

# ДУМАЙ

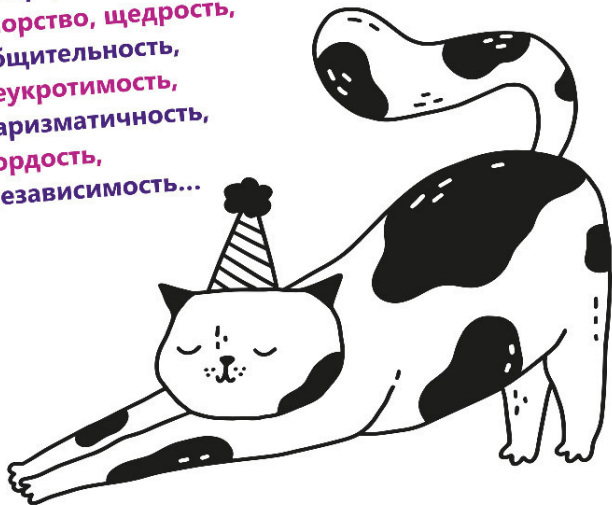
Стефан ГАРНЬЕ

## как кот

# ДЕЙСТВУЙ

## как кот

Свобода,  
спокойствие,  
любопытство,  
доверчивость,  
созерцательность,  
упорство, щедрость,  
общительность,  
неукротимость,  
харизматичность,  
гордость,  
независимость...



**Стефан Гарнье**

# **Думай как кот, действуй как кот**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68657637](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68657637)*

*Думай как кот, действуй как кот: Попурри; Москва; 2020*

*ISBN 9789851546417*

## **Аннотация**

Эта книга – продолжение бестселлера «Живи как кот». Автор предлагает посмотреть на свою жизнь с точки зрения кота. Домашний любимец Зигги отлично знает, как осознанно и с удовольствием проживать каждый новый день. На страницах книги он делится кошачьими секретами и рецептами маленьких радостей, помогает вам почувствовать внутреннюю свободу, стать более смелым, решительным и счастливым.

# Содержание

Спасибо!	8
Спутник жизни	9
Наш дневник для тех, кто ищет счастье	12
Воскресенье, 1. В поисках счастья	16
Понедельник, 2. Дорогие друзья, дорогие люди	19
Вторник, 3. Имеем ли мы право на счастье?	22
Среда, 4. Посмотрите на меня...	25
Четверг, 5. Построить свое счастье	28
Пятница, 6. СТРАБЕС	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Стефан Гарнье Думай как кот, действуй как кот

Перевод с французского выполнил *Владимир Базаров*  
по изданию:

Stéphane Garnier. Agir et penser comme un chat 2. – Les  
éditions de l'Opportun, Paris, 2019

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение  
ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей  
этой книги или любой её части, включая оформление, пре-  
следуется в судебном порядке.

Published by special arrangement with Les Éditions de  
l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas  
Literary Agency and co-agent SAS Lester Literary Agency &  
Associates

© Éditions de l'Opportun, 2019

© Cover Images. Shutterstock.com

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО  
«Попурри», 2020

\* \* \*

**ДУМАЙ** Стефан ГАРНЬЕ  
как кот

**ДЕЙСТВУЙ**  
как кот



*Памяти моего кота Зигги,  
ушедшего из жизни в начале лета 2018 года.*

# Спасибо!

*«У людей, любящих кошек, самые большие сердца».*

*Сьюзан Истерли*

Эту книгу я посвящаю всем котам и кошкам на земле! А также всем поклонникам семейства кошачьих, которые способствовали успеху первой книги «Живи как кот», – благодаря им она была переведена на 28 языков и разошлась по всему миру! Я искренне признателен за доброжелательные отзывы и многочисленные письма. Ведь для автора нет ничего более приятного, чем осознание того, что его труд приносит людям пользу.

