх, а вдруг что-то пойдёт незапланированно, что-то пойдёт не так, и я начала мысленно накручивать себя и в панике суетиться, искать советов и поддержки. Я консультировалась с адвокатом о возможных сценариях развития событий. Консультировалась с банком о процедуре возврата кредита и действиях банка в случае невозврата оного. Советовалась со своим финансовым директором, изыскивая в своём бюджете возможности погашения кредита собственными силами.

Справедливости ради следует пояснить, что я вовсе не сомневалась в намерении бывшего мужа самостоятельно отвечать по этому кредиту, но страшилась именно такой потенциальной возможности. А в итоге...

Я потеряла покой.

Я перестала нормально спать.

Я стала усиленно заедать и запивать хронический стресс. У меня начались дикие боли в области желудка.

Это потом я узнала, что все психические и соматические симптомы – это закономерная реакция организма на невозможность адаптироваться к новым условиям. И эти новые условия я создала сама.

Тут надо добавить, что мой бывший муж по истечению нескольких лет, конечно же, не только погасил весь кредит, но и сделал это намного раньше положенного срока.

Сейчас, вспоминая себя в той ситуации, я вижу запуганного собой же, нервно мечущегося человека, который потратил кучу времени, сил, здоровья и денег на моделирование ситуации, которая не произошла.

Как часто мы строим воздушные замки, планируем подъездные дороги к ним, а жизнь, между тем, более похожа на реку, которая течёт себе и течёт, и ей никакого нет дела до наших выдуманных проектов. В её планы эти заоблачные сооружения вообще не входят.

Сколько же драгоценной энергии мы бесполезно сливаем на страхи!

Страх опозориться, страх болезни, страх бедности, страх потери социального статуса, страх тюрьмы, страх одиночества, страх высот, на которые боимся подняться – эти разъедающие душу тревоги и опасения мы безропотно тащим с собой по жизни, а они тяжелее свинца.

Если есть на земле ад, то наши страхи – это и есть ад.

Ад – это та боль, которую мы ощущаем в результате неправильного мышления.

Ад – это противоположность радости.

Ад – это нереализованность, это непонимание, кто мы есть, и невозможность пережить этот опыт, это значит быть меньше, чем мы есть на самом деле.

И всё это мы творим с собою сами!

Мы сами трусливо отвергаем в себе тех, кем мы являемся в действительности. А ведь если появляется страх – это сигнал, что срочно нужно что-то менять в жизни.

У любого человека есть сверхспособности, которые он вполне может реализовать. Если не цепенеть от страха, то непременно приходит понимание, что там, за страхом – свобода.

Человек, который страдает ещё до того, как в этом есть необходимость, страдает куда больше требуемого.

Хочу всем нам пожелать не бояться! И ещё добавить, что страх лечится не смелостью, страх лечится любовью. Любви всем нам!

## **Лучший подарок детям**

Как-то раз мне в личку пришло сообщение от совершенно незнакомого человека с просьбой о встрече и желанием со мной проконсультроваться по некоему вопросу. Я несколько удивилась, но интуитивно почувствовала, что эта встреча мне будет интересна.

И вот открывается дверь, ко мне в офис входит сорока-трёхлетний мужчина (возраст я потом уже у него спросила). Сам он был одет в одежду тёмных тонов и, будучи мужчиной широкоплечим, сбитого телосложения, напомнил мне каменный утёс. В руках мужчина-валун держал чудеснейший букет с белой сиренью, розовыми тюльпанами и голубыми гиацинтами.

Да, сами цветы могут многое рассказать о дарящем! По одежде он не производил впечатления большого эстета, был одет аккуратно, но скучно, а вот букет выбирал явно эстет.

– Сирень французская, в магазине обещали, что неделю простоит, – начал он после приветствия.

Самое необычное в нём было – его глаза! Они буквально лучились светом! Незнакомец, между тем, продолжил:

– Я испытываю глубокие чувства к вашей подруге и, зная, что вы с ней близки, пришёл познакомиться с вами, чтобы ещё лучше понять и узнать её.

Стоит ли говорить, что таким подходом он меня невольно покори́л!

Передо мной сидел влюблённый мальчишка на пятом десятке лет, готовый свернуть горы ради дамы сердца. Он увидел мою подругу несколько месяцев назад и понял, что «пропал».

