

Chicken Soup  
for the Soul®

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

## 101 ИСТОРИЯ О СЧАСТЬЕ

радости  
и поиске  
предназначения

В РОССИИ  
ПРОДАНО  
2 000 000  
КНИГ

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,  
ЭМИ НЬЮМАРК



**Джек Кэнфилд  
Марк Виктор Хансен  
Эми Ньюмарк**

**Куриный бульон для души.  
101 история о счастье**

**Серия «Куриный бульон для души»**

*текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28528263](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28528263)  
Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк. Куриный бульон для души:  
101 история о счастье: Издательство «Э»; Москва; 2018  
ISBN 978-5-04-089571-7*

**Аннотация**

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

«Вы пересекаете весь мир в поисках счастья, а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки от любого человека».

*Гораций*

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1	17
Озарение	17
Великое испытание Днем Благодарения	24
Поиски радости	30
Проект моего личного счастья	34
Цвет счастья	40
Счастливчик	43
Книга счастья	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк**

## **Куриный бульон для души: 101 история о счастье**

Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Amy Newmark.  
Foreword by Deborah Norville

Chicken Soup for the Soul: Find Your Happiness  
101 Inspirational Stories about Finding Your Purpose,  
Passion, and Joy

This edition published under arrangement with Chicken Soup  
for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT  
06807-0700 USA.

Copyright ©2011 by Chicken Soup for the Soul Publishing,  
LLC.

All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a  
retrieval system or transmitted in any form or by any means,  
electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise,  
without the written permission of the publisher.

CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks  
are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.  
Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow

in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\*\*\*

*Порой хорошая история человеку нужнее, чем пища.*



# Предисловие

*Одни люди гонятся за счастьем, другие его создают.*

*– Маргарет Боуэн*

Всем известно, что мы имеем право быть счастливыми. Помнится, в детстве я не раз говорила своей раздраженной матери, что «имею право быть счастливой», когда переворачивала дом вверх дном. А она справедливо замечала, что если я хочу наслаждаться свободой, то должна немедленно приняться за уборку! Кому не хочется быть счастливым? Счастье не просто лучше несчастья, оно обладает весьма заманчивыми преимуществами. Исследования показали, что жизнь счастливых людей длится где-то на девять лет дольше!

Возможно, вы взяли эту книгу в руки в надежде прочитать истории, которые помогут скрасить вам день или найти новый путь туда, где будет больше счастья и улыбок, чем сейчас. Сто одна история в этой книге специально подобрана так, чтобы показать, что к счастью ведет множество дорожек. Чтение этих историй подготовит вас к поиску пути и цели, которые подходят именно вам.

*Одни люди гонятся за счастьем, другие его создают.* Взгляните на цитату Маргарет Боуэн и спросите себя: «Кто из них счастливее? Тот, кто гонится, или тот, кто создает?»

Если вам нужна подсказка, посмотрите на слова Виктора Франкла, которые я повесила на стенку, когда была подростком:

*Счастье подобно бабочке: чем больше вы гонитесь за ней, тем дальше она улетает; но отвлекитесь, и она сама мягко опустится вам на плечо.*

Сколько бы вы ни *пытались* быть счастливым, эти попытки, вероятно, только разозлят вас. *Don't Worry – Be Happy*: «Не волнуйся, будь счастлив» – это славная идея, но если вы не любите жизнь, совет из этой песенки вам не поможет. Нельзя просто «быть» счастливым. Но отвлекитесь на другое – на то, что *важно*, – и счастье само найдет вас. А что же важно? Я скоро расскажу. Но вот в чем суть: на пути к счастью сам путь и есть ваша цель.

Забавно, что издатели «Куриного бульона для души» обратились именно ко мне за предисловием к книге о поиске счастья, ведь когда-то в моей жизни был невероятно несчастливый период. Наверное, у меня даже была депрессия. Хандра так меня одолела, что я не нашла в себе сил обратиться к врачу. Моя карьера пришла в полный упадок. Мой телефон перестал звонить. Я думала, что никогда уже не буду работать. Так что же случилось? Неужели я однажды проснулась, нарядилась и поскакала на телевидение со словами: «Я вернулась! Поставьте меня в эфир»?

Ничего подобного. Вместо этого я извлекла на свет швейную машинку. Погрузившись в пучину несчастья, я отыска-



ла свой старенький «Кенмор», вытащила несколько отрезов ткани и взялась за пошив штор и чехлов для мебели. Утапливая педаль машинки в пол, я спускала всю агрессию на эти длинные швы. Когда видишь результат после нескольких часов труда – покрывало обновило старое кресло, шторы сделали пустую комнату уютной, – непременно ощущаешь удовольствие от работы... и от себя.

Тот давний поиск счастья воссоединил меня с забытым увлечением. Ведь я шила, вышивала, вязала крючком и на спицах с восьми лет. Мне становилось лучше, когда я смахивала пыль с машинки и вспоминала приятные часы, проведенные за шитьем. *Одни люди гонятся за счастьем, другие создают его.* Давно заброшенное хобби совершенно случайно осчастливило меня. Сама того не ожидая, я *создала* свое собственное счастье.

Счастье и случайность тесно связаны. Английское слово «счастливый» – *happy* – происходит от древнескандинавского слова *happ*, которое означало «случай» или «неожиданное происшествие». Мы случайно находим счастье. Как ту бабочку, которую нельзя поймать, если нарочно за нею гнаться.

Вот другой секрет: стремление к самому лучшему не делает вас счастливым. Для этого достаточно «достаточного». Профессор Барри Шварц из Суортмор-колледжа провел исследование и обнаружил большую разницу между так называемыми «максималистами», которые перебирают множество вариантов в поисках самого лучшего, и теми, кто до-

вольствуется малым. Максималисты в своем стремлении к лучшему зарабатывают в год на 7000 долларов больше, но чувствуют себя хуже. Они не так счастливы, как те, кому хватает «нормального». Выбор дается им с трудом, они боятся разочароваться и поэтому не получают никакого удовольствия от возможности тратить больше.

Что же может помочь вам Найти Свое Счастье? Вот мой рецепт.

- Благословите судьбу. Счастье – это восходящий поток; оно питает само себя. Люди, которые замечают в своей жизни хорошее, становятся здоровее, активнее и продуктивнее, – и окружающие ценят их сильнее. Меня бы это осчастливило, а вас? Так следите же за тем, что в вашей жизни хорошо, замечайте перемены к лучшему. Многим людям помог такой подход.

- Поддерживайте связи. Несомненно, связи с другими людьми делают нашу жизнь насыщеннее. Счастье вырастает на основе крепких связей и испытаний, пройденных вместе. Поднимите трубку; напишите сообщение старому другу.

