

Chicken Soup
for the Soul.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

101 история
заботы о себе
и поиска баланса

В РОССИИ
ПРОДАНО
2 000 000
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК

Эми Ньюмарк
Куриный бульон для души. Найди время для себя. 101 история заботы о себе и поиске баланса
Серия «Куриный бульон для души»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68887629

*Куриный бульон для души. Найди время для себя. 101 история заботы о себе и поиске баланса: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-182002-2*

Аннотация

Если мы чему-то и научились за последние два года, так это тому, что жизнь непредсказуема и ничто не гарантировано. И так важно ценить и проживать каждый момент – радоваться, проводить как можно больше времени с любимыми людьми, заниматься делом, которое вас наполняет, и относиться к себе, как к дорогому гостю.

Когда мир выводит нас из равновесия, достаточно остановиться и прислушаться к себе. Энн так и сделала. Анкит тяжело переживал потерю отца и обрел покой только в одинокой

хижине в лесу. Бренда вдруг осознала, что иметь воображаемого друга не так уж плохо. С ним можно «ужинать» и говорить обо всем на свете. Бренда использовала это время, чтобы побыть наедине с собой. «Каждый день делай что-нибудь, что приносит тебе радость» – вот чему Ребекка хотела научить свою маленькую дочь.

Содержание

Вступительное слово	7
Глава 1. Всего одно мгновение	9
Мое имя	9
Здравствуй, я	12
Лосьон для загара и новые маршруты	17
Искусство баланса	19
Я днем и ночью	22
Жалобная книга	25
Последняя сигарета	29
Вечер пятницы	35
Стрекоза	40
Глава 2. Шаг вперед	44
Птицы и пчелы	44
Перестань жонглировать	48
План В	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Эми Ньюмарк

Куриный бульон для души.

Найди время для себя.

**101 история заботы о
себе и поиске баланса**

Amy Newmark

Chicken Soup for the Soul: Making Me Time:

101 Stories About SelfCare and Balance

© 2021, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC

This edition is published by arrangement with The Van Lear

Agency LLC

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Вступительное слово

Если мы чему-то и научились во время этой пандемии, так это тому, что жизнь непредсказуема. Ничто не гарантировано, а значит, надо стараться проводить как можно больше времени с любимыми людьми.

Этот новый сборник рассказов посвящен тому, как прожить свою жизнь осознанно и радостно, не забывая при этом находить время для самого себя. Наши авторы рассказывают о балансе между работой и личной жизнью, любимых занятиях, расхламлении дома. О том, как относиться к себе, словно к дорогому гостю. Вы и так знаете, что хотите все это делать – мы лишь мотивируем вас примерами из жизни реальных людей.

На страницах этой книги много раз говорится о природе. Кажется, мы и правда стали чаще обращать внимание на то, что происходит вокруг нас. «Посмотри, какая в этом году красивая весна!», «Кажется, в этом году птицы особенно распелись», «Неужели в этом году деревья цветут особенно буйно?».

Может, весна в 2020 году действительно выдалась необычная, а может, нас просто вынудили замедлиться. Я точно знаю, что локдаун дал мне время по-настоящему взглянуть на деревья у моего дома и на птичье гнездо над входной дверью, где пара малиновок дважды за время каран-

тина выращивала птенцов. Я впервые увидела, как птенцы встают на крыло. Да, я при этом присутствовала!

Осенью меня зачаровала бурная деятельность в зарослях большого орешника, растущего на подъезде к моему дому. Помню, как стояла под деревом, а маленькие кусочки ореховой скорлупы осыпались вокруг меня, как будто шел дождь. Я буквально слышала, как десятки белок грызут орехи у меня над головой. У меня не было бы такого опыта, если бы мне не пришлось «торчать дома» вместо того, чтобы с утра до вечера сидеть в офисе.

На природе мы свободно двигаемся и понимаем, каково быть крошечной жизнью в огромном мире, дышим одним воздухом с древними деревьями, которые уже многое повидали и все еще будут стоять, когда нас не станет. Это самый мощный инструмент перезагрузки для сердца и души, который я знаю. Очень важно выходить из дома, независимо от времени года или периода нашей жизни.

После пандемии останутся не только потери и экономические проблемы, но и новое понимание того, что действительно важно. Мы надеемся, что вы уделите себе немного времени, задумаетесь над историями из нового сборника и заведете несколько хороших привычек.

Эми Ньюмарк

16 ноября 2020 г.

Глава 1. Всего одно мгновение

Мое имя

*Имя человека – самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.
Дейл Карнеги*

Меня уже несколько месяцев никто не называл Мелиссой. И я как будто лишилась чего-то очень важного.

Мои родители назвали меня в честь Мелиссы Манчестер. «Нам понравилось это имя, а других Мелисс в то время не было», – сказала мама. Потом я пошла в детский сад, и в моей группе оказалось целых три Мелиссы. С этого момента и до начала средней школы я была Мелиссой С. Так я подписывала контрольные, так меня называли учителя, и так было написано на классной доске – часто с пометкой, что я слишком много болтаю на уроке.

Честно говоря, мне не слишком нравился этот довесок в виде заглавной буквы «С.», но с самим именем проблем никогда не было. Помню, как некоторые мои подруги забавлялись, примеряя другие имена. В отличие от них, я и представить себе не могла, как еще меня могли бы называть.

С годами многое изменилось. Я избавилась от заглавной

буквы «С.» и превратилась в «миссис Фейс». Девятилетний Эван и шестилетняя Делейни называют меня «мама» или «мамуля», и я понимаю, как мне повезло, что в моей жизни есть эти замечательные маленькие люди. Впрочем, зови они меня иначе, я все равно была бы счастлива, лишь бы они не болели и не ныли.

И все же, прежде чем стать миссис Фейс или мамой, я была Мелиссой. Мое имя греческого происхождения, оно переводится как «медоносная пчела». Во всяком случае, именно так было написано на картинке, которую моя мама вышила крестиком и повесила над комодом у себя в спальне.

Но во время пандемии COVID-19 я перестала слышать свое имя. Постепенно я потеряла всех, кто мог бы меня так называть. И это был особый вид изоляции. Как будто огромная часть меня пропала.