Выпускаю в свет вторую книгу как ответ на запрос от тех читателей, которые нашли для себя много интересного в первой, и надеюсь, что новые секреты кошачьей жизни позволят вам взглянуть на мир другими глазами и открыть дополнительные возможности.

Желаю всего самого наилучшего и даже чуточку больше!  
С дружеским кошачьим приветом,

*Стефан*

# Спутник жизни

Вот уже несколько месяцев, когда я работаю, никто не приходит полежать на стопке бумаг на моем письменном столе... Не трется своей щекой о мою, когда просыпаюсь утром, не встречает улыбкой и не подмигивает сразу двумя глазами, когда возвращаюсь домой вечером... Никто не норовит забраться на клавиатуру, намекая, что я слишком увлекся писаниной и пора закругляться... Никто больше не лечит мои болячки и не помогает уснуть.

Не слышно едва заметного шуршания в разных уголках дома и слабого эха семенящих по деревянному полу лап. Но все эти долгие недели, как тебя больше нет со мной, в моей памяти не перестает звучать маленькая симфония воспоминаний.

Кто появится здесь завтра? Кто, подобно тебе, станет свидетелем моей жизни? Кто сумеет подойти в нужный момент, чтобы по его глазам я мог определить, насколько честен в своем писательском ремесле? Кто подскажет, что я неправ, когда тяну и тяну фразу, балансируя на грани синтаксической нормы, а при этом всего лишь рождаю длинное предложение с запутанной конструкцией? А ты ведь всегда от этого воротил морду и намекал, что страницу лучше скомкать и выбросить в урну.

Кто вразумит меня? Кто своим взглядом, жестом, мими-

кой даст понять, насколько я заблуждаюсь? Кто нынче сможет стать моим верным спутником?

Уже нет ни крадущихся в мой кабинет на мягких лапках шажков, ни тихого мяуканья с требованием внимания и ласки. Есть лишь ощущение неумолимого хода времени, которое унесло тебя так же, как оно уносит родных и близких.

Остается только идти дальше, вспоминая с благодарностью наши лучшие моменты и сохраняя в глубинах памяти твой образ верного спутника жизни.

В этой книге, где мы с тобой все еще будем вместе, мне предстоит рассказать о том, чем ты поделился со мной в свои последние месяцы: о некоторых жизненных секретах и рецептах счастья. Я бы и хотел ревниво оставить их только для себя, но однажды ты прошептал мне: «Нет смысла хранить то, чем не можешь поделиться с другими». Поскольку ты научил и меня, и сотни тысяч людей на разных концах света «жить и думать как кот», в память о тебе считаю своим долгом передать на этих страницах суть твоих последних жизненных наставлений.

«Все, что не отдано, – потеряно», – гласит пословица. И я должен отдать другим то, что завещал мне ты – мой друг, мой кот, мой Зигги.

В надежде увидеть тебя снова здесь или в каком-либо другом измерении, обещаю, что расскажу все без утайки и, несмотря на мою печаль, с улыбкой на лице!



# Наш дневник для тех, кто ищет счастье



## Что я забыл вам сказать...

В своей предыдущей книге «Живи как кот» я отметил около сорока качеств, талантов и способностей котов, которые пригодились бы и нам для большего благополучия и комфорта.

В течение нескольких месяцев после публикации – из бесед с читателями и разных интервью, а также благодаря моим дальнейшим наблюдениям за котом – я понял, что поведал далеко не все! Зигги постоянно подсказывал мне новые мысли и новые идеи. Благодаря его наставлениям я стал затрагивать при общении с журналистами такие темы, которых

раньше не касался.

Потом пришли первые письма. Люди рассказывали, как восприняли книгу, что полезного для себя извлекли и какие личные решения приняли в конкретных жизненных ситуациях. Надо сказать, что воздействие книги на читателей и то, как они применили полученные советы, превзошло все мои ожидания. Осознав это, я начал вести своего рода дневник, в котором отмечал все новые черты характера котов, определенно достойные и нашего внимания.