- Знайте себя и следуйте своим желаниям. Чтобы «найти свое счастье», нужно для начала знать, что делает вас счастливым. Возможно, слова немецкого философа Гёте помогут вам: *Поверив себе, ты поймешь, как жить*. Достаньте блокнот с карандашом и попробуйте ответить на эти вопросы: в чем ваша страсть? Какие занятия приносят вам радость? Что у вас хорошо получается? Какие давние мечты вы отло-

жили на потом, потому что они непрактичны, нереалистичны, «никогда не сбудутся»? Забудьте о том, что когда-то сказали вам скептики. Ваши ответы помогут вам найти новый путь к счастью. Процесс приносит не меньше радости, чем «работа на результат».

- Учитесь. День, когда вы перестанете учиться, станет днем, когда вы начнете умирать. Безусловно, люди, которые ставят себе цели и преодолевают трудности, сильнее любят жизнь, чем те, кто лишь поддерживает статус-кво. Вам понравится история Джейн Конгдон, которая бросила наскучившую ей карьеру и опубликовала свою первую книгу в шестьдесят шесть лет.

- Найдите смысл. Счастливы те, кто нашел смысл и предназначение в жизни. Точка. Вы можете начать помогать другим, как Шеннон Андерсон, которая стала делать «одно доброе дело в день». Вы прочитаете историю о том, как она вначале научила семью совершать добрые поступки, а затем вдохновила целый школьный класс делать добрые дела и записывать их в дневник. Детям очень понравилось! Ральф Уолдо Эмерсон говорил: *Сделай себя нужным другому*. Помогая другим, вы помогаете себе. Может быть, ваша работа потеряла смысл или не подходит вам. Но даже низкооплачиваемая и непрестижная работа санитарки покажется сложной и требующей знаний, если понимать, что без нее больница не сможет функционировать.

- Успокойтесь. У китайцев есть замечательное высказы-

вание: *Только спокойствие успокаивает.* Забудьте, сколько вокруг шума и суеты. Закройте глаза на минуту и представьте, что находитесь в прекрасном зеленом лесу. Вы сидите на камне, покрытом мхом, и слушаете отдаленное журчание воды в ручье. Дышите. Сидите. Забудьте обо всех жизненных «невзгодах». Не думайте о переполненном графике. Просто дышите. Это минутное упражнение подарит вам ощущение контроля над ситуацией и умиротворит напряженные нервы. Помните, что бабочка-счастье не сядет на плечо того, кто несется куда-то сломя голову.

Этот «рецепт» по-разному помог людям, которые поделились своими историями в этой книге.

Бетси Франц думала, что жить нужно на полном ходу. Она рассказывает, как ходила за продуктами: мчалась на всех парах, снося углы и попутно швыряя продукты в тележку. Но однажды жизнь Бетси остановилась. В буквальном смысле. В спешке она забыла проверить бензобак, и ее машина заглохла по пути на важную встречу. Разумная женщина, Бетси поступила как полагается: она закричала и ударила кулаком по рулю.

Потом она вышла из машины, чтобы позвать на помощь, — и увидела то, чего раньше никогда не замечала по утрам: рассвет. Это было величественное, захватывающее зрелище. Когда она добралась до работы, на душе у нее было легко. Сегодня Бетси Франц идет по жизни без спешки, чтобы успевать наслаждаться каждым моментом, замечать мелочи

и слышать приглушенный голосок, звучащий в глубине ее души. Она счастлива.

Сыну Мишель Смит диагностировали аутизм. Она осознала свою миссию, стала изучать это состояние и с ликованием обнаружила, что существует многообещающая новая терапия. Но на каждом повороте она билась о глухую стену. «Слишком дорого», «Мы таким не занимаемся»... Однако эта мама не принимала отказов. Мишель упростила показать, как проходят сеансы, убедила уважаемого специалиста обучить ее и превратила подвал своего дома в лечебный центр – все ради того, чтобы заниматься со своим малышом. Потихоньку ему становилось лучше. Самые малые достижения были праздником, и даже сложные проблемы удавалось решить.

Вскоре семьи с похожей бедой узнали о Мишель и попросили ее помочь их детям. Так родилась группа поддержки, которая затем выросла в полноценный центр работы с аутизмом, куда ходили дети со всей округи. Мишель говорит, что испытывает «неописуемое удовольствие», радость за свое будущее, и верит в то, что нашла свою судьбу.

Дженнифер Кваша думала, что ее судьба – постоянная депрессия. Возможно, она не знала об исследованиях, показавших, что наши поступки составляют сорок процентов нашего счастья. У нее было тяжелое детство, она потеряла двоих друзей в автокатастрофе, пережила вооруженное ограбление и тяжелые побои – и все это еще до двадцати пяти лет. Все

в ее семье страдали от депрессии, и она не считала себя исключением.

Но она решила бороться. Она расскажет вам обо всем, что сделала для этого, даже о своем «маленьком секретике». Это блокнотик, куда она ежедневно записывает то, что принесло ей счастье. Это работает. Дженнифер говорит: «Сменился курс моей жизни. Теперь я во всем ищу положительные стороны».

Александр Брокау искал положительную сторону в учебе. Он очень старался. Его родители работали на Уолл-стрит, и он решил, что его тоже ждет карьера в сфере бизнеса, но душа не лежала к этому. Он не открывал учебники до самых экзаменов, которые сдавал кое-как. Во время зимних каникул на втором курсе его друг ввязался в пьяную драку, и Алекс поспешил ему на выручку. На него набросились два парня, после чего Алекс оказался в больнице с подозрением на сотрясение мозга.

Но томография показала не сотрясение. Все было гораздо хуже. На снимках обнаружилась опухоль мозга. Александру пришлось бросить учебу и пройти химиотерапию. Во время вынужденного перерыва в учебе он снова занялся делом, которое забросил еще в детстве. Он фантазировал, вызывал в воображении эпические истории с приключениями, которые потом записывал. Когда Алекс выздоровел и вернулся на учебу, он бросил финансовое дело и перевелся на курс писательского мастерства. Он говорит: «Добиться успеха – зна-

чит, заниматься тем, что любишь. Жизнь слишком коротка и хрупка, чтобы делать что-то еще».

Эта хрупкость жизни отражена в самом начале нашей книги ни с чем не сравнимой мудростью Энджелы Сэйерс. Больше всего на свете Энджела хотела стать писательницей, и эта книга исполнила ее желание. К сожалению, это было последнее желание Энджелы – с четырнадцати лет она боролась с остеосаркомой. Заметьте, я сказала «последнее», а не «предсмертное», потому что эта мудрая девушка говорила: «Я живу. Каждый день».