– Находясь только рядом с ней, я знаю, что могу абсолютно всё! Жизнь разом изменилась! Небо больше не хмурое, жизнь наполнилась совершенно новыми красками, а сил

столько, что сам удивляюсь, где они были раньше. И я даже её ещё не целовал, а только эти несколько месяцев находилсь рядом, так как мы коллеги по работе.

В ходе разговора выяснилось, что он несвободен, у него жена и двое детей. Моя подруга, кстати, тоже в отношениях.

– Детей жалко! – сокрушённо добавил он.

А я сидела и думала, что мир подарил ему шанс начать новую жизнь, другую жизнь, жизнь безграничных возможностей, жизнь, где сердце ставит цели, а голова лишь ищет пути их достижения. Мир подарил ему возможность избавиться от неискренности во всех сферах жизни. Дал ему возможность стать подлинным, делать то, что он любит, и делать так, как способен только он!

Самая великая мысль – это та мысль, что содержит радость.

Самое великое чувство – это то, что называется любовью.

И не за величием ли мы пришли на эту землю?!

Хочется ещё добавить про детей... Дети – это свечи, которые нужно зажечь. Мы, родители, лучшее, что можем сделать для наших детей – это жить жизнью, где каждый день наполнен счастьем, счастьем, которое растёт с каждым днём. И они лучше нас разберутся, по какому сценарию строить собственные жизни.

Кто, если не мы?! Когда, если не сейчас?!

**Квантовый скачок**

Моей младшей дочери Катерине двадцать один год. Последние два года я практически каждый день подвозила её к метро. Мы живём в загороде, и дорога до метро занимает обычно минут тридцать-сорок. И практически каждый день я слушала её доводы, почему она никогда не будет сама водить машину.

У Кати всё хорошо с логикой, фантазией и кипучей энергией, и если она во что-то верит, то у вас нет шансов не обратиться в её веру. Проверено на большой выборке людей!

Ниже я приведу только некоторые её аргументы против наличия собственного автомобиля:

1. Мне больше нравится, когда меня возят.
2. Мне не нравится искать место, куда припарковать автомобиль.
3. Жалко времени на регулярные автозаправки, мойки, сервисы, техосмотры.
4. Во время поездок я лучше в телефоне посижу.
5. Когда машина резко тормозит, мне реально становится страшно.
6. Это круто, что можно кого-то сорганизовать, чтобы приехали и меня отвезли куда-то.

Тут я в перечислении остановлюсь, так как уже понятно, что Катя как настоящая женщина имеет безграничную фантазию и этих пунктов хватило бы ещё на пару страниц.

Но тут случилось непредвиденное...

Кстати, сначала надо сказать, что Катя на редкость твор-

ческая натура. Она фанат сценических декораций. Может не только их придумать, но и спроектировать, найти материалы, которые позволят простыми методами создать сложные спецэффекты, рассчитать смету и собственными руками их сделать. Катя умеет паять, пилить лобзиком, рисовать, делать оригами, строгать, собирать неоновые конструкции и много чего другого, о чём она даже и сама, может, не подозревает.

Так вот, вернёмся к непредвиденному... Дочь случайно попадает в цех на крутое производство, где изготавливаются декорации не только для сцены, но и для всего города Москвы. И тут Катина жизнь поделилась на «до» и «после». Она попала в свой индивидуальный рай, мир безграничных возможностей, мир профессионального оборудования: 3D-принтеры, станки для работы с деревом, установки для резки пластика и металла... Вся семья весь вечер слушала рассказ про это райское место, и что бы она придумала и реализовала, имея доступ ко всем этим благам цивилизации.

Был только один серьёзный препятствующий нюанс. Это «неземное» производство находилось тоже не в Москве, и добираться из нашего загорода до производственного загорода общественным транспортом было вообще крайне неудобно.

Говорят, что мышление развивается не линейно, а скачкообразно. Есть даже такое понятие как «квантовый скачок», это похоже на электрон, который переходит, вращаясь вокруг протона, с орбиты на орбиту не плавно, а резко. Вот он

только что был тут, а теперь он уже там. Убедена, что скорость Катиного мышления была похожа на тот самый электрон, она только взглянула на цех, один раз моргнула и всё коренным образом изменилось!

Здесь, как иногда встречается в кинофильмах, была бы уместна плашечка с текстом «Два месяца спустя».

И следующий кадр: Катя едет за рулём собственного автомобиля с большим вместительным багажником (для декораций, разумеется).

