

ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ
психолог, бизнес-тренер

БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖ ДАТЬСЯ

КАК ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ,
ЧТО БЫ С ВАМИ НИ ПРОИСХОДИЛО

БОМБОРА™

Москва 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

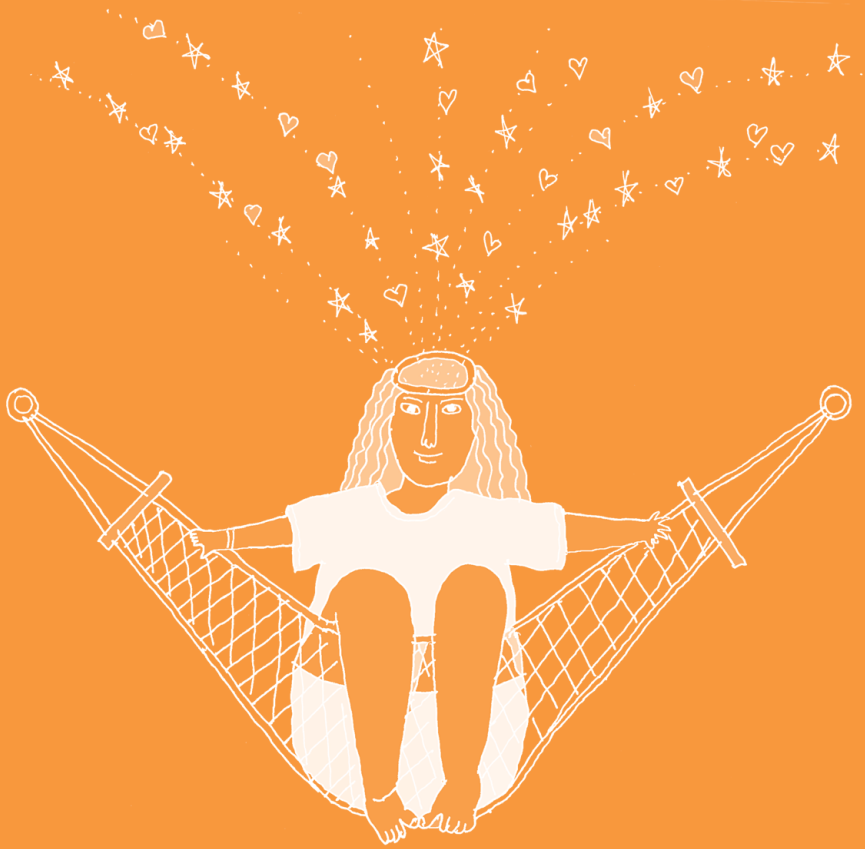
Предисловие. ЧТО ТАКОЕ БДН	6
Часть первая. ЗАГОТОВКИ	14
БАЙКАЛ ДАЕТ СОВЕТ, ИЛИ РОЖДЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ	17
ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ, ИЛИ КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВОЙТИ В СПИРАЛЬ БДН	27
Часть вторая. БРАТЬ ИЗВНЕ	54
ДАЮТ — БЕРИ!	57
ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»	69
БАНК(А) РЕСУРСОВ	77
У МЕНЯ НЕТ СИЛ	88
Часть третья. ДАВАТЬ МИРУ	94
КОГДА РЕСУРС ЛЬЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ	97
ДЕЛИТЬСЯ ПО ЗАПРОСУ	112
РАЗВЕЕМ СОМНЕНИЯ	118
ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ	122
ОТДАЙ ЛИШНЕЕ	128

Часть четвертая . НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ИМЕЕШЬ	134
НАПИТЫВАТЬ = НАПИТЫВАТЬСЯ	137
МОРАТОРИЙ НА «ПОТОМ»!	146
Часть пятая . БРАТЬ В СЕБЕ	156
ТО, ЧТО ВСЕГДА СО МНОЙ	159
Я ВСПОМНИЛ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ	167
ВСЁ МОЁ — МОЁ	171
Часть шестая . ДАВАТЬ ЛЮБОВЬ	180
ПОЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	183
ВСЕ КАК ДАР	192
Часть седьмая . НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ	198
ЛОВИ ВОЛНУ	201
ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ	207
УПАКУЕМ ОЩУЩЕНИЯ	214
Часть восьмая . ГЛОБАЛЬНОЕ МОЖНО	218
БЕЗ ЛЮБВИ — ВСЁ ГРЕХ	221
ВЕСНА ПРИШЛА	228
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ . БЕРЕГИТЕ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ	234
КЛАДОВАЯ РЕСУРСОВ	249
Благодарности	254



Предисловие

ЧТО ТАКОЕ БДН



Вот одно из чудес, творимых любовью:
она дает очарованному ей человеку силы
смотреть на мир, не разочаровываясь.

© Клайв С. Льюис

Я чувствую, что падаю. В груди становится холодно и пусто. Ноги подкашиваются.

Директор моей тренинговой компании, Макс Дранко, обреченно повторяет:

— Понимаешь, я проанализировал ситуацию с ковидом. Все очень серьезно. Потому ставим «Зеркало» на паузу. Не будем проводить тренинг, пока пандемия не закончится.

Мир на мгновение затягивает влажная пелена, и в следующую секунду щеки горячат от слез. Я начинаю рыдать. Макс ошалело смотрит на меня. Он не ожидал такой реакции. Я от себя, если честно, тоже.

— Ты чего? — мой партнер округляет глаза. — Я же за тебя волнуюсь. За твоё здоровье. Убереечь хочу...

— Так ты меня не убережешь, а угробишь! — я задыхаюсь. — Тренинги наполняют мою жизнь смыслом. А ты хочешь меня их лишить!

Пытаюсь сдерживать рвущиеся наружу рыдания и не могу.

— Послушай, Таня, — Макс старается говорить вкрадчиво. — Это слишком опасно для тебя и для участников.

Но я не хочу его слушать. Тренинги — вся моя реальность! Я ими живу! Я дышу ими! Где же мне теперь брать кислород?..

Тогда, в начале пандемии, я была не одинока в своем отчаянии. Похожие чувства испытывала добрая половина планеты.

Человек — удивительное существо. Когда у него полно энергии, сил, здоровья, ему не приходит в голову даже задуматься о том, где и как восполнять израсходованный ресурс. Просто потому что здесь и сейчас он есть.

Мы много лет жили в режиме свободы действий, перемещений, принятия решений. Привыкли к этому. Буквально три года назад жизнь была просто невероятно хороша! Заявляю как 49-летний человек, которому есть с чем сравнивать. Пожалуй, это было лучшее время в новейшей истории нашей страны!

Кто-то заряжался на работе: самореализация, дружный коллектив, улыбки, флирт, покурили, поругались — бурная жизнь! Кто-то черпал силы в путешествиях. Заработал денег — смотался в Ниццу или в Тай на неделю. Нам казалось, что теперь будет только так и не иначе. Люди игрались в жизнь, мечтали, строили планы, публиковали в соцсетях списки целей.

Но все изменилось.

Но путешествия. Но корпоративы. Все источники наполнения: рестораны, кинотеатры, спортзалы, бильярдные и прочие клубы по интересам оказались перекрыты в одно мгновение.

Самоизоляция.

И все. Два ребенка, три кота и четыре стены. Жизнь нас к такому не готовила. Где брать ресурсы? Как наполнять себя? Откуда взять силы на то, чтобы снова сделать жизнь комфортной?

Все привычные схемы подпитки рухнули. В воздухе повис стойкий запрос на то, чтобы:

ВСТРЯХНУТЬСЯ,

ОЖИВИТЬСЯ,

ОБНОВИТЬСЯ,

СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ,

ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ, НАЙТИ НОВЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.

Это экзистенциальная мировая история. Человечество приблизилось к состоянию реальности из мультика «Валл-и». Помните? Видимо, и мы достигли той степени ожирения, когда Вселенная решила пнуть нас с комфортных диванчиков со словами: «Люди, жить завтрашним днем — глупо».

В новой реальности мы не знаем, что будет завтра. И речь не о падающих на голову кирпичах, а буквально об отсутствии возможности строить планы. Купили билеты в Турцию? Забудьте. Границы закрываются. Хотели отпраздновать день рождения с родителями? Откажитесь. Если в вашем городе резкий всплеск заболеваемости, не стоит подвергать стариков опасности. Мы больше не можем опираться на план. Теперь опорой становятся только собственные силы, связь с внешним миром, с людьми, природой, временем. В наших силах окружить себя доступными источниками энергии, создать свой микромир, микросадик, и стать его садовниками.

На страницах этой книги я расскажу, как это сделать. Как вернуть себе равновесие здесь и сейчас, не прибегая к проверенным средствам вроде походов в кино, на бокс или в бар. Мы будем обращаться только к тем ресурсам, которые есть в вашем распоряжении. Мы будем создавать внутренние опоры, которые никто никогда не выбьет. Потому что они — часть нас. И все это мы сделаем легко и радостно!

В этом основа предлагаемой мною концепции БДН — «Брать, давать и наслаждаться». Именно она позволит вам без труда находить и получать энергию, даже если все вокруг летит к чертям. И концепция эта до безобразия проста.

Чтобы жить и радоваться, необходимы только две вещи: во-первых, жить, во-вторых, радоваться.

#изподсмотренного

Именно так! Я предлагаю вам научиться брать, давать и наслаждаться! Просто? Не совсем.

В каждое из этих слов я упаковала целую систему психологических практик. Мы шаг за шагом, день за днем, глава за главой будем изучать самих себя, своих близких, свое пространство и извлекать из неожиданных, доступных нам каждую минуту мелочей массу энергии для жизни и счастья.

Что брать? Кому давать? Чем наслаждаться? Давайте вместе пройдем этот путь и найдем ответы на все вопросы. Как это сделали более пятисот участников одноименного марафона, который прошел осенью 2020 года. В спирали «Брать, давать и наслаждаться» с нами кружились люди со всего мира, из всех социальных слоев, в возрасте от 18 до 73 лет. В основном женщины, но и мужчины тоже.

Я до сих пор получаю огромное количество писем благодарности. Метод работает! Каждый из участников марафона сделал БДН частью своей жизни, чем навсегда изменил ее. Будем считать, что они насовсем остались здесь, на страницах этой книги, подобно мухе в янтаре. Чтобы нам проще было понять, как еще это может работать.

Вы узнаете обратную связь, которую дали участники марафона, по *курсивному* шрифту.

Так как выборка вполне репрезентативна, мы, опираясь на свой антинаучный подход, считаем, что теория на практике успешно проверена. Мин нет!

И да, я проверила это сама!

Я и вся моя жизнь изменилась. Помните, с чего все началось? С падения в пропасть во время пандемии. Так вот, именно новые опоры не позволили мне провалиться. Я прошла (и все еще прохожу) круги БДН, открываю новые грани самой себя и этого мира. И честно делюсь этим с вами.

Красной нитью в ткань книги вплетена история моей любви. Это одна из самых сильных опор. Она родилась, росла и проходила все стадии развития вместе с концепцией БДН. Я психолог, а психологи тоже люди.

История продолжается. Я проживаю ее прямо сейчас, пока работаю над рукописью. И я не знаю, что будет с ней на момент выхода книги. То есть нахожусь в довольно уязвимой позиции, без всяких гарантий. Но с любовью иначе и не получается.

Если вам хочется романтической комедии, каковой стала моя жизнь во время работы над книгой, вы можете совершенно спокойно читать только выделенный оранжевым цветом текст и не пудрить себе мозги прочими заморочками. Или наоборот — оранжевые буквы пропускать и идти строго по теории и практике.

Вы увидите, как с каждой страницей меняется жизнь автора, как изменяется жизнь участников марафона БДН. Возьмите себе открытия, которые они совершали на этом пути. Возьмите себе эти простые практики и внедрите их в жизнь. И тогда сможете увидеть, как преобразуется мир вокруг вас.

Наверняка что-то из написанного здесь вам уже знакомо. Ничего удивительного: я не первооткрыватель, я — популяризатор. И судя по тому, что читатели пишут о предыдущих книгах, у меня это получается хорошо. Поэтому я продолжу придерживаться выбранного направления — популяризировать и интерпретировать существующие знания. И зову вас с собой. Раз, два, три — поехали!

#БУДЬ

#ДОВОЛЕН

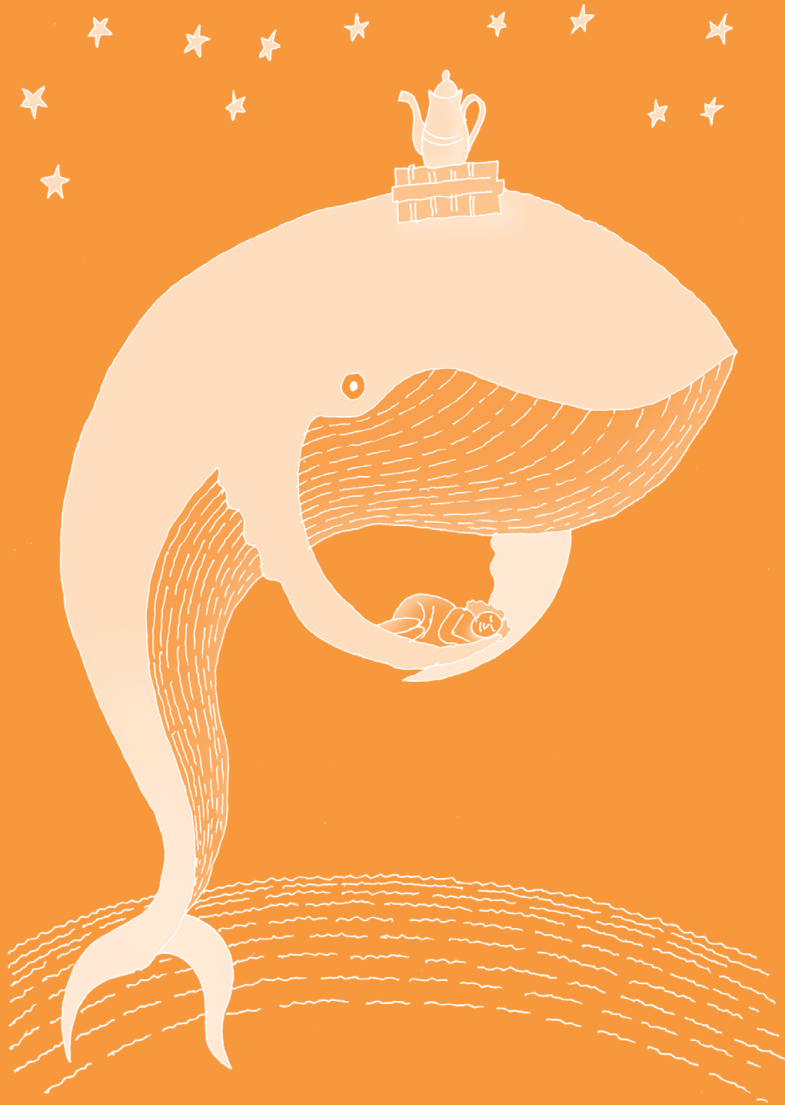
#НОВИЗНОЙ



Часть первая

ЗАГОТОВКИ

Здесь мы поговорим о том, откуда взялась концепция БДН, как я нашла ей подтверждение на практике и что нужно сделать, чтобы подготовиться к работе с книгой



на самом деле очень просто
на этом свете люди жить
вы просто правил не читали
нажали сразу ай эгри

© перашки

БАЙКАЛ ДАЕТ СОВЕТ, ИЛИ РОЖДЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ

Ольхон. Август 2020-го. Я лежу в гамаке и не отрываясь смотрю в небо. Оно такое большое. Попрошусь — возьмет на ручки, покачает.

Маленькая рыжая девочка внутри меня растекается усталостью. Ей хочется плакать. Этот остров — мое место силы. Здесь я питаюсь от всего: от земли, воды, ветра, деревьев, облаков — подключаюсь к каждой доступной вселенской розетке. Чтобы потом заряжать других. Даже когда весь мир летит в тартарары. Это моя работа.

Вся моя жизнь — работа. Работа с людьми. Давно, лет с восемнадцати, моя реальность строится вокруг нее. Все мои друзья из психологии. Вместе со вторым мужем я вела тренинги. Да, работа у меня фантастически прекрасная, самая лучшая на свете, но все же...

Я вдруг осознаю, что не умею жить. Вне работы. Просто так. Для себя...

Слезы текут по щекам, смешивая весь мир вокруг в одно бесконечное полотно неба. Набухшие звезды срываются с места и медленно падают, оставляя золотистый след... Мелкие звездочки

вспыхивают и исчезают в мгновение ока. Ну как тут успеть загадать желание?

А чего я желаю?

Любви. Да! Я хочу любить! Хочу снова в этот бесконечный источник вдохновения и силы, хочу весну и крылья! Я совсем позабыла, как это... Заархивировала после развода все файлы с таким названием. Положила на себя болт. Но хочу я именно этого.

Хочу любить так, будто это последний миг на земле! И чтобы мои чувства были взаимны. Чтобы для него время со мной было таким же ценным, как и для меня — с ним. Чтобы мы захлебывались в резонансе направленных друг на друга любящих глаз. И не могли наговориться... Чтобы нас физически влекло друг к другу совершенно иррационально, неостановимо.

И пусть это будет легко! Очень легко! Дорогая Вселенная, можно мне вот такие отношения? Для меня! Для радости! Можно?..

— Конечно, можно, — вдруг отвечает Байкал.

Что это? Мне показалось?

— Плачь, смейся, — снова слышу я незнакомый, но такой родной, сильный голос.

— ОТКРЫВАЙ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ, ДЛЯ ВСЕГО МИРА, И ДА ПРИБУДЕТ С ТОБОЙ СЧАСТЬЕ! ВЕДЬ РЕЦЕПТ ПРОСТ, И ТЫ ЗНАЕШЬ ЕГО: БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ. БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ НУЖНО...

И тут я вернулась в реальность.

Скоро рассвет. Как я умудрилась уснуть в гамаке? На ветру. Но как было хорошо на ручках у Байкала. М-м-м... А любовь я загадала во сне или наяву? Почему на этот запрос мне был дан такой странный ответ? Брать... Давать... Наслаждаться... Катаю слова на языке. Брать-Давать-Наслаждаться. Бэ-Дэ-эН...

Мое желание ведь не про замужество и не про мужчину. Оно про наслаждение. Про энергию. Про то, что я хочу находиться в сильном чувстве. И тогда все вокруг обретет совсем иной смысл.

Только я — Фея Можно — понятия не имею, как такое желание исполнить. Его реализация лежит за пределами моей ответственности, от слова СОВСЕМ. Я могу своими руками построить дом, заработать денег, придумать курс или сочинить стихи, накормить детей могу, организовать их обучение — много всего могу. А тут... История любви больше меня. Я не в силах ею распоряжаться.

Во всем этом, конечно, есть смысл. Мое бессознательное неспроста выдало такое решение. Теперь задача сознания — разобраться в нем. Ну что ж, поиграем в Менделеева. Попробую превратить полученное послание в систему.

С того дня фокус моего внимания безвозвратно сместился. В последующие дни на Ольхоне мой инженерный мозг погрузился в переработку информации.

Беру ли я? Даю ли я? Гавно ли я? Ой, это не отсюда... Наслаждаюсь ли я?... Да! Получать удовольствие я умею. На все сто наслаждаюсь жизнью, работой, людьми!

Точно умею?

Не одна я зациклила свою жизнь на работе. Многие так живут. Кто-то беззаветно отдает себя делу, ничего не получая взамен,

кто-то черпает в самореализации энергию, а кто-то спасается от быта. Но во всех этих случаях история получается какая-то кривенькая, однобокая. Если работа — источник ресурса, то на что же мы приобретенный ресурс расходуем? Редко встретишь человека, летящего домой на крыльях. Чаще мы приползаем без сил и падаем на пороге, параллельно раздраженно покусывая близких.

- **Вы кто?**
- **Добрая фея!**
- **А почему с топором?!**
- **Настроение что-то не очень...**

#изподсмотренного

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА, МЫ ДОЛЖНЫ СПЕРВА НАПОЛНЯТЬСЯ, А ПОТОМ УЖЕ ПОЛУЧЕННУЮ ЭНЕРГИЮ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ В ТВОРЧЕСТВЕ. ЛЮБОМ ТВОРЧЕСТВЕ — БУДЬ ТО ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ, ГЛИНЯНЫЙ КУВШИН ИЛИ КОУЧИНГОВАЯ СЕССИЯ.

Так устроен мир. Сперва заправляем бак автомобиля, а потом едем. Заряжаем телефон, а потом звоним. Сначала нужно напитаться энергией, а потом только трансформировать ее в результат. Но почему-то у современных людей по-другому? Какой-то диссонанс.

Если решение в этих трех буквах — «Б», «Д» и «Н» — значит моя основная задача — превратить их в концепцию. Концепцию эту изучить и трансформировать в набор конкретных действий. А уже затем с ее помощью изменить свою жизнь. И не только свою.

Рассуждая так, я вдруг осознала, что сказал мне Байкал.

БДН — это формула постоянной энергетической наполненности. Решение, которое так необходимо людям постковидного мира. Да, я пока не понимаю, почему этой формулой Байкал ответил мне на просьбу о любви. Но чувствую, что объяснение скрывается здесь же.

Братъ.

Давать.

Наслаждаться.

Я действительно всегда живу так, но никогда не задумывалась об этом. Для меня это как дыхание. Теперь, когда сконцентрировалась на построении системы, каждое из этих трех слов стало наполняться для меня новым, особым смыслом. И началось все со слета шаманов — тайлагана.

Меня пригласили на него через несколько дней после диалога с Байкалом. Я не хотела ехать, но мне сказали: «От такого не отказываются. Если тебе что-то дают, не важно кто: друзья, начальник, судьба — бери».

Это становится первым ключом к пониманию принципов БДН. И я формулирую для себя правило, первое заклинание:

«Если предлагают — бери».

Поехала братъ. И совсем не пожалела! Вернулась, напитанная энергией, впечатлениями, новыми знаниями... Например, шаманы рассказывали, что дары природе или духам можно преподносить

песней, танцем или сказкой. Это очень впечатлило меня. И переключило на следующий пункт в концепции — давать.

Через пару дней после тайлагана к нам пришел Семен, хозяин маленького ольхонского турагентства, и сказал: «Ребята, нужна помощь. Загорелся автобус. Пассажиров мы спасли, но вся кладь пропала. Не могли бы вы помочь, собрать что-нибудь из одежды?» И я отдала свою сумку со всеми вещами. Ни на секунду не задумываясь. Но знали бы вы, сколько тепла я получила в ответ! Среди пострадавших оказалось много женщин моей комплекции, им эти вещи были как нельзя кстати. Не за «спасибо» я делилась, даже не думала об этом, но их благодарность согревала меня несколько дней.

Это был порыв! Рождение второго заклинания:

«Если хочешь и можешь — давай».

Тогда я стала наблюдать за этой связкой «брать и давать» — в чем ее сила и как с ней правильно взаимодействовать. Ведь важно не брать чужое и не отдавать лишнее. Система правил вырисовывалась все более четко.

В одной из ближайших поездок по острову я осознала, как мне нравится арендованный автомобиль. Hyundai Sonata шла по ухабистым дорогам Ольхона, словно по зимнему зеркалу Байкала.

После поездки я сфотографировала машину со всех сторон, отправила ребятам в прокат отзыв с благодарностью: «Спасибо, что посоветовали именно эту машину. Мне она виделась совершенно дурацкой для Ольхона, а оказалась идеальной!» Отправила. И испытала еще большее ощущение восторга!

Вот оно — тесное **сплетение состояний «брать» и «давать»**. Этот гармоничный круговорот энергии открывает возможность еще ярче наслаждаться моментом, **наслаждаться жизнью!**

КОГДА ТЫ БЕЗ СОМНЕНИЙ БЕРЕШЬ ПРЕДЛОЖЕН-
НОЕ, ИСКРЕННО, БЕЗУСЛОВНО ДЕЛИШЬСЯ ТЕМ, ЧТО
У ТЕБЯ ЕСТЬ, ТО СТАНОВИШЬСЯ ПРОВОДНИКОМ
ЭНЕРГИИ, И ОНА ПИТАЕТ ТЕБЯ.

И от этого ты получаешь удовольствие! Бинго! Я близка к разгадке!

В тот же вечер мы с детьми и друзьями сидели дома.

Пошел сильный дождь — на улицу не выйти. Но есть-то хотелось! Тогда мы начали изучать закрома и обнаружили банку меда, варенье из шишек, вязаные носки, новую настольную игру и... запасы доширака! Мальчишки приготовили из него пирожки. Это оказалось очень вкусно! Было так здорово, что за удовольствием не надо никуда ходить. Все было прямо здесь: вода, камин, дрова, огонь, куча книг и настольных игр, море еды. Дождь запер нас в доме, чтобы мы осмотрелись вокруг, посидели и оценили то, что имеем. Ведь мы вечно носимся без оглядки, не можем даже понять, в каком прекрасном месте живем!

В чудесной компании мы **наслаждались** моментом.

И тогда концепция «Брать, давать и наслаждаться» стала для меня полностью понятной. Родилось третье заклинание:

«Наслаждайся жизнью здесь и сейчас».

Действительно, это так просто! И так непросто одновременно. Но я знаю, как с этим работать. БДН оформилась, я поняла, как сделать из нее систему конкретных практик. Поняла, что готова делиться ею с миром!

И в этот момент мне пришло сообщение в Telegram. Молодой парень по прозвищу Кит — один из участников тренинга в Москве. Мы как-то списывались по несущественным вопросам, просто так.

Было уже прилично поздно и безумно хотелось спать... Но вспомнилось, как он написал мне последний раз: «Какую музыку слушаешь сейчас? У меня в наушниках это», — и пока я писала ответ, что слушаю Dead Can Dance, прислал мне песню именно этой группы. Посмеялись совпадению.

В голове снова зазвенело: если предлагают — бери.

Я открываю его сообщение: «Остановись, мгновение, ты прекрасно!», — пишет Кит и добавляет фотки с собственноручно отснятыми пейзажами Камчатки. А еще снова присылает музыку.

Это разогнало сон. Мне стало бесконечно хорошо.

— Что за песню ты мне прислал? — спросила я его. — Почему именно эту?

— Ну, просто попалась... А что?

— Как тебе сказать... Я тут размышляю над вопросами бытия. Весь июль слушала Гребенщикова «Не судьба». Там для меня главными были строчки: «Да, надвигается шторм. Шторм — это я». Недавно задала вопрос себе, мирозданию, Байкалу: ну хорошо, я умею быть штормом. А что после шторма? И вот ты присылаешь мне какую-то англоязычную песню, которая начинается со слов «After the storm...» Прямо то, что я спрашивала! И дальше про смелость открыться свету и неизвестности. Ты что, мысли читаешь?

Мы погрузились в переписку почти на три часа. Я отправляла ему фотки с Ольхона и рассказывала про шаманов, и как

мы с друзьями играли на варганах деревьям. Он очень удивился и попросил подробностей. Мы делились мурашечными историями из жизни, из детства.

В эту ночь мы открыли друг другу такие переживания, которые поднимают на поверхность самые глубокие внутренние слои. Это не просто «Какая музыка тебе нравится?»

На прощание он прислал смайлик со словами: «Обнял». А я...

Со мной произошло что-то удивительное и прекрасное. Как будто бетонный саркофаг, под которым много лет находился атомный реактор моего сердца, дал трещину. Я совершенно неожиданно на большом расстоянии вдруг почувствовала, ощутила этого человека. Нет, мужчину. И... ой, не может этого быть...

**мы познакомились в дороге
смеясь играли в города
и незаметно скоротали
года**

© перашки

Что же это получается? Когда ты честно берешь, даешь и наслаждаешься жизнью, ты меняешься. Тогда неизбежно меняется мир вокруг тебя и твои желания начинают исполняться.

На страницах этой книги я не раз повторяю: любовь — бесконечный источник ресурса. Любовь к противоположному полу, детям, животным, жизни, ко всему миру — все это может наполнять, буквально питать нас, как технику заряжают от розетки. Это самый первый путь к наслаждению. Самый верный источник и благодарный приемник даров. Наверное, поэтому в моей жизни БДН и любовь сплелись в одну историю. В одну книгу.

**когда нет веры и надежды
семен не плачет как слабак
он набирает номер любы
алло любовь ну я зайду**

© перашки

Но не любовью единой! И я приглашаю вас пойти со мной дальше изучать все доступные источники подпитки. Доступные даже тогда, когда весь мир катится к чертям.

Я абсолютно уверена, что мы — люди — способны получать ресурс из всего. Как растения умудряются из всего добывать воду. На моем любимом Ольхоне много разных цветов, трав и кустарников. Но так как там очень ветрено и сухо, у всех растений мелкие, покрытые ворсинками листья. С помощью этих ворсинок они могут запастись влагой.

В каждом человеке есть свои ворсинки. В нас природой заложен механизм, который позволяет аккумулировать гигантское количество энергии. Ее хватит, чтобы взорвать Вселенную, построить город, зажечь пару тысяч звезд, родить сотню детей и всех воспитать отличными людьми. Но мы привыкли жить в условиях тотальной экономии. Мы постоянно повторяем себе: эй, я потратил сегодня слишком много сил, мне срочно нужно закрыться ото всех... Обнять кота, съесть полкило мороженого и надеяться, что за вечер я накоплю чуть-чуть энергии, чтобы прожить следующий дурацкий день.

БДН — подход или концепция, которая превращает нас в мощный энергетический перекресток. Делает нашу жизненную энергию неисчерпаемой. Дает нам силы сворачивать горы и... как мне, открывает способность любить!

И все же, тремя буквами концепция не исчерпывается. Нас ждут практики, работа над собой и своим пространством. Пройдем вместе этот путь трансформации. Обещаю, скучно не будет!

ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ, ИЛИ КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВОЙТИ В СПИРАЛЬ БДН

Знаете, как заготавливают на зиму консервы? Закатывают огурцы-помидоры, варят варенье? Так вот, моя мама когда-то замораживала дыню. А зимой, когда я болела или просто было тоскливо, она доставала ее из морозилки. Представляете? Настоящая дыня прямо посреди зимы! Для советского ребенка, у которого не больше килограмма мандаринов в одни руки, — это просто чудо!

Именно это ощущение из детства, ощущение чуда, мне и хочется вам передать, настраивая на дальнейшее чтение.

ЕСЛИ ВЫ ПОЙМАЕТЕ НАСТРОЙКУ,
ВОКРУГ ВАС ЗАКРУТИТСЯ НАСТОЯЩЕЕ
ВОЛШЕБСТВО! ВОЛШЕБСТВО ЖИЗНИ.
ВОЛШЕБСТВО ТВОРЧЕСТВА.

Это возможно, когда вы в подходящем состоянии. Мы всегда находимся в **каком-то** состоянии. Только иногда это состояние нестояния, в котором нам хочется всех убить. Но мы, конечно, так не делаем, а просто говорим: «я на это не **настроен**», или «я **настроен** не на это», или просто «я не в **настроении**». Так вот, вся эта книга про то, как себя **настроить**. Книга для **настраивания** себя. Так к ней и относитесь.

В ее основе лежит правило: **выбирайте действие, исходя из того состояния (настроения), в котором вы находитесь.**

Если вы не в **настроении**, нужного результата не будет. Важно сначала настроиться на действие и только потом совершать его. Как это делать, я буду подсказывать вам по ходу.

В этой главе мы с вами определимся со своими состояниями. Подготовимся, создадим правильное **настроение** для погружения в концепцию БДН.

Для начала давайте определимся, быть в **настроении**, в ресурсе — это как? **Ресурсное состояние**, оно какое? Какое оно именно для вас?

Попробуйте сформулировать ответ.

Нужно ли его записывать? Я считаю, что нужно. В записях очень много ресурса. Через время вы будете перечитывать их как лучшую книжку. Они напомнят вам о важном. Блокнот — хороший собеседник.

Почему блокнот, а не телефон или компьютер? Потому что мелкая моторика рук напрямую связана с работой головного мозга. И процесс этот хорошо изучен. А какое влияние на мозг оказывает печатание, мы пока не знаем. Важно, чтобы наша работа шла и на уровне психофизиологии тоже. Не только в мыслях. Так что, если вы еще не разучились, попробуйте писать рукой и рисовать.

Для погружения в БДН вы можете:

- ограничиться заполнением предложенных в книге пустых строчек;
- взять первую попавшуюся под руку тетрадку;
- специально, с любовью, выбрать красивущий блокнот;
- воспользоваться разработанной для этого рабочей тетрадью «Брать, давать и наслаждаться».

Выбор за вами. Но я рекомендую работать не только головой, но и карандашом/ручкой.

Итак, сформулируйте, что такое для вас — «быть в ресурсе»?

Например, я под ресурсным, наполненным энергией (или просто наполненным) состоянием понимаю *способность и желание действовать*. Естественно, речь о действии, приводящем к позитивному результату. Потому что взять топор и нашинковать окружающих — это тоже очень даже действие, но итог не так прекрасен, как хотелось бы. Нас же интересует, чтобы на выходе получился некий творческий продукт: каменный цветок, финансовый отчет, вкусный шашлык, пост в Instagram, чистые окна или сделанные вместе с ребенком уроки.

Чтобы получить творческий результат, **энергетически наполненный человек действует легко и радостно**. То есть он:

- а) может сделать это,
- б) хочет сделать это.

«Вот два необходимых условия», — ответственно заявляет Таня-инженер.

ИМЕННО ПРИ СОЧЕТАНИИ УСЛОВИЙ
«ХОЧУ И МОГУ» У НАС РАСПРАВЛЯЮТСЯ КРЫЛЬЯ
ЗА СПИНОЙ, МЫ ГОТОВЫ СЕДЛАТЬ ПОДЖИГАЮЩИХ
ИЗБЫ КОНЕЙ И ПОКОРЯТЬ ЭВЕРЕСТЫ.

Мы расцветаем, тянемся к солнцу. Это такая внутренняя весна, когда энергия рвется на волю, ищет воплощения.

Но, как мы уже говорили выше, чтобы быть в ресурсе, нужно себя питать. Буквально заряжать батарейку. Наполнять бак. Этим мы и будем заниматься на протяжении всей книги. Однако для чистоты эксперимента давайте определимся еще и с **безресурсным состоянием**. Потому что все мы умеем варить борщи, писать отчеты и делать уроки через желание убивать или удавиться. Да, каменный цветок тоже выходит. Вопрос в его качестве.

ЧАСТО МЫ ДЕЛАЕМ ЧТО-ТО ЧЕРЕЗ «НЕ ХОЧУ».
НЕ МЕНЕЕ ЧАСТО ЧЕРЕЗ «НЕ МОГУ». НУ А ЧЕРЕЗ
«НЕ ХОЧУ И НЕ МОГУ, НО НАДО» — ЭТО ВООБЩЕ
НОРМА НАШЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.

Но я ответственно заявляю: можно делать любые дела легко и радостно!

Конечно, если вы, например, ненавидите свою работу, со слезами просыпаетесь по утрам, никогда не хотели быть бухгалтером,

а мама заставила, потому что престижно, то тут одной только концепцией БДН дело не поправишь. Может быть, вам для начала и не в эту книгу вовсе. Хотя... Давайте дойдем вместе до конца главы, а там уж и решите — по пути нам или нет.

Сформулируйте для себя, что вы понимаете под своей безресурсностью. «Я не настроен» — это для вас как?

Все мы разные. А потому нет двух одинаково однозначных трактовок этого понятия. Как нет одинаковых мнений, фантазий или реакций на какую-то ситуацию. Мы наполнены чем-то своим, и ровно это каждый раз преломляет реальность. Кто-то наполнен кофе, и лучи солнца сквозь него не проходят, кто-то — кристальной водой, а кто-то — шампанским. Метафорически, конечно. Поэтому давайте с этим фокусом внимания будем жить дальше.

Но так как вы сейчас на моей территории, я предлагаю взять за основу, что безресурсное состояние — это *апатия, нежелание двигаться дальше, господство прокрастинации и деспотия внутренних критиков*. Когда все вокруг теряет краски, листья вместе с хвостом отваливаются, лапы ломит и хочется тихонько плакать под одеялком. Пусть это будет наша внутренняя осень.

Выгнали с работы, ушел муж, дети выросли, денег нет — в жизни осень приходит не по расписанию. И тогда совсем непросто планировать реальность, намечать цели и задачи. Непонятно, как это делать.

Давайте возьмем осень в качестве метафоры для дальнейшей работы. Вполне оправданный получается образ. Состояние «ты все пела — это дело, так поди же, попляши» приходит примерно в октябре. Вроде бы тепло, но в спину то и дело дует холодный ветерок. И вся природа тихо начинает готовиться к долгому сну.

Становится тоскливо и страшно. Набрасываются всякие там мысли о том, как пережить зиму. Поэтому метафорически за точку отсчета мы возьмем октябрь. В той или иной степени.

Обычно вопрос о нехватке энергии возникает в двух случаях: если предстоит выполнить невероятно большой объем работы, и ты не знаешь, хватит ли бензина на сложный путь, или если энергии банально не хватает даже на обычный ритм жизни. Предлагаю принять решение, что причина нашего безресурсного состояния не важна. Дальше на этих страницах вы найдете примеры печальных первопричин потери сил и желания действовать. Но сейчас давайте сосредоточимся на том, **для чего сегодня вам нужна энергия.**

Задание «Ресурсный я»

Ответьте на вопрос: для чего вам нужна энергия?

Ваша персональная весна, она какая? Какой вы будете, когда она придет? О чем вы мечтаете там, в вашей весне? В какой момент ваше наполненное, ресурсное состояние будет самым наполненным и самым ресурсным?

Собираетесь поступать в вуз — значит в своей весне вы уже студент. Мечтаете о новой работе — воображайте себя в новом офисе. Ваша цель — построить дачу? Представьте полностью законченный дом на дачном участке. Хотите выйти замуж? Родить здорового ребенка? Написать поэму? Выступить на конференции? Какой вы человек в этот момент? Стройный, отдохнувший, душевный? Что вы чувствуете? Во что одеты? Чем от вас пахнет, чем пахнет вокруг? Представьте состояние своей души и тела. Визуализируйте ваши желания о себе женственной (или о себе мужественном), цельной, красивой, восхитительной...

Какая она, ваша персональная весна?

Даже если сейчас вы в тяжелой жизненной ситуации, пожалуйста, уделите внимание этому вопросу. Ведь невозможно уйти откуда-то. Чтобы сознательно изменить ситуацию, исправить ее, нужно сформулировать цель — отправиться куда-то.

Найдите цель. Какой она будет, ваша весна?

Определились? Идем дальше.

Если вы смотрели сериал «Игра престолов», то помните, что там целый народ жил под лозунгом «Зима близко!» Подразумевалось, что расслабляться не стоит, мол, скоро придут холода, и всем будет несладко.

Как вы понимаете, я из другого лагеря. Если бы я возглавляла этот народ, то лозунгом стала бы фраза «Весна близко!» Потому что я все время так живу. В любой ситуации.

Давайте поисследуем: как это — жить с таким слоганом.

В природе каждое дерево знает, каким оно проснется весной. Всю зиму в нем формируется так называемая образовательная ткань, из которой потом возникают новые клетки. Как любое семечко, чтобы прорасти, набирает питательные вещества, так мы сотворим свою собственную образовательную ткань в практиках БДН. Но для начала мы создадим образ этого весеннего дерева.

Вторая практика, которую я предлагаю, основывается на терапевтической метафоре. О ее силе писали и Эриксон, и Юнг, и Татьяна Черниговская. Метафора позволяет человеку включить образное мышление, которое идет в обход сознания, стереотипов и психологических защит. Когда человек начинает думать метафорически, в анализ включаются совсем другие нейронные связи.

Нам становится доступно больше информации, скрытой в бессознательном. А значит, появляется больше вариантов для принятия решения.

Поэтому, чтобы скорее достичь того самого желанного ресурсного состояния, давайте представим, что весна близко!

Задание «Весна близко!»

Задание будет состоять из двух частей. Прежде чем приступить к выполнению, пожалуйста, найдите возможность сесть в уединенном месте, сосредоточиться. Убедитесь, что вас не потревожат близкие и не будет трезвонить телефон. Можно зажечь свечи, включить приятную музыку. Настройтесь на работу со своим бессознательным. Помогите ему. Итак...

ЧАСТЬ 1

Ваша персональная весна наступила!

Помните, как это? Помните ваши ощущения? Представьте, что та цель, которую вы выбрали для себя как «внутреннюю весну», достигнута.

А теперь вообразите себя деревом. Какое вы в вашей весне? Что произойдет с вами, когда придет весна? Неважно, что будет твориться в стране, в мире. Это не имеет никакого значения... Важно, в каком состоянии хочет находиться ваше Я.

Каким деревом вы будете? Эвкалипт, осина, сирень? Какая будет крона? Она только начинает формироваться под лучами ласкового весеннего солнца? Вообразите, как набухают почки, образуются завязи... Или ваше весеннее дерево уже покрыто густой шевелюрой из листьев?

Если есть желание и возможность, нарисуйте себя в весне, перенесите на бумагу свое дерево. При этом держите фокус на цели и ощущениях. На марафоне БДН в ответ на вопрос «Какой или каким я хочу быть весной?» одна из участниц написала: *«Хочу быть энергичной и счастливой»*.

Каким вы хотите прийти в вашу весну?

Если вы впали в ступор на этом этапе только потому, что не умеете рисовать, то вспомните основной закон: **выбираем действие, исходя из того состояния, в котором находимся**. Внутренней отличнице (отличнику) даем выходной. И действуем по шагам:

1. Детально представьте идеальный образ себя в вашей собственной весне. Не идеального себя! А идеальный, желаемый образ.
2. ЗадOCUMENTИРУЙТЕ этот образ любым доступным и приятным вам способом. Не умеете или не хотите рисовать — найдите в интернете картинки и составьте из них коллаж. Можно детально описать свое дерево словами, если это умение вам ближе. Кто-то находит нужные описания в стихах. Каждый человек по-своему может зафиксировать в реальности какой-то фантазийный образ. Самое ценное здесь — именно работа воображения и стремление к изменениям. Сила намерения творит чудеса!

ЧАСТЬ 2

Вы — прекрасное весеннее дерево. Из этого наполненного жизнью, возрожденного состояния обернитесь назад — в осень — в сегодня. Представьте себе тропинку, канатную дорогу или провода. Соедините два момента: момент вашего расцвета весной и настоящий. Перекиньте такой мостик

во времени. Украсьте его ступеньками или декоративными резными столбами. Ну! Мы же в воображении! Запускайте свое внутреннее VR-кино. Мы сами можем создавать невероятной красоты дополненную реальность.

Проложите сверкающий мост, путь, трубопровод, кабель-канал, чтобы вы точно знали: эти моменты соединены. Да, в этом есть немножко магии. И да, я немножко волшебница! И если вы читали «Теорию невероятности», то, возможно, в этом даже не сомневаетесь.

А что делать, если мост получается корявый, провисший, с гнилыми досками и дырой посредине? Ой...

Жизнь разваливается, вкуса к ней нет, и всевозможные радужные перспективы совершенно не убеждают? Чувствуете, что к тому светлому, легкому и счастливому дереву не добраться по этому мосту? Так бывает... Просто позвольте себе чувствовать это.

Вот вам новый фокус внимания: что нужно сделать с этим мостом, как его починить, укрепить и украсить, чтобы путь к весне стал легким и радостным?

Выберите самые качественные материалы, подберите цвета и фактуры, составьте список необходимых инструментов. Может быть, нужно чуть-чуть сдвинуть точки опоры? Так бывает при строительстве новых мостов: их воздвигают в нескольких метрах от старых, чтобы потом безболезненно присоединить к дорогам.

Теперь, когда мы представили свою весну и так или иначе построили к ней мост, давайте посмотрим: *наше путешествие по мосту — это испытание или приключение?*

И с этим вопросом мы плавно переходим к следующей практике. Она основана на чисто интерпретационной работе с убеждениями. Бывают ограничивающие убеждения, а бывают — поддерживающие. Об этом много пишут Роберт Дилтс, Грегори Бейтсон и Бертран Рассел. От того, какие убеждения сформированы в человеке, зависит, какие ресурсы он пропускает в жизнь, а какие — нет.

ВСЕЛЕННАЯ ВОКРУГ НАС НЕЙТРАЛЬНА.
ЭТО МЫ САМИ, ЛЮДИ, ОПРЕДЕЛЯЕМ,
ХОРОШИЕ ИЛИ ПЛОХИЕ СОБЫТИЯ
В НЕЙ СЛУЧАЮТСЯ.

Если ты думаешь, что происходящее с тобой — испытание, значит, в твоём сознании господствуют ограничивающие убеждения. Испытание формирует фактор сопротивления, провоцирует на борьбу.

Но если ты уверен, что попал в приключение, тогда в твоей власти наблюдать за сюжетом этого кино и наслаждаться им. Тебе решать, что это будет за жанр.

**перед оксаной в темном парке
олег распахивает плащ
под ним второй а дальше третий
оксана терпеливо ждет**

© перашки

Она ждет, чтобы узнать, что это вообще: хоррор, эротика или комедия?

ЕСЛИ Я ДУМАЮ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ — ИСПЫТАНИЕ,
ТО ПУТЬ МОЙ УСЕЯН СРАЖЕНИЯМИ, БОЯМИ
И БИТВАМИ. А ЕСЛИ ЖИЗНЬ — ПРИКЛЮЧЕНИЕ,
ТО ВСЕ РАССМАТРИВАЮ КАК ЭЛЕМЕНТ
НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНОГО КВЕСТА.

Лично моя жизнь — Тани Мужичкой — именно такая! И я буду вас активно к этому призывать. Как говорили на марафоне, «*писсиздить я не люблю!*»

**пусть каждый сам поставит букву
как при прочтении поймет
напоминает жизнь птичий
по*ет**

© перашки

Да, с нами, конечно, порой случаются события, которые сложно расценивать как что-то увлекательное. Например, близкий человек погибает от боли в ожидании скорой помощи, а затем его везут в больницу. Это испытание или приключение?

Возможно, это настоящее испытание. И таких в жизни немало. Наша задача с достоинством пройти его. А возможно, это приключение, за которое потом от Создателя игры прилетят какие-то особые ништяки.

Я помню, когда ехала в карете скорой в больницу со сложным переломом ноги, загадывала себе лучшую палату, место у розетки, хорошего хирурга и быстрое возвращение в строй... Все сбылось! Это про приключение.

Так или иначе, с нами, людьми, что-то случается. Назовем это жизненным опытом, благодаря которому мы переоцениваем ситуации, меняем мировоззрение, трудимся на пути внутреннего роста.

Как-то на выступлении в Москве Экхарт Толле сказал: «Если бы в фильмах все было хорошо, люди едва высиживали бы половину. Зрителю интересны события и то, как они меняют героя. Непредсказуемость, препятствия на его пути и его способности, возможности и решения, как справиться с задачами, — вот что завораживает!»

БЛАГОДАРЯ ТРУДНОСТЯМ МЫ РАСТЕМ.
ИМЕННО БЛАГОДАРЯ, А НЕ ВОПРЕКИ!
И ПРИ ЭТОМ У КАЖДОГО ЕСТЬ ВЫБОР
НАЗЫВАТЬ ТРУДНОСТИ ПРОБЛЕМАМИ
ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ИСПЫТАНИЯМИ
И ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ.

Я предпочитаю последнее. Говорить «да» и держать фокус внимания на изменениях, которые я хочу, чтобы произошли в моей жизни!

А теперь про наше путешествие по мосту (или его постройку и ремонт): это будет испытание или приключение? Как я буду приближаться к прекрасному весеннему себе? Я буду преодолевать преграды и трудности или встречать на пути что-то интересное?

Задание «Испытание или приключение»

Это задание я предлагаю ввести в постоянную практику. Возможно, оно войдет у вас в привычку и вы начнете так смотреть на мир.

В течение дня изредка задавайте себе этот вопрос: **то, что сейчас происходит со мной, — это испытание или приключение?**

Есть такие приложения для телефона, которые выставляют будильник или напоминание в случайном порядке. Заведите себе такое приложение и в момент сигнала прислушивайтесь к своим ощущениям. Вы сейчас в испытании или в приключении? Может, хочется сменить жанр?

Чтобы наверняка установить диагноз, ответьте себе на вопросы:

- Я сейчас ищу, что преодолеть, какие бы сложности победить?
- Или наблюдаю за происходящим, ищу возможности и ресурсы?

Такие размышления совершенно неожиданно открыли источник ресурса для одной из участниц марафона. Она вдруг взялась выводить плесень в ванной.

«Я с ней жила годами! Мне стыдно это осознавать, и уж тем паче признаваться на публике. Но, боже ж мой, это ж про масштаб сдвинувшихся тектонических слоев моей... то ли лени, то ли нерешительности, то ли еще бог знает чего.

Я созвонилась с дизайнером, нашла маляров, назначила встречу на выходные для определения объема и графика работ. Фантастика!

Ребята, годы ничего не делала — в голове это отзывалось невероятным мороком, натурально испытанием. Я вдруг почувствовала в себе бешеный ресурс просто взять и переназначить это дело в приключение! И как-то легко шагнула в эти воды! Вауля! Спасибо огромное, соавторы моего успеха! Ура, товарищи!»

Вот так приключение! Жизнь без плесени — очень метафорично.

ДАЙТЕ СЕБЕ ПРАВО ВЫБИРАТЬ,
ЧТО ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ:
ИСПЫТАНИЕ ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.

- Хочу быть счастливой, что мне принимать?
- Решения.

#изподсмотренного

Для того чтобы научиться смещать акценты с проблем на возможности и точки роста, давайте еще немного углубимся в то, как это работает.

Наше сознание постоянно фильтрует абсолютно все, что происходит снаружи. Его функция ограничена информацией из окружающего мира. Из нее мозг формирует картину этого самого мира, на которую опирается дальше. Если вы когда-нибудь занимались математикой, (а я уверена, что вы были вынуждены делать это в школе), то знаете: по точкам можно построить кривую. И примерно предположить, куда она дальше пойдет. Этот процесс называется аппроксимацией. Собственно,

НАШЕ СОЗНАНИЕ РАБОТАЕТ ПО ПРИНЦИПУ АППРОКСИМАЦИИ. ОНО БЕРЕТ КАКИЕ-ТО ЭЛЕМЕНТЫ РЕАЛЬНОСТИ И ПО НИМ СТРОИТ ПРЯМУЮ ИЛИ КРИВУЮ, И ГОВОРИТ, ЧТО ДАЛЬШЕ ОНА БУДЕТ ИДТИ ПРИМЕРНО ТАК, А ЖИЗНЬ — РАЗВИВАТЬСЯ ПО ЭТОМУ СЦЕНАРИЮ.

И вот сейчас очень ответственный момент, друзья! От того, на основании каких точек вы принимаете решения, зависит, куда приведет ваша кривая. Если вам кажется, что руководитель вас недолюбливает и придирается по пустякам, кривая приведет к смене компании. Но если в его придирках вы начнете видеть желание повысить ваш профессионализм, есть все шансы стать его замом. Или даже преемником.

Почему для многих из нас совершенно нормально считать свою жизнь перманентным испытанием?

В школе нас учили находить ошибки, подчеркивать их красной ручкой, а потом посвящать всю остальную жизнь исправлению. Помните, нас оставляли после уроков для работы над ошибками? Я это просто ненавидела, потому что каждый раз делала новые. Найденные, конечно, исправляла, но грамотно писать эта процедура меня так и не научила. Подписчики в соцсетях знают про мои вечные опечатки. Я и перфекционизм — понятия несовместимые.

Поскольку нам не все равно, на чем строить нашу кривую, предлагаю внедрить в жизнь **принцип зеленой ручки**. Это такой подход в педагогике, который основан совсем на другом психоло-

гическом принципе. Его приверженцы среди неумелых, неровных крючков первоклассников зеленой ручкой выделяют самый лучший и аккуратный и говорят ученику: «Дорогой, вот этот крючок самый красивый, пиши так!»

По принципу зеленой ручки я учила своего инструктора по вождению учить меня вождению. Сразу сказала ему, что если он отступит о своей привычной тактики, то мы сильно сократим количество занятий. К тому моменту я уже заплатила за десять уроков. Если ему удастся научить меня водить машину быстрее, то он получит чистую выгоду: деньги в кармане, время сэкономлено.

Я объяснила инструктору, что нужно заниматься со мной не так, как он это обычно делает: «Ааааа, не туда! Куда ты дергаешь?! ТОРМОЗИ!!!» Пусть терпит, молчит и, только если у меня вдруг что-то получается, говорит: «Вот сейчас ты молодец! Вот сейчас правильно!» И тогда я научусь очень быстро.

Он согласился. К концу седьмого занятия я уже довольно прилично ездила, а инструктор получил свободное время и навык оперативно обучать людей.

Любая информация закрепляется в нашей памяти под воздействием выброса в кровь определенного вида гормонов. Дофамин — гормон счастья, радости — вырабатывается, когда задача завершена. И нас за это похвалили. Так вот,

МОЖНО НАУЧИТЬ СВОЙ МОЗГ СТРОИТЬ КРИВЫЕ ЗАХВАТЫВАЮЩИХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ, А НЕ МУЧИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ЕСЛИ ОДАРИВАТЬ ЕГО ПОРЦИЯМИ ДОФАМИНА ЗА СОБЫТИЯ, НА КОТОРЫЕ ЭТИ КРИВЫЕ ОПИРАЮТСЯ.

Следующая практика поможет нам научиться делать это.

Задание «Я — молодец!» или «Будильник»

Это задание — своего рода фирменный стиль нашей «Той Еще Тренинговой компании». Я случайно ввела его когда-то на первом в жизни марафоне.

Берем будильник и ставим его на какое-нибудь время. Мы предлагаем такое, какой год на дворе. Сегодня это 20:21. Но вы можете выбрать совершенно любые цифры. Welcome!

Этот будильник каждый день будет задавать вам один и тот же вопрос: *почему ты сегодня молодец?* И каждый день вам придется на этот вопрос отвечать. Например, потому что я построил мост и начал планомерное движение к прекрасному и весеннему себе.

Что вы сегодня сделали лучше всего? Что вы сегодня вообще сделали? Или как замечательно сегодня **делали ничего!** Вы отдохнули! Или поговорили с хорошим человеком? Послушали чудесную музыку? Чем вы сегодня в себе довольны?

Даже если вы знаете это упражнение, давайте снова внедрять его в жизнь. Будем учиться замечать хорошее, выстраивать новую реальность, завершать процессы и прекращать ругать себя. Вы ведь понимаете теперь всю значимость «Будильника»?

Как минимум давайте усиленно играть в эту игру, пока читаете книгу. Как максимум «Будильник» может стать игрой на всю жизнь. В 20:21 берем ручку или электронную клавиатуру своего любимого гаджета и отвечаем на вопрос, почему я сегодня молодец.

Что делать, если вы понимаете, что были сегодня не совсем хороши, могли бы и лучше? Как умирить своего внутреннего перфекциониста? Как отказаться от степеней хорошеести?

Перфекционисту полагается отдых на Мальдивах. Но он, трудяжка, хочет вашего развития и улучшения. Давайте возьмем за точку отсчета то, что уже получается. Вы ведь что-то обязательно сделали хорошо: почистили зубы с утра, вовремя приехали на работу, погладили кота, что-то вкусное приготовили или купили, приняли душ.

Мы же думаем, что молодцы только если сотворили шедевр, завалили медведя голыми руками или научились управлять авианосцем. А лучше все одновременно. Но мы ведь молодцы, даже если просто улыбаемся!

Так, шаг за шагом, вы начнете видеть и достижения покрупнее.

Другой внезапный вариант развития событий: упражнение выполнили, список «Почему я молодец?» получился аж из двадцати пяти пунктов, а ощущения не изменились.

Ну не чувствуете вы себя молодцом, не радуетесь...

А за что себя хвалить, если все перечисленное — само собой разумеющееся? Как ни крути, а надо делать, хоть молодцом, хоть нет.

Это беда.

МЫ МНОГОЕ ВОСПРИНИМАЕМ КАК ОБЫЧНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ И ЗАБЫВАЕМ СЕБЯ ХВАЛИТЬ. НО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ОТ ЖИЗНИ УДОВОЛЬСТВИЕ, НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ОН МОЛОДЕЦ!

Ведь теоретически вы могли всего этого и не сделать. Да могли же!

Давайте не будем ставить перед собой сверхзадачи. Просто пойдем маленькими шагами вперед. Начнем вместе учиться хвалить и заряжать себя. А заодно подкармливать свой мозг дофамином. Хе-хе!

**Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.**

©Лао-Цзы

Давайте так: вы похвалили бы другого человека за дела, сделанные сегодня? Если бы это были не вы, а кто-то еще, он был бы молодцом? А если он вообще был не обязан это делать и вполне мог бы забыть? Похвалите его.

Теперь представьте, что другой человек — это вдруг вы! Да вы же просто супермолодец! То есть с верхом к тому, что вы вообще молодец, что родились и пришли в этот мир улучшать и украшать его.

Но не путайте, пожалуйста: отстраниться и вообразить, что молодец — другой человек — и сравнивать себя с реальными другими людьми — сильно не одно и то же.

СРАВНИВАТЬ МОЖНО ТОЛЬКО СЕБЯ С СОБОЙ.
СЕГОДНЯШНЕГО СЕБЯ С СОБОЙ ПРОШЛЫМ,
ЧТОБЫ ОТМЕЧАТЬ РОСТ, ВИДЕТЬ ИЗМЕНЕНИЯ
И ДОСТИГНУТЫЕ ЦЕЛИ.

И да, кстати. Вы молодец, потому что читаете эту книгу и ищете способ вывести себя из безресурсного состояния!

Когда люди начинают выполнять описанное упражнение, оказывается, что в течение дня они бывают молодцы много раз. Придержали в метро дверь идущему следом, помогли найти нужный адрес, подняли и бросили в мусорный бак бутылку или пакет из-под чипсов. Это же и есть «вы — молодец!» А раньше такие поступки не замечались, казались неважными.

Если начнете так жить, вам может настолько понравиться, что станете заражать своим настроением окружающих. Это, кстати, один из показателей ресурсности.

Вселенские ПДД

Ну что ж, товарищи, мы с вами почти готовы окунуться в спираль БДН. Вы ведь уже догадались, что я зову вас в приключение. А в любом приключении, как и в любой игре, есть свои правила. Давайте их обсудим.

**катился колобок по лесу
пел песню он закрыв глаза
а как с открытыми катиться
когда ты катишься лицом**

© перашки

Почему спираль? Потому что за время чтения вы дважды пройдете триаду «Брать, давать и наслаждаться». Словно два витка спирали.

За каждым из этих слов я спрятала множество техник. Они помогают генерировать, накапливать и получать от Вселенной энергию, быть ее проводником и делать так, чтобы она не заканчивалась.

Это целая религия! Не пугайтесь, я шучу. Но как минимум вы получите в руки инструменты, чтобы жить легко и радостно.

Я предлагаю вам читать по одной части книги в день. Всего их восемь, то есть идеальное время прочтения «БДН», по мнению автора, то есть меня, — восемь дней. Но возможно, вам потребуется больше времени, чтобы изучить все и проникнуться идеей. Тогда возьмите темп одна часть в два дня. Но двигайтесь постепенно, внимательно изучая себя. Когда вы поймете суть концепции, научитесь выбирать наиболее комфортный для вас темп по ощущениям. Кто-то будет кружиться в спирали БДН со скоростью один этап цикла в день, а кто-то и в один день гармонично впишет все три этапа.

В каждой части я предложу вам последовательность заданий разной степени сложности. Никто не будет проверять выполнение этих заданий, никто не будет говорить «зачет» или «незачет». Задания внутри части — внутри одного этапа концепции — нужно выполнять со своей скоростью и в комфортной для вас последовательности. Но перемешивать этапы между собой я не рекомендую.

Задания можно делать абсолютно индивидуально, ни с кем ничего не обсуждая, просто записывать наблюдения в блокнот или в рабочую тетрадь БДН. Можно вовлечь в игру семью, друзей, коллег. Можно не приглашать их, а использовать косвенно — рассматривать реакции и слова окружающих как знаки Вселенной.

Кстати о знаках. Все время погружения в концепцию БДН мы с вами будем ориентироваться на некие дорожные знаки, знаки Вселенной. Что это такое?

Это не про то, что шизофреники видят на рекламном билборде послание бога к афинянам и начинают убеждать в своих идеях окружающих. Конечно же нет. Здесь ровно про то, что стоит лишь задуматься над какой-то задачей, как вы сразу же начинаете чуть

шире смотреть на мир, и ваше бессознательное невольно цепляет в пространстве варианты ответа. Тут вам и метафоры, и аппроксимация — бессознательное включается в решение вопроса. И тогда картина мира может меняться, дополняться чем-то, чего вы раньше не замечали.

Иногда знаки Вселенной становятся для нас чем-то смыслообразующим, гораздо большим, чем просто ответом на вопрос. Как случилось с участницей марафона БДН Екатериной.

Канун нового 2013 года. Вечер, темно. Я куда-то иду.

Настроение — плакать хочется, никакого праздника. На работе вымоталась морально и физически, денег нет, долги, болеет мама, любимого человека нет, фигура в ужасе, одежды красивой тоже нет. В общем, полнейший упадок. Ужас ужасный.

И тут из кондитерской рядом с моим домом выходит девушка. Легкая, спортивная, на ней короткая куртка, брюки. Что-то в ней такое радостное. В руке она несет большую коробку с тортом, перевязанную широкой розовой лентой.

«Явно на праздник идет, — подумалось мне. — В большую классную компанию, к семье или друзьям». И еще подумалось очень четко: «Как же я хочу быть такой».

И забылось. Совершенно.

Жизнь потекла в своем русле. Год был наполнен проблемами. В начале августа не стало мамы... Наступила совсем черная полоса. Возникали даже мысли: «А зачем вообще жить?»

Собирала себя по частям. Было сложно. Хотелось лечь и лежать. Но вытащили друзья, которые как-то бережно расшевелили и показали, что есть место для радости. Постепенно вернулась в жизнь.

Наступил конец 2014 года. 31 декабря.

Намечалась встреча в большой классной компании. Я собиралась в радостном предвкушении, когда мне позвонил хозяин вечеринки и попросил по пути забрать заказанный торт. «С радостью», — ответила я.

Забрала в кондитерской большую красивую коробку, перевязанную широкой розовой лентой. И пошла по той же улице, по которой шла год назад. Мне не холодно, я в короткой куртке и брюках, мне легко и радостно... И вдруг вспомнила ту прошлогоднюю встречу и свое очень яркое желание.

Невозможное возможно!

До сих пор мысленно благодарю ту девушку за пример, который она, сама того не зная, подала, своих друзей за то, что помогли мне себя вытащить, и того друга — хозяина вечеринки — за то, что внес в мой путь этот красивый яркий штрих — коробку с тортом и широкой розовой лентой.

© Екатерина

Чудесная история? М-м-м... обожаю сценаристов Небесной Канцелярии! Каждый штрих у них продуман! И героиня просто молодец! Какой мощнейший ресурс она взяла из понравившегося образа! Знаки Вселенной стали теми самыми точками, на которые выбрало опереться ее подсознание.

Так, на Байкале, после вечера общения с Китом в Telegram, мне начали на каждом шагу попадаться киты. Забавно, что в тот момент ничто не предвещало серьезных отношений. Да, сердце екнуло... Да, интересный парень. И что? Вокруг меня много интересных парней. Это ничего не значит.

Так решила заархивированная Таня.

Но захожу я как-то в сувенирную лавку и вижу там фотографию Ольхона с высоты птичьего полета. И понимаю, что очертания острова очень напоминают кита.

Нет! Это все равно ничего не значит...

На следующий день медитирую на острове-ките, и вдруг небо начинают заполнять облака в виде китов. Решила свериться с окружающими: я одна это вижу? Нет, люди подтверждают, действительно киты! Все вдруг говорят: да, какое-то нашествие китовых облаков!

Добили меня друзья из Питера, которые приехали на Ольхон на несколько дней и подарили брошку в виде кита!

Я брошку в руки взяла, а про себя подумала: вот оно что, китовое лето у нас, значит... Видимо, в этот момент что-то поменялось у меня в лице. Да настолько, что все вокруг начали хохотать. Загрузилась версия «2.0.2.0 или 2.0».

Пришло осознание: Вселенная, видимо, хочет мне что-то сказать. Нужно быть внимательнее, не стоит хлопать дверьми и резко все отрицать. Наверное, нужно прислушаться и... брать? Брать это китовое лето. Потому что... потому что... после шторма... приходит Кит?

Ой, так что ли?

И я встала на этот путь. Спасибо дорожным знакам.

Итак, рельсы, по которым мы двигаемся долгие-долгие годы, приводят нас в нынешнее состояние. Выходит, чтобы его изменить — прийти в новое состояние — нам придется прокладывать новые пути. А значит, надо расширять картину мира, искать другие варианты решений.

Иногда нам может помочь в этом то, за что цепляется наше внимание.

Лично я и моя команда с удовольствием играем в поиск и трактовку Вселенских правил дорожного движения. Если вы уже читали какую-нибудь из моих книг, то знаете, что я так живу. Сапожник не просто должен быть в сапогах, он обязан иметь полный обувной ассортимент.

Я предлагаю и вам играть вместе с нами. Можно начать расшифровывать, какие именно сообщения передает вам Вселенная. Создавать из них собственные фильтры и придумывать, как их применять в реальной жизни. Да, иногда банан — это просто банан. Но он может оказаться полезным знаком, позволяющим переключить состояние.

ЗАМЕЧАТЬ ЭТИ ЗНАКИ И СЛЕДОВАТЬ ИМ —
ЗНАЧИТ ДОВЕРЯТЬ ИХ АВТОРУ. А ДОВЕРИЕ
К МИРУ ОТКРЫВАЕТ МНОГИЕ ДВЕРИ, ПОМОГАЕТ
ИСПОЛНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ.

Да и вообще, смею утверждать, что нет высшего счастья и источника энергии, нежели игра с миром! Представьте, что вы перекидываетесь со Вселенной записочками. Причем делаете это тайно, чтобы никто не узнал. Здорово, правда? И очень ресурсно.

Я обязана еще раз предупредить вас: чудеса и изменения случаются, только если вы будете применять то, что прочитали, на деле, а не просто принимать на веру изложенную в книге теорию.

Поставили будильники?

А воображаемый мост нарисовали?

Дописывайте и дорисовывайте в своем темпе. А пока подведем итоги.

К этому моменту мы разобрались с тем, что:

1. Существует аппроксимация. Мы выстраиваем свою реальность по неким опорным точкам, поэтому важно, на что мы обращаем внимание.
2. Наша жизнь — это либо испытание, либо приключение. И каждый сам решает, какой выбор сделать.
3. И главное — мы определили свою цель. Мы создали образ прекрасного весеннего себя и проложили путь через зиму. По этому пути мы двинемся к намеченной цели, на ходу запасаясь ресурсами и правильно распределяя их.

Как мы это будем делать? Очень просто — научимся брать, давать и наслаждаться. Каждый наш день будет посвящен одному из этих занятий.

Но опять же, кто я такая, чтобы вас в чем-то ограничивать? Поехали?

#БЛЕСК

#ДУШЕВНОЙ

#НЕЖНОСТИ



Часть вторая

БРАТЬ ИЗВНЕ

в которой я предлагаю разобраться, что, где и сколько мы будем брать, что значит «брать извне» и как делать это правильно



а море это звук и запах
солёный вкус и синий цвет
и ощущение снаружи
и ощущение внутри

© перашки

ДАЮТ — БЕРИ!

Я не просто так заговорила про те самые банки, закатанные с прошлого года. Идея, прожитая в нашем социуме, заключается в том, что надо полученное крепко взять и держать в кулачке. Чтобы, не дай бог, никуда не утекло! А то придут какие-нибудь энерговампиры и все высосут. Ужас какой!

Ты сейчас все время потратишь, а потом у тебя его не будет. Силы выплеснешь — что дальше делать? Житейская мудрость, а вернее, житейские страхи опираются на очень смешную концепцию: во Вселенной всего мало, а претендентов на это «мало» много. Поэтому всего на всех не хватит. Мне такой взгляд на мир совершенно не близок.

Ресурсы Вселенной бесконечны!

И для того, чтобы всем всего хватило, нужно не думать за всех, а начать с себя. Этим и займемся. Найдем свои ресурсы и их неиссякаемые источники!

Наш поезд уже отошел от станции и набирает обороты. Следующая остановка, как вы уже понимаете, — «брать».

Удивительно, но это ровно то, чему нас никогда не учили. Нам с детства рассказывали, что надо делиться. Ведь всего мало же, на всех не хватает, поэтому присваивать все себе — плохо. Сначала думать о других, а уж потом и о себе. Красиво брать, принимать подарки Вселенной, использовать подаренные ей возможности и шансы — не про нас.

Многие задаются вопросом, а как это — «брат»? «Я не могу», — говорят одни. «Эгоисты», — кричат другие.

Да, нас не учили. Нужно пройти путь некоторой трансформации. В этом нам поможет внутренний ребенок. Ему **можно брать**. Когда вам что-то предлагают, дайте ему право выступить на первый план и побыть в главной роли. Когда этот внутренний ребенок радуется, счастлив, что ему дают, он вырабатывает огромное количество любви и энергии, которые наполняют вас еще больше. А значит, открывают еще больше возможностей.

Помните фильм «О чем говорят мужчины»? Там есть эпизод, когда герои съехали в кювет на машине, а водитель мимо проезжающего грузовика предложил: «Ребята, вас вытащить?» И Камиль вдруг кричит: «Не надо! Все нормально у нас, езжайте!» Друзья спрашивают его: «Ты зачем его отпустил?» А он: «А как надо было?»

Часто бывает, что мы ждем чего-то такого и требуем, и нам это присылают, а мы: «Не, не надо, не сейчас. Не срочно. Вот лучше им помогите»... Почему?.. Как в мультике:

— Это мне? А за что?

— Просто так!

© Мультфильм «Просто так» (1976 г.)

ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ОТНОСИТЬСЯ КО ВСЕМУ,
ЧТО НАМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВСЕЛЕННАЯ,
КАК К ТОМУ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО
НЕОБХОДИМО НАМ ИМЕННО СЕЙЧАС.

Обращаете внимание на всякие акции? Дают субсидии, пособия — берете? Как часто бывает, что нужно только встать и пойти, чтобы что-то получить! В нашей стране, к сожалению, многим ходить за субсидиями совершенно некогда. Но ведь это нормально: пойти и взять.

Папа гуляет с ребенком, читает новости в телефоне, занят своими делами. Сын — в песочнице. Папа поднимает голову, а мальчик что-то жуёт.

— **Сын, что у тебя во рту?!**

— **Мяшко...**

— **А откуда ты его взял?**

— **Шамо приползло...**

Мальчик не задумывался, брать или нет. Но бывает, что осознание «надо брать» приходит не сразу.

Как-то недавно мне снилась музыка. Такая хорошая! Без слов. Инструментал.

Я во сне понимаю, что такую музыку извлечь в реальности точно никак не смогу, нот не знаю! В снах мне приходят идеи, стихи или песни. Я могу их вытащить оттуда и записать, на диктофон напеть мелодию, но тут бессильна. Чуть не расстроилась.

И тут до меня доходит, что это музыка ДЛЯ МЕНЯ, ее играют мне! Просто так! Мне! Что можно не «Служить Вселенскому Союзу», не вытаскивать, не записывать, не распространять, а просто наслаждаться, хотя и во сне...

И я проваливаюсь в эту музыку, как в глубочайший трип. Беру!

У «брать» есть два варианта.

Первый похож на фильм «Всегда говори “да”». Посмотреть его будет таким дополнительным заданием. Можно даже всей семьей.

Способ взаимодействия с миром здесь такой: я принимаю все, что Вселенная хочет мне дать. Если вдруг приятель позвонил и предложил пойти завтра на концерт, вы говорите: «Да, идем». Или коллега предлагает: «Хочешь, я куплю для тебя кофе?» Ответ? Правильно: да, хочу! Максимум допустимых поправок, если вы не пьете кофе, можете так и сказать, что вместо кофе лучше чай.

**когда в постель приносят кофе
возьми его и молча пей
не надо спрашивать а кто вы
и что вы делаете здесь**

© перашки

Однажды один мой близкий друг предложил: «Если у тебя будут проблемы с машиной, ты мне говори. Я тебе помогу». Обычно такую помощь я не принимаю. Но тут у меня действительно посыпалась машина, и я вспомнила об этих словах. Звоню ему и говорю: «Ты предлагал, если что, обращаться. Вот я и обращаюсь!» Он так обрадовался! Прямо закричал: «Ура! Ну вот! А то вечно все сама!»

Он реально мне очень помог. И даже оплатил весь ремонт. Был этому дико рад, потому что я обратилась за тем, что он мог и готов был дать. Потому что он вечно причитал, как ему обидно, когда он может что-то сделать для человека, а тот все сам, ничего ему не надо. В такие моменты мой друг чувствовал себя ненужным.

То есть брать — значит откликаться на то, что тебе предлагают.

Второй вариант — пойти и взять то, что тебе нужно. И то и другое крайне важно.

История про маму. У нас была вечная битва. Я ее не просила, а она все время много готовила, передавала нам, а потом ругалась, что мы не съедаем. А мы не съедали, во-первых, потому что я сама люблю готовить дома, а во-вторых, количество едоков у нас в семье ограниченное.

Из-за этого у нас с мамой могли периодически портиться отношения.

Потом у меня в жизни началась какая-то волна, когда стало очень много работы. И я решила: «Мам, давай так. Есть еда, которую дети могут есть самостоятельно и которую они обожают, а-ля твои блинчики с ветчиной и сыром. Пожалуйста, наготовь мне такого впрок. Блинчики будут лежать у меня замороженные. Дети в любой момент их достанут и смогут себе сами разогреть. Можешь?»

Мама так обрадовалась: «Конечно, могу!»

Вот это про брать в смысле «взять необходимое». То есть

УМЕНИЕ БРАТЬ — ЭТО ЕЩЕ И УМЕНИЕ ЗАЯВЛЯТЬ
О ТОМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ НЕКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ.

Но есть еще и суровый гибрид: суметь понять — то, что тебе дают вроде бы случайным образом, — это именно то, что ты просил. Шучу. Ничего сурового, конечно. Однако требуется развивать, в определенной степени, навык доверия к миру, чтобы не отправлять обратно подарки Небесной Канцелярии, даже не вскрыв упаковку.

Я прилетела в Турцию и поехала в первый попавшийся отель, потому что была очень уставшая. Мне хотелось уединения и тишины, а выбирать отель заранее совершенно не было ни времени, ни сил, ни желания. Как только я все оформила, заселилась и собралась выйти подышать, сразу же услышала голос: «Вы Татьяна Мужижкая! Я вас читаю!» Боже, я так хотела ото всех спрятаться... Но человек говорит: «Нет, я не буду вас тревожить, все понимаю. Просто удивительно, что такое совпадение!»

Отель оказался сам по себе довольно симпатичным, хотя находился в спальном районе Анталии, и до моря было довольно далеко. Но когда я приехала на пляж, то поняла, что это идеальное место! Лучше для меня нельзя было и придумать! Именно потому, что на этом пляже вообще никого не было! Три человека на пару километров и кафешка с местными турками.

На пляже стояли лежаки с огромными матрацами. Я решила, что поскольку не собираюсь никуда ездить и ходить, буду проводить все время здесь. С самого утра и до вечера, когда кафешка будет закрываться. Чтобы было комфортно, возьму себе такой лежак.

Тут ко мне подбегает суровый мальчик:

— А вы знаете, что эти лежаки платные?

— Да, знаю.

— Это стоит сто лир!

— Отлично, — говорю я.

Это тысяча рублей. Могу себе позволить. Меня устраивает.

Он еще раз меня переспросил. И я еще раз подтвердила, впрочем, скорее, сама себе, что действительно выбираю на совершенно пустом пляже платный лежак. Ну **удобно** мне так! Он создает уютную тень и на нем приятно спать.

Я оплачивала этот островок комфорта каждый день. И была в кафешке любимым клиентом! Мне прямо к лежаку приносили кофе, еду и все, что ни попрошу.

Я кайфовала! Одна на пляже, могу танцевать в море в наушниках, играть на варгане и делать вообще все, что мне вздумается. Никого нет рядом, и это было именно то что нужно.

И в отеле, как потом оказалось, было от силы два с половиной человека. Если бы я начала искать себе другой, как хотела сначала, неизвестно, что бы нашла. Но, хвала Вселенной, передумала.

Позднее, когда мы в следующий раз приехали в Сиде, снова поселились в таком же маленьком отельчике, где, кроме нас, была еще одна пара. Совсем неподалеку находился большой сетевой отель, на его территории и пляже роилась куча народу. Мы же ходили на обычный городской пляж, на котором никого не было. Для нас это была просто какая-то VIP-история.

ВСЕЛЕННАЯ ЛУЧШЕ ЗНАЕТ, КАК ИСПОЛНИТЬ
ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ. ПРИНИМАЙТЕ ЭТУ ВОЗМОЖНОСТЬ
И ИССЛЕДУЙТЕ ИМЕННО ЕЕ. Я ВЕРЮ, ЧТО
ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК, КАК НАДО.

Это в том числе про то, что иногда мы берем не до конца. Берем, но думаем, что могло бы быть и лучше — вкуснее, красивее, умнее, качественнее и так далее... Крайне важно в этом случае следовать такому принципу: **если вы взяли, нужно закрыть вопрос выбора**. Назад вы уже не оглядываетесь, вы наслаждаетесь взятым. Тогда высвобождается масса энергии, которая идет на получение удовольствия от процесса, а не на то, чтобы сравнивать себя настоящего с несуществующей версией другого себя в другом выборе.

Вы перестаете искать. Вы говорите себе: «Я выбрал(а)! Я заказал(а) себе салат с креветками, ем его и наслаждаюсь, а не думаю о том, что надо было брать с курицей». Вы не тратите себя на пресловутую другую версию. Какой смысл, если по итогу насладиться трапезой вы так и не смогли?

Это применимо ко всему: к выбору работы, места для жизни, построению отношений — к чему угодно. Если уж вы определились,

приняли решение, то дальше начинайте работать на эту систему, а не разрушать ее.

Бывает, ты не знаешь, что тебе необходимо. И тогда на помощь приходит Небесная Канцелярия.

Как-то мы были в Перми и вернулись после большого выездного тренинга, на котором как раз тоже обсуждалась тема доверия Вселенной. Там есть ирландский паб «Шеймус». Сидели мы в нем, пили пиво и ели мясо.

И вдруг я внезапно выигрываю в лотерею приглашение на два бесплатных занятия ирландскими танцами. Но мне они зачем? Я же из Москвы. И я отдала этот приз своей подруге, пермячке Ксюше.

— Это почему? — удивилась вдруг она.

— А вот потому, что «всегда говори “да”». Поэтому сходи.

И она пошла. И занимается ирландскими танцами по сей день. Уже имеет какой-то крутой разряд и стала тренером.

Мы обсуждали с ней этот момент. Она сказала, что сама никогда бы не сделала ничего подобного. Даже не подумала