Когда Энджи написала свою историю для «Куриного бульона для души», ее долгая схватка с раком уже подходила к концу. Она потеряла голень и большую часть легких, а доктора обнаружили, что болезнь распространилась в мозг. Но двадцатилетняя Энджи ни капли не горевала. Послушайте ее слова:

«Я все еще здесь. Я все еще живу. Жизнь бесценна, и не имеет никакого значения – лежит ли перед вами прямая дорога до самого горизонта, или, как у большинства людей, дорожка петляет, теряется в траве и ведет неведомо куда. Идите этой тропкой, следуйте зову своего сердца и не думайте о том, где окажетесь. Моя, похоже, ведет на другую сторону, но однажды мы все там будем».

Путь Энджелы Сэйерс окончился пятнадцатого июля 2011 года, когда эту книгу готовили в печать. Ей было всего двадцать. Но пусть ее тела больше нет, ее невероятная муд-

рость живет. Мы начинаем и завершаем эту книгу мудрыми словами Энджи. В самой первой истории книги она пишет, как рада жить своей недолгой жизнью, а сто первая история – это прощальное письмо близким, которое обнаружили уже после ее смерти. Перелистните страницу, чтобы получить дар вдохновляющей истории Энджи и девяносто девяти других, которые покажут, как *найти свое счастье*.

*Дебора Норвилл*



# Глава 1

## Благословляю судьбу

*Лучшие сбиться со счета, перечисляя радости,  
чем перестать радоваться, подсчитывая беды.  
Молтби Д. Бэбкок*

## Озарение

*Я не могу ничего сделать ни с прошлым, ни с  
будущим. Я живу сейчас.  
Ральф Уолдо Эмерсон*

Когда со мной случается что-то плохое, моя голова будто бы отключается. В такие моменты я начинаю думать по-другому. Мой лозунг – «живи одним днем», он помогает мне хоть как-то взять себя в руки, но в глубине души я продолжаю сходить с ума от страха. Иногда я боюсь, сама еще того не понимая. Недавно я узнала, что переживать тяжелые времена приходится действительно подолгу.

Сейчас я на последней стадии долгой битвы с остеосаркомой, раком кости, который обнаружился, когда мне было четырнадцать; он прихватил с собой мою голень и легкое, а недавно распространился и в мозг. Доктора обнаружили у

меня в мозге три или четыре новые опухоли. Это страшно потрясло меня, ведь это означает сразу две вещи. Во-первых, у меня и так уже возникли узлы в единственном легком, то есть талидомид, который я принимала, совсем не помогает. А во-вторых, я теперь официально смертельно больна. Врачи сказали, что, по их подсчетам, мне осталось жить меньше месяца.

Но месяц прошел, а я все еще здесь, и мне хорошо. На самом деле мое состояние совсем не изменилось. Я по-прежнему принимаю лекарство от головной боли, и иногда мне становится труднее дышать. Я простудилась, и, может быть, дело в этом, а может, рак *и правда* прогрессирует. Но мое состояние не изменилось. Я все-таки вряд ли буду жить. Но что-то изменилось в моем восприятии. Я *чувствую* по-другому. Я чувствую вдохновение! Я чувствую энергию! Мне больше не кажется, что я жду смерти сложа руки. Я чувствую, что полна жизни. Неспроста я пережила свой прогноз. Неспроста мое время еще не пришло.

Не знаю, что изменилось первым: мой режим или мое восприятие жизни. Но вместе они работают так, как мне надо. Я чувствую себя настолько хорошо, что на прошлой неделе мы изменили порядок приема лекарств. Сначала мы отменили средство от тошноты, которое я принимала по расписанию вместе с обезболивающим. Оказывается, оно мне вовсе не было нужно, раз с тех пор меня ни разу не тошнило. Мы также уменьшили прием стероидов, которые помогали

от отеков, — теперь я ем все, что вижу, и надуваюсь как шарик. Почему-то без этих лекарств я начала чувствовать себя самой собой. Теперь я могу не спать днем! У меня перестало плыть и двоиться в глазах, так что я дочитала книгу... на планшете! И буквы больше не скачут по экрану компьютера. Но это еще не все — несколько дней назад мама убедила меня ненадолго надеть протез. Ей не пришлось меня упрашивать, ведь я думала о нем с тех пор, как мне полегчало. Я не носила его целый месяц, поэтому он стал хуже сидеть. Мышцы ноги ослабли, и теперь он болтается. Но я могу пройтись на нем при помощи костылей, и я очень надеюсь, что скоро снова смогу понемногу им пользоваться.

Не знаю, откуда на меня снизошло мое внезапное озарение. Что-то щелкнуло внутри. Мой пастор приходил навещать меня и рассказал мне одну историю — о человеке, который был смертельно болен. Другой человек спросил его: «Что ты делаешь?» И умирающий ответил: «Я смертельно болен. Я умираю». Человек переспросил его снова или как-то намекнул, что он не прав. Ведь в тот самый момент больной не умирал, он жил. И жил до тех пор, пока не перестал дышать. Вот такое у меня было озарение. Неважно, что будет потом, но сейчас я живу! Я не сижу в ожидании смерти. Я жива прямо сейчас. Я живу.

Вот мое послание вам, и мне не верится, как так долго я жила без него. Цените каждый день. Проще сказать это, чем сделать. Ваши чувства зависят только от того, как вы смот-

рите на мир. Иногда нашим сердцам не нужно чудо. Иногда чудес попросту не существует, и кажется, что все счастье исчезло из мира. Я знаю, что это такое. В последние месяцы у меня бывали черные дни. Не буду лукавить. Мне тяжело знать, что однажды мне станет хуже. Мне тяжело знать, что на самом-то деле я и вправду сижу и жду, как поведет себя рак.

Я больше не могу так думать. Я хочу думать о том, что способна сделать. О жизни, которую могу прожить. Я, конечно, не поеду кататься на лыжах в этом месяце, но мне все равно лучше, чем ожидалось. Я все еще здесь. Я все еще живу. Жизнь бесценна, и не имеет никакого значения – лежит ли перед вами прямая дорога до самого горизонта, или, как у большинства людей, дорожка петляет, теряется в траве и ведет неведомо куда. Идите этой тропкой, следуйте зову своего сердца и не думайте о том, где окажетесь. Моя, похоже, ведет на другую сторону, но однажды мы все там будем. Все люди оказываются у одной развилки, и пусть не видно, что ждет за углом, я знаю: там есть люди, ушедшие раньше меня, которые помогут мне при встрече. Но я пока не там. Сегодня я живу, и мое сердце радуется дням, которые еще впереди.