О чём всё это я?

Человек – это существо, которое может горы свернуть, если верит, что в этом есть смысл и при этом прекращает любую деятельность, если понимает, что играет роль в сценарии, который его совсем не вдохновляет.

Если мы чего-то хотим и не делаем этого, то только потому, что мы не объяснили себе, в чём смысл, не объяснили «зачем я это хочу?».

И чтоб не получилось, как у одной моей знакомой: «Я никогда не забуду где, когда и при каких обстоятельствах вышла замуж... Но вот зачем? – Не могу вспомнить!»

Давайте искать смыслы во всём! Совершать свои «квантовые скачки»! Это самый верный способ и та самая логическая объёмная конструкция, на которой в итоге строится вся наша жизнь.

**Новая элита**

*«Живое общение становится предметом роскоши» – вот такую статью я недавно прочитала и задумалась.*

Мы живём в интересное время! Мы живём на смене эпох, смене ценностей, смене парадигм и смене элиты.

И тут мою фантазию безудержно понесло...

На всех этапах развития общества была своя элита. Когда-то элитным было наличие голубой крови и белой кости. Затем элитным было соседство с партийной кормушкой, затем выбор спортивной секции.

И вот в новом мире в том самом VUCA-мире, где столько нестабильности, неопределённости, неоднозначности и сложности зарождается Новая Элита.

И самое чудесное в том, что принадлежность к ней определяется теперь уже точно не рождением, не окружением, не наличием большого состояния, а только сам человек решает, насколько он элитен.

Новая Элита – это люди с горящими глазами, это люди, которые настолько вдохновлены, что только одно нахождение в их круге может вдохновить на видимые перемены в жизни.

Новая Элита – это люди, которые говорят миру, кто они есть и во что верят, не сбиваясь и без колебаний.

Новая Элита – это люди, которые не боятся быть несовершенными, потому что именно тогда они способны трогать человеческие сердца и души.

Новая Элита – это люди, которые сбросили кандалы от-

ложенной жизни и отдаются своей страсти сейчас, не делят жизнь на рабочее и личное время, на удовольствие и выгоду, а создают новый стиль жизни, в которой работа приносит радость.

Желаю всем нам обрести роскошную жизнь – жизнь с обладанием свободой и распоряжением своим временем.

Давайте разрешим себе стать Новой Элитой!

## **Притяжение воды**

Водоёмы бывают в природе разные. Бывают маленькие лужицы с уже давно застоявшейся водой. Бывают небольшие пруды, в которых вода непрозрачная, уже цветёт, но по периметру этого пруда растут очень симпатичные растения. Фотографии такого пруда получаются чудесные.

А бывают такие глубокие водоёмы с чистой водой, что хочется непременно проводить время рядом с ними и наполняться энергией. Животные, обитающие поблизости от таких водоёмов, исправно приходят к ним на водопой. И думаю, тут не нужны глубокие знания в биологии, чтобы понять, где и вокруг какого водоёма обычно бывает столпотворение.

К лужице могут прийти только мелкие животные, у кого короткие лапки, не способные преодолевать большие расстояния. Если же зверёк крупнее и покрепче, то он может дойти до красивого пруда, но чувство неудовлетворённости всё равно будет тянуть его к тому самому глубокому водо-

ёму. Ну а уж где все самые крупные, крепкие, выносливые звери, догадаться не так сложно.

Мы, женщины, по сути, все водоёмы. Мы созданы собирать воду и поить ею жаждущих. Мы можем быть очень избирательны, способны обнести наш водоём забором и пускать за него исключительно близких, а можем стать таким разливным озером, что напоить всех нуждающихся.

Что же отличает эти разные водоёмы? Глубина и чистота! Глубина, с которой черпается сила и энергия от первоисточника.

И эту глубину определяем мы сами.

В наших силах стать тем самым глубоким озером с чистой водой – центром магнетизма, к которому захочется идти. И придёт тот самый (важно – сам придёт!), кого мы так ждём! И, наконец, на берегу озера выстроит Дом, тот самый Дом, что станет местом силы, нашей силы и силы нашей семьи.

Давайте вместе очистим наши водоёмы от ила и тины, от гнилых водорослей и мусора. Давайте призовём новую реальность, придумаем новую мысль, скажем новое слово, сделаем что-то новое, совершим это так хорошо, что остальной мир непременно последует за нами.