Проведя несколько месяцев дома, я решила сделать что-нибудь только для себя. И записалась на курсы письма, которые давно собиралась пройти. Раньше я не могла себе этого позволить, потому что все мое свободное время уходило на детей. Но теперь занятия проводились онлайн, и мне нужно было только упросить мужа подменить меня на пару часов. Я заказала новую тетрадь, достала свои любимые ручки и навела порядок на столе. Каждый вторник вечером я запиралась в своей комнате.

На первом уроке учительница обратилась ко всем по именам и представила первую тему.

– Я хочу, чтобы вы начали рассказ с фразы: «Прямо сейчас я...», а затем продолжили его сами, – сказала она.

Она объяснила, что это хороший способ избавиться от «ерунды» – всего, что может мешать нам писать искренне.

Я начала свое произведение. Десять минут спустя учительница попросила нас зачитать то, что получилось.

– Мелисса, начнем с тебя, – сказала она.

Я набрала побольше воздуха и прочитала первую строчку:

– Прямо сейчас я счастлива. Я счастлива общаться с другими взрослыми людьми, счастлива писать и особенно счастлива слышать свое имя. Мне кажется, я опять возвращаюсь к себе.

Мелисса Фейс

Здравствуй, я

Познание себя – начало всякой мудрости.
Аристотель

Я хорошо помню этот день: 1 апреля 2005 года. Родственники, друзья и коллеги собрались, чтобы отпраздновать мое пятидесятилетие. На фотографиях с юбилея я улыбаюсь – ничего удивительного: моя жизнь полна успехов и достижений. Логично было бы предположить, что я счастлив. Однако – нет. Случайно взглянув в зеркало в тот вечер, я поймал свой растерянный взгляд. И это меня расстроило.

Было время, когда превыше всего на свете я ценил три вещи: работу, независимость и свободу. Мне казалось, что именно они приведут меня к поставленным целям. Несмотря на счастливую личную жизнь и все материальные блага, мне всегда чего-то не хватало. Однажды я подумал: умри я прямо сегодня, самой правильной эпитафией на моем надгробии была бы фраза «он многого не успел». Но что именно ускользнуло от меня?

Думать пришлось долго. Следующие десять лет я примерял на себя множество новых ролей. Серийный предприниматель, владелец спортивной команды, путешественник... и светский лев. Это было весело и волнующе, мы с женой отлично проводили время. Но чаще всего я чувствовал, что иг-

раю роль, а не наслаждаюсь каждым моментом. Я был кем-то, но не собой.

Каждый мой день начинался одинаково: встать пораньше, принять душ, одеться, прыгнуть в машину, заехать в «Макдоналдс», а затем мчаться в офис.

Я постоянно спрашивал себя: «Почему ты никогда не расслабляешься? Почему ты всегда работаешь? От чего и куда ты бежишь?» Чтобы ответить на все эти вопросы, мне нужна была самая малость – найти настоящего себя.

И вот теперь я разменял шестой десяток. Жизнь изменилась. Проблемы со здоровьем, смерть близких, продажа компаний, сокращение деловых обязанностей и закрытие моего футбольного клуба выбили почву у меня из-под ног. Зато у меня появилось время на размышления. Я попытался стать осознаннее, но это меня напугало, потому что «время для себя» было слишком похоже на одиночество. Я пересмотрел свою будущую эпитафию и представил ее так: «Здесь лежит Космо, который хорошо прожил свою жизнь». Но и это была неправда.

Тогда, вместо того чтобы ставить перед собой глобальные цели, я стал искать простые радости. Я перестал постоянно говорить и начал слушать. Посещая ежедневную мессу, вдруг обнаружил, что это отличный источник пищи для ума, медитации и умиротворения. Я чувствовал, как замедляется сердцебиение и углубляется дыхание. Мне почти удалось избавиться от мыслей, которые приводили к ложному чув-

ству удовлетворения, и от беспокойства, которое подпитывало тревогу и изоляцию. Интересно, что чем больше я обращал внимания на свои эмоции, тем больше сострадания испытывал к людям, которым повезло меньше.

Мой разум стал ясным, а сердце – открытым. Это придало мне уверенности, чтобы сделать следующий шаг – в буквальном смысле.

Каждый день после мессы я переходил улицу, заходил в закусочную и садился за стойку. Это было очаровательное заведение. Семь стульев у барной стойки и два стола на восемь человек. Одновременно здесь могло поместиться не больше пятнадцати посетителей. Мы сидели близко друг к другу, так что любой разговор был слышен каждому. Поначалу такая обстановка показалась мне очень неудобной. Некоторые считают меня общительным человеком, но на самом деле я весьма скрытен и ценю конфиденциальность. В любом ресторане я всегда выбираю самый дальний столик. И в жизни не сяду за барную стойку, чтобы не быть вовлеченным в случайный разговор.

В той закусочной я вначале ютился на табуретке у стены, однако со временем специально пересел туда, где было больше возможностей для взаимодействия. Впервые я разговаривал без определенной цели – просто ради удовольствия, получаемого от самого процесса общения. Удивительно, но теперь со своими новыми приятелями я чувствую себя более свободным и открытым, чем со старыми коллегами и друзьями.

ми.

Я прихожу в закусочную за кофе, но остаюсь ради людей и для того, чтобы побыть самим собой. Но кто этот новый я?

Люди всегда говорили: «Космо, тебе нужно хобби». Вообще-то, у меня было два увлечения, но я занимался ими неправильно, относился к ним скорее как к рабочим задачам.

Первое – это чтение газет. Я владею технологическими компаниями, но предпочитаю бумажные газеты, как в старые времена. Черные чернила на руках – мой знак отличия.

Газеты всегда были частью моей работы. Но я читал только те статьи, которые входили в сферу моих деловых интересов, будь то здравоохранение, технологии, профессиональный футбол и индустрия развлечений. Все остальное, даже если оно выглядело интересным, я просто пропускал.

Однако теперь я изменил свой подход к чтению. И оказалось, что статьи, не имеющие прямого отношения к бизнесу, расширяли мой кругозор. Это было приятное открытие.

Другое мое увлечение – уход за цыплятами и выставочными голубями. Вы будете смеяться, но этому хобби очень много лет. Будучи сыном итальянских иммигрантов, я с детства выращивал голубей на заднем дворе. А куры появились, пока мы растили своих детей. Потом дети выросли, а я решил построить вольер с голубями с одной стороны и курами – с другой. Сколачивая доски, я погружался в воспоминания.

Если собрать все воедино, получится, что быть самим со-

бой нам помогают самые простые дела.