Всем, кому сейчас нелегко, я хочу передать список из десяти шагов. В прошлом они помогли мне. Я не специалист, и я не стремлюсь к славе, но эти шаги правда помогли мне, и я хочу поделиться ими. Вот мои «Десять шагов вперед».

1. Плачьте, кричите, горюйте. Вам может показаться, что

это шаг назад, и не один, но без этого нельзя обойтись. Когда жизнь делает крутой поворот, мне кажется, совершенно нормально чувствовать себя расстроенным и подавленным. Я уверена, трудные времена меняют нас. Они меняют наши мысли и взгляды, и чтобы смириться с новой реальностью, какой бы она ни была, – надо оплакать то, что было, человека, которым вы были. Так дайте же себе вдоволь погоревать, и тогда вы сможете сделать следующий шаг.

2. Когда будете готовы, рассказывайте. Иногда хочется обо всем рассказать, а иногда нет. Когда захотите – найдите человека, которого цените и кому сможете излить свою душу на равных. Иногда просто существование человека, готового быть рядом и поддержать вас в любой ситуации, придает достаточно сил, чтобы двигаться вперед (даже если вам все еще хочется плакать).

3. Когда нужно, прячьтесь, но не слишком часто. Иногда жизнь кажется настолько ужасной, что нет сил адекватно думать и чувствовать. В такие моменты очень важно спрятаться: посмотреть телешоу или фильм, почитать книгу или зависнуть в Интернете. Прервитесь, забудьте на время о том, что вас мучает. Потом вы сможете трезвым взглядом посмотреть на свою беду. Но хочу предупредить: проблемы, от которых вы прячетесь, не исчезают, их все равно придется решать.

4. Начните с малого. Если сложно решать все сразу, начните с малого. Если вы боитесь грядущей встречи, которая

может вас огорчить (а вы едва пришли в себя), поставьте перед собой небольшие и нетрудные цели. Вместо того чтобы сидеть мрачным как туча, сделайте зарядку, займитесь уборкой или еще чем-нибудь. На встречу все равно придется идти, поэтому волноваться бесполезно.

5. Найдите музу. Муза – это источник вашего вдохновения. Найдите то, что вас вдохновляет, и впустите это в свой мир. Это может быть все что угодно. Для кого-то это собственные дети, для кого-то музыка или природа, а для меня – это литература или поэзия.

6. Общайтесь. Общение – важная часть жизни любого человека. Необязательно рассказывать всем о своих бедах – лучше найдите приятных людей и с удовольствием проводите с ними время. Даже когда вы смеетесь и подшучиваете друг над другом, вы получаете поддержку. Это не такая всеобъемлющая помощь, которую я описала во втором шаге, но она дает понять, что о вас думают и беспокоятся. Такая поддержка защитит вас от любых невзгод. Это люди, которые умеют развеселить, когда вам плохо.

7. Направляйте мысленную энергию в определенное русло. Часто вам будет казаться, что вы не справляетесь со стрессом или тревогой. Чтобы отвлечься, окунитесь с головой в другое занятие, даже и в развлечение. Мне помогает сочинять тексты, составлять альбомы и заниматься творческими делами. Я даже обнаружила, что у меня лучше всего складываются стихи, когда я пытаюсь управиться со стрес-

сом.

8. Помогайте другим. Помощь другим – это прекрасный способ справиться с трудностями в вашей собственной жизни. Удивительно, как эгоистично это звучит. Но помогая другому человеку справиться с его проблемами, вы получаете удовольствие. Все просто: помогать другим очень приятно.

9. Сосредоточьтесь на хорошем. Если вы идете по жизни, думая: «Ах, горе мне!», жизнь кажется труднее, чем есть. Я, конечно, оптимистка, но, по-моему, позитивный настрой необходим в любой ситуации. Сосредоточьтесь на хорошем, и у вас будет достаточно сил, чтобы надеяться. А я считаю, что именно надежда помогает двигаться дальше.

10. Живите каждым днем. Мы слишком много времени тратим на заботу о том, что ждет нас в далеком будущем, и упускаем то, что происходит прямо сейчас. Даже если сейчас тяжело, а дальше будет еще тяжелее, очень важно сосредоточиться на настоящем. Мы переживаем из-за того, что еще не случилось и вообще может не случиться. Если хотите переживать, переживайте за сегодняшний день, а завтра – за завтрашний. Неважно, как вам плохо, время все равно будет идти вперед, и вы – против своей воли – вместе с ним. В конце концов будет не так уж сложно, не так уж больно, и жизнь будет идти своим чередом. И все будет хорошо. Или... по крайней мере, у меня все так и было.

*Энджела Сэйерс*

# Великое испытание Днем Благодарения

*Я вам могу ответить лишь «Спасибо, спасибо  
много раз».*

*Уильям Шекспир*

Мы с моей подругой Мэрилин только-только устроились в кабинке в излюбленном нами кафе.

– В следующем месяце ко мне домой нагрянет «книжный клуб», – сказала я. – Так не хочется к этому готовиться.

– Понимаю, – ответила Мэрилин. – В феврале, когда была моя очередь, я целую неделю порядок наводила, не говоря уже о двух тортах.

– Не говоря уже о том, что это всего-то на пару часов. Столько трудов ради пары часов!

Мэрилин кивала, пока мы потягивали горячий латте.

– Мало того, – сказала я, вытирая пенку с верхней губы, – в этом году на День Благодарения ко мне приедет вся моя семья. Я их обожаю, но ты представляешь, что это означает?

– Ага. Придется готовить, убирать, стелить постели, гадать, чем кормить всю ораву за завтраком. У меня каждый год то же самое.

Колокольчик на двери звякнул, и в кафе вошла оборванка с двумя огромными баулами, полными всякой всячины. Се-



дые завитки выбивались из-под жалкого платка на ее голове. Ее вещи совершенно не подходили друг другу, а из одной из черных холщовых кроссовок выглядывал палец ноги. Когда она прошла мимо нас, стало ясно, что она не мылась много дней.

– Ты только послушай, что мы несем, – прошептала я, краснея от стыда. – Две бессовестные ворчуньи!

– Бедняжке, наверное, не на что купить кофе.

– Думаешь, она бездомная? – спросила я.

Мэрилин пожала плечами. Потом схватила кошелек и направилась к кассе, где купила женщине кофе и яблочные оладьи. Женщина улыбнулась, обнажив гнилые зубы. Я услышала, как Мэрилин зовет ее сесть с нами, но женщина покачала головой и устроилась в мягком кресле в самом солнечном уголке кафе.