Как я не раз уже говорил, Зигги был моим соавтором. Порой мне казалось, что я просто писец и записываю за ним его откровения... В умении жить и во вдохновляющем стремлении к благополучию кот разбирался намного лучше, и мне, наверное, следовало бы предоставить ему еще бо́льшую возможность высказаться.

Вот тогда у меня и возникла идея познакомить вас с заметками из этого дневника, который был написан в две руки и две лапы. Мне захотелось поделиться тем, чем мы все могли бы вдохновиться, чтобы стать счастливее! Тем, что в последние месяцы нашей совместной жизни я смог прочесть в его взглядах и жестах.

Вы сможете узнать о результатах моих наблюдений, а еще я выскажу некоторые соображения о том, как коты воспринимают людей. Не собираюсь грешить антропоморфизмом и, исходя из мурчания кота, приписывать ему то, о чем он на самом деле не думает. Я просто попытаюсь понять его

отношение к людям и к их обыденной жизни. Может быть, и это тоже поможет нам стать более счастливыми: понимание того, что значит благополучие для кота, вдохновит нас на новый поиск.

Поведение моего кота подсказывало мне идеи, давало возможность сформулировать новые жизненные правила, наталкивало на другое отношение к любви, здоровью и даже работе. Зигги продолжал раскрывать мне свои секреты. И за несколько недель до того, как уснуть навсегда... он взял с меня обещание передать их вам.

*101 день: Сколько маленьких радостей жизни, столько же и кошачьих секретов.*



# СЛОВО БОССА



*Его первая книга «Живи как кот» получила хорошие отзывы, однако в ней было сказано далеко не все! Мне кажется, многого не хватило для понимания того, что такое на самом деле «действовать, думать, любить и жить как кот».*

*Он мне рассказывал, что особенно по душе читателям пришлись мои к ним обращения, поэтому вместе мы решили поделиться с вами еще кое-какими секретами счастья – секретами кошачьей жизни. Одним словом, я полностью открываю иллюзы, так как теперь через день он будет давать мне слово в своем дневнике. И мне это чертовски нравится!*

*Слуга! Теперь твой черед написать мелодию своего счастья!*

**ЗИГГИ**

# Воскресенье, 1. В поисках счастья

*«Счастье – это когда то, что вы думаете, говорите и делаете, пребывает в гармонии».*

*Махатма Ганди*

*«Истинное счастье не зависит от других людей и внешних обстоятельств. Оно зависит только от вас самих».*

*Далай-лама*



Впервой книге «Живи как кот» мы рассмотрели сорок основных качеств и талантов котов, которые человеку стоило бы позаимствовать, чтобы стать более уверенным в себе. Таким образом, стремясь к благополучию и душевному покою, мы научились отпускать все ненужное и несколько изменили свое восприятие мира – взглянули на него глазами кота.

Теперь я предлагаю пойти чуть дальше в этом безмятежном постижении искусства жить. Выявите то, что обременяет вашу жизнь, устраните уязвимые места и поменяйте направление движения, и тогда вы сможете постичь логику от-

крытости миру. Вот почему я предлагаю перевести курсор вашего благополучия на то, что все мы ищем: на счастье!

Можем ли мы посчитать некий Индекс счастья как показатель удовлетворенности жизнью? Навряд ли Индекс счастья получится вывести из размера благосостояния. Хотя, как говорится: «Не в деньгах счастье, но они хорошо помогают против бедности!» Счастье – это сложнейшее переплетение мечтаний, надежд, желаний, встреч и достижений. Раз так, то можем ли мы измерять его количественно и разбирать по косточкам?

Никто, пожалуй, не может точно сказать, что такое счастье, – настолько оно индивидуально по своему пониманию, целям, форме и внешнему проявлению. Никто не может дать точного определения счастью, поскольку прежде всего это путь, это квест. Все, что мы можем сделать, – это наметить ориентиры и усвоить основные жизненные правила и уроки. В этом отношении мудрость котов и их врожденная способность наслаждаться жизнью могут служить для нас примером. Но, слушая кота, нашептывающего нам свои жизненные секреты, и наблюдая за его поведением, следует помнить, что когда он заботится о своем благополучии даже в самом малом, прежде всего он строит свое, индивидуальное счастье.