Моя жизнь замедлилась. Теперь я с восторгом провожу время с внуками. Перестав гнаться за временем, я как будто заново обрел его. У меня, как у Дороти в «Волшебнике страны Оз», всегда была сила. Только для того, чтобы найти ее, мне понадобилось целых шестьдесят лет.

Космо ДеНикола

Лосьон для загара и новые маршруты

*Большая часть вещей, которые вы попробуете,
вам понравится, а нет – вы, по крайней мере,
получите новый опыт.*

Алли Симпсон

Я купила лосьон для загара через пару недель карантина COVID-19. Но до этого он полгода пролежал в корзине интернет-магазина. «Почему бы и нет? Все равно меня никто не увидит», – рассуждала я. Как только почтальон доставил мне заветную бутылочку, я тут же намазалась с ног до головы. В результате мои лодыжки и голени приобрели суперцвет. Бедро и икры оказались на тон темнее. Ступни же остались мертвенно-бледными. Для полноты картины я заказала еще и автозагар для лица.

Тем временем карантин слегка ослабили, и я вышла на улицу с коляской и в полной боевой раскраске. Зона наших прогулок пока еще была невелика, но я решила использовать ее по максимуму. Каждый вечер я намечала новые маршруты для бега по всему городу, а наутро мы с сыном отправлялись в путь. Мы одолели каждый дюйм окрестных дорог. Пологих. Холмистых. Мощеных. Грунтовых. Ровных. Каменистых. Ландшафт не имел значения. Мы великолепно проводили время. Он катился в коляске в полном восторге, а я бежала рядом.

Наконец, пришла посылка с автозагаром. Разумеется, на следующий день я проснулась похожей на Дональда Трампа – с оранжевыми щеками и белыми кругами вокруг глаз. В школе я была одной из тех старшеклассниц, которые не умели растушевывать тональный крем так, чтобы лицо и шея были одинакового цвета. Теперь я стала двухцветной школьной учительницей, которая преподает девочкам с красивой ровной кожей.

Вся эта история с прогулками и автозагаром привела к неожиданным результатам. Я перестала думать о том, что скажут люди. И начала делать вещи, которые раньше откладывала по миллиону уважительных причин. Я пишу блоги, которые всегда мечтала вести. Делаю сайт. Читаю книги, годами ждавшие своего часа. Начала было подтягиваться на турнике, но через две недели бросила. Что ж – я хотя бы попробовала. А еще я валяюсь на полу с сыном, мы смеемся и играем в игры. И наутро выходим на новый маршрут.

Лорен Барретт

Искусство баланса

*Иногда наш список того, что нужно перестать делать, может оказаться длиннее, чем список дел.
Пэтти Дэй*

В тот день у меня все валялось из рук. Это случилось внезапно. Я никогда не была особо грациозной, но тогда спотыкалась обо все подряд, включая пол в моей церкви.

Ну хорошо: допустим, последнее еще можно было как-то объяснить – в конце концов, здание довольно старое, плитки покосились. Но когда я споткнулась на входе в продуктовый магазин, затем еще раз – перед своей машиной и наконец у себя дома, то ощутила легкий приступ паники.

Последние несколько дней выдались довольно напряженными... Ладно, скорее – последние несколько недель. Но неужели я настолько вышла из строя, что буквально потеряла баланс? Возможно, у меня инфекция внутреннего уха или что-то случилось с головой. А вдруг это инсульт?

Мои родители были набожными людьми и неплохо разбирались в психологии. С детства я усвоила, что все проблемы возникают от непрожитых эмоций. У меня есть успокаивающая практика, сочетающая позы йоги с дыхательными упражнениями и молитвой. Я подумала, что так замоталась, что не уделяла много времени ни молитве, ни самой практике. Совершив это открытие, я отправилась переодеваться в

удобную одежду. И как только сняла обувь – исцелилась!

Дело было вовсе не в переутомлении. И я вовсе не потеряла баланс. Инсульта у меня тоже не было. Просто моя любимая пара сандалий полностью износилась. Обе подошвы на них треснули пополам. Весь день я ходила в испорченной обуви и спотыкалась.

Я так переживала, пытаюсь выяснить причину своей неуклюжести, что даже давление подскочило. Но мне и в голову не пришло проверить обувь.

На самом деле обычно все происходит с точностью до наоборот. Что-то в жизни идет не так, нам кажется, что мы теряем баланс, и начинаем придумывать, как все исправить. Затеваем ремонт, пытаемся похудеть на пять килограммов, покупаем новую одежду или ищем работу получше. Мы скорее переберем все вокруг, чем обратимся в поисках ответов внутрь себя.

Вспомните, когда в последний раз вы останавливались, замолкали и находили время на молитву или медитацию.

Этот странный, дурацкий мир и правда может вывести нас из равновесия. В таких обстоятельствах вовсе не глупо тратить время на себя. Это не роскошь, а необходимость. Только так мы сможем ориентироваться в жизни, не спотыкаясь о самих себя.

Местный сапожник сказал, что подошвы моих сандалий не подлежат ремонту. Мы через многое прошли вместе, но пришло время отпустить их. К счастью, в отличие от обуви,

наши души всегда можно вылечить. Главное – понять, что они в этом нуждаются.

Энн Расс

Я днем и ночью

*Быть мамой – это труд без отпусков, выходных
и права на ошибку.*

Автор неизвестен

День завершен, едва успев начаться,
Я знаю, что живу две жизни.
Меня дневную видят все,
Но о ночной никто не знает.
И та, вторая я,
Лишь тихо ожидает своего часа.
Дневная Я не думает о себе.
Дневной Мне нигде не спрятаться.
Дневная Я стирает белье.
Дневная Я дует на ранки.
Готовит, учит, прибирает,
Объятья раздает и осуждающие взгляды,
Разруливает ссоры, драки и дразнилки,
Застегивает велосипедные шлемы.
Ночная Я вытягивается в кресле.
Ночная Я читает книги.
Ночная Я смотрит старые фильмы.
Ночная Я ест то, что вздумается.
Порой я думаю: было ли мне скучно,
Будь у меня одна лишь Я – и никаких хлопот?