### **Подумай о проблемах свысока**

А вы помните номенклатурного товарища Саахова из фильма «Кавказская пленница» и его запоминающуюся фра-

зу: «Тот, кто нам мешает, тот нам и поможет»?

Несмотря на то, что мы все выросли на этом фильме, как же нам порой сложно принять, что проблема – это и есть решение. Если мы боимся проблемы, то мы застреваем на её уровне. Именно поэтому так важно подняться над проблемой, чтобы она оказалась под нами, только тогда мы будем полностью свободны от неё. Давайте смотреть на проблему, наблюдать за ней, не испытывая никаких тревожных чувств, особенно страха. Проблема в любом случае меньше нас, не надо через страх наделять её своей силой.

Какая проблема была у терпящих бедствие людей на «Титанике»? Могу предположить, что в голову вам придёт следующее:

- отсутствие необходимого количества шлюпок;
- отсутствие удачи;
- недостаточно слаженная работа спасателей;
- нехватка сигнальных торпед;
- разгильдяйство;
- недостаточная забота о ближнем и ещё многое другое.

Но всё же главной проблемой у «Титаника» был сам айсберг.

То есть айсберг мог быть и решением?

Да. И вот каким: дать задний ход, пока корабль был ещё на плаву, и высадить на айсберг людей, которым не хватило шлюпок. Но никому из двух тысяч людей даже в голову такое решение не пришло, они были наполнены страхом и зависли

на уровне проблемы.

Пока мы не знаем причины проблем, они кажутся нам страшными и уродливыми. Когда же мы начинаем понимать, что поднявшись над проблемой, мы сами растём, жизнь становится такой прекрасной.

## **Люби крапиву!**

Как-то раз моему сыну в школе дали домашнее задание рассказать, какая польза от сорняков.

Обычно я не делаю домашние задания с детьми, но в этом я почувствовала некую философскую подоплёку и честно полезла в интернет искать ответ.

И вот что я нашла.

В Википедии про сорняки сказано, что это дикорастущие растения, наносящие вред урожаю. Но если как следует углубиться в эту тему, то оказывается, что сорняки являются великолепными маркерами. Они сигнализируют о недостатках почвы, имея собственные потребности в минералах и солях, сорные растения одним своим присутствием могут многое рассказать о её состоянии.

А ещё они сами могут быть удобрением, то есть усиливать, обогащать ту почву, на которой произрастают. Они же помогают человеку в борьбе с серьёзными насекомыми-вредителями. И напоследок их можно есть, а очень многие являются лекарственными травами.

И вот я произвольно из человека осуждающего превра-

щаюсь по мере погружения в тему в человека благодарящего, а всего-то мне и надо было лишь увидеть более полную картину.

Как часто мы осуждаем людей, не задумываясь над тем, что у всего есть причина. И если мы порой причину поступка или события не видим, то это не означает, что её нет, это лишь означает, что мы её не видим.

В атмосфере осуждения мы теряем большое количество энергии, которое стоило бы направить на созидание. Осуждая, мы похожи на современный автомобиль с мощным двигателем и полным баком, который стоит, коптит, вхолостую переводя топливо.

А ведь можно было бы заглушить двигатель, выйти из машины, насладиться природой, побыть наедине с собой. Или можно нажать на педаль газа и поехать туда, куда душе угодно.

Но в осуждении мы выбираем не делать выбор.  
И это, увы, тоже выбор!

## **Любовь без условий**

Я часто люблю повторять, что дети – наши учителя. Но только совсем недавно поняла, в чём глобальный замысел рождения ребёнка. Не для мира, не для людей, а для меня как для родителя.

Наши дети любят нас просто так, безусловной любовью. Нам больше ничего не надо делать, они любят нас за сам

факт нашего существования в жизни. Нам не надо ничего доказывать им, защищать очередные дипломы, покорять ещё одни вершины, сбрасывать лишние килограммы – они просто любят нас.

Поэтому дети намного мудрее, они могут то, что не умеем или безвозвратно разучились мы – любить безусловно.

## **Принять себя**

*Однажды, а это случилось в мои тридцать шесть лет, я поняла, что живу в диком дефиците любви к себе.*

Как пришло понимание?