И вот нам осталось сделать последний шаг – тот, что поможет изменить нашу жизнь к лучшему. Мы позаимствовали у кота его образ жизни, чтобы стать более уверенными в себе и развить чувство собственного достоинства, чтобы

научиться сохранять спокойствие и улыбаться миру, – так теперь давайте позаимствуем у него и образ мыслей! Быть может, и это тоже приблизит нас к счастью.

**Если в один прекрасный день мы наконец достигнем своего идеального счастья, к чему мы станем стремиться завтра? Счастье – это поиск, и поиск – это счастье.**

## Понедельник, 2. Дорогие друзья, дорогие люди



*Дорогие друзья, я и вправду зверски рад снова встретиться с вами! Прошли месяцы и годы. Как все, и даже мы, коты, я старею. Возможно, Стефан уловил это, так как уже несколько месяцев, строча страницу за страницей, он тискает меня больше обычного. Наверняка чувствует, что времени у нас осталось совсем немного.*

*В последние месяцы мне часто приходилось видеть, как он ходит кругами между гостиной и террасой с телефонной гарнитурой в ухе и пытается убедить каких-то журналистов, что мы, коты, много чего знаем о функционировании человеческого организма и мира в целом. С его стороны это смелое заявление, поэтому заставить журналистов поверить было непросто. Но я, тем не менее, не стал бы подвергать сомнению его утверждение. Когда*

*Стефан читал мне благодарственные письма читателей, когда мы вместе слушали записи его радиопередач, я гордился тем, что смог приложить свою кошачью лапу к переменам в жизни всех этих людей. И всякий раз, когда он показывал мне обложки новых изданий с переводами книги, я был счастлив: наша история разошлась по всему миру!*

*Мы, коты, говорим на одном общем языке, нам переводы не требуются, по своей природе мы универсальны. Об этом вы когда-нибудь задумывались?*

*Одно время в нашем первом доме я жил в компании кошки марокканского происхождения, чьей хозяйкой была подруга Стефана: кошку она привезла из поездки в Эссуэйру. Я слышал, как люди говорят, что кошка – марокканка, но что это значило для меня или что значило для нее? Ничего. Она была такой же, как другие кошки, жившие по соседству, разве что в моем вкусе, очень красивая. Наше знакомство было коротким, а взаимопонимание – незамедлительным. Понять друг друга нам было легко, потому что мы говорили на одном универсальном кошачьем языке – языке любви. Одним словом, сначала мы стали жить под одной крышей, а потом спать в одной постели.*

*Могу признаться, что я нередко обращал ее внимание на свой физический недостаток (у меня нет лапы), дабы вызвать к себе сочувствие... Хотя, скорее, для того, чтобы она прекратила выкрутасы во время наших забав: я постой-*

*янно терял равновесие и падал!*

*Но вернемся к нашим баранам (по крайней мере, к нашим котам)! Поговорим о том, дорогие люди, что разделяет нас с вами и мешает понимать друг друга: о едином универсальном языке, на котором мы с давних времен стараемся передать вам некую жизненно важную информацию. Стефан пытается расшифровать этот трудный для вашего понимания язык любви, чтобы вы могли воспринимать хотя бы некоторые наши сообщения. Но не все тайны уже разгаданы. Посему я раскрою вам 15 жизненных секретов на кошачьем языке:*

**Страбес**

**Нине**

**Вевсе**

**Остест**

**Полсеб**

**Сохранос**

**Храспок**

**Бускро**

**Рапомо**

**Будоб**

**Бупрогопря**

**Проихпросе**

**Созжизсам**

**Люканилю**

**Этопро...**

# Вторник, 3. Имеем ли мы право на счастье?

*«Его мурлыканье – это, по-видимому, предохранительный клапан автоматического устройства для выпуска избытков счастья».*

*Моника Эдвардс*



Имею ли я право на счастье? Такой вопрос никогда не задаст себе кот. Естественно, ведь счастье для него – это и есть полная и цельная жизнь, а не какая-то вещь или священный Грааль, который необходимо найти и завоевать. И приходит счастье, среди прочего, через принятие и отбрасывание негативного опыта: сегодня это называют пластичностью.