– Ты поступила правильно, – сказала я, когда Мэрилин снова скользнула в нашу кабинку.

Она закатила глаза:

– Я чувствовала себя виноватой.

Я грызла кусочек шоколадного бискотти.

– Знаешь, иногда я жалуюсь весь день напролет.

– И я.

– Взять, к примеру, «книжный клуб». Его участницы умные и веселые. Приглашение в их компанию – честь для меня. Жаловаться на то, что они придут ко мне домой на пару часов, – последнее дело.

Мэрилин взглянула на женщину, листающую потрепанный журнал «Пипл».

– И почему мне всегда кажется, что стакан наполовину пуст? – сказала она.

– Надо прекратить жаловаться, это дурная привычка, – мои слова прозвучали увереннее, чем я на самом деле думала.

В тот миг, когда Мэрилин поставила чашку на стол, ее лицо просияло, как тысячеваттная лампочка.

– Ты чего? – спросила я.

У Мэрилин всегда такой вид, если она придумала сногшибательный план, – и этот план обычно требует моего участия.

– Мы и прекратим. Жаловаться. В честь Дня Благодарения.

– Ты имеешь в виду Великий пост? Он еще не скоро.

– Нет. Я имею в виду, что мы перестанем жаловаться и будем благодарны. В самый раз на День Благодарения. Чтобы отказаться от дурной привычки, нужен месяц, и еще один – чтобы выработать новую.

– Это твой план?

Мэрилин придвинулась ближе и скрестила руки.

– Это вызов. Мы будем вести дневник. Записывать каждую жалобу. А потом думать, за что мы благодарны, и записывать это тоже.

– А если не получится придумать, за что мы благодарны?

Мэрилин указала на женщину, задремавшую в кресле.

– Что-нибудь придумать можно всегда.

– А как узнать, что мы правдиво все записываем? Будет легко сжальничать.

Мэрилин оттопырила мизинец. Теперь уже я закатила глаза. Детская клятва. Мы так делаем со старших классов.

– Вызов принят, – сказала я.

До Дня Благодарения оставалось полтора месяца. Неужели мы сможем к тому времени избавиться от дурной привычки? И заменить ее новой?

На следующее утро я насыпала себе хлопьев и взяла пакет с молоком, который оказался пуст.

– Я не могу есть хлопья без молока, – проворчала я. И тут же поняла, что мои первые слова в тот день были жалобой.

– Восхитительно, – сказала я коту. – Даже начать день не могу нормально.

Вторая жалоба не заставила себя ждать.

– Это будет труднее, чем я думала, – сказала я, пытаюсь найти на полке тетрадь. – Почему я никогда не могу отыскать то, что мне нужно?

Добро пожаловать в мой мир, третья и четвертая жалобы. Я схватила телефон и набрала номер Мэрилин.

– Ну что? – спросила она, слишком бойко для раннего утра.

– Я проснулась пятнадцать минут назад и с тех пор только и делаю, что жалуюсь, – пожаловалась я. – Очень трудно!

– Понимаю. Джим забыл вчера включить кофемашину – а ведь это его забота, – и мне пришлось ждать кофе десять минут.

– Ты записала это?

Мэрилин засмеялась.

– Не могу найти тетрадку.

– Я тоже!

– Ладно, давай быстро – за что ты благодарна? – спросила она.

– Я говорю по телефону с лучшей подругой, а кот мурлычет у меня на коленях. А ты?

– Я пью кофе на теплой кухне и собираюсь идти на тренировку, – ответила Мэрилин. – Видишь? Не так уж это и трудно.

Но было трудно. Трудно поверить, как часто я жалуюсь по мелочам. Трудно поверить, что я не испытываю благодарности за свою семью, друзей и здоровье. Я снова и снова вспоминала бездомную женщину и ловила себя на том, что молюсь за нее.

«Книжный клуб» собрался у меня дома в первую неделю ноября. К их визиту я наводила порядок, готовила еду и жаловалась. Но и благодарила тоже: за мужа, который с радостью помог разместить в доме тридцать женщин; за чизкейк, который удался на славу; за то, что подруги из клуба похвалили мой прекрасный дом, – и я поняла, что они правы.

Время шло, и я стала замечать, что в моей тетради по-

является больше благодарностей, чем жалоб. Мэрилин подтвердила этот феномен. Нельзя сказать, что мы совсем не жаловались – наоборот, еще как. Просто жалоб стало меньше. Может быть, их затмили радости.

В понедельник после Дня Благодарения мы с Мэрилин снова встретились в кафе, рассказали о том, как прошли выходные, и поделились записанным в тетрадах.

– Интересно, – сказала Мэрилин. – Теперь я жалуюсь меньше. А если и жалуюсь, то не ною впустую, а формулирую проблемы.

– Я тоже стала о себе лучшего мнения. И о жизни в целом, – я отхлебнула густого латте. – Наверное, мы должны быть очень благодарны той бездомной?

– Да, – сказала Мэрилин. – Это точно.

*Рут Джонс*

# Поиски радости

*Радость – это цветок, который расцветает  
вместе с тобой.*

*Автор неизвестен*

Признаюсь сразу: я растеряха. Мой тип вам знаком. Я из тех, кто уезжает с парковки ресторана, оставив купленный на вынос обед на крыше машины. Из тех, кто забывает закрыть окна во время грозы. Из тех, у кого в каждом закутке дома припрятан дубликат ключей.

Я уже потеряла счет потерянным вещам.

Мне нравится оправдываться тем, что у меня шестеро детей. Или притворяться, что я все забываю, потому что устаю заниматься с детьми дома. Вдобавок на мне лежат обязанности пасторской жены. Это всё весомые причины, правда? Но, честно сказать, я была такой еще задолго до того, как вышла замуж, завела семью, стала женой пастора и решила перевести детей на домашнее обучение.

Увидев меня на улице, вы вряд ли подумаете, что я растяпа. Я хорошо притворяюсь. Но вполне возможно, что я оказалась в том месте, потому что забыла, куда шла.

Понимаете? У меня даже мысли теряются.

Таким, как я, нужно как-то бороться со своей забывчивостью, и я, что скромничать, отлично все продумала. Я не паникую из-за пропавшей вещи и никогда ее не ищу. По моей

антинаучной теории, вещь находится сразу, как только перестанешь ее искать.

Библиотечные книжки, водительские права, ключи от машины, мобильный телефон, свидетельство о рождении, кошелек, билеты на самолет – назовите любую вещь, и я скажу, что теряла ее. И все это в конце концов попадалось мне на глаза. Правда, иногда приходилось ждать три года, но пропажи все-таки находились. Все до единой.