У меня нет своих фото того периода. Я фотографировала детей, природу, животных, детей на природе, но не хотела фотографировать себя. И если я где-то случайно попадала в кадр, то с большим пристрастием рассматривала себя: есть ли второй подбородок? А третий? Есть ли талия на фото? Не вываливается ли (на тот момент было чему) живот? Достаточны ли худые ноги и руки на фото?

В итоге практически все фотографии не проходили проверку на принятие мною себя и безжалостно удалялись.

При этом, помнится, в студенчестве я любила позировать, и меня любили фотографы, настолько любили, что иногда просили разрешения поместить мои фото в качестве рекламно-зазывных изображений в салонах.

И куда всё это ушло? Так размышляла я долгими бессонными ночами.

К тридцати шести годам я навешала на себя столько ролей! «Я – верная жена», «я – многодетная мама», «я – подерживающий соратник», «я – надёжный партнёр», «я – успешный предприниматель», «я – помогающая дочь», «я – ответственная сестра» и много ещё, кем я была.

Не было только меня! Меня самой! Я не знала, что я хочу. Я просто перестала себя слышать! Я забыла про себя всё:

– что люблю театры, а особо полюбившиеся спектакли могу смотреть по пять-шесть раз;

– что люблю танцы и могу танцевать до растяжения мышц на стопах;

– что люблю хохотать, и для меня важно, чтобы мы с близким человеком смеялись над одним и тем же;

– что люблю читать и обожаю обсуждать прочитанное;

– что люблю вкусно поесть, и мне важно: что я ем, где, на какой посуде, а главное – с кем;

– что люблю путешествовать и люблю, когда меня привозят в новые места, о существовании которых я раньше даже не догадывалась.

Ох, как же я, оказывается, много чего люблю! И как это здорово – начать жить тем, что я люблю!

И, конечно же, я опять полюбила фотографироваться!

Но всё это пришло позже... через принятие себя, поблагодарив себя и наполнившись безусловной любовью к себе!

**Драгоценный шепоток**

На своё тридцатисемилетие я устроила весьма помпезное торжество на пятьдесят человек в большом красивом ресторане, с музыкой, артистами и, что называется, с «фазанами и трюфелями».

Сам праздник я помню плохо, но хорошо помню свои чувства в этот день.

Напротив меня на банкете сидел старый знакомый, мы знали друг друга на тот момент лет пятнадцать, и большую часть этого времени он был женат на моей подруге. А теперь предстал на празднике с новой избранницей. Тут нужно добавить, что к этому моменту я с его бывшей женой уже не общалась несколько лет, поэтому, не имея угрызений совести перед подругой, искренне была рада встретить новую пару.

Но тут-то меня внезапно и накрыла зависть. Я сижу в шикарном ресторане, гости поднимают бокалы в мою честь, артисты из всех сил отрабатывают гонорар, официанты любезно разносят разносолы, а для меня словно ничего и нет важнее этой пары.

Я вижу их горящие глаза, как он не выпускает её руку весь вечер, слышу их истории о том, как они выбирают ей свадебное платье на предстоящее собственное торжество, о том, какие необычные подарки они делают друг другу, и «контрольным выстрелом в голову» для меня стала их фраза:

– Мы посчитали, что за прошлый год у нас было двенадцать совместных путешествий.

Всё! Занавес!

День рождения можно заканчивать!

Я чётко осознала, что я завидую, причём всему. Я помню тот момент очень хорошо, в мою голову словно постучали, и это была она... та самая возмущённая мысль: «Я тоже так хочу!».

Ох, конечно же, я с детства знаю, что завидовать плохо, что это пустая трата времени, что именно так мы расписываемся в собственной слабости. Но, как всё в этой жизни, нет ничего однозначного, у всего есть светлая и тёмная сторона. И зависть для меня послужила ясным маркером того, что я хочу на самом деле.

Мы живём в целевом мире, где все свои устремления мы сверяем с мнениями родителей, начальников, учителей, воспитателей, друзей, родственников, соседей и много кого ещё, забываем только об одном нюансе – о собственном мнении.

И вот среди многоголосия мнений, среди всего этого информационного шума пробивается слабенький голосок нашего истинного Я. Но мы настолько привыкли жить не в ладу с собой, что этот робкий шёпот окрестили завистью и поставили на нём клеймо – неприличное чувство!

А как раз мои самые серьёзные и самые чудесные перемены в жизни начались именно с этого шепотка.

Сейчас, оглядываясь назад, я благодарна себе, что услышала его.