Так что же такое счастье? Каждый измеряет его своим аршином, но в конечном счете счастье – это набор необходимых факторов, который собирается на протяжении всей жизни. Счастье не застывшая звезда. Все, что мы можем определить по каким-то критериям, так это уровень счастья в один конкретный момент нашей жизни.

Чтобы иметь прямой доступ к восходящей спирали счастья (или даже так – Счастья!), в первую очередь нужно научиться находить для себя маленькие радости в повседневной жизни – подобно коту. Пусть это будут совсем простые вещи в пределах ваших возможностей, но они доставят вам удовольствие! Конечно, потребуется какое-то время.

У одних людей есть этот особый дар позволять себе небольшие удовольствия, а вот другие, которых большинство, якобы слишком сильно заняты решением серьезных проблем. А ведь по большому счету, в приятных моментах – личных или разделенных с кем-то – и состоит суть счастья, обрести которое способны только мы сами. И речь вовсе не о том, чтобы однажды поймать воздушный шарик на ярмарке, а о том, чтобы камень за камнем строить крепкий и надежный замок – так, как возводится прочное и долговечное строение.

Так имеем ли мы право на счастье? Глядя на кота, я думаю, что счастье – это не наше право, а прежде всего наша обязанность.

**В этом мире нет маленьких радостей. Только мы создаем шкалу ценности, только мы определяем их величину.**



**Среда, 4. Посмотрите на меня...**

*Маленькие  
кошачьи  
радости  
на каждый  
день*



## ***Морская звезда***

*Что мы, коты, обожаем, так это проснуться, приоткрыть глаза, зевнуть, потянуться – и снова положить голову на подушку, чтобы уснуть.*

*Наверняка и над вашими привычками кто-то подшучивает! Признайтесь, разве вы иногда не поступаете точно так же? Ваш супруг(а) встает на два часа раньше вас, а вы, мило пробормотав ему(ей) невнятное «Доброе утро, дорогой(ая)!», превращаетесь в морскую звезду, которая раскинулась на постели? Настоящее маленькое счастье! Настоящее маленькое ежедневное удовольствие!*

## ***Я хочу ласки***

*Желая любви и ласки, мы идем к вам. Когда мы мурлычем и тремя о ваши ноги, мы требуем внимания и тепла. Почему бы вам не поступать так же в супружеских отношениях? Мне доводилось наблюдать ситуации, когда один из партнеров, остро нуждаясь в толике нежности (и это чувствовалось в каждом его движении), не решался ее попросить, потому что видел в эту минуту эмоциональную холодность и отрешенность своей второй половины. Но он зря не решался! Поверьте мне – это ошибка, честное кошачье!*

*Если мы любим друг друга, то всегда должны быть открыты и доступны для ласки. Никогда не стесняйтесь, если вам это очень нужно, попросить тепла и нежности у доро-*

*того вам человека.*

# Четверг, 5. Построить свое счастье

*«Счастье как кот: если вы пытаетесь приласкать его, он от вас убегает, если не обращаете на него внимания, он будет тереться о ноги и запрыгивать на колени».*

*Робертсон Дэвис*



Вэтой фразе Робертсона Дэвиса говорится о том, что отношение к счастью как к вещи, которую нужно приобрести и ревностно охранять, ведет лишь к разочарованию, печали и обидам. Прежде всего на счастье влияет то, как вы воспринимаете события, вещи, людей и в целом мир вокруг себя. Не надо ничего добиваться или требовать, нужно только воспринимать и чувствовать, как это делает кот. От состояния вашего духа зависит, по восходящей или нисходящей спирали пойдет ваша жизнь, на порочный или добродетельный круг вы сейчас заходите.