Когда-то я читала книги, играла на рояле и плавала,
Каталась на велосипеде, бегала, болтала,
Стихи писала и ходила в бары,
И знала по именам всех поп-звезд.
Теперь у меня так мало времени,
Что иногда кажется, его вовсе нет.
Когда солнце заходит, но дети все никак не утомонятся,
Я опускаю руки: Дневной Мне придется остаться на ночь.
Я считаю до десяти и глубоко дышу.
Почему, почему они не ложатся спать?
Мое время – это корабль, который проплыл мимо.
Как же я заблуждалась, думая, что все буду успевать.
Я заправляю им волосы за уши,
А сама едва сдерживаю слезы.
Что я оплакиваю? Все же это очень странно.
Наверное, меня огорчило что-то еще,
Ведь глупо оплакивать упущенное время.
Поэтому, выходя из детской, я начинаю смеяться.
Я пытаюсь оставить хоть немного времени для себя.
Но понимаю, что можно это делать по-разному,
чтобы быть собой даже в дневной суете.
Я читаю книгу, пока завариваю чай,
Я играю на укулеле, а дети танцуют.
Я плаваю в море вместе с ними,
Я бегаю по парку, пока они качаются на качелях.
И имена некоторых звезд я все-таки знаю,

Пусть даже это звезды детских передач.
Иногда побыть наедине с собой можно и в компании.
Мое время – это состояние души,
Когда я попаду в свой часовой пояс,
Кто знает, что я там найду?

Аннелиз Роуз Бисон

Жалобная книга

Мы можем либо жаловаться, что на розах есть шипы, либо радоваться, что на шипах есть розы.
Альфонс Карр

Хорошо. Признаю. Я могу быть нытиком. В конце концов, в этой жизни всегда есть на что пожаловаться: грязная одежда, которая не помещается в корзину, надоедливая громкая музыка соседа, ботинки, которые муж оставил у входной двери, дождливые дни, пробки...

Жаловаться – это привычка, выработанная с детства, навык, который я оттачивала годами. Моя семья не возражала (откровенно говоря, все они тоже были большими нытиками), но друзья и одноклассники закатывали глаза и протяжно вздыхали, стоило мне в очередной раз высказать свое отрицательное мнение. Наконец настал день, когда я впервые осознала, что моя привычка жаловаться достигла профессионального уровня.

Однажды летом мы с моим тогдашним парнем ехали на пляж. Кондиционера в машине не было, ветер трепал мои волосы, ноги прилипали к виниловой обшивке автокресла. Я почти уверена, что вдобавок ко всему мы еще провели некоторое время в вышеупомянутой пробке, хотя утверждать это с точностью не могу – прошло слишком много лет. Пребывая в расстроенных чувствах, я в десятый раз пробормотала себе

под нос все, что думала обо всей этой ситуации. И вдруг мой обычно спокойный бойфренд повернулся ко мне и рявкнул:

– Ну что ты все время ноешь?

Не помню, как именно закончился этот день, но к концу того лета мы полюбовно расстались с тем парнем и его машиной без кондиционера. Вскоре после этого я встретила мужчину, у которого и автомобиль, и характер были гораздо лучше. Через три года мы поженились и счастливо зажили вместе. Разумеется, я регулярно находила повод, чтобы пожаловаться, но он никогда со мной не пререкался. Или мне так просто казалось.

Однажды я в очередной раз потребовала, чтобы он убрал со стола бумажки со счетами, прибрал обувь и сделал музыку потише. В ответ он поднял руку.

– Ну хватит! Перестань жаловаться. Это сводит меня с ума.

Я непонимающе уставилась на него.

Он тяжело вздохнул.

– Вот я при тебе никогда не жалуясь, правда?

– Вообще-то, – ответила я, – ты жалуешься на то, что я жалуясь. Так что да, ты жалуешься прямо сейчас.

Он вытаращился на меня. На его верхней губе выступила капля пота. Потом он схватил ключи от машины и выбежал за дверь.

Возможно, я перегнула палку. Допустим, я действительно слишком много жаловалась. Но что тут сделаешь? В конце

концов, это была моя вечная привычка. А от привычек избавляться нелегко.

Немного остыв, я присела и задумалась о решении проблемы. Можно было бы завязать с жалобами раз и навсегда. Нет, у меня не получится. Можно запираяться в ванной и кричать, когда меня что-то будет раздражать. Но тогда соседи наверняка услышат. Каждый раз звонить подруге? У меня быстро не останется подруг. И тут меня осенило.

Большую часть своей жизни я вела дневник. Он помогал мне отслеживать течение времени. Мне нравилось просматривать старые записи, чтобы освежить в памяти путь, который я прошла до этого момента. Ведение дневника помогало оставаться честной с самой собой. Возможно, подумала я, мне стоит завести еще и жалобную книгу.

В тот же день я решила опробовать свой новый метод. Каждый раз, поймав себя на желании высказать мелкое раздражение, я должна была записывать это в свою жалобную книгу – без купюр. Мне прямо-таки не терпелось взять ручку и поскорее выплеснуть на бумагу накопившиеся эмоции. Было так приятно выражать все, что вертелось на языке, не сталкиваясь при этом с осуждением.

Результат не заставил себя ждать. Муж, который обычно вел себя довольно сдержанно, опасаясь встречных обвинений, стал больше мне открываться. Я сблизилась со старыми друзьями и завела новых. Мы стали лучше ладить с соседями. Я просто почувствовала себя лучше – счастливее и спо-

койнее.

Теперь, просматривая некоторые из своих первоначальных записей, я смеюсь в голос. То, что бесило меня до слез, кажется слишком нелепым. Я по-прежнему могу быть нытиком. Только об этом никто не знает.

Моника А. Андерманн

Последняя сигарета

*Перемены – это свобода,
перемены – это жизнь.*

Урсула К. Ле Губин

Свою первую сигарету я выкурила на вечеринке в канун Нового года, еще когда училась в школе. Бог знает, что было тому причиной. Вероятнее всего, я просто не хотела показаться окружающим занудой. Пить я боялась: в нашей семье у многих были проблемы с алкоголем. Поэтому выбрала сигареты.

Мне говорили, что они ужасны на вкус и что тошнота мне обеспечена, однако первая же затяжка Camel Light оставила в моей голове легкий гул, а на губах – приятное покалывание. Глоток кока-колы, который я сделала после, показался особенно сладким.

Возможно, девушка с сигаретой со стороны выглядит не слишком красиво, но для меня это был божественный опыт. Я чувствовала себя элегантной, как Лорен Бэколл¹, и крутой, как Марго Тененбаум². Это было так волшебно – выдыхать клубящиеся облака.

