



Ольга Водие

**Три
волшебных
слова**

Olga Vogue

Три волшебных слова

«Издательские решения»

Vogue O.

Три волшебных слова / О. Vogue — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512332-9

Ты живешь в уникальное время, время создателей своей реальности. Не упускай его! От этого зависит твое будущее! Стоять на месте нельзя! Работай над собой. Не уходи в низкие вибрации, не проваливайся в страх, агрессию, зависть. Помни, что все в жизни нужно пропускать через призму любви. Эта книга будет твоим близким другом, она поможет тебе найти выход из любой ситуации. И совсем не важно, сколько тебе лет и где ты живешь, три волшебных слова будут всегда с тобой. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-512332-9

© Vogue O.

© Издательские решения

Содержание

Olga Vogue	6
Предисловие	7
Рождество 2027 г.	7
Глава 1.	9
Глава 2.	12
Глава 3.	15
Глава 4.	17
Глава 5.	20
Глава 6.	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Три волшебных слова

Olga Vogue

Дизайнер обложки Виктория Сакши

Иллюстратор Виктория Донина

Фотограф Юлия Скульских

Технический редактор Елена Фоллет

Редактор Ольга Рыбина

© Olga Vogue, 2020

© Виктория Сакши, дизайн обложки, 2020

© Виктория Донина, иллюстрации, 2020

© Юлия Скульских, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0051-2332-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Three magic words»

**Imagine all the people living life in peace,
You may say I'm a dreamer, but I'm not the only one, I hope some day
you'll join us and the world will be as one...
John Lennon**

Моей семье посвящается

Olga Vogue

Три волшебных слова

- *Нужен новый формат, люди перестали чувствовать, чувствуют только тогда, когда начинается боль.*
- *Согласна, но, как говорят: «Не мечите бисер перед свиньями», – с грустью напомнила она.*
- *Но мне хочется рассказать эту историю, я очень хочу помочь.*
- *Может быть, это мое предназначение? – продолжила я вдохновенно.*
- *Если хочется, значит, рассказывай, если душа рвется, значит, нужно писать.*
- *Действуй! – неожиданно поддержала она.*
- *Одну книгу уже написала, никто не читает, – усмехнулась я.*
- *Пиши в формате сказки, все любят сказки, – вдруг предложила она.*
- *Сказку?*
- *Возможно, ты права, и это знак...*



Предисловие

Рождество 2027 г. *Сибирский провинциальный городок*

Действие происходит в загородном доме, где семья автора книги отмечает Рождество. Вечер плавно перешел в ночь, теплую и волшебную. Гости разбрелись по домам, а в детской комнате маленькая девочка беседует со своей бабушкой, задавая ей много вопросов, которые далеко не взрослые:

- Ты всегда светишься, никогда не плачешь, и тебе всегда хорошо.
- А у тебя бывают разочарования?
- А почему ты никогда не обижаешься и не раздражаешься?
- А почему ты не стареешь?
- У тебя есть секрет?
- А можно почитать твою книгу?
- А почему «Не как у всех»?
- И вообще, откуда мы?
- А для чего мы живем?

Я потянула ее к себе, нежно поцеловала, взглянула в окно, где луна – хранительница ночи и мерцающие звезды, улыбаясь, мне шептали: «Расскажи, расскажи...»

- А хочешь, я расскажу тебе сказку?
- Конечно хочу, – с радостью ответила она, прижавшись ко мне.

Я ощутила ее тепло, доверие и желание понять все уже сейчас.

Она совсем еще малышка, но я чувствовала глубину ее души и мудрость уже сейчас.

И я начала:

– Представь, что ты и я, и все мы вместе – это маленькие компьютеры со своими программами. У каждого из нас своя программа – это наша жизнь. У меня – своя. У тебя – своя.

И вариантов этих программ-жизней очень много.

Ты сама выбираешь программу, которая тебе по душе.

Ты сама делаешь выбор, и выбор есть всегда.

А как же сделать правильный выбор? И что значит правильный? Какой он?

У кого-то включается интуиция, и он сразу выбирает нужную программу, ту жизнь, которая ему по душе.

А кто-то не может и пробует сначала одну, потом вторую, третью и так, с каждой новой программой, он понимает, что получает какой-то новый опыт, знания, он совершенствуется и становится лучше.

В этом и есть смысл всех наших жизней – становиться лучше, это и есть наша цель жизни – наша эволюция.

У каждой программы есть пароль.

Пароль ты можешь придумать себе сама, или тебе его может кто-то подсказать.

У моей истории тоже есть пароль и он – универсальный, подходит он ко всем программам.

Какой? Он очень простой, но эффективный.

Это три волшебных слова, которые помогут тебе прожить яркую и счастливую жизнь.

История моя непростая, похожа она на сказку, но сказку не простую, а сказку про взрослых.

Она задумчиво подняла свои голубые глаза. Наши взгляды пересеклись, так же как и наши прошлые жизни, что-то шевельнулось опять в моей душе, что-то давнее, родное, и я, повинувшись этому знакомому и теплomu чувству, решила поведать ей все-таки эту историю...

Глава 1. Девочка и Сахалин

Жила-была девочка Алена, родилась она на далеком красивом острове под названием Сахалин, где много китов, морских котиков, а еще и вкусной красной и черной икры.



И в то же время, чуть-чуть севернее, в городе-порту Магадан, родился мальчик Андрей. Но о нем позже.



Росла Алена в семье, где мама работала врачом, а папа – учителем в спортивной школе, ничего примечательного, обычная семья. Алена была особенной и непохожей на других девочек, и вообще – все в жизни у нее складывалось как-то по-особенному, необычно, но ее это не расстраивало, а даже наоборот очень нравилось. Она чувствовала себя маленькой принцессой, и ей очень хотелось выйти замуж, конечно же, только за принца, жить в другой стране, где

говорят на незнакомом языке и где столько всего интересного и неизведанного, что от одной этой мысли у нее дух захватывало. Она мечтала и мечтала, и кружилась в этих мечтах каждую минуту.

Алена подрастала, и вдруг ее родители решили переехать. И ты знаешь куда? В Сибирь, где очень холодно зимой и жарко летом, и моря там нет, как на этом острове.

Плакала Алена, плакала, потому что не хотела уезжать из этого красивого места. Здесь, где бушевал океан, она чувствовала безграничную свободу и счастье. Но погрустила Алена еще немножко и сказала себе:

– Значит, так должно быть, и мне нужно туда ехать. Да и что в этом плохого? Может, в Сибири еще интереснее, там медведи по улицам ходят, говорят. Поедем посмотрим.

Родители девочку очень любили, баловали и ни в чем ей не отказывали. Покупали ей красивые платья, туфельки, игрушки, и даже пианино купили, о котором она начинала лишь только мечтать. У нее вообще все мечты сбывались по взмаху волшебной палочки. Потому частенько она чувствовала себя сказочной феей.

Училась Алена хорошо, росла послушной, красивой девочкой. Только вот не верила она в свою красоту. Ей всегда казалось, что что-то в ней да не так. Мальчиков у нее никогда не было, потому что папа ее очень строгий был, и она боялась дружить с ребятами. А мама всегда была занята на работе. Алена видела ее только по утрам, когда та заплетала ей косы, еще спящей в постели, или по вечерам, когда она приходила с работы. Частенько ей было одиноко и грустно, и она так мечтала о брате или сестренке.

Пролетели годы, закончила Алена школу, и тут встал вопрос: «Куда же пойти учиться?» Алена мечтала о консерватории: за эти годы она закончила музыкальную школу и очень хорошо играла на пианино, поэтому безумно мечтала о сцене. Но ее родители и классный руководитель сказали, что это не перспективно, поэтому девушка пошла учиться на инженера-строителя, успокаивая себя словами:

– Да ладно, значит, так тому и быть, – тут же продолжая мечтать. – Найду себе мужа, ведь там мальчиков много, выйду замуж и уйду от папы с мамой, не хочу больше видеть и слышать их ссоры, устала я от них. Будет у меня счастливая семья, и все будет у нас по-другому, как в сказке.

Глава 2. Как в сказке?

Как Алена загадала, так и случилось.

Познакомилась она с Сашей. Он был спокойный, скромный, домашний молодой человек, никуда Алену не водил и не развлекал, к тому же был рыженьким, что ей на самом деле не очень нравилось. А вот Саша влюбился в Алену с первого взгляда, но она об этом и не догадывалась, и не знала, и не чувствовала, потому что молодая была и неопытная.

И тут вдруг Алена с подружкой решили покататься на лыжах за городом. И там совершенно случайно она знакомится с другим молодым человеком. Его звали Олег.

А он – совершенная противоположность Саше: веселый, жизнерадостный, самый лучший диджей в городе. Олег начал приглашать Алену на свои вечеринки, танцы, в рестораны. Алене было весело, красиво, и она начала потихонечку забывать Сашу.

В конце концов она поняла, что пора признаться Саше во всем, и она призналась:

– Прощай, не хочу больше с тобой дружить, мне скучно.

Сердце Саши разбито. Для него Алена – первая любовь, ему очень тяжело было справиться со своими чувствами, и он уезжает жить в другой город, на север, к брату. А Алена тем временем, заканчивая институт, выходит замуж за Олега.

Она не понимает, любит она его или нет, но он для нее был первым мужчиной, и чтобы никто ничего не обсуждал, не осуждал, и папа не расстраивался, Алена предлагает Олегу пожениться. Они поженились, а через некоторое время у них родился сын.

Жили они не тужили, проходят месяцы, года и вдруг, совершенно случайно, Алена опять встречает Сашу. И он оказывается свободен и до сих пор любит Алену, и безумно мечтает о том, чтобы она к нему вернулась. Семь лет прошло, все вокруг изменилось, Алена смотрит на Сашу и чувствует в своем сердце что-то новое, особенное, необыкновенное, теплое, приятное, родное. Ей хочется с ним остаться и не расставаться никогда.

– Но как же я могу быть с Сашей? – размышляет Алена. – Ведь я же замужем!

Мучилась она, мучилась, страдала и поняла, что нужно признаться Олегу в своей любви к Саше. И она это сделала. Теперь сердце Олега разбито, он очень переживал и горевал, но понимал, что держи – не держи Алену, она все равно уйдет, и отпустил ее. А Алена счастливая, на крыльях любви полетела к Саше.

Любовь их была безумной, они ни на минуту не расставались, строили планы на будущее, мечтали, и вскоре у них родился еще один сынок. По-разному складывалась их жизнь: что-то получалось, что-то нет, было трудно и было легко, но они всегда поддерживали и верили друг в друга и конечно же в свою любовь. И вдруг случилось несчастье.

В одну прекрасную осеннюю ночь Саша погибает.

Вся жизнь Алены рушится: все планы, все мечты, которые они строили вместе, абсолютно все.

Боль разрывает ее сердце, страхи окружили и не дают вздохнуть, слезы горечи и обиды льются рекою, и она тонет и может захлебнуться...

– Как же мне жить дальше, что мне делать? У меня нет ни работы, ни денег, только дети и крыша над головой! За что мне такое несчастье, такое наказание? Ведь мы же еще такие молодые, и у нас вся жизнь впереди! – кричит Алена сквозь слезы.

– Почему, почему он погиб и оставил меня? Я не хочу больше жить без него! Я не вижу смысла! Я хочу умереть! – все чаще и чаще повторяет она.

И вдруг она слышит голоса:

– Мамочка, не умирай, мне страшно! – шепчет ее маленький сынок.

– Мамоchка, останься с нами! – кричит другой малыш.

Испугалась Алена ля еще больше и задумалась:

– Что же будет с моими детками? Кто же будет с ними рядом? Кто согреет их ласковыми словами, обнимет и поцелует? Кто поддержит их в трудную минуту? Никто, – отвечает она себе, и ей становится еще страшнее.

Она погружается в пустоту, темноту, все глубже и глубже, чувствуя ледяной холод, который сковывает ее тело, и она уже не может двигаться, не может говорить, дышать, и вдруг она вспоминает про ангелов-хранителей и кричит сквозь боль и страх:

– Ангел мой, хранитель и всемогущий, помоги мне, пожалуйста, спаси меня! Дай мне силы, я не хочу умирать, не хочу! Я хочу жить! Я нужна моим деткам! Помоги мне!

И тут происходит чудо.

Она вдруг видит перед собой ангела: красивого, белого, светящегося. Он здесь, он рядом. И ангел говорит ей:

– Не плачь, Алена, Саша жив! Он просто ушел на время и скоро придет. Потерпи, не расстраивайся. Так нужно, так должно быть! Доверься мне! Я помогу тебе, Саша передает тебе свои силы, которые помогут справиться со страхами и трудностями.

Взмахнул правым крылом, что-то прошептал, – исчезли страхи справа.

Взмахнул левым, что-то прошептал, – исчезли страхи слева.

Взмахнул двумя крыльями, и страхи растворились совсем.

Алена почувствовала невероятную легкость, свободу и счастье, как будто ничего плохого не произошло.

– Спасибо тебе, мой ангел! – благодарит Алена. – Теперь мне не страшно, и я могу продолжать жить!

Боль в сердце успокаивается, слезы высыхают, дышать становится легче, за окном солнышко улыбается ей, согревая своим теплом и светом. Алене снова хочется жить, любить и радоваться жизни, и вдруг ангел говорит:

– А еще Саша просил передать, чтобы ты никогда больше не плакала и не расстраивалась, и никогда не просила о смерти!

– Не буду, обещаю, никогда! – отвечает Алена. – Обещаю!

А ангел продолжает:

– И он просил передать тебе три волшебных слова, которые будут тебе помогать в твоей жизни.

– Какие, что за слова, для чего?

– Запоминай и больше никогда их не забывай!

– Почувствовала страх, скажи ему:

Принимаю, Признаю, Отпускаю!

И он исчезнет.

– Почувствовала обиду, скажи ей:

Принимаю, Признаю, Отпускаю!

И она уйдет.

– Почувствовала разочарование, скажи ему:

Принимаю, Признаю, Отпускаю!

И оно тоже растворится.

– Спасибо тебе, ангел мой, хранитель и всемогущий, я запомню эти слова навсегда и никогда их больше не забуду, обещаю! Мне было так страшно и холодно. Я не хочу больше это чувствовать.

– И еще, – продолжил ангел, – не торопись, я открою тебе один секрет: ты встретишь мужчину и полюбишь его, и он будет заботиться о тебе и о твоих детках, и все будет еще лучше, не переживай!

В то утро Алена проснулась другой: полной сил, энергии и очень веселой, жизнерадостной.

Мальчики ее спрашивают удивленно:

– Что случилось, мамочка, ты больше не плачешь, ты другая?

– Да, мои любимые детки, обещаю вам, что никогда больше я плакать не буду и расстраиваться тоже, будем жить и радоваться жизни вместе, а там будь что будет, но я уверена в том, что будет еще лучше, и я вам это обещаю!

Потихонечку жизнь стала налаживаться, детки подрастали. Алена продолжила Сашин бизнес. Годы пролетали, но она никак не могла встретить мужчину, которого бы могла полюбить, как Сашу. Но каждый раз, когда ей становилось грустно и одиноко, хотелось опустить руки, она вспоминала слова ангела-хранителя и повторяла три волшебных слова:

Принимаю, Признаю, Отпускаю.

Алена не теряла надежду и продолжала мечтать:

– Значит, еще не время и нужно подождать, – успокаивала она себя, – нужно научиться быть терпеливой, – и училась.

А в душе продолжала рисовать картинки из сказки, где появлялся принц на белом коне, предлагал ей руку и сердце, и замок в придачу.

Глава 3. Встреча

А что же стало с Андреем?

А Андрей тем временем переехал в тот же сибирский городок и тоже с родителями, так же как и Алена. Но у него другая история.

Рос он общительным мальчиком, и девочкам он очень нравился. Жил себе жил, не тужил и однажды сильно влюбился в девочку, и это оказалось взаимно. Дружили они, дружили, и вот как-то летним, теплым вечером эта девочка говорит ему:

– У нас скоро будет ребенок.

Андрей не ожидал такого поворота событий и был совсем не готов к созданию семьи. Он же совсем еще молодой и жениться не собирался, к тому же он очень дорожил своей свободой, которая для него была как воздух. Но в душе он – рыцарь и понимал, что эта девушка не сможет без него вырастить ребенка, потому предложил ей пожениться. Сыграли они свадьбу и стали растить маленькую дочку вместе. Пришло время Андрею идти служить в армию аж на целых два года. Ушел он служить, отслужил, вернулся домой, звонит в дверь, а дверь ему открывает не жена, а какой-то незнакомый мужчина. Андрей в гневе:

– Кто это такой? Почему он в моей квартире? Что происходит? Где моя жена?

А жена выглядывает из-за спины мужчины, пытаясь что-то объяснить, но Андрей и слушать ничего не хочет, хлопает дверью и уходит с обидой, разочарованием и болью в сердце.

Время лечит, как говорят. Наш герой успокаивается, с головой погружается в работу, бизнес и очень быстро становится очень успешным и богатым бизнесменом.

И все вроде бы хорошо: молодой, красивый, умный, богатый, но счастья-то нет. Нет рядом той девушки, которую бы он любил или полюбил бы вновь всем сердцем и душой.

Но Андрей не отчаивается и продолжает верить, успокаивая себя:

– Значит нужно подождать. Всему свое время. Нужно быть терпеливым.

И учится ждать.

Проходит еще какое-то время, и совершенно случайно Андрей знакомится с девушкой Надей. Она скромная, талантливая, красивая, но не загорается сердце Андрея.

– Надя хороший друг, она надежная и никогда не предаст, – размышляет он, но не предлагает ей руку и сердце.

Проходят месяцы, года, они продолжают встречаться и вдруг однажды Надя говорит Андрею:

– У нас будет ребенок!

– Как неожиданно, и это счастье! – откликнулся Андрей, но, задумавшись, осторожно попросил Надю. – Давай не будем пока жениться? Я уже один раз свадьбу сыграл, и ничего не получилось. Боюсь, не хочу сглазить.

А Наде так хотелось свадьбу, белое платье, салют, море цветов, поздравлений. Она мечтала об этом всю свою жизнь, но все же соглашается с Андреем, потому что очень любит его и не хочет расстраивать, хочет, чтобы ему было всегда хорошо и комфортно.

Свадьбы не было, но жили они счастливо и дружно, и родилась у них прекрасная девочка Маша. Андрей очень ее любил и лелеял, и баловал, и готов был сделать для нее все возможное и невозможное.

А что же с Аленой?

В жизни Алены ничего особенного не происходило: дом – работа, работа – дом, но вот однажды она получает приглашение на вечеринку, и что ты думаешь? На эту же вечеринку

приглашают Андрея и Надю. Вечер был удивительный и запоминающийся, с салютом, танцами, вкусными вкусняшками.

Гости веселятся, танцуют, и вдруг Андрей начинает приглашать танцевать Алену все чаще и чаще, забывая про свою спутницу. Наде становится очень обидно, больно, и она незаметно исчезает, уезжает домой. А Андрей танцует, веселится и даже не замечает, что Нади уже нет. Вечеринка закончилась, все разошлись по домам, а Андрей Алену не отпускает, ему очень хорошо с ней. Они забывают о том, кто и что вокруг, забывают о времени, забывают обо всем. Но, хочешь не хочешь, а расставаться нужно, ведь дома Андрея ждет Надя с дочкой, а Алену ее мальчики-сыночки, и они расстались.

Наступили будни. Алена продолжает трудиться, с головой погружаясь в работу, а свободное время проводит с детишками, продолжая мечтать и мечтать о принце.

Вдруг в одно прекрасное утро звонит Андрей и приглашает ее на ужин в ресторан. Алена очень взволнована, ей приятно внимание Андрея, но понимая, что он женатый мужчина, ей трудно принять его приглашение, и она отказывается ему. Но Андрей не из тех, кто отступал, он всегда добивался и добивается своих целей, поэтому через несколько минут уговоров Алена все-таки соглашается.

И это был незабываемый, волшебный вечер.

Встретившись вновь, они растворились друг в друге, и все растворилось вокруг. Им было настолько хорошо вдвоем, что не хотелось расставаться больше никогда.

– А как же Надя? – вдруг спрашивает Алена Андрея, почувствовав вину перед ней.

Душа ее понимала, что это неправильно, нехорошо, и это плохо. Но с каждой минутой она все больше и больше влюблялась в Андрея, а он в нее. Это божественное чувство сближало их и накрывало белым, воздушным покрывалом, запахом роз, солнечным светом, радостью и счастьем, вечностью и бесконечностью.

– Ты не переживай ни о чем, доверься мне, я сделаю так, что всем будет хорошо, – говорит Андрей Алене.

– Хорошо, я доверяю тебе! – отвечает она.

И они не расставались с этого момента больше ни на минуту.

Проходят месяцы, года, душа Алены не на месте.

Она чувствует, что все то, что происходит между ней и Андреем – это неправильно, и лучше бы Андрею вернуться к Наде, ведь там дочка подрастает.

Думала Алена, думала и решила сама расстаться с ним.

– Уеду-ка я из этого провинциального городка в столицу, где мне будет легко и спокойно, и свободно, и всем так будет лучше, и Андрею и Наде, – принимает решение за всех Алена.

– Постараюсь забыть о том, что было, а возможно и встречу другого мужчину – свободного и неженатого, – продолжая строить планы, мечтает она и уезжает в Москву.

Глава 4.

Москва, Большой театр и король

Москва. Теплый летний вечер. Большой театр. Спектакль «Спящая красавица». Волшебные звуки музыки наполняют пространство, сердце и душу Алены. Сказка началась, как вдруг:

- Excuse me, ¹– незнакомая речь пробивалась сквозь чарующие нотки темноты.
- Do you speak English?² – приятный мужской голос зазвучал в ней.
- Not really, may be just a little³ – смутившись и всматриваясь в пустоту, отвечает Алена.
- Could we swap places, please?⁴ – продолжил все тот же незнакомый голос.
- О боже, что же ему нужно? – заволновалась Алена.

И вдруг заботливые, добрые руки медленно и нежно прикоснулись к ней, осторожно приподняли ее за локти и также медленно и нежно опустили рядом в другое кресло.

- Thank you, I appreciate it, ⁵– закончил голос.

– Волшебство какое-то, да и только, – прошептала Алена, развернувшись вправо и увидев лишь образ мужчины, но почувствовав манящий, незнакомый, заграничный запах.

А незнакомец продолжил:

- Perhaps, you would let me buy you a drink after the show?⁶

Безмолвно кивнув головой, Алена согласилась, не понимая ни одного слова. Так началась другая история.

События разворачивались стремительно: спектакль закончился, и незнакомец пригласил Алену в ресторан.

Там они разговорились, познакомившись поближе. Мужчина представился, разоткровенничался и рассказал Алене всю свою историю на одном дыхании. Он одинок, свободен, не женат, поклонник русской культуры, русских женщин, блинов с красной икрой и борща. Алена в свою очередь рассказала ему свою историю жестами, знаками, на пальцах, как только смогла. Расстались, обменявшись контактами, для дальнейшей переписки.

¹ Разрешите спросить.

² Вы говорите по английски?

³ Совсем немного.

⁴ Вы можете пересест на мое место?

⁵ Спасибо, это очень ценно с Вашей стороны.

⁶ Желаете что-нибудь выпить после спектакля вместе?



Прошло еще какое-то время, и Джеймс, так звали незнакомца, пригласил Алену в гости в сказочную Шотландию, в город Эдинбург, на родину Гарри Поттера.

Алена, не долго думая, приняла его приглашение и прилетела в гости. Город покорила ее своей сказочностью и красотой.

Они бродили по узким старинным улочкам и паркам вместе, и Джеймс предложил Алене остаться и пожить у него в большом красивом доме, похожем на замок.

Алена чувствовала себя принцессой, но... разглядывая Джеймса и присматриваясь к нему, с грустью размышляла:

– И что, это и есть теперь мой принц? Что-то не похож он на него, на короля больше смахивает. Ну да ладно, какая разница, главное, что человек хороший и заботливый. Ну и пусть, что постарше, не страшно, даже интересно, он так много знает интересных историй, хотя я ничего не понимаю. Буду записывать его истории, потом книгу напишу, а может, и не одну. Надо бы еще язык выучить и понимать все то, о чем он рассказывает, и вообще понимать, что здесь происходит в этой стране.

Планов было много, они все захватывающие, вдохновляющие и грандиозные. Наступило Рождество, и «король» предложил Алене руку и сердце.

– Что же делать, как мне быть? Это же другая страна, другой язык! Это же так трудно и сложно, а может быть, и невозможно?! Да и люблю ли я его? Он хороший, с ним спокойно, можно книги писать, на пианино играть, – размышляла Алена и... взвесив все «за» и «против», решила все-таки рискнуть и приняла его предложение.

Страсть к новому и неизведанному пробуждала в ней новые жизненные силы.

По-разному складывалась ее жизнь в новом статусе: иногда было легко и радостно, а иногда – тяжело и грустно. Но всегда, когда было очень трудно, она вспоминала три волшебных слова, о которых говорил ей когда-то ангел-хранитель:

Принимаю, признаю, отпускаю.

Эти волшебные слова стали для нее спасательным кругом.

Все складывалось хорошо. Принцесса и король много путешествовали. Алена закончила колледж, выучила язык, основала новый бизнес.

Джеймс гордился Аленой, повторяя:

– You are a very brave woman, Alena, I am very proud of you. You left behind your old life and started a new one in a foreign country.⁷

На что Алена лишь мило улыбалась, потому что все мысли ее были там, далеко, с родными, близкими и любимым, которого она никак не могла забыть.

Прошли годы. Алена повзрослела, помудрела, выросли ее дети, но душа ее никак не успокаивалась.

Не могла она забыть ту любовь, которую оставила там, далеко на родине. Она с нежностью ее вспоминала и бережно хранила в каждой частичке своего сердца. О ней никто не знал и не догадывался. Эта любовь была ее вдохновением и ее маленьким секретом.

Наступила весна. Все просыпалось и расцветало вокруг. Просыпалось и сердце Алены, как вдруг, в одно прекрасное утро, она получила необычное сообщение...

⁷ Ты очень смелая женщина, и я горжусь тобой. Ты оставила свое прошлое и начала новую жизнь в чужой стране.

Глава 5. Пандемия *Шотландия Эдинбург Апрель 2020 г*

Кто-то мечтает сюда приехать и пожить ненадолго, кто-то мечтает остаться здесь навсегда, а я теперь здесь живу: брожу по Princess Street, наслаждаюсь сказочными видами на замки, вдыхаю свежий воздух северного моря, и все тот же вопрос:

«Зачем я здесь?»

– Ты знаешь, брак по расчету – очень даже и неплохо, – глядя прямо в мои глаза, убедительно закончила она.

Наступила пауза, и через минуту я продолжила:

– Да уж, в этой роли я еще не была, теперь попробую! Насколько меня хватит, я не знаю, но знаю одно, что налюбилась я уже по уши, и пусть теперь меня любят! – в надежде на поддержку закончила я наш разговор.

Ирочка – астролог, психолог и просто хороший человек.

Она тоже совершенно случайно появилась в моей жизни и в скором времени также совершенно случайно или неслучайно из нее исчезла.

– Кому верить? Непонятно. Астрологам, психологам, гадалкам, ясновидящим? – кружились мысли и никак не укладывались в моей голове.

– И зачем мне все эти натальные карты, астрологические прогнозы, да еще и за непонятные суммы, для чего? – ничего не понимая, тут же успокаивала я себя.

– Да ладно, пятнадцать тысяч профукала, хорошо рублей, не фунтов... Не страшно, еще заработаю, не проблема.

– Лучше бы прогуляла эти бабки, – опять с досадой и разочарованием подумала я.

– Вот так и происходит, когда ты «плывешь по течению», без цели и планов, – продолжило мое внутреннее я.

– А куда плыть- то и к какой цели? – спрашиваю я себя.

Третья неделя карантина. Паника вокруг нарастает. В новостях цифры с бесконечными нулями о смертности. Полки с продуктами и средствами дезинфекции опустели. Народ смеет туалетную бумагу, консервы, макароны. «Инстаграм» взорвался от предложений, как себя защитить. В ход пошло все, даже мужские трусы, трансформируемые в защитную маску для лица.

«Stay home»⁸ – логотип-девиз сегодняшнего дня.

Сидим, как мышки по своим норкам.

Проснулись, поели, вышли, вернулись. Поели, заснули и снова проснулись. Неделя, месяц, ситуация не меняется, ухудшается.

Что на самом деле происходит, одному только боженьке известно. Понятно одно – нужно меняться, перестраиваться, адаптироваться к «новой жизни».

Time for changes – Время перемен.

– Мойте руки, держите дистанцию, не выходите из дома! – кричат СМИ.

Такое ощущение, что мир сошел с ума.

⁸ Оставайтесь дома.

Да люди и так полны страхов, ну куда же еще дальше-то?

Мы теперь все, как в клетках, по домам сидим.

– Чем заняться? – многие спрашивают.

Если не бизнесом, так домашними делами, конечно. Занимаемся очищением пространства. Значит, время пришло. Дальше двигаться невозможно. Нужно навести порядок везде: в домах, во всех шкафчиках и в голове тоже. У меня на это ушло две недели непрерывного освобождения от хлама из дома, не из головы, к счастью.

– Наконец-то, все перемыли и почистили, – вздохнула я облегченно, подкидывая последний мешок с мусором, оглядываясь на Джеймса, чтобы тот не заметил и не начал опять копаться в нем со словами:

– Could you show me that please, before you throw it away?⁹

– Сколько же баракла и ненужных вещей накопилось у него за эти годы! «Плюшкин» да и только. Все, хватит, сделаю так, как мне удобно. Десять лет ждала этого момента. Наконец-то он настал. Жила в его доме, как в отеле, рамочки фотографий даже не разрешал подвинуть, не говоря уже о большем. Покажу ему, что значит «spring cleaning» -генеральная уборка

Чистота – залог здоровья.

Позвонила мама.

– Сколько больных коронавирусом? – теперь это ее стандартный вопрос каждое утро.

Открываю статистику, начинаю называть цифры.

– Чем будете заниматься? – это ее второй ежедневный вопрос.

Я не раздражаюсь и не обижаюсь, я терпеливо рассказываю, понимая, что к пожилым нужен особый подход.

– Моем, чистим, убираем, – отвечаю.

– Вот все сейчас помоешь, уберешь, почистишь и будешь сидеть писать в чистом доме! – продолжает она.

– Вот все сейчас помою, выброшу весь хлам наконец-то и серьезно займусь сетевым бизнесом, – мысленно отвечаю я.

Прошла марафон Елены Блиновской «Со мной исполняются мечты», ссылка здесь: @my_dream_on.

Загадала достойного мужчину, дом, «Lexus», шарики в небо запустила.

– Должно же что-то поменяться в моей жизни наконец-то? – кричал мой внутренний голос.

Концентрируюсь на двух перспективных направлениях: **Herbalife.com** и **Atomy.com**.

Надеюсь, они-то точно теперь помогут мне улучшить материальную сферу, которая что-то начинает провисать.

Нужно искать потенциальных клиентов и развиваться дальше.

– Чтобы зарабатывать деньги в современной экономике, ваши профессиональные знания в области бизнеса не так уж и важны, – говорит Хакамада, – но умение управлять собой и коммуникациями, и отношениями между людьми теперь становятся главными.

Как мудро, согласна на все сто. Учусь искусству общения.

Ну а желание начать правильно питаться пришло совершенно неожиданно, хотя на то были очень «красивые причины».

⁹ (Можешь показать мне то, что ты собиралась выбросить?)

Достала из шкафчика свое любимое платье от Gucci, примерила и поняла, что несколько лишних килограммов крепко обняли мои бедра и когда-то идеально плоский живот, который теперь был далеко не идеальным.

– Ты что, хочешь тело, как у девочки? Да это невозможно, – кричит подруга в трубку.

– Успокойся и поменяй гардероб!

Успокаиваться и менять гардероб – никак не входило в мои планы, поэтому я начала искать другие пути, которые и привели меня в компанию «Гербалайф». Шесть месяцев упорного труда и результат налицо: ненавистные килограммы растаяли, чувствую бесконечную силу и энергию, готова горы свернуть.

Углубилась в тему питания. Поняла, наконец-то, что, зачем и почему. 30% жиров +30% белков +40% углеводов – волшебная формула на каждый день.

Правильный завтрак: протеиновый шейк «Формула 1» + «Алое Вера» +2—3 литра чистой воды в день – и ты красавица!

Вес мой – стабильный, идеальный.

Баланс во всем: в теле, в жизни, в отношениях!

Я этого добилась, и это теперь моя маленькая, но победа!

А в голове путались мысли, имена, фамилии, контакты, кому позвонить, кого пригласить на школу питания или академию успеха, и среди них всплывал образ Андрея.

– И почему он опять ко мне возвращается? Мне так хорошо без него и комфортно.

Десять лет, как мы расстались. Я наконец-то обрела покой, гармонию в своей душе, но душу не обманешь, наверное, я все еще мечтаю о большой любви, о той, которая была между нами.

И вдруг прилетело сообщение в «Ватсап»:

– Мам, тебя опять Степаныч ищет в «Одноклассниках», – пишет сын.

– Я ему уже ответил, – продолжает он, читая мои мысли, – что у тебя все хорошо и замечательно.

– Спасибо, – текстанула я, подумав: «Вот и пусть ищет», – вспомнив, что заблокировала аккаунт Андрея в «Ватсап» год назад после того, как лента запестрела интимными фото с откровенными позами, с кем-то и где-то на берегу моря.

Для чего мне все эти подробности от него? Что я, красивых тел не видела и он хочет доказать, что интересен молодым девушкам, а я уже, типа того, старушка? Так старушки разные бывают! И возраст – не показатель, главное – на сколько ты себя чувствуешь. А мой метаболический возраст, кстати, тридцать девять! И вообще, я бы очень удивилась и порадовалась за него, если бы он мне фото с женой прислал, а не с любовницей.

Когда же он наконец-то поймет, что с женой нужно строить отношения и любить ее, а не растрчивать себя на других женщин и рисовать для всех окружающих картинку благополучной семьи. Зачем тогда жить вместе, в чем смысл? Ради детей или совместного бизнеса, или ради чего?

Жить и лгать – это что, вдохновляет, интригует, поднимает самооценку, эго или что? А жена? Как она вообще с этим может жить все эти годы? Ну да, безусловная любовь и ожидание того момента, когда же он наконец остановится, придет, встанет на колени, и будет просить прощения. Она, возможно, простит, и они вместе начнут расти духовно – тоже неплохой жизненный сценарий.

– Так, все, не обсуждаем и не рассуждаем, – обрубил я себя.

– Надеюсь они сами там как-нибудь разберутся. Я, слава богу, уже давно выпала из этого любовного треугольника, который стоил мне нескольких лет жизни, по моей же глупости, а может, это был опыт?

Я ни о чем не жалею, благодарю всех и все и иду дальше.

У меня теперь свои мечты и свой жизненный сценарий, который также далеко не идеален, но можно его подкорректировать, а еще лучше – переписать.

Марафон @elena_blinovskaya «Со мной исполняются мечты» в этом мне поможет. Теперь уж точно все мечты сбудутся. С нелюбимым мужчиной больше жить не хочу и не могу.

Я благодарна ему за все, и он хороший, но он «не мой». В принципе, с ним жить можно, и он меня любит, и я это чувствую.

– Ну и что, что брак по расчету, – это хорошо и стабильно, направь свою сексуальную энергию в другом направлении, развивайся духовно, – говорит мой астролог.

Направляю, развиваю – ничего не меняется. Хожу по замкнутому кругу.

– Ну а Степаныч там что, все мечется, как лев в клетке, и ищет меня? Что у него там опять стряслось? Зачем я ему вдруг понадобилась? Может, ему рассказать о правильном питании?

– Хотя нет, не хочу о нем ничего знать и чувствую, что ничего у него не меняется: как пил, так и пьет, с женщинами расслабляется. Печень, наверное, уже вся разваливается. Есть жена, вот пусть его и спасает. Своих дел хватает.

Читаю духовные книги, строю отношения, пытаюсь понять свое предназначение. Решила заняться творчеством – перманентным макияжем, надо же как-то зарабатывать.

Здесь в Шотландии – пахать да пахать, не перепахать.

Тема красоты актуальна, как никогда, но есть и свои подводные камни, и с клиентами нелегко, требуют они к себе особого внимания, нужно с ними очень долго разговаривать и не просто, а так, чтобы перестроить их отношение к себе. Местные дамочки лучше «прожрут» свои деньги или пропьют, чем потратят на косметолога.

В принципе, все хорошо и все стабильно, но какое-то странное чувство не дает мне покоя. Нет удовлетворенности. Хочу узнать то, о чем еще не знаю, но чувствую, что есть какая-то сила, энергия или что-то большее, что помогает мне каждую минуту, охраняет и направляет, но куда?

Зазвенело сообщение в «Ватсап»:

– Здравствуйте, Алена, очень рада, что случайно нашла вас на портале «Новости Омска», более того, мы землячки, живу я в Манчестере, но сейчас нахожусь в России, и мне очень нужна помощь переводчика. Вы можете мне помочь? Ситуацию объясню позже. С уважением, Елена.

Через несколько минут другое сообщение:

– Здравствуйте, Алена, помните меня и мое интервью о Вас на портале «Новости Омска»? Можете прокомментировать ситуацию в Шотландии, что и как происходит в вашей стране в это непростое для всех время пандемии? Разрешают ли людям выходить из дома, соблюдают ли они условия, объявлен ли официально карантин, как Вы проводите свое время сейчас, кто-то из знакомых подхватил вирус? Если согласны прокомментировать, буду очень признательна, и еще тогда с Вас – красивое фото и фото города во время самоизоляции. Заранее благодарна. Анна.

– Интересно-то как. Все пути ко мне ведут этих дам через портал, – улыбнулась я и запела. – Ну что сказать, ну что сказать, устроены так люди, желают знать, что будет, – размышляя о будущем, в которое хочется заглянуть уже сегодня и сейчас, я начала рассказывать из первых уст.

– В Шотландии ситуация неплохая – заболевших немного, мои знакомые все здоровы. А вот в Англии – посложнее. Эпидемия распространяется не по дням, а по часам. Кафе, рестораны, отели, салоны красоты – все закрыто, город опустел, все массовые мероприятия, футбольные матчи, концерты отменены. Как долго это будет продолжаться, не понятно. Правительство заботится о гражданах и выделило денежную поддержку тем, кто оказался без доходов, а таких тысячи, в том числе и я. Бизнес мой закрылся, пособие по безработице – четыреста фунтов, около тридцати тысяч рублей. Мало это или много, все в сравнении, жить можно,

конечно, здесь, но только хватит этих денег на продукты и оплату мобильной связи, хотя, может быть, этого и достаточно, когда ты находишься в режиме самоизоляции.

– Скинете ссылочку на статью? – поинтересовалась я. – С нетерпением буду ждать, – и отправила письмо.

Закончив переписку с Аней, задумалась над предыдущим сообщением:

– Отвечать, не отвечать? Для чего мне послали эту женщину? Какая история стоит за ней?

Ничего случайного не бывает. Значит, нужно нам столкнуться по каким-то причинам.

– По каким?

Если просят о помощи, нужно помогать, и я коротко написала:

– Здравствуйте, Елена, спасибо за сообщение, с радостью помогу, что в моих силах.

Пишите, звоните, рада буду познакомиться, – и нажала «send».

Она тут же перезвонила, и я услышала тихий, хриплый, женский голос, молящий о помощи:

– Мне так плохо, – медленно начала она и продолжила. – У меня очень серьезное заболевание.

– Зачем мне все эти подробности? – взмолилась я.

«Я не врач и не целитель, я просто женщина», – подумала я и предложила:

– Посмотрите психосоматику вашего заболевания, – тут же открыв Safari и загрузив «Лиз Бурбо таблица заболеваний».

Вчитываясь в ее проблему, начала понимать, на что ей нужно обратить внимание и какие низкочастотные вибрации убрать, чтобы облегчить свое состояние, а она все не переставала рассказывать мне о своей жизни в деталях и красках.

– Вы понимаете, что ваше заболевание – это не случайность? – прервала я ее.

– Конечно не случайность, денег бесконечно не хватает, обследоваться нет возможности, сами знаете, как это непросто в Британии, ждать нужно по полгода, да и дорого. Вам вот хорошо, у вас муж наверное есть, платит за все, а я все сама, все на своих плечах, и плачу за все сама, и «пашу», как пчелка, – и за несколько секунд она с болью выпалила все свои обиды на жизнь.

– Боже, как все запущено, – вздохнула я и продолжила. – Причем здесь муж, причем здесь деньги?

«Она меня не слышит», – мелькнула мысль, и я решила ей все объяснить.

Прошло около получаса, теперь я не могла остановиться, слова лились как песня. Она замолчала, притихла, я чувствовала ее испуганные глаза, полные недоумения и непонимания, там, на том конце где-то.

– Наверное, нужно, чтобы она это услышала и задумалась, – говорил мой внутренний голос.

– Пришло время развиваться вам духовно, – продолжала я, – почитайте то-то, то-то, задумайтесь над тем-то, тем-то и над причиной особенно или... будет еще сложнее, – и закончила.

– Я же вам совсем по другому поводу позвонила, – прошептала она.

– Значит, вам нужно это услышать. Это не я с вами разговаривала, а боженька говорил с вами моими устами.

– Вы кто вообще, чем вы занимаетесь?

– Пишу книги, занимаюсь сетевым бизнесом, просто живу, помогаю людям.

Не успев меня дослушать, она бросила трубку и пропала. Пропала, но ненадолго.

Через пару дней она написала:

– Спасибо за помощь, больше не беспокою!

– Леночка, всегда рада помочь, чем могу, звоните, не стесняйтесь.

А в ответ:

– Да уж помогла...

– ??????

Помогла, не помогла, непонятно, но я не расстраивалась.

Захочет – вернется, и мы продолжим ее духовное развитие, а если нет, значит, человек не готов, или время не пришло. Всему свое время. Все мы в этом мире завязаны тонкими ниточками, как паутиной. Мы все друг другу нужны по каким-либо причинам. Просто так люди не встречаются. А истина – она одна, только идем мы к ней разными путями.

Глава 6.

Мысли вслух

– James, lunch is ready, everything is on the table, ¹⁰– кричу я ему – моему мужу.

Я долго привыкала к нему. Другая страна, другой менталитет, но он – настоящий, ответственный, солидный. С ним я чувствую себя защищенной и твердо уверена в его любви. А что может быть лучше? Мы всегда обедаем вместе, а теперь еще и завтракаем.

После обеда состоялся совместный разговор, опять о наболевшем. Все у нас гармонично, только вот никак не можем договориться по поводу распределения денежных средств.

Он любит копить, а я люблю тратить. Но я ему очень благодарна за поддержку и понимание. Он всегда рядом в трудную финансовую минуту. Для чего его мне послали – пока это загадка, но вот научусь читать хроники акаши, тогда, наверное, уж точно пойму. А может, все-таки для того, чтобы я поняла что-то другое, но что?

– Он тебе в помощь, не отталкивай его, – говорит мой астролог.

– Принимаю и благодарю, хотя он мозги выносит иногда так, что и помощи никакой не хочется.

– Значит, нужно научиться принимать его со всеми его минусами и плюсами, – продолжает астролог.

– Уже и приняла, и признала, и отпустила, – улыбнулась я, – только вот что-то не движется ничего. Двигается, да не туда, куда бы хотелось.

Что-то делаю не так или думаю, или что?

Бизнес мой «макияжный» накрылся, эпидемия коронавируса нарастает. Подала заявку на пособие по безработице, но выплат еще не получила. Расширяю базу клиентов, продолжаю трудиться онлайн. Позвонила Таня – мой спонсор – и обрадовала меня.

Я получила свои первые вознаграждения.

Я – активный супервайзер, и это уже маленькая, но победа!

Бизнес потихонечку растет. Может, я еще и не зарабатываю миллионы, но нет ничего невозможного. Главное – это желание двигаться, узнавать новое, желание учиться. Я люблю учиться.

Звонок маме, каждый день, прекрасно понимая, что ей одиноко без папы. Рассказываю, показываю, куда иду, с кем говорю. Включаю face-time, как будто и не расставались, еще бы обняться виртуально и поцеловаться.

Сегодня мастер-класс – готовлю lentil soup.

Мама наблюдает, учится и начинает жить полноценно.

– А я пельмени варю, – отвечает, гремя кастрюлями.

На заднем плане слышу голос младшего сына.

– Умничка, молодец, не забывает бабулю, – мысленно его благодарю.

– Ну что, чем будешь заниматься на карантине? – с любопытством в голосе продолжает она.

– Пишу бестселлер, уже название придумала, вижу фильм, хочу чтобы кто-то сценарий написал, мне идут картинки! – ликующим голосом отвечаю я.

– Ой, ой, ой, – тяжело вздыхает она.

Чувствую ее недоверие, нет веры.

¹⁰ – Джеймс, обед готов, все на столе!

- Мамоchка, ты не веришь в своего ребенка?
- Скажу как-нибудь, не сейчас.
- Скажи сейчас! Ты не видишь конечного результата, поэтому у тебя сомнения.
- Одну книгу уже написала и сколько заработала?
- Это был мой первый опыт, сейчас будет бомба!

Мне очень хотелось услышать от нее слова поддержки, и я продолжила за нее:

- Поверь в меня, мне так нужна твоя помощь, душевная!
- Так, не дави на меня, видишь, я готовлю, я не Юлий Цезарь. Вот в твои пятьдесят я бегала, как лошадь, и могла все, а теперь сил нет.
- Так, может, гербалайфчик попить?
- Да отстань ты от меня со своим гербалайфом.
- Девочки, вы меня раздражаете, – включается мой сын, – хочу нажать на красную кнопку.
- Подожди, не нажимай, мне очень важно твое мнение для моей книги.
- Опять мемуары пишешь? Ты же знаешь мое отношение к твоему творчеству – нужно все переписать.
- Хорошо, перепишу позже. Объясни, почему возникает раздражение? Можно же и не слушать наш разговор, и быть спокойным?
- Мама, так, все, давай закончим, не хочу на эти темы разговаривать! Давай пока! – обрывает он.
- Сашок, подожди, дай мне шанс?
- Хорошо, последний.
- Представь, что ты с любимой девушкой, вы только что поженились и отправились в свадебное путешествие.
- Какая девушка, ты о чем?
- А я продолжала:
- Тебе бы поспать, а ей на море, тебе бы к морю, а ей на шопинг, тебе бы поесть, а она на диете. Не отдых, а мука – признаешься ты себе.
- И ты понимаешь, что вы абсолютно разные, на разных вибрациях. Как ты поведешь себя в этой ситуации? Нажмешь на красную кнопку и скажешь: «Давай разойдемся, я ошибся?»
- Или ты начнешь думать, почему так происходит, и что можно изменить. Ведь ты ее любишь, и она тебя.
- Слушай, мам, это совсем к теме не относится, давай закончим, я не готов!
- И многие не готовы и уходят от разговора, а проблема-то остается.
- Люди уходят от проблем, не хотят их обсуждать, и это везде: на работе с коллегами, дома с родными и близкими.
- Они рвут отношения и разводятся, или остаются вместе, копят обиды годами, а потом их любовь перерастает в ненависть и так по цепочке дальше и дальше.
- Начинают болеть, болеют все чаще и чаще, и в конце концов...
- Жизнь заканчивается – the end.
- Эпидемия коронавируса – чума 21-го века.
- Почему? Что произошло?
- Размышляю, расширив сознание.
- Идет перенаселение планеты – закономерный процесс природы. Нужно снизить численность населения, почистить нашу планету. С другой стороны, все, что ни делается, все к лучшему.
- У нас появилась возможность уделить больше внимания себе.

Не нужно бежать на работу и с работы, а в промежутках закидывать в себя McDonald или KFC.

Можно наконец-то заняться правильным питанием и своим телом. Можно наконец-то уделить внимание семье и детям.

Можно наконец-то разобраться и поработать над отношениями, и сколько еще можно полезного для себя открыть и сделать. У нас двадцать четыре часа ежедневно – это же подарок от Вселенной!

Живет в нашем доме девушка, арендует комнату. По утрам мы частенько встречаемся на кухне, завтракаем вместе, обмениваемся новостями.

– Как прошел день, чем занималась? – спрашиваю я, заметив ее припухшие глаза.

Вздыхает тяжело, разводит руками.

– Да ничем, смотрю фильмы, болтаю с подружками в «Ватсап», пиво по вечерам иногда.

– Хочешь, включу тебя в марафон стройности, попробуешь скинуть вес, распишу программу и буду консультировать, помогать. Появится энергия, мешочки под глазами исчезнут, улучшится самочувствие? – протягиваю протеиновый шейк с фруктами, предлагаю попробовать.

– Вкусно! – залпом выпивает она, а следом закидывает бутерброд с маслом.

– Хочешь, проведу well test, посмотрим, что там внутри тебя, какая картинка?

– Ой, что ты, что ты, нет, нет и еще раз нет!

– Я на весы уже лет десять не встаю, – отмахиваясь руками, кричит она.

– Мне страшно видеть эти цифры! – и с ужасом в глазах убегает.

«Так еще через десять лет ты и эти цифры уже не сможешь видеть», – поглядывая на ее убегающие с кухни «необъятные бедра», подумала я и предложила:

– Хочешь заняться крийя-йогой? – кричу я ей вдогонку. – Давай с утра, часиков в семь, покажу, помогу, буду рядом?

– Да ты что, я просыпаюсь только в десять, и вообще расслабляться я не умею, и это не для меня!

Не слышит или не хочет слышать, а скоро начнутся болезни, и я это вижу, и я это знаю, и я это понимаю, но не она.

Другая знакомая моя занимается духовными практиками, прекрасно выглядит, но ей не хватает энергии.

– Что ты кушаешь? – спрашиваю.

– То-то и то-то, – отвечает.

– Попробуй дополнить свое питание протеиновым коктейлем – «Формула 1», где все необходимые витамины, аминокислоты, жиры, белки и углеводы.

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.