Что, как вам кажется, значит счастье для кота – еда, игры, сон? И это в том числе, но такой подход слишком примитивен. Мы же тем временем так и не подобрались к тому, чему нам стоит поучиться у кота.

Если, подобно коту, мы день за днем начнем устраивать себе маленькие радости и удовольствия – пусть даже совсем незначительные – мы попадем в восходящую спираль: у нас улучшится самочувствие, нам станет легче жить. И наоборот (об этом мы говорили в предыдущей книге<sup>1</sup>): позволяя накапливаться проблемным ситуациям, токсичным отношениям и всему остальному, что омрачает жизнь, мы попадаем в нисходящую спираль. А движение вниз неизбежно приводит к ухудшению самочувствия и настроения. Почему кот делает только то, что ему нравится, и только тогда, когда ему нравится? Он подпитывает восходящую спираль своей жизни! Не забывайте, что его постоянным ориентиром является благополучие, которое он культивирует самыми разными способами.

Конечно, постоянно видеть негатив и наполовину пустой стакан гораздо проще... К сожалению, среди людей эта слабость достаточно распространена: очень часто на мелкие проблемы мы смотрим через увеличительное стекло, а то, что может подарить нам хоть несколько радостных минут, даже не замечаем. Из-за подобной склонности преувеличивать небольшие невзгоды возникает порочный круг жизненных трудностей. А он, в свою очередь, ведет в нисходящую спираль несчастной жизни. Чтобы подобного не случилось, делайте как кот: каждый вечер вспоминайте о трех мелочах, которые в этот день принесли вам хотя бы короткое мгно-

---

<sup>1</sup> С. Гарнье. Живи как кот. – Попурри, 2018.

вание счастья. Даже простая улыбка случайного прохожего на улице может оказаться одной из таких мелочей. Сохраняйте в памяти эти радостные мгновения как то главное, что надо запомнить. Так же поступайте и на следующий день, и через день, и т. д.

Сегодня утром, например, мне в голову пришло вот такое рассуждение, которое и отразило мое настроение и одновременно подпитало восходящую спираль:

«Вопреки гнетущей тоске этого тяжелого понедельника, когда тело с постели можно извлечь разве что с помощью подъемной лебедки, я найду сегодня маленькую радость и еще раз поблагодарю жизнь за то, что существуют полевые цветы, крепкий сладкий кофе, солнечные лучи, ласкающие мое лицо, женская улыбка, озаряющая мой день... Радость и добро помогут мне преодолеть любые невзгоды! Я стряхну с себя пыль превратностей судьбы и совершенно не буду обращать на них внимания».

**Старайтесь каждый день накапливать маленькие радости и бережно сохраняйте их в памяти!**



**Пятница, 6. СТРАБЕС**

*Секрет  
кошачьей  
жизни  
№ 1*



*«Кошки никогда не испытывают страха и сомнений. Они на генетическом уровне не в состоянии принять, что кому-то может не понравиться такое совершенное существо, как кошка».*

*Кэти Янг*

*Мне как коту всегда нравилась эта цитата. Потому что все в ней – чистая правда!*

*Приходилось ли вам смотреть разные видео, в которых коты противостоят нападению собак, крокодилов или более крупных представителей семейства кошачьих? Коты не отступают. Ведь какой нам прок от страха? Сталкиваясь с опасностью, мы забываем о нем, как забываем о своих размерах. Сколь бы внушительно ни выглядел враг, мы стараемся повергнуть его в трепет и заставить простым криком отступить.*

*Своих позиций кот никогда не сдает и отбивается даже просто лапой, чтобы держать противника на расстоянии.*

# 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.