¹ Лорен Бэколл (1924–2014 гг.) – американская актриса, признанная Американским институтом кино одной из величайших кинозвезд в истории Голливуда.

² Героиня популярного сериала «Семейка Тененбаум» (США, 2001 г.). Роль Марго в сериале исполнила Гвинет Пэлтроу.

Однажды я пообещала себе, что брошу курить в тридцать, но не смогла. К тому времени это оказалось задачей, требующей почти невозможного уровня желания и самоотверженности – словно научиться кататься на коньках или освоить японский. Сигареты были мне необходимы, как ключи, телефон и бумажник, без которых я никогда не выходила из дома. Благодаря курению я могла устоять перед второй порцией десерта и сбежать «на перекур», чтобы в тишине и спокойствии понаблюдать за прорезаемым фиолетовыми молниями закатом или крошечными белыми мотыльками, парящими, будто снежные хлопья.

Я убеждала себя, что моя привычка никому не вредит. Притупленное обоняние не позволяло мне замечать запах, преследовавший меня повсюду. Я закатывала глаза, слыша разговоры о пассивном курении, и отмахивалась от результатов недавних исследований, согласно которым сигаретные токсины остаются в стенах и мебели и могут повторно всасываться в организм через кожу.

То есть сама по себе я никогда не бросила бы курить. Но на втором курсе обучения по программе творческого письма среди новых студентов была женщина по имени Кера, которая оставила успешную карьеру в Нью-Йорке и бурную личную жизнь, чтобы провести три года в творческом уединении в сельской Джорджии. Совсем как я. За сигаретой мы рассказывали друг другу невероятные истории из жизни. Я – как однажды в канун Рождества ко мне домой нагрянуло ФБР

в поисках моего бывшего. Она — как ночевала в квартире настоящей кувейтской принцессы. Курение было последней ниточкой, связывавшей нас обоих с нашим безумным прошлым.

В Джорджии Кера завела новые привычки: печь пироги, ходить в походы и проводить вечера в своей огромной кровати, которую она почему-то называла «Густав». Я же все еще изо всех сил пыталась найти новую себя.

Однажды, когда мы возвращались домой после традиционного ужина в тайском ресторане, Кера зажгла две сигареты и передала одну мне.

— Надо бросать, — сказала она.

Курильщики обычно заводят подобные разговоры, как другие люди жалуются на своих супругов — со смесью усталости и смирения.

Я выдохнула облако дыма и кивнула.

— Точно.

В ответ Кера назначила дату, в которую мы должны выкурить свою последнюю сигарету. То есть она не шутила.

Следующим утром я сидела на крыльце, пила черный кофе и смаковала каждую затяжку, осознавая предстоящие перемены. Так человек, который собрался переезжать, внезапно замечает детали, на которые прежде не обращал внимания.

Отсчитывая дни, оставшиеся до роковой даты, я пыталась найти в интернете информацию об ожидавших меня симптомах и улучшениях. Советы о том, чтобы объявить о своих планах в социальных сетях и рассказать о них друзьям и семье, я проигнорировала – не хотела, чтобы меня подбадривали. Особенно те, кто никогда ничего подобного не испытывал. Еще я боялась стыда – если у меня не получится, хотя бы никто не будет об этом знать.

Отказ от курения был похож на разрыв с человеком, которого я любила, хотя и знала, что эти отношения пагубны. Свою последнюю пачку я хранила в нижнем ящике тумбочки, будто старое любовное письмо. Я возвращалась к ней дважды, брала в руки и нюхала, прежде чем смыть содержимое в унитаз. Но уже через несколько часов я начала мечтать о покупке еще одной пачки.

Ломка принимала разные формы. Во рту у меня постоянно был кислый привкус. Живот крутило. Кожу обсыпало прыщами. Я страдала от насморка и бессонницы. Выходя на улицу, я чувствовала замешательство, будто потеряла ключи или забыла заплатить за квартиру. Я пыталась заглушить тягу к сигаретам другими удовольствиями, но как только я доедала плитку шоколада или сочный гамбургер, мой разум требовал нового источника утешения. Я глотала мятные ле-

денцы пачками и разгрызала зубочистки в щепки. Мои мысли были похожи на заевшую пластинку: хочу, хочу, хочу, хочу, хочу. Мне снилось, что я курю. Когда я тянулась к кошельку или поднимала руку, чтобы помахать кому-то, то обнаруживала, что держу сигарету, как будто это была неотъемлемая часть меня.

Я скучала по мысленному диалогу с самой собой – когда, мечтая о перекуре, я уговаривала себя потерпеть еще немного, чтобы получить эту маленькую награду. Время, больше не разбитое на короткие отрезки перерывами на сигарету, тянулось бесконечно. И еще я постоянно хотела есть.

Кера переживала отказ от курения иначе. Пока я фантазировала о десертах, она утверждала, что уже сыта. Да и вообще выглядела куда более счастливой: раздавала другим пончики, приготовленные на выходных, и отказывалась от приглашений на ужин, потому что копила деньги на поездку в Джошуа-Три³.

Единственное, что не давало мне почувствовать себя неудачницей в ее компании, – наша утренняя тренировка. Тренажерный зал был моей самой любимой формой управления стрессом. Я ездила туда шесть дней в неделю. Кера присоединилась ко мне после того, как мы бросили курить. Я планировала наши тренировки и следила за прогрессом. Несмотря на то что мое тело, казалось, чувствовало себя ху-

³ Национальный парк США, расположенный в юго-восточной части Калифорнии.

же, я стремилась стать сильнее и выносливее.

В один из дней, когда я подвозила Керу после тренировки, она попросила меня остановить машину. Я подумала, что она хочет рассказать мне очередную историю. Но вместо этого она сказала, что уезжает. Она решила, что наша учеба ей не подходит, так что завтра ее уже не будет в городе. Она попыталась смягчить эту новость, признавшись, что ждала до последней минуты, потому что знала, что я попытаюсь отговорить ее. Она была права, но мне все равно было больно.

Наутро, когда она уехала на своем арендованном грузовике, я чуть не закурила снова. Но потом просто отправилась на пробежку. Оказалось, что мне снова нравится проводить время наедине с собой. Поэтому я пошла бегать и на следующее утро, и еще на следующее, отдаваясь успокаивающему ритму собственного дыхания.

Обычно я пробегала стандартные пять километров, но однажды преодолела семь, а потом – восемь. Я остановилась только через час и обрадовалась, поняв, что оказалась куда сильнее, чем думала. Мир вокруг меня больше не был пустым – просто я стала свободной.

