

Chicken Soup
for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души САМОЕ ВАЖНОЕ

расстаться с ненужным и обнаружить,
что счастье всегда было рядом

В РОССИИ
ПРОДАНО
2 000 000
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК*

Куриный бульон для души

Эми Ньюмарк

**Куриный бульон для души.
Самое важное. Расстаться с
ненужным и обнаружить, что
счастье всегда было рядом**

«ЭКСМО»

2016

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

Ньюмарк Э.

Куриный бульон для души. Самое важное. Расстаться с ненужным и обнаружить, что счастье всегда было рядом / Э. Ньюмарк — «Эксмо», 2016 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-04-112822-7

В этом году серия «Куриный бульон для души» преодолела сразу 2 рубежа. 5 лет с момента выпуска в России первого сборника на русском языке! И отметку в 2 000 000 проданных экземпляров! Чтобы отметить два этих события, мы переиздаем ваши самые любимые «Куриные бульоны» в новом оформлении, а вместе с ними представляем и абсолютно новый сборник «Самое важное. Расстаться с ненужным и обнаружить, что счастье всегда было рядом». В новом сборнике вы познакомитесь с героями, которые пожертвовали карьерой ради детей, но успех пришел к ним с неожиданной стороны. Очистили свои ящики, полки и головы от хлама и плохих воспоминаний. Убрали телефоны и научились сохранять моменты прямо в сердце. Полюбили простую жизнь, где для счастья уже все есть. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-112822-7

© Ньюмарк Э., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Начинаю заново	7
Женщина с прошлым	7
Ненавижу понедельники	8
Уборка как терапия	10
Розовый жираф	12
Погорельцы	14
Маленькие перемены с большим эффектом	16
Жизнь без кредитных карт	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Эми Ньюмарк, Брук Берк-Чарвет

Куриный бульон для души. Самое важное

© Раздобудько А.В., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Предисловие

В нашем обществе большинство людей живут завтрашним днем. Им кажется, что для счастья нужен побольше дом, должность повыше, еще одно платье и сумочка, еще пара сотен подписчиков в соцсетях. Я – мама четверых детей, но когда-то боялась, что материнство замедлит или разрушит мою карьеру. Мы все спешим, как будто жизнь – это игра, в которой нужно набрать максимальное количество очков. Или хотя бы больше, чем у соседей. В этой гонке мы часто забываем, что для нас самое важное.

Я давно люблю серию «Куриный бульон для души», но тема этого сборника для меня особенно близка.

Я действительно верю, что **«С «НЕТ» начинается свобода»** и **«Меньше вещей = больше жизни»**. На собственном опыте я поняла, как важно оберегать личные границы и говорить «нет» всему, что крадет ваше время и пространство. А иногда мы, сами того не желая, обкрадываем время своих детей, стараясь, чтобы каждая минута их жизни прошла с пользой, тем самым лишая их радости беззаботного детства. Я рада, что героини историй **«Мамочка, с тобой что-то не так!»**, **«Ненужные уроки»** и **«Идиллия безделья»** вовремя это осознали.

Я также люблю работать с людьми, которые умеют говорить «нет». Для меня это означает, что они могут рассчитать свои силы, адекватно оценивают обстоятельства и стремятся к жизненному балансу. Очень часто за мою карьеру сотрудники, которые говорили всегда только «да», срывали сроки, выполняли задание без души или и вовсе увольнялись через какое-то время, объясняя свой поступок тем, что просто выгорели.

Я подписываюсь под каждой историей из главы **«Самое важное»**, потому что знаю: быть идеальной (или просто очень хорошей мамой) – не значит УСПЕВАТЬ ВСЕ, это значит УСПЕВАТЬ ГЛАВНОЕ. Мои дети знают, что я не буду всю ночь клеить за них поделки или печь печенье – если они не справляются со школьными заданиями, то, увы, получают плохую оценку. Но они знают, что я всегда найду время, чтобы выслушать их, поговорить с ними, помочь в том, что действительно важно.

Жалею, что не могу отправить этот сборник в прошлое, себе двадцатилетней. Тогда, наверное, я бы не тратила так много времени на общение с людьми, которые были мне неинтересны, на покупку вещей как у всех, чтобы кого-то впечатлить (на самом деле никому не было дела). Но я могу подарить его детям. Я хочу, чтобы они особое внимание уделили главам **«Копите впечатления, а не вещи»** и **«Радость в том, чтобы делиться»**, потому что как раз этой мудрости мне так не хватало в юности.

В этом сборнике вы найдете не только вдохновение, но и очень много практических уроков. История **«Маленькие перемены с большим эффектом»** стала для меня настоящим руководством к действию. Мне нравится иметь меньше, потому что это значит, что я уделяю больше внимания всему, что люблю. Обожаю свободное пространство между вешалками в моем гардеробе. Свободный час между двумя деловыми встречами.

Я уверена, что вам понравится этот сборник. Но прошу: не позволяйте ему пылиться на вашей книжной полке. После прочтения подарите другу, коллеге или просто незнакомцу! Живите налегке!

Брук Берк-Чарвет

Глава 1. Начинаю заново

Женщина с прошлым

«Память – это дневник, который мы постоянно носим с собой».
Оскар Уайльд

Свой первый дневник я получила в девять лет. Это была маленькая розовая книжечка в твердом перелете, с золотым замочком и ключом. Я сразу же начала в нем писать.

С тех пор прошло тридцать лет, но я по-прежнему веду дневники. На их линованных страницах я планирую, мечтаю, изливаю гнев, размышляю.

Дневник стал постоянным спутником моей жизни. Заменил мне терапию. И друзей, которых с годами стало меньше. Помог пережить выкидыш и развод. Потерю работы. Смерть любимой собаки.

За все это время я не выбросила ни одного дневника, складывая их в коробках в подвале своего небольшого съемного дома. Но вести дневник – это одно, а перечитывать старые записи – совершенно другое. В редких случаях я спускалась в свою пещеру старых дневников, чтобы через час-полтора выйти оттуда на солнечный свет с мрачным чувством.

В одном из последних дневников я описала свое знакомство с Томом. Мы начали переписываться в Фейсбуке (у нас оказались общие знакомые) и обнаружили, что хотим встретиться в реальной жизни. Он жил в другом штате, и мы могли навещать друг друга не чаще 1–2 раз в месяц. Я, прожив последние годы в полном одиночестве, была более чем довольна таким раскладом. Но Том хотел жить вместе. У него были серьезные намерения. И поскольку свою работу бросить он не мог, а я – журналист-фрилансер, логично было мне переехать к нему.

Я прикинула, что все мои вещи (а их совсем немного) могли бы уместиться в два больших чемодана и рюкзак. Но что делать со множеством коробок с дневниками в подвале?

Я посчитала, во сколько мне обойдется перевезти их все в другой штат. Вышла неприятно высокая цена. Я подумала о том, где смогу разместить все эти коробки, ведь Том жил в квартире, подвала или чердака у него не было. Я допустила (хотя вряд ли он посмел бы), что Том когда-нибудь, воспользовавшись моим отсутствием дома, прочитает какой-нибудь из них. И, наконец, я просто представила, как заявляюсь у него на пороге со всеми этими коробками, женщина, которая не готова расстаться с прошлым и поэтому притащила его в новую жизнь.

Несколько дней я металась между решениями расстаться с дневниками или расстаться с Томом. В итоге здравый смысл победил, я купила билет, предупредила хозяина дома, что съезжаю, и начала паковать вещи. Все еще не зная, что делать с дневниками.

– Давай поступим так, – предложил мне хозяин дома, с которым мы за несколько лет подружились. – Прежде чем запускать новых жильцов, я сделаю здесь небольшой ремонт. Это займет недели три. Если за это время ты не придумаешь, как забрать дневники, я просто вытащу их во двор и сожгу.

Я летела навстречу новой жизни со множеством планов, как мне сохранить все мои драгоценные воспоминания, запечатленные на страницах дневников. Я прокручивала варианты в поисках оптимального: оцифровать; выбрать всего несколько самых важных; договориться, чтобы новый съемщик высылал мне почтой по несколько штук в неделю за мой счет.

Знаете, что случилось через три недели?

Я просто забыла о них!

Луиза Роджерс

Ненавижу понедельники

«Нам нужно гораздо меньше, чем мы на самом деле думаем».
Майя Энджелу

Я всегда больше всего любила вечера по пятницам, когда можно наконец выдохнуть и кажется, что впереди полно времени и столько приятных планов. Прочитать бестселлер, о котором все говорят. Приготовить что-то фантастическое. Принять ароматную ванну с пенкой. Сходить с мужем в театр или на концерт. И, конечно же, написать новую главу собственного романа.

Вечер субботы – тоже отлично. Уже понимаешь, что запланировал больше, чем можно успеть, но все равно еще есть время. А вот начиная с обеда воскресенья чистое небо затягивается густыми тучами. Потому что с нереальной скоростью приближается понедельник. А понедельники я ненавижу!

Может быть, вместо ванны мне стоит включить ноутбук и поправить презентацию для завтрашней встречи? Может быть, вместо того чтобы строчить новую главу, мне настроичить отчет, на который среди недели никогда не хватает времени?

В какой-то момент я не могу удержаться и смотрю свое расписание на понедельник. Встреча в 10 (и надо бы приехать в офис минимум за час, чтобы подготовиться) и в 11.30. Деловой обед с клиентом, на который нужно обязательно захватить договор с правками. С 16 до 19 – трехчасовой тренинг для руководителей с 20-минутным перерывом, чтобы успеть ответить на самые срочные письма. На остальные я буду отвечать после тренинга и в постели перед сном.

Даже если в воскресенье я принимаю волевое решение не заниматься рабочими вопросами, мои мысли все равно только о них. Вечером ложусь пораньше, чтобы утром пораньше встать, но не могу уснуть, прокручивая, за что и в каком порядке мне завтра хвататься.

Всю неделю я буду крутиться как белка в колесе с единственной мыслью – дожить до субботы. А все потому, что **МНЕ ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО**.

ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО родиться в интеллигентной семье, где хорошее образование ценилось превыше всего. **ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО** поступить в школу с математическим уклоном (хотя добираться до нее приходилось на двух автобусах и дорога занимала почти час). **ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО** получить стипендию в престижном университете и на несколько лет похоронить себя в библиотеке. **ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО** получить работу в центре Манхэттена, где уйти из офиса раньше чем в 21.00 можно было, только если у тебя деловой ужин с клиентом.

Я заработала на красивый современный дом, дорогую машину, дизайнерские шмотки. Но иногда, приезжая в гости к двоюродной сестре, которой **НЕ ТАК СИЛЬНО ПОВЕЗЛО** и она простая учительница младших классов в школе рядом с ее домом, я сижу на ее маленькой уютной кухне, ем пирог, который она испекла в пятницу после работы (она была дома уже в 16.00), смотрю, как трое ее детей играют в гостиной, смотрю на ее милый дешевый фартук и кофемашину, купленную на гаражной распродаже соседей, – и сомневаюсь в этом своем везении.

– А что, если мне уволиться и жить на зарплату мужа? Ипотеку мы погасили, все, что нужно, у нас есть, его денег вполне хватит на жизнь, – сказала однажды я своим друзьям.

– **ТЫ С УМА СОШЛА????** Все мечтают о такой работе, как твоя! Я тебя детям в пример ставлю!

– Это, может быть, зря...

– И чем ты будешь заниматься дома???

– Готовить, создавать уют, книги писать.

– Книги писать можно и на пенсии. Поработай хотя бы еще лет 10. Когда ты уволишься и поймешь через полгодика, что совершила ошибку, назад уже не отмотать. Твое место быстро займет кто-то другой.

Но если я не уволюсь и продолжу жить от субботы к субботе, потом узнаю, что заболела чем-нибудь серьезным от постоянного стресса и жить мне останется недолго, – в этом случае тоже назад будет не отмотать, разве нет? Стоит ли откладывать жизнь, которой я хочу жить, еще на 10 лет? Ведь я лет с 13 только и делаю, что откладываю ее, чтобы хорошо окончить школу. Поступить в престижный университет, найти хорошую работу, получить хорошую должность, повышение, годовые бонусы, снова повышение.

Итак, на протяжении десяти лет я усиленно училась, а потом еще 20 лет усиленно работала (и стала вице-президентом компании), мечтая о времени, когда смогу все бросить и проводить время так, как всегда хотела. Как понять, что пришло это время? Что уже достаточно?

Я постоянно размышляла над этим вопросом, пока мне в голову не пришла цитата Джона Рокфеллера. Когда его однажды спросили: «Сколько денег достаточно?», он ответил: «Еще немного». Тогда я поняла, что не хочу быть человеком, который проводит свою жизнь в гонке за «еще немного».

Я поняла, что не хочу быть человеком, который проводит свою жизнь в погоне за «еще немного».

Сказать, что уволиться было трудно, – ничего не сказать. Меня поддерживал только муж, да и тот боялся, ведь основным добытчиком (и основным растратчиком) в нашей семье всегда была я. Все остальные убеждали меня, что я очень быстро пожалею о своем решении. Как только отдохну или как только пойму, что не могу больше вести привычный образ жизни.

Это тоже серьезное испытание. Ты привыкаешь заходить в модный бутик и просить консультанта принести тебе в примерочную все вещи с манекенов, даже не глядя на ценники (Это же лучшее, верно? И прекрасно сочетается друг с другом).

Привыкаешь в ресторане смотреть на картинки и прислушиваться к себе, чего на самом деле сейчас хочется, а не на стоимость блюда. Привыкаешь заказывать на дом готовую еду и пользоваться услугами приходящей горничной. От всего этого придется отвыкать.

И конечно, я понимаю, что потеряю многие связи, потому что просто выпаду из орбиты, по которой мои знакомые из делового мира вращаются, как я раньше, на огромных скоростях.

И хотя мне страшно, я делаю это. Вместо того чтобы бежать за поездом и запрыгивать в последний вагон, остаюсь на станции, покупаю кофе и газету и не спеша возвращаюсь домой. Иду в магазин, забывая дома телефон. Открываю ноутбук не потому, что надо, а потому, что хочется... и есть вдохновение писать. Встречаю мужа горячим ужином и предлагаю обсудить сериал, который он давно мне советовал, но руки дошли только сейчас. Люблю каждый день недели одинаково, и понедельники в том числе.

Ава Пеннингтон

Уборка как терапия

«Именно одержимость материальными вещами больше всего на свете мешает людям жить свободно и благородно».

Бертран Рассел

Я всегда сочувствовала людям, которые искали себя и не знали, в каком направлении развиваться. Я же начала петь в три года и с тех пор была уверена, что это мое единственное призвание. Все остальное – замужество, дом, дети, – не мешая, формировалось вокруг моей миссии: дарить людям красоту своего голоса и обучать пению тех, у кого есть талант.

В сорок три года из-за травмы я потеряла голос. Не могла больше петь и говорила с большим трудом. Жизнь выбросила меня за борт. Я оказалась в открытом море отчаяния без спасательного жилета и в общем-то желания куда-то плыть.

Пока дети учились в школе, а муж был на работе, я не выходила из дома, а часто даже не вставала с постели. Раньше это была я, кто красивый и собранный выпархивал из дома и говорил семье: «Пока-пока, увидимся вечером/завтра/на выходных» – и куда-то бежал, ехал, летел. Теперь я всегда была тем, кто остается. Меня настигла настоящая депрессия.

С наступлением лета, когда я начала постепенно переживать свой период вокального траура, я поняла, что мне нужно что-то, что вытащит меня из уныния, и переключила свое внимание на дом. Он был переполненным, заваленным, запущенным.

Я решила начать с малого: разобрать один ящик на кухне, переполненный настолько, что уже не закрывался. Когда все сдвинулось с мертвой точки, я почувствовала легкий холодок от гордости.

Разобрала следующий ящик, а затем еще один, после чего взялась за кухонный шкаф. Следующим утром я впервые проснулась с ощущением цели и даже азарта. Стало гораздо легче дышать. День за днем напряжение предыдущих месяцев ослабевало, и я начала испытывать облегчение, которое может принести только избавление от лишнего.

Я оказалась в открытом море отчаяния без спасательного жилета и в общем-то желания куда-то плыть.

«Ладно, – подумала я, – настало время подключить моих детей». Сына я подвела к двум ящикам, заваленным канцеляркой.

– Выбрасывай блокноты, если они заполнены хотя бы на треть. Проверь все маркеры и ручки и те, что не пишут, отправляя в корзину.

– Можно, я параллельно буду смотреть на планшете мультики?

– Конечно!

– Тогда без проблем!

Мотивировать дочь казалось задачей посложнее. Чтобы заинтересовать ее, я предложила начать с разбора шкафа с моими сценическими костюмами. Мы часто отвлекались на примерку, а парочка платьев перекочевали в ее шкаф, но время мы провели отлично. Позже я поблагодарила Бога за то, что мне в голову пришла идея подключить дочь именно к этой части расхламления. Без нее я бы просто скатилась в меланхолию и ностальгию по прошлому.

Когда мы решили привести в порядок наш домашний кинотеатр, то залипли на несколько дней, разбираясь с десятками видеокассет и часами записи семейных событий. Пришлось даже посылать дочь за попкорном!

Перебирая вещи, купленные со смыслом или чаще без него, я почему-то осознала, что никогда до сих пор не ценила должным образом свою роль матери и жены. Мне казалось, что сам дом, домашние дела отнимают у меня время, которое можно было бы потратить на что-то более важное и блистательное. Раньше дома я все время смотрела на часы или календарь,

отсчитывая, когда уже можно будет собираться на очередные гастроли или просто на вечерний концерт. Я покупала и расставляла вещи как у всех, чтобы создать иллюзию нормальной семьи, а теперь за этими вещами видела пустоту.

Я покупала и расставляла вещи как у всех, чтобы создать иллюзию нормальной семьи, а теперь за этими вещами видела пустоту.

Пустота означала, что мне нужны новые цели и новые начинания. Каждая выброшенная вещь из прошлой жизни снимала оковы с тела, и хотя двигаться было все еще больно, я знала: если делать шаги каждый день, не пропуская, не проваливаясь в очередную депрессию и дни под одеялом, то эта боль уменьшится и когда-нибудь, пусть не скоро, но исчезнет совсем. А с ней уйдут печаль и разочарование.

Расставляя приоритеты, что в каком порядке разбирать, я делала то же самое с жизнью. Записаться к врачу, купить велосипед для прогулок, найти новое дело. Но главный приоритет, конечно же, семья.

Когда лето закончилось, моим детям нечем было похвастаться перед друзьями – все три месяца они торчали дома, разбирая вещи и выбрасывая хлам. Но, кажется, это был первый раз, когда мы так много времени проводили вместе, помогая друг другу и смеясь. Мы никогда не были ближе. Всю жизнь я гналась за признанием толпы, искала восхищение у людей, которых не знала, а в то лето мне захотелось вновь проложить тропинку к двум сердечкам – моих детей. Их признание было многократно важнее.

Начав с малого, я наконец завершила свою грандиозную летнюю уборку, как внутри пространства своего дома, так и в самой себе. Теперь, когда сталкиваюсь со своими страхами, сожалениями и скелетами в шкафу, я с нетерпением возвращаюсь домой – место, в котором нет ненужных вещей, беспорядка и тревог. Теперь я сосредоточена на жизни, а самое замечательное из всего этого, что мое сердце вновь открыто и наполнено надеждой, верой и семьей. Это было самое прекрасное лето в моей жизни.

Синтия МакГонагл МакГарити

Розовый жираф

«Жизнь коротка. Наслаждайтесь хорошим сервисом».

Автор неизвестен

Последние пятнадцать лет я работаю в доме для престарелых премиум-класса и считаю свою работу очень важной. У нас есть несколько уровней помощи и поддержки пожилых людей. Клуб по интересам – для тех, кто живет дома, тоскует по общению и просто хочет проводить время в компании ровесников. Регулярный выезд на дом – для тех, кто может жить самостоятельно, но нуждается в помощи, когда речь идет о покупках, уборке дома и пр. И, наконец, постоянное проживание у нас с оказанием необходимой медицинской помощи.

И хотя условия у нас просто отличные, все без исключения постояльцы поначалу испытывают большой стресс. Часто они приезжают под давлением родственников (которые беспокоятся об их здоровье) и до последнего сопротивляются переменам. Моя работа отчасти как раз и заключается в том, чтобы смягчить этот стресс и помочь им быстрее привыкнуть к новой жизни, найти в ней преимущества.

Я никогда не забуду одну милую женщину, вдову, которая жила в великолепном викторианском особняке. Я прозвала ее Рапунцель за густые белые волосы, заплетенные в длинную аккуратную косу, а также из-за «башни», в которой она жила. В ее доме были длинные лестницы, высоко установленные ванны и невероятно красивые, но скользкие полы. Несмотря на то что она страдала артритом и передвигалась с помощью ходунков, ее ум был острым как бритва. Семья была готова оплатить самые лучшие условия в пансионате, лишь бы Рапунцель жила в доме, более подходящем для женщины девяноста лет, но она была непоколебима и хотела остаться «там, где все мои вещи».

Когда я приехала к ней в гости для знакомства, то спросила, какая «вещь» для нее самая ценная, и она отвела меня в столовую, указала на огромный шкаф из красного дерева, который вмещал в себя английский фарфор на сорок восемь гостей. «Видишь, моя дорогая, – говорила она мне, – как же я могу оставить мой дом? Ни одно место, кроме моего шкафа, не сможет вместить в себя мой английский фарфор». Глядя на него, я была вынуждена согласиться. Сияя в солнечном свете дня, шкаф казался даже больше, чем моя гостиная!

Затем она пустилась в воспоминания о том, как здесь проводились вечеринки, обеды и другие торжества, и каждый раз она использовала английский фарфор из этого шкафа. Должна признаться, в тот момент я понимала ее. Не имело никакого значения, что последний званый ужин она устраивала тридцать пять лет назад, а английский фарфор использовался по назначению последний раз еще в те времена, когда Белый дом был резиденцией Рональда Рейгана. Она потеряла слишком много: мужа, детей, друзей, свое здоровье и красоту, и поэтому этот фарфор и этот шкаф – чуть ли не единственные свидетели ее блестящей жизни.

Как-то раз один мой хороший друг-психотерапевт сказал: «Когда ко мне приходят пациенты и говорят, что не могут перестать думать о том, что я называю «голубыми слонами», я понимаю, что не могу просто посоветовать им перестать. Даже если их «голубые слоны» причиняют им невероятную боль, разум не может работать по-другому. Чтобы повлиять на него, я должен дать им то, что называю «розовым жирафом» – принципиально иное, позитивное, то, что может вытеснить «голубого слона».

Всю следующую неделю я думала о «голубых слонах», «розовых жирафах» и моей девяностолетней Рапунцель, заключенной в своей «Викторианской башне». Приближался День благодарения, в нашем пансионате планировался праздничный обед для постояльцев, и меня внезапно озарило. Я могла использовать ее опыт в проведении подобных мероприятий, ее

советы по выбору праздничного оформления, меню и музыки. По сути, это и был «розовый жираф».

К моему удивлению, она с радостью согласилась помочь, приезжала на такси каждый день и с энтузиазмом подключилась к организации праздника. Получилось одно из самых великолепных и пышных мероприятий, которые мы когда-либо проводили, ведь Рапунцель продумала каждую деталь.

Когда праздники закончились, она приходила по выходным в наш Клуб по интересам и я, как бы между прочим показала ей просторную комнату с великолепным видом из окна. Ей понравилась и комната, и персонал, она с удовольствием общалась с постояльцами и принимала участие в различных играх и развлечениях, но каждый вечер вызывала такси и уезжала домой.

Мне понадобился год, чтобы убедить ее наконец покинуть свою «Викторианскую башню». И я никогда не забуду того разговора:

– Барбара, скоро новый День благодарения, и мне, безусловно, нужно больше времени для организации, чем ты выделила мне в прошлый раз. Чудо, что я вообще успела хоть что-то сделать, чтобы спасти ваш праздник. Но в этот раз все будет гораздо лучше. И масштабнее. По поводу масштаба не переживай, моего фарфора хватит на 48 человек! Только у меня маленькая просьба: пожалуйста, пусть сотрудники столовой найдут постоянный дом для моего фарфора, так как после званого обеда мы с ним оба переезжаем к вам.

Барбара Дейви

Погорельцы

*«Чем меньше ключей на вашей связке, тем больше перед вами
открытых дверей».*

Алекс Морритт

Мы стояли посреди нашей гостиной, обескураженные поставленной задачей: отсортировать наши обугленные вещи. Накануне вечером, вернувшись от друзей, мы обнаружили две пожарные машины и «Скорую помощь» перед своим домом. Пожарный сказал, что не знает, как начался пожар, но, к счастью, наш сосед позвонил 911, так что стены и крыша не пострадали. Мы оставили окна дома открытыми и поехали в отель, чтобы провести там остатки бессонной ночи.

– С чего начнем? – спросил Эд.

– Давай начнем выбрасывать вещи в эти мусорные пакеты, – отважилась я. – Если нам попадется что-то, что еще можно спасти, можно вынести это на крыльцо.

Я разорвала упаковку с мусорными пакетами и передала один Эду. Надела одноразовые перчатки и подобрала то, что осталось от нашей фотографии с отпуска на Гавайях. Как я могла выкинуть это? Эд едва смотрел на то, что складывает в свой пакет.

– Может быть, мы должны пройти через это вместе? – спросила я.

– Дорогая, так это займет в два раза больше времени.

Он посмотрел на меня взглядом «пожалуйста, контролируй себя», который я получала от него несколько раз на протяжении нашего двадцатилетнего брака. Обычно за этим следовал комментарий, что я веду себя как моя мама.

– Хорошо, ты прав, – согласилась я и вернулась к работе в своем углу комнаты, стараясь не съезжаться каждый раз, когда приходилось отправлять что-то в мусорный пакет.

Он не понимал меня. Наш дом был для меня источником гордости на протяжении многих лет. Как будто идеальный дом априори означал идеальную жизнь.

На деле же моя реальная жизнь была далека от той, которую я планировала. У нас был фарфор и столовое серебро для изысканных вечеринок, которые мы никогда не устраивали. Две дополнительные спальни для детей, которых у нас никогда не было. Неожиданно я поняла, как много лет потратила на подготовку к жизни мечты, которая так и не сложилась. Я начала плакать.

– Милая, мы с этим справимся, – утешал меня Эд. – Подумай, как нам повезло, что нас не было дома, когда это произошло. А вещи можно заменить.

Муж поцеловал меня в лоб и осторожно взглянул на меня, – ему всегда было некомфортно, когда я плакала. Я успокоилась, и мы продолжили работу до самой поздней ночи, а затем поехали обратно в отель, где решили остаться, пока все неотремонтируем.

Наш дом был раз в 8 больше, чем номер, который мы снимали. Впервые за многие годы мы делили одну ванную комнату на двоих.

В нашем доме у Эда был его «уголок», где он мог проводить время за своими занятиями в полном уединении, а у меня – ну, наверное, это был весь остальной дом. Зачастую после работы и на выходных мы проводили время по отдельности, встречаясь лишь под конец вечера, когда наступало время идти спать. В доме с четырьмя спальнями было довольно-таки легко проводить время раздельно, но жизнь в одной крошечной комнате полностью это изменила.

Неожиданно я поняла, как много лет потратила на подготовку к жизни мечты, которая так и не сложилась.

Постепенно мы начали привыкать к нашей новой жизни. Чтобы не торчать весь вечер в безликой комнате отеля, мы начали больше гулять, ходить на концерты и выставки. У меня освободился целый выходной, который раньше полностью уходил на уборку.

Так как вся моя одежда сторела, я купила 5 новых комплектов на каждый рабочий день – и теперь у меня не стояло проблемы по утрам, что надеть. (Раньше у меня уходило минут сорок, чтобы пару раз переодеться и подобрать подходящие аксессуары.)

На ремонт ушло три месяца – за это время мы так привыкли к более тесному общению и свободе от вещей, рабами которых были, что нам не хотелось возвращаться к прежней жизни.

У меня не было никакого желания вновь наполнять комнаты вещами, которые на самом деле нам совершенно не нужны. Я осознала, что покупала огромное количество вещей и предметов, которые должны были сделать нашу жизнь лучше и легче, но все было с точностью наоборот.

Не заселяясь обратно в дом, мы выставили его на продажу, и вскоре туда переехала прекрасная молодая пара с двумя детьми. А мы с Эдом купили модную квартиру-студию, очень похожую на тот номер в отеле, а на остальные деньги маленький домик у моря, куда могли приезжать каждые выходные.

Я бы никогда и не подумала, что буду благодарна огню за то, что сейчас ощущаю себя гораздо свободнее, легче и счастливее, чем раньше.

К. Д. Кинг

Маленькие перемены с большим эффектом

«Избавьтесь от ненужных вещей, чтобы нужные могли заговорить».

Ганс Гофман

Однажды по счастливой случайности я посмотрела на TED несколько выступлений на тему минимализма. Спикеры говорили о том, как упростить жизнь и создать пространство, предназначенное для поистине важных вещей. Я загорелась этой идеей. Простота. Время. Пространство. Свободное пространство, чтобы дышать, учиться, расти и просто быть.

Я решила бросить себе вызов, испытать себя. Шаг за шагом сделать свою жизнь проще. Избавиться от беспорядка – в физическом, психологическом и эмоциональном плане.

Первое, что я сделала, это оценила, на что трачу деньги, что чаще всего покупаю. Оказалось, это чай и канцелярские принадлежности. Моих запасов хватило бы на год. Я решила, что пока не использую их все, ничего нового не куплю.

Я разобрала шкаф с сувенирами и подарками. Если находила новую кружку и она мне нравилась, я ставила ее в кухонный шкаф, а старую выбрасывала. Если понимала, что никогда не буду использовать подаренный мне фартук или набор крючков в виде овощей, я просто выносила это на первый этаж своего многоквартирного дома – к вечеру эти «подарки» уже разбирали жильцы.

В этот освободившийся шкаф я начала складывать одежду, которую постирала. Через три месяца я поняла: все, что в этом шкафу, я ношу. Остальная одежда, которую я не достаю, не ношу и, соответственно, не стираю, мне не нужна. В итоге три полные сумки отправились в благотворительные организации. У меня появилось место для того, чтобы передвигать вешалки, и мне больше не требовалось силой заталкивать свои футболки в ящики комода, чтобы его закрыть. Я легко могла видеть каждый предмет своего гардероба и впервые в жизни пребывала в восторге от каждой вещи, которая у меня есть. Выбирать одежду по утрам стало абсолютно легким и простым делом.

Ощувив прилив вдохновения, я разобрала ящики с квитанциями. Оставила только свежие, за текущий год, сложив их в красивую папку. Остальное выбросила.

Я честно призналась себе, что в последнее время покупаю электронные книги и совершенно не пользуюсь теми, что пылятся в книжном шкафу. Поэтому пожертвовала коробки с книгами и журналами в местную библиотеку, а также прекратила свою подписку на несколько изданий.

Далее я решила разобрать свой беспорядок в электронной почте. Мне постоянно приходили уведомления о новых письмах, что отвлекало от работы. Я отключила уведомления и отписалась от спама из различных интернет-магазинов.

Гораздо сложнее оказалось отписываться от рассылок, которые казались мне интересными. Каждый раз, когда я их видела, думала – на выходных обязательно найду время и почи-таю. Пора было признать – такое время никогда не наступит.

Что еще создало стресс в моей жизни? Когда я начинала выполнять задачу за пару часов до дедлайна и понимала, что мне не хватает информации или что я не могу справиться без помощи человека, который в данный момент занят. Две недели я приезжала на работу на полтора часа раньше, чтобы доделать срочные дела и приступить к следующим задачам заранее, а не в последний момент. Этих двух недель хватило, чтобы перестроиться и «сделать задел» на будущее.

Впервые в жизни я была в восторге от каждой вещи, которая висела у меня в шкафу.

Еще одним источником стресса была моя отвратительная привычка перед работой заехать в магазин или на почту, из-за чего я частенько опаздывала на утреннюю планерку. Я решила на выходных составлять список дел и необходимых покупок и максимально справиться с ними за уик-энд.

Потом я осознала, что не использую продуктивно время за рулем. А ведь это минимум сорок минут каждый день. Раньше я просто слушала радио. Теперь – интересные подкасты и книги, которые давно хотела прочитать.

Когда вспоминаю свою жизнь до того, как решилась на эти маленькие перемены, то понимаю, что со стороны кажется, будто ничего не произошло. Я работаю в той же компании, живу в том же доме... Но внутри ощущаю себя совершенно по-другому. Утро без стресса, познавательная поездка на работу, все дела сделаны вовремя и без нервотрепки...

А еще парадокс: как только я избавилась от огромного количества ненужных вещей и предметов, моя жизнь стала более наполненной.

Даллас Вудберн

Жизнь без кредитных карт

«Кредитные карточки как змеи: если долго держать их в руках, рано или поздно они тебя укусят».

Элизабет Уоррен

Мне было двадцать лет, когда я получила свою первую кредитную карточку. Мой папа сказал, что она может пригодиться мне в чрезвычайной ситуации, пока я находилась с подругой на Гавайях. Сверкающая голубая карта «Виза» лежала нетронутой в моем кошельке на протяжении всей поездки, и когда у меня закончились деньги, я просто вернулась домой. Основная идея: когда у вас заканчиваются деньги, вы прекращаете тратить!

Я уже не помню, за что впервые расплатилась кредитной картой, но как и первая затяжка сигареты – это стало моментом, когда я перешла черту. Я вошла в мир пластика, и с каждой проведенной банковской операцией становилось все легче и легче на него полагаться. Моя кредитная карта заменила старые шины и покрыла дорогостоящие ветеринарные счета. Ежемесячная плата казалась весьма разумной, и я все меньше волновалась перед тем, как сказать заветные слова: «Расплачусь кредиткой».

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.