Я встретила человека, который любит держать меня за руку.

Я получаю и делаю чудесные подарки.

У меня появилась история о том, как я выбирала своё свадебное платье.

И – да, я путешествую двенадцать раз в год.

Жизнь подобна игре, у каждого она своя. Одни приходят сражаться, другие – торговать, а самые умные – наслаждаться происходящим.

Давайте наслаждаться!

## **Когда мы зажигаем мир**

*Большую часть жизни я стеснялась писать.*

По мне, так писатель должен хорошо владеть орфографией, пунктуацией, стилистикой языка, быть лучшим учеником по литературе в классе, владеть огромным словарным запасом, а всё это ко мне не относилось.

Тридцать лет я жила с мыслью, что не умею писать.

Я окончила физико-математическую школу при Новосибирском госуниверситете. Тут надо пояснить для нынешнего поколения ЕГЭ, что в наше время для поступления в вузы нужно было сдавать и выпускные, и вступительные экзамены. А так как школа была при университете, то все учащиеся, кто окончил школу без троек, имели привилегию поступить в Новосибирский госуниверситет без вступительных экзаменов.

Я же умудрилась в выпускном аттестате получить единственную тройку, и она, как не трудно догадаться, была по

литературе. Этот «тройк» круто изменил мою жизнь. Я не смогла поступить автоматом в НГУ. Отец, несмотря на мои рыдания и слёзы рекой, был непоколебим в мнении, что я сама упустила шанс учиться дальше со школьными друзьями, и родители увезли меня в Москву.

Так я оказалась в МФТИ. Это, правда, совсем другая история.

Но главный вывод, который был сделан на следующие два десятилетия – лучше мне не писать!

Однако всю жизнь я была ведома желанием позволить сердцу говорить и писать. Не для того, чтобы кому-то о чём-то рассказать, а чтобы почувствовать связь с собою. И теперь для меня очевидно, что искренние переживания чувств и изложение их – это и есть мой путь.

Только в сорок лет писать стало для меня настоящим удовольствием, и сейчас я делаю это каждый день.

Давайте верить в себя, давайте познавать себя!

Давайте вспомним, что мы любили, когда были детьми. Что нам давалось особенно легко? Чем мы отличались от других детей?

Пусть в нашей жизни больше будет того, чем мы готовы заниматься каждый день, не ожидая в ответ денег или иной выгоды, не замечая хода времени. Давайте вспомним, что даёт нам силы, даже когда мы истощены, что возвращает нас к полноценной жизни, что мы делаем, когда никто не смотрит на нас, что мы хотим сделать, чтобы изменить этот мир.

Пусть в наших сердцах вспыхнет страсть, вспыхнет тот самый огонь, который позволяет нам выразить, кем мы действительно являемся. Давайте не забывать: то, что является нашей неистребимой страстью – это не слепая случайность, а само призвание!

Мы зажигаем мир, занимаясь тем, что зажигает нас!

## **Предвестник перемен**

Есть, на мой взгляд, очень наглядная и поучительная английская притча о важности и неизбежности внутренней мотивации и одновременно об индивидуальности порога боли. В сетевых источниках, если сделать запрос, эта притча чаще всего именуется либо «притчей о скулящей собаке», либо «притчей о собаке и гвозде». Привожу её полностью:

Однажды человек шёл мимо некоего дома и увидел старушку в кресле-качалке. Рядом с ней на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо, человек про себя удивился, почему же скулит собака.

На следующий день он снова шёл мимо этого же дома. Увидел ту же старушку в кресле-качалке и собаку, издающую тот же жалобный звук.

На третий день он опять увидел ту же сцену: старушка качалась в кресле, а собака на своём месте жалобно скулила.

Он больше не смог этого выдержать.

– Извините, мэм, – обратился он к старушке, – что случилось с вашей собакой, что она так скулит?

– Ничего особенного, мистер. Просто она лежит на выпирающем гвозде.

Смущённый и озадаченный её довольно простым и спокойным ответом, человек спросил:

– Если она лежит на гвозде и ей больно, то почему она просто не встанет с него?

Старушка улыбнулась:

– Значит, ей больно ровно настолько, чтобы лишь скулить, но не настолько, чтобы решительно сдвинуться с места.