Лаура М. Мартин

Вечер пятницы

Способность быть в настоящем моменте является важным компонентом психического здоровья.

Абрахам Маслоу

Однажды меня спросили:

«Что вы делаете в свободное время?»

Не самый сложный вопрос – по крайней мере, для большинства людей. Но я чувствовала себя так, словно мне на голову вылили целый ушат холодной воды. Потрясение было сильным. Внезапно я прозрела.

Что вы делаете в свободное время?

Ничего.

Я не могла придумать ни одного ответа.

Я жила одна и работала из дома. По идее, такой режим давал мне полную свободу. Однако я сама не заметила, как работа, растекаясь, подобно лаве, затопила все вокруг, и граница, охраняющая мое личное время, исчезла. Осталась только работа, которой не было конца.

Хуже всего было то, что я не могла оценить то, что сделала за неделю. Чего я добилась? Райдер Кэрролл⁴ пишет: «Мы пытаемся разобраться с кучей разных вещей одновременно,

⁴ Райдер Кэрролл – автор бестселлеров New York Times, дизайнер цифровых продуктов и изобретатель метода планирования Bullet Journal.

так сильно распыляясь, что не можем ничему уделить достаточно внимания. Мы часто говорим: «Я занят». Однако занятость – совсем не то же самое, что продуктивность».

Я не была продуктивна и не была счастлива. Я была бесконечно занята. Я ничего не делала в свободное время, потому что у меня его просто не было.

Со всем этим срочно нужно было что-то делать. И тогда появилась Трикси.

Собаки всегда были частью моей жизни, но к этому новому щенку я предъявляла особые требования. В моем доме в разное время жили джек-расселы, лабрадоры и бельгийские тервюрены. Каждая из этих пород была выведена с особой целью: решать задачи, отслеживать, приносить добычу или пасти. Однако теперь мне нужен был кто-то, кто просто будет находиться рядом со мной. Собака, которая, лежа у меня на коленях, будет выполнять свое предназначение. Я мечтала когда-нибудь отправиться в путешествие на моем фургоне, посетить новые места, познакомиться с новыми людьми. Мне нужна была собака, которая была бы рада составить мне компанию. После долгих исследований я выбрала свою породу: гаванец⁵.

Трикси едва исполнилось одиннадцать недель, когда я принесла ее домой. Она была самой маленькой собакой, ко-

⁵ Гаванский бишон, или хаванез (*исп.* bichón habanero) – порода собак группы болонок, по международной классификации входит в группу «Декоративные собаки и собаки-компаньоны».

торуя я когда-либо видела, весила всего два килограмма и двигалась, как заводная игрушка. Я решила сразу начать ее социализировать – водить на еженедельные тренировки, организованные местным дрессировщиком, приучать к компании других собак и людей.

Помню, как вошла в комнату с крошечным щенком на руках. При виде других щенков, которые прыгали, бегали и дрались между собой, мне захотелось плакать.

– Я не смогу, – пробормотал я и повернулась, чтобы уйти.

– Стойте, – окликнула меня одна женщина. – Садитесь рядом со мной и посадите собаку к себе на колени.

Я послушно села. Женщина оказалась хозяйкой кавалер-кинг-чарльз-спаниеля примерно того же возраста и размера, что и моя Трикси. Оба наших щенка были немного застенчивыми.

Через пару недель Трикси уже носилась, уворачиваясь от больших собак и забираясь на игрушки и ящики, чтобы казаться крупнее. И еще она подружилась с Зигги. Он тоже был гаванцем, но на три месяца старше. Теперь эти двое боролись друг с другом, игнорируя всех остальных. Было видно, что они без ума друг от друга. Поэтому мы с хозяйкой Зигги договорились тренировать наших собак вместе. Хозяйку звали Джейн.

В первый раз мы встретились у Джейн дома. Мы пили чай и почти три часа наблюдали, как безостановочно кувыркаются щенки. Для меня это было похоже на медитацию – успока-

ивающую, завораживающую, выводящую на новый уровень. Стресс исчез. Я чувствовала себя как после сеанса расслабляющего массажа.

Шло время, и наша дружба крепла. Оказалось, что нас объединяет не только любовь к собакам. Мы обе хотели путешествовать по Монтане и окрестностям, и нам обоим нравилось готовить. Так зародилась традиция пятничных встреч. Мы осваивали новые рецепты или устраивали дневные вылазки.

В этом году Трикси и Зигги исполнится пять лет. Наша старая пережила много приключений. Мы ездили на автофургоне в Йеллоустон⁶, национальный парк «Глейшер» в Канаде и в более короткие путешествия по всему штату. Фотографировали медведей, лосей, орлов и водоплавающих птиц.

У нас есть свой список мест, куда еще можно поехать, чудес, которые нужно повидать, и рецептов, которые необходимо попробовать. Планирование доставляет мне такое же удовольствие, как и сами события. Мои недели больше не проходят бессмысленно, неотличимые одна от другой. Я предвкушаю приключения и с нетерпением жду наступления пятницы.

Все мы можем достигнуть гораздо большего, переключившись с суеты на осознанность. Надо только понять, сколько

⁶ Национальный парк США, расположенный на территории штатов Вайоминг, Монтана и Айдахо. Объект Всемирного наследия ЮНЕСКО, знаменит многочисленными гейзерами, является старейшим природным парком в мире.

мы теряем, не проводя границы и не уделяя времени действительно важным вещам.

Если теперь меня кто-то спросит: «Что вы делаете в свободное время?» – я не растеряюсь. О боже, чего я только не делаю!

Линн Киннаман

Стрекоза

Вы заслуживаете тихого мгновения. Вы заслуживаете того, чтобы глубоко вдохнуть, замедлиться и успокоиться.

Морган Харпер Николс

Прошлым летом я перенес сильный стресс. Я только что закончил сложную докторскую программу и был измотан годами исследований и написания статей. Мы с женой взяли отпуск, чтобы отпраздновать окончание моей учебы, но я так привык напрягаться, что мой мозг никак не мог расслабиться. Я чувствовал постоянную потребность работать. Моя преподавательская нагрузка усугубляла ситуацию – надо было готовиться к осеннему семестру, который приближался слишком быстро.