Моя теория работала идеально.

А потом перестала. В тот день я кое-что потеряла и не смогла больше найти.

Я потеряла радость.

Как водится, я решила подождать. Но шли недели, и мне становилось не по себе. Я думала – когда же я снова стану счастливой? Мне было темно даже на свету. Уверенность в моем сердце вытеснила тревога.

Недели превратились в долгие месяцы, а я старалась игнорировать депрессию, которая лежала на мне тяжким грузом. Я знала, что так бывает с женщинами после родов, но моему малышу было уже шесть месяцев. Физкультура, солнечные ванны и даже поездка к доктору не избавили меня от камня на сердце. И мне было особенно тяжело, потому что раньше я с восторгом встречала каждый день.

Я стискивала зубы и рвалась в бой, надеясь, что туман развеется и тяжелая ноша растает. Ведь у всех бывают неудачные дни. А потом я подолгу сидела на полу ванной и рыдала

под шум воды.

Нужно было что-то сделать.

И я сделала то, чего не делала никогда, — стала искать пропажу.

Для начала я закрыла глаза и помолилась о радости. Вскоре я начала догадываться, где она прячется. Сначала она обнаружилась на страницах моей Библии. Позже я нашла ее в кресле-качалке, где сидела с ребенком на руках, и снова — когда детские ручки обняли меня.

Туман начал рассеиваться. А когда я научилась говорить «нет», облака истаяли и показалось солнце. Я поняла, что если детям тяжело, не нужно отдавать их в профессиональный спорт. Мой семилетний сын может выучить испанский язык в старших классах, а не в первом. Дом не обязательно должен быть вылизан дочиста. Если хочешь получить больше, нужно закрыть глаза на мелочи.

Понемногу они вернулись.

Радость.

Уверенность.

Тишина.

И благодарность в душе.

Конечно, я по-прежнему теряю вещи. Буквально вчера по дороге к кассе я потеряла рецепт, собачье лекарство и чек.

Я все еще пользуюсь своей старой теорией и говорю, пожав плечами: «Ах. Однажды все это где-нибудь объявится».

Но новой теорией я тоже пользуюсь. Я ищу пропажу, за-



крыв глаза и сложив руки в молитве.

Потому что, если вещь действительно нужна, Бог вернет ее мне.

*Дебра Мэйхью*

# Проект моего личного счастья

*Счастье – это настроение. Мы можем сделать себя несчастными, а можем – счастливыми и сильными. Усилия одни и те же.*

**Франческа Ризлер**

Если вы ни с того ни с сего разрыдались в книжном магазине, ваша жизнь идет наперекосяк.

Я уютно устроилась в мягком кресле с книгой Гретчен Рубин «Проект «Счастье». Там говорилось о том, как автор, переосмыслив, изменила свою жизнь и стала счастливой. Она ссылалась на ученых, философов, произведения популярной культуры и мнение своих друзей.

Я читала и кивала, соглашаясь с ее идеями. Она писала, что ее опыт уникален, но в ее личности, описаниях семейной жизни и интересах я узнавала себя. Я увлеченно листала страницы, думая, что тоже смогу изменить свою жизнь, и тут меня захлестнуло давно забытое чувство надежды.

Когда муж и подруга нашли меня, я сидела зареванная, шмыгала носом, а мои щеки опухли от слез. Я не просто хотела измениться, но чувствовала, что меня ждет успех. Я постаралась успокоиться и пошла к кассе, не выпуская книгу из рук.

Следующие несколько недель я смаковала слова автора, читая книгу в кровати или в кафе, и всегда держала наготове

карандаш и блокнот для записок. Дочитав, я часами сидела за столом в своем кабинете, обдумывая проект собственного счастья. Я должна была сформулировать, что делает меня счастливой, и решить, что нужно изменить, а что оставить, как это сделать и как теперь относиться к жизни. Работы было много, зато у меня появился готовый план. Высыпаться, проводить время с мужем, чаще видаться с друзьями – все это реально, если тщательно продумать время, правда?

Не спешите. Когда мой план пошел в ход, стало ясно, что все не так просто. Иначе я бы давно уже все сделала. Конечно, изменения не были масштабными, но мне все равно не хватало часов в сутках. Чтобы освободить время для моих целей, нужно было пожертвовать чем-то другим. Но чем жертвовать, если все важно?

Несмотря на мои мучения, жизнь стала меняться – но не потому, что я научилась планировать время. Наверное, я всегда воевала с часами. На самом деле мне помогли два принципа, которые я задействовала независимо от своих планов: благодарность и присутствие момента.

Мы с благодарностью знакомы давно. Мы с ней – как старые подруги, которые редко видятся, но всегда рады друг другу. Много лет назад я начала вести дневник благодарностей, куда записывала маленькие радости: выпитый мятный мокко или вкусно пахнущий крем; а еще я перечисляла жизненно важные вещи, за которые стоило поблагодарить: хорошее здоровье и теплые отношения с окружающими. Вначале

я писала часто, а потом все реже; а потом я вообще стала забывать о благодарностях, пока, несколько лет спустя, мне о них не напомнила серьезная операция. Чтобы ценить то, что можешь и имеешь, пришлось побыть беспомощной несколько месяцев.

Я навсегда запомнила урок того времени, но потом и это отошло на задний план, так как в жизни появились вещи поважнее. И вот необходимость благодарить за все, что с нами происходит, вновь напомнила о себе.

Шел ливень. Я бежала через парковку, погруженная в раздумья. Когда я вошла в спортзал, администратор спросил, как у меня дела.

– Я вся промокла, – пожаловалась я. – На улице льет!

Вместо того чтобы посочувствовать, он задал неожиданный вопрос:

– Вы любите дождь?

Я была поражена. На самом деле мне всегда нравился дождь. Он успокаивал, я любила его звук, мне нравилась свежая уличная зелень после дождя. На что же тут жаловаться?

– Вообще-то люблю, – сказала я, мысленно поблагодарив парня за напоминание. Его простые слова напомнили мне, что благодарность похожа на дружбу. Чем сильнее я ценю ее и чем чаще вспоминаю о благодарности, тем лучше себя чувствую.

Чтобы не забывать каждый день быть благодарной, я придумала игру в «пять вещей». Я думаю о пяти конкретных

вещах, за которые вот именно сейчас благодарна. Не стоит говорить: «Хорошо, что я здорова». Но можно: «Я благодарна за то, что у меня не болит нога и я могу тренироваться». Эта игра отлично избавляет от тревог, к примеру, когда я по дороге домой погружаюсь в мрачные раздумья о проблемах на работе. Чтобы отвлечься, я перечисляю пять приятных фактов: законченный раньше срока проект; похвала от босса; любимая песня по радио; голубое, как на картинке, небо, которое так и зовет прогуляться; и то, что муж вечером приготовит свои фирменные гамбургеры.