Мы все приходим в мир с разным болевым порогом. Кто-то не терпит даже малейшего дискомфорта, а кто-то может перенести порой невообразимо серьёзные, жестокие страдания. Но в любом случае, боль – это необходимое условие для нашего развития, именно поэтому в слове «больше» так явно присутствует слово «боль».

Хорошая новость заключается в том, что та степень боли, которую мы готовы перенести, определяем мы сами.

Не столь важно насколько мы толстокожи и инертны, важно чуткое и чёткое осознание, что боль – это неоспоримый предвестник перемен, это указатель для следующего решающего шага в качественно другую жизнь, это ободряющее подталкивание в спину с однозначным и верным намеком, что мы достойны гораздо большего.

Но шагнуть в эту боль, чтобы всецело принять её, можно лишь в том случае, если ответишь себе на вопрос: если боль – это опыт, то чему я должен научиться, проживая этот

опыт?.. И хочется пожелать не забывать всем нам, что исцеление – это вначале процесс принятия всего, а затем – выбор наилучшего.

Чудесного всем дня!

## **Искренность от слова «искра»**

*Долгие годы у меня был страх перед публичностью.*

Будучи основателем собственной компании, я часто отказывалась от выступлений на публике, членства в жюри в различных конкурсах красоты, съёмок в телевизионных передачах.

Дело в том, что ещё в детстве до меня в виде пословиц и поговорок донесли следующие мысли: «Чем больше человек имеет внутри себя, тем меньше ему нужно извне» и «Пустая посуда громко звенит».

Этих двух сентенций мне оказалось вполне достаточно, чтобы жить со стойким убеждением: если хочешь погреть, то это от пустоты.

Нужны были годы, чтобы понять, что именно страхи определяли моё поведение – страх, что меня заметят, страх осуждения, страх выделиться. Да, жить ровно, не высовываясь, гораздо безопаснее, легче. А главное – не так больно.

Но во время обучения в Сколково пришло понимание, что все, буквально все события, обстоятельства в жизни не случайны, что всё это указатели по жизни, ведущие нас на истинный путь, что мы все рождены, чтобы светить сильно и

ярко, не оглядываясь на окружающих.

Цветы не открываются и не закрываются в зависимости от того, кто проходит мимо.

И чтобы мне прожить этот страх, пришлось вернуться в тот момент жизни, когда я решила, что я недостаточна, чтобы спросить себя:

– Что сейчас мне нужно услышать там, в юности?

И юная версия меня услышала:

– Будь искренней!.. Прежде всего – с собою. Не случайно в слове «искренность» корень «искра». То есть стать искренним – это загореться, засиять, зажечься.

Давайте засияем и обретём истинную силу, и мир увидит самую лучшую версию нас.

Давайте загораться, чтоб зажигать других.

Давайте светить ярко, чтобы легче было найти нас людям, которым мы так нужны.

## **Бонус беззащитности**

Я запомнила тот день особенно ярко.

Заканчивался второй месяц обучения в Сколково.

Всё моё общение с однокурсниками проходило в режиме обсуждения проектов, я постоянно говорила о бизнесе, о проблемах внутренних и внешних, с которыми столкнулась моя компания, обсуждала предположения, позволяющие пройти все эти угрозы, изучала текущую ситуацию отрасли. И вот в таком напряжённом мыслительном процессе

я вдруг попадаю на занятие по эмоциональному интеллекту.

Мы всем курсом, а это пятьдесят человек, рассаживаемся в круг, и каждый говорит о своём эмоциональном состоянии. Кто-то шутит, кто-то отнекивается, кто-то открывает, я же привычно держусь за амплу женщины-предпринимателя-«достигатора».

Как же мне эта роль знакома! Я живу с ней долгие-долгие годы, она помогала мне выходить из кучи тяжелейших ситуаций, и я благодарна ей за это, потому что абсолютно убеждена – только так следует проходить все жизненные испытания.

Но вот очередь дошла до меня, и меня спросили о том, что я чувствую. Моя реакция была настолько молниеносной и непредсказуемой, что я не успела взять её под контроль – слёзы прыснули из глаз фонтаном! И – о ужас! – всё это произошло на глазах у всех!

Я сидела и рыдала. Мне было стыдно за слёзы, я была обескуражена своей же реакцией, злилась на себя, что не сдержалась, я была испугана за свою репутацию бизнес-леди, смущена такой детской реакцией на вполне невинный вопрос...

Много чего тогда пронеслось в голове, и главное, что я точно осознала, что чувствую пустоту, истощённость и усталость.

И вдруг мне кто-то протянул стакан воды, ещё кто-то меня обнял, кто-то стал шептать мне на ухо тёплые слова, кто-

то даже поцеловал. И я настолько не ожидала, что столько людей проявят заботу, дружелюбие, любовь, просто человеческое участие, что мой мозг частично отключился, я перестала понимать, где я нахожусь, я только могла чувствовать теплоту этих рук, глаз и сердец.

Было ощущение, что у меня день рождения, когда тебя искренне поздравляют люди, причём все разом.

И знаете, что особенно меня накрыло? – Внезапное ощущение себя полнейшей душой!

Все предшествующие годы жила и всем пыталась доказывать, что я этакий сверхчеловек! Я многое в жизни брала на абордаж, ломилась в закрытые двери, проламывала стены, а как только отважилась показать миру свою человечность, жизнь сама дала в руки ключи от всех нужных мне дверей и даже сердец.

Мы все забыли, что мы люди. Мы встречаемся с людьми и видим в них лишь функции: это дизайнер пошёл, это официант нас о заказе спрашивает, это администратор от нас чего-то хочет. Но, самое главное, видя в людях только функции, мы сами стали функциями. Мы запретили себе чувствовать, а на вопрос: «Что ты чувствуешь?», чаще всего уклончиво отвечаем: «Надо подумать...».

## **Об умении слушать**

Я была замужем уже шестнадцать лет, когда в моей жизни появился он – человек, который умеет слушать!

Я говорила без остановки долгие часы. А он слушал. Я делилась самым сокровенным, плакала от пустоты и одиночества, а он слушал. Я сбивчиво рассказывала о своих страхах, жалела себя, а он слушал. Я проживала боль за болью своей жизни, а он слушал. Я просыпалась от наваждения, открывалась сама для себя, а он слушал. Я понимала, что это конец моего брака, загадывала новую жизнь, а он слушал...

Каждый человек на этой планете хочет, чтоб его разглядели.

Самый лучший подарок, который мы можем преподнести другому человеку – это по-настоящему услышать его, глубоко увидеть, рассмотреть его уникальную душу, сонастроиться с ним, прочувствовать.

Каждые проблемные отношения – это результат того, что мы смотрим невнимательно. Львиную долю жизни мы проводим, скрывая подлинных себя, тайно надеясь, что кто-то когда-то сможет разглядеть нас.

Давайте слушать и слышать себя, других людей, мир! Давайте открывать сердца, ведь они как окна, их трудно разбить, когда они открыты.

### **Не предавать себя**

*Бывают случаи, когда родственники становятся близкими друзьями. Мне повезло, у меня такое случилось.*

Мы дружили и дорожили нашими отношениями. Мы чув-

ствовали друг друга даже на расстоянии, ведь жили в разных городах. Мы помогали и поддерживали, плакали и смеялись, проживали и переживали. Но всё когда-то заканчивается. И я грущу по этому поводу, но вместе с грустью приходит безграничная благодарность за всё, что было.

Приходит понимание, что мы говорим новому «да», а старому – «нет».

Это сложная для меня тема. Я с лёгкостью и очень сильно привязываюсь к людям: дружу десятилетиями, сотрудников нанимаю на годы. Стабильность, надёжность и предсказуемость я долгое время считала главными своими добродетелями.

И сейчас всё чаще и чаще убеждаюсь, что эти ценности держались именно на моих страхах. Я боялась впускать в жизнь новое, боялась нестабильного мира, страшилась отпустить. Я боялась одиночества и боялась доверять.

Именно страхи не позволяли мне расти, слышать себя.

Сама мысль, что кто-то покинет ближний круг с моей подачи, заставляла чувствовать некое предательство. И я, действительно, предавала, но предавала, прежде всего, себя.

Два человека начинают забег с одной линии старта, один вырвался вперёд, а другой отстал. Можно ли считать, что тот, кто вырвался вперёд, бросил отстающего? Думаю, вряд ли. У каждого бегуна свои задачи на этот забег – кому-то обязательно нужно выиграть, кому-то проверить себя и просто добежать до финиша, кому-то пройтись по дистанции

неспешным шагом и получить удовольствие. Но что точно стоит сделать – это поблагодарить всех участников, без них забега могло и не быть.

# 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.