Мы уехали на остров Макино в Мичигане. В другое время цоканье лошадиных копыт, отсутствие машин и идиллические пейзажи вызвали бы у меня умиление, но в тот раз я никак не мог успокоиться. Я был слишком взвинчен, измотан и рассеян. Надо было ответить на письма. Скорректировать осеннее расписание. Поговорить с еще одним студентом о его тревогах.

В один из дней мы с женой сидели на лужайке возле отеля, откуда открывался вид на знаменитый висячий мост, соединяющий остров с материком. Это самый длинный мост в

мире, он как будто парит в воздухе. Я взял с собой телефон, чтобы проверять почту.

– Сколько можно, – пробормотал я.

Моя прекрасная жена сидела рядом со мной на ротанговом диванчике. Я пил прохладный лимонад. По ярко-синему небу плыли пушистые облака. Ветерок гнал барашков по глади пролива. Но мои плечи были напряжены, подняты к ушам, и я никак не мог их опустить.

Мимо прожужжала стрекоза. Эти существа кажутся мне особенными – для меня они символизируют ценность момента. Большую часть своей жизни они проводят под водой в виде личинок и появляются на свет всего на пару месяцев. Яркие крылья этой стрекозы напомнили мне о татуировке на правой лодыжке моей жены. С каждым движением крылья меняли цвет: были то синими, то зелеными. Вообще-то я люблю наблюдать за полетом стрекоз, меня завораживают их непредсказуемые резкие движения. Но в тот день я был не в настроении. Мне нужна была тишина. И тогда, словно по команде, стрекоза остановилась на травинке передо мной.

«Я тоже должен сделать это, – подумал я. – Ухватиться за что-то и замедлиться. Скрыться от настойчивого ветра жизни и просто расслабиться, хотя бы ненадолго». Я внимательно наблюдал за стрекозой в течение нескольких долгих минут. Потом она улетела. «Ну вот. Можно вернуться к работе», – вздохнул я.

Посмотрел на мост, на траву, на облака – и перевел дыха-

ние. Может быть, на этот раз у меня получится. Я повернулся к жене, чтобы рассказать ей о случившемся со мной откровении, как вдруг почувствовал, как что-то легко коснулось моей ноги. Вспыхнули разноцветные крылья. Стрекоза сидела на моей правой лодыжке и выглядела точно так же, как татуировка моей жены.

В тот момент я мог бы поклясться, что она сказала что-то вроде: «Надо не просто расслабляться, а ценить настоящее. Жизнь так коротка, так быстротечна. Будь здесь и сейчас. А будущее – пусть оно случится в свое время».

Это прекрасное создание, которому оставалось жить всего несколько дней, напомнило мне о ценности жизни. У меня больше никогда не будет второго такого же момента с моей женой, этого прохладного ветерка, этой тишины. Я слишком много сил прилагал к тому, чтобы расслабиться. Вместо этого мне стоило просто проникнуться покоем момента. Я почувствовал, как опустились мои плечи. Стрекоза тоже выглядела довольной. Она вспорхнула с моей лодыжки и исчезла навсегда. Больше я ее не видел.

Я так ничего и не рассказал жене. Мне нужно было немного подождать, осознать увиденное.

Несколько месяцев спустя я решил сделать свою первую и единственную татуировку – стрекозу на правой лодыжке. Теперь каждый раз, глядя на нее, я делаю глубокий вдох и улыбаюсь. «Просто будь, – говорит мне стрекоза. – Будь здесь и сейчас. Жизнь так драгоценна». И я вижу, как солнце играет

на ее переливчатых крыльях.

Джон Кевин Аллен

Глава 2. Шаг вперед

Птицы и пчелы

Примите темп природы.

Ее секрет – в терпении.

Ральф Уолдо Эмерсон

У меня есть десять минут. За это время мне надо расслабиться. Чтобы не думать о времени, я установила таймер. Села на мягкую подушку, скрестила ноги, положив руки на колени ладонями вверх, закрыла глаза. «Так, надо сосредоточиться, вдохнуть, выдохнуть. Ни о чем не думать».

Я приоткрыла глаз, чтобы посмотреть на таймер. Прошло тридцать секунд. О боже, как трудно «уделять время себе»!

У меня есть муж, шестеро детей, две собаки и три лошади. Многие годы моей жизни прошли в тумане семейных дел, у меня практически никогда не было времени на отдых. Когда дети, наконец, выпорхнули из гнезда, я ушла на пенсию с основной работы и подумала: «Теперь можно уделить немного времени СЕБЕ!»

Я люблю составлять списки дел и рисовать хитроумные мотивирующие еженедельники. Поэтому я хорошо подготовилась к отдыху. Возможностей была уйма: йога, медитация,

спа-процедуры, физические упражнения, общение с друзьями... Я была полна решимости найти то, что действительно наполнит мою душу. Главное – все правильно спланировать.

Первой я попробовала и бросила медитацию. Мне так и не удалось до конца понять, как можно на какое-то время отключить свой разум. Казалось, я просто жду, когда можно будет закончить.

Затем я попробовала устраивать чаепития. Сама идея столь утонченного времяпрепровождения приводила меня в восторг. Я уже представляла, как мы с подругой потягиваем чай из тонких чашек и жуем крошечные бутерброды, но дальше фантазий дело так и не зашло. У меня есть нарядный чайный сервиз, который я ни разу в жизни не использовала, и полка в кладовой, полная упаковок с чаем. При этом я все равно предпочитаю кофе.

Дальше я решительно вычеркнула из своего списка желаний что-либо похожее на спа: часы, проведенные с маской на лице, не кажутся мне чем-то соблазнительным. Я люблю быть продуктивной.

Спорт и без того всегда был в моей жизни, но, раз уж настало время заняться собой всерьез, я попыталась поставить себе новые цели и увеличила нагрузки. Через неделю тренировки стали больше походить на пытку.

Однако, несмотря ни на что, я не сдавалась. И чем больше экспериментов, нацеленных на то, чтобы уделять больше времени себе, я проводила, тем меньше мне нравилась вся

эта затея. Возможно, я просто неспособна на релаксацию и именно поэтому всякий раз изо всех сил тяну время, прежде чем начать делать что-либо «полезное».

Я корила себя за то, что «трачу впустую» драгоценные часы, играя на крыльце с собаками или наблюдая, как толстые шмели кружат над цветами в моем саду. В такие моменты время как будто останавливалось. Проходило целое утро, а я этого даже не замечала. Я наслаждалась будничной жизнью птиц и насекомых и сменой времен года.

Мать-природа рождалась и умирала в своем вечном цикле. По сравнению с этим мои эгоцентричные человеческие хлопоты казались таким пустяком. Я больше не хотела что-то улучшать или исправлять.

Может быть, эксперты неправильно трактуют идею «времени для себя», и в результате мы слишком много думаем о том, как и что именно мы делаем, вместо того, чтобы радоваться ничтожности простого бытия. Не стоит рассматривать жизнь как пустоту, колебание между действиями. Иногда гораздо умнее просто принять безвременье.

Я только что любовалась малиновкой, которая грела свои распростертые крылья на полуденном солнце. Она закрыла глаза, словно пыталась сполна прочувствовать момент. Потом она улетела. А я подумала примерно следующее: «Можно ли считать те несколько минут, которые я провела в наблюдении за маленькой птичкой, потерянными? Или, наоборот, я была счастлива потому, что в это время вообще не

вспоминала о себе?»»

Отдых сильно переоценен, если приходится напрягаться, чтобы вписать его в свое расписание. Пока мы на уроке йоги растягиваем мышцы и встаем босыми ногами на пол, за дверью танцуют земные богатства. Списки дел не заменяют искусства быть.

Кэт Готтлиб

Перестань жонглировать

*Поставив себя в приоритет, вы спасетесь.
Габриэль Юнион*

Уволившись из большой компании и открыв свой бизнес, я думала, что у меня все схвачено. Потом я решила изменить образ жизни и привести себя в форму, и была уверена, что встала на нужный путь. И даже купив второй бизнес, я знала, что поступаю правильно. Мне никогда не приходило в голову замедлиться. Я хотела действовать.

За три года я запрограммировала свой мозг на постоянное движение. Работа занимала все мои мысли. У меня никогда не хватало времени, чтобы разобраться со всеми делами, я боялась, что подведу кого-нибудь, если остановлюсь и расслаблюсь. В ответ на усталость и туман в голове я пыталась стать еще более организованной. Но чем больше я нагружала себя, тем меньше результатов получала.

Я была эмоционально и физически истощена. Ночью мои часы Apple постоянно жужжали, предупреждая о том, что сердечный ритм превысил сотню. Все тело болело, и я теряла силы, сколько бы ни тренировалась.

Доктор Джой, к которой я обратилась в конце концов, первым делом спросила:

– Каков ваш уровень стресса?

Я пожала плечами.

– Обычный. Ничего нового.

Но в моем организме явно что-то происходило.

Проведенные обследования показали первые признаки болезни Грейвса. Все симптомы гипертиреоза⁷ были налицо: учащенное сердцебиение, высокое давление, физическая тревога, усталость и мышечная слабость.

Когда доктор Джой присела рядом со мной, чтобы обсудить лечение, я сказала:

– Это несправедливо. Я много работала над своим здоровьем. Отказалась от алкоголя, изменила рацион, похудела. Все должно было стать лучше.

Она сочувственно улыбнулась.

– Мы во всем разберемся. Поищите информацию о болезни Грейвса и берегите себя.

И выписала рецепты на лекарства для сердца и щитовидной железы.

Я искала в интернете информацию, статьи и личные истории. Узнала, что аутоиммунные заболевания заставляют организм атаковать собственные здоровые клетки. Нарушения бывают наследственными и чаще встречаются у женщин. Во многих случаях они провоцируются и усугубляются стрессом. «Каков мой уровень стресса?» – спросила я себя.

На следующий день я случайно встретила старую подру-

⁷ Состояние гиперфункции щитовидной железы, сопровождаемое повышенной выработкой ряда гормонов.

гу. Мы давно не виделись, но были подписаны друг на друга в социальных сетях. После обмена приветствиями Синди сказала:

– Мне так нравится следить за всем, что ты делаешь. Ты столько всего берешь на себя – прямо жонглируешь делами. Не знаю, как тебе это удастся, но со стороны кажется, что у тебя все получается.

Я улыбнулась.

– Честно говоря, некоторые из тех предметов, которыми я жонглирую, стали тяжеловаты.

– Так отложи что-нибудь в сторону. Говорить людям «нет» – это нормально.

Всю следующую неделю я думала о нашем коротком разговоре. Мне было жизненно необходимо научиться управлять стрессом.

Итак, у меня было два бизнеса, каждый из которых требовал выполнения множества разных задач. Мой календарь был заполнен маркетингом, фотосессиями, дизайном сайта, копирайтингом и планированием масштабного регионального мероприятия. Если повезет, я находила тридцать минут в день, чтобы писать книгу. У меня едва хватало времени моргнуть, не говоря уже о том, чтобы отдыхать. Если я еще как-то справлялась, то, видимо, лишь за счет извечного стремления добиться чего-то большего.

Изучив список дел, я впервые поняла, что не хочу взваливать все это на свои плечи. Пришла пора расставить при-

оритеты.

Я прощалась с клиентами, объясняя, что сокращаю и облегчаю свою рабочую нагрузку. Когда меня просили выступить на мероприятии или взять новые проекты, я отвечала «нет». Подготовку важного мероприятия взял на себя один из коллег.

До тех пор я не осознавала, как сильно соскучилась по простым радостям – мелочам, которые помогали мне расслабиться и восстановить силы: длительным прогулкам, вылазкам с собакой в парк, посещению любимого книжного магазина и сидению на заднем крыльце на восходе солнца. Я решила, что раз уж я так люблю все планировать, то внесу в список дел и это время для себя. Оранжевый маркер отлично подошел для такой цели. Даже сам цвет, казалось, давал мне надежду и наполнял энергией и счастьем. Эти оранжевые блоки принадлежали только мне.

Как только я расставила приоритеты, все остальное быстро встало на свое место. Наряду с запланированными перерывами в моем расписании появилась творческая работа. Я отвела отрезки времени для книжных и фотопроектов. Не знаю, как это получилось, однако теперь, делая гораздо меньше, я стала более продуктивной.

Мой график по-прежнему полон, и рабочая нагрузка велика, но я больше не сгибаюсь под ее тяжестью. Я научилась быть добрее к себе. Начинаю каждый день с медитации и заканчиваю его благодарностью. Я знаю пределы своих сил и

могу остановиться. И перестать жонглировать.

Энн Морроу

План В

Не сумев подготовиться, вы готовитесь к поражению.

Бенджамин Франклин

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.