Игра в «пять вещей» с упором на текущие обстоятельства хорошо сочетается со вторым принципом – присутствием. Раньше я не понимала, сколько времени у меня уходит на переживание прошлого или беспокойство о будущем. После многолетней борьбы с тревожностью я с удивлением обнаружила, что мысли о настоящем прекрасно снимают стресс. Пробка на дороге не так удручает, если вы остановились, чтобы понюхать розы.

Есть и еще один приятный момент. Ножницы режут бумагу, камень разбивает ножницы, а мысли о настоящем развеивают тревоги. Живя настоящим, я не беспокоюсь. Ведь я увлечена делом или просто развлекаюсь. Если я начну волноваться, я отложу решение проблемы на потом и до поры до времени забуду о ней. Я обнаружила, что неудачные моменты не портят мою жизнь – ее отравляют тревоги, связанные с ними.

Не скажу, что я постоянно счастлива. Для того чтобы смотреть на мир сквозь призму благодарности и присутствия здесь и сейчас, нужны тренировки, и иногда мне нужно вспоминать о них. Недавно я угрюмо ходила по дому, зная, что нужно позаниматься, но не испытывая вдохновения. Ныла нога, которая периодически напоминала о себе после операции.

– Мне нужна мотивация, – сказала я мужу, Фрэнку, который только что вернулся с работы. – Сходишь со мной на прогулку?

– Не могу, – ответил он. – У меня болит нога, мне нужно прилечь.

Наверное, у меня на лице было написано разочарование, потому что он взглянул на меня и сказал:

– Ты такая грустная! Не грусти! Ты ведь теперь счастлива, забыла?

Я улыбнулась от его предположения, что несчастье может уйти навсегда. Я пожаловалась на то, что уже несколько дней отлыниваю от тренировок, а так нельзя («Конечно, можно», – возразил Король Дивана), но мое восприятие все же переменялось. Слова Фрэнка о том, что я счастливая, напомнили мне о моем проекте. И я точно решила погулять. Надо ценить то, что так легко дается: свежий воздух, холодное ясное небо и возможность шагать по округе.

Надевая прогулочную обувь и пальто, я почувствовала себя лучше. Я была благодарна. Я была счастлива.

*Алейна Смит*

# Цвет счастья

*Я не хочу потратить всю жизнь на трение, если  
можно превратить ее в импульс.*

*Фрэнсис Уиллард*

После девяти лет нерешительности я наконец-то решила покрасить прихожую и коридор. Раньше я не решалась... Но при виде красиво оформленных комнат в нашем доме я наконец-то поняла, что дело тут не только в нерешительности.

Я оказалась здесь, когда вышла замуж и уехала из родного города. Мы были первыми хозяевами этого дома, и можно было начинать с чистого листа. Меня тяготило то, что я ничего не знаю в новом городе, и я понятия не имела, как оформить три спальни, две ванн, кухню и гостиную. Конечно, я мечтала об уюте, но тогда мне все казалось чужим, включая мой собственный брак. Я так тосковала по прежнему дому, что некоторое время даже собиралась вернуться в родной город.

Но за несколько лет мы покрасили спальню, ванную (дважды) и кухню (тоже дважды), а потом и комнату нашего первенца. Детская была прекрасна, мы оформили ее в стиле джунглей, сделав светло-зеленые молдинги на светло-коричневых стенах. Это была самая уютная комната в доме! Я собиралась оформить прихожую и коридор, но всегда находила повод потянуть время: второй ребенок (и чудесная комната



для него), две работы, мало времени.

За эти годы мои когда-то близкие связи с родителями ослабли по ряду причин. У них стало хуже со здоровьем, и они реже приезжали в гости. Разлука терзала меня, и, чтобы заглушить боль, я стала себя загружать разными делами. Покраска коридора была отложена до лучших времен. Мне было легче забыть про нее, чем выбирать краску, попутно разбираясь со своими чувствами.

Через пару лет я больше не могла подавлять боль от разлуки, и мне пришлось обратиться к психологу. Он посоветовал мне сконцентрироваться «внутри», на своей нынешней семье; а не «вне», на той семье, в которой я росла.

Однажды мы с сыном вернулись с прогулки, и я вдруг заметила, каким недружелюбным выглядит наш дом: белые стены без картин, голые окна без штор. Как будто боль, разлука, депрессия и все остальные мои чувства не позволили мне сделать обстановку по-настоящему уютной. «Вот если бы родители приехали ко мне в гости и снова зашли в эту прихожую – это, пожалуй, заставило бы меня доделать начатое», – мелькнула мысль. Но мои родители могут больше и не появиться у нас, а главные члены моей семьи теперь дети и муж. Нужно закрасить прошлое и взглянуть в чудесное будущее с *моей* семьей, поняла я, с той, которую создали мы с мужем.

Казалось, мой муж не меньше меня обрадовался возможности перемен. Он с удовольствием помог мне перекрасить

белые стены, убрать с окон жалюзи, чтобы на их месте появились шторы в теплых тонах. Всего один слой бежевой краски смог преобразить наш дом. Именно тогда до меня дошло: целых девять лет я не просто тянула с выбором цвета – я не могла решиться перестать смотреть в прошлое. А все, что от меня требовалось, – заглянуть внутрь своего *счастливого* дома.

*Хизер Макгоун*

# Счастливчик

*Дочь – это счастливые воспоминания о прошлом, радостные моменты сейчас и надежда на будущее.*

*Автор неизвестен*

Наша дочь – армейский ребенок. Мы с ее матерью были военнослужащими; она – медсестрой, я – адвокатом, начальником военно-юридического управления. Меня трижды направляли в Афганистан и Ирак, и тогда я узнал, что на пути к счастью нас вновь и вновь сводит воедино радость пятилетней малышки. Несмотря на многие испытания и разлуки, она нас объединяет – и делает счастливчиками.

Эмма родилась в январе 2006 года. В северной части штата Нью-Йорк стояла ужасно холодная зима, а до моего отбытия в Афганистан оставалось десять дней. Через пять месяцев туда отправилась и ее мать. Эмма, как и множество других детей военных, осталась с бабушкой и дедушкой – она стала самым юным жильцом коммуны для пожилых в Механиксбурге, штат Пенсильвания, где за ней присматривали мой отец, которому было восемьдесят шесть, и моя мать, которой было семьдесят семь. Наша дочь пользовалась там бешеной популярностью: улыбки пятимесячной малышки притягивали как магнит.

Сложно выразить словами, как мучительно чувство ви-

ны, когда тебе приходится оставить такую кроху. Особенно тяжело пришлось матери Эммы. Конечно, мы знали, что нас ждут неудобства и разлуки, ведь мы сами выбрали эту жизнь, искренне веря в значимость службы в армии. Мы хотели быть частью большого сообщества, где такие ценности, как жертвенность, честь, бескорыстие и искренность, все еще имеют значение. Наша приверженность этим ценностям не раз подвергалась жесткой проверке. Оставить ребенка за пределами зоны военных действий... в общем, это нелегко.

Восемь месяцев спустя я приехал из Баграма и Кандагара, чтобы забрать ребенка, с которым был едва знаком и не умел обращаться без присмотра людей опытных. Увы, Эмма, я и два пшеничных терьера оказались за триста семьдесят миль от родни. И я всегда буду благодарен жене моего начальника, которая великодушно навещала нас и давала незаменимые советы. Она проверяла, не наделал ли я непоправимых глупостей.

И все же, невзирая на бутылочки и подгузники, пропавшие выходные и бессонные ночи, пропущенные встречи и потрепанный «Блэкберри», я всегда чувствовал, что между мной и Эммой происходит что-то важное. Мы выжили, у нас все было хорошо, и так было каждый день. Честно сказать, я чувствовал, что мне неописуемо повезло пожить с ней вдвоем.

Ее мать должна была вернуться из Афганистана в следу-

ющем году. И пока мы ждали, я каждую ночь в изумлении смотрел на свою прекрасную дочь. Смотрел и тихо спрашивал ее: «Почему я такой счастливчик?» И ей же отвечал: «Потому что у меня есть ты».

У меня была Эмма. Мама Эммы была на другой планете. Той холодной зимой 2006/07 года нас в Уотертауне, штат Массачусетс, было только двое, не считая собак. Оглядываясь назад, я могу сказать, что это был незабываемый период моей жизни.

Через некоторое время, когда Эмма стала потихоньку говорить, она научилась мне поддакивать. Я до сих пор помню, как она лежала в кроватке, пока я читал ей книжки про «Коровок-машинисток» и «Если мышке дать печенье». А потом она повернулась и сказала: «Папа, ты такой счастливчик, потому что у тебя есть я». Так оно и было.

Так и было, и я всегда молюсь о том, чтобы так и осталось. Это самые искренние слова в наших отношениях: я осознаю, как мне повезло, и я был благословлен дочерью. Она знает о моих чувствах; мы оба чувствуем это и будем чувствовать всегда.

Я счастливчик, потому что все дошкольные годы моя принцесса позволяла мне быть ее принцем. В ее гардеробе была дюжина платьев, у нее были хрустальные туфельки и все, что полагается, и мы танцевали, горлая песни из «Красавицы и Чудовища» и «Золушки».

Я счастливчик, потому что Эмма вдохновляет и помога-

ет мне быть великим; она открыла для меня окно в мир, о котором я не знал прежде. И когда она была совсем крохой, и сейчас я просыпаюсь пораньше для нее. Отцовство приказало мне поддерживать свою дочь, обеспечивать ей такую жизнь, какой она может гордиться. А она... Она для меня – как тренер, ради которого мы в школе бежали лишнюю милю, потому что наши победы были и его победой. Не могу удержаться от улыбки – тренер в крошечных тапках и ночнушке с надписью «Хэлло Китти». Она тоже смеется, и ее смех растопил во мне последние крупички эгоизма.

Эмма приносит смысл в порой беспорядочный ритм нашей жизни. Я счастлив, потому что она делает из нас семью. Она укрепляет те отношения, которые помогли ей прийти в этот мир, насыщает их и дает заглянуть в будущее.

Когда ей было где-то четыре года, в нашей старой сказке появилась новая строка.

– Почему я счастливчик? – спросил я.

– Потому что у тебя есть я, – тихо ответила дочка. А потом я, к своему удивлению, услышал встречный вопрос:

– Папа, а почему я тоже счастливчик?

– Не знаю, мишутка. А почему?

– Потому что у меня есть ты, папочка. Потому что у меня есть все вы.

Но настоящий счастливчик, истинный владелец магии нашего с дочкой любовного романа – это, конечно, я. Она для меня – свеча, которая освещает тропу, ведущую к счастью.

Однажды она найдет своего принца и, надеюсь, узнает, какое это счастье – чувствовать, как маленькие пальчики крепко сжимают ее собственную руку. И тогда магия перейдет к ней. Тогда счастье всегда будет с ней.

*Полковник Джордж Р. Смаули*

# Книга счастья

*Не каждый день бывает добрым, но в каждом дне есть частичка добра.*

*Автор неизвестен*

Большую часть жизни я была несчастной. Бывали времена, когда такие чувства были оправданны: когда развелись мои родители, когда на отдыхе на меня напал грабитель с пистолетом, когда двое моих школьных друзей погибли в автокатастрофе и когда меня жестоко избили в двадцать лет.

Но бывали и другие времена. В средней школе я думала, что глупее других; я не могла модно одеваться; мать привозила меня в школу в побитой машине. В старших классах было то же самое. Я не была такой высокой и стройной, как мои одноклассницы; у меня выпали не все молочные зубы; и где была моя грудь? До выпуска оставалось немного, но все было по-прежнему. Мальчишки продолжали смотреть на других; все были умнее меня и одевались лучше. Грудь у меня наконец-то выросла, но ей не удалось затмить все остальное.

После колледжа я устроилась на свою первую работу, но зарабатывала меньше, чем мои друзья; у меня была плохонькая квартира; меня огорчало все вокруг.

Много поколений в моей семье страдали клинической депрессией. Пока я была одна, я думала, что это нормально — такая уж у меня наследственность.



Когда мне было двадцать четыре, я познакомилась с мужем. Мы поженились три года спустя, а еще через три года родился мой первый ребенок.

После рождения детей моя отговорка про гены перестала работать – иначе она пророчила бы депрессию и им. Я понимала, что вероятность все равно есть, но решила посмотреть на свое состояние под другим углом.

Мне пришлось немало потрудиться.

Бороться с депрессией на протяжении этих лет мне помогало многое: здоровое питание, физкультура, свежий воздух, друзья, волонтерская работа, церковь, терапия и лекарства. Все это правда работает.

Но у меня есть еще один маленький секретик.

Это упражнение, которое я делаю каждый вечер перед сном. Возле моей кровати лежит маленькая записная книжечка. Вообще-то она рассчитана на целый год, но места хватает только для того, чтобы каждый день писать одну строчку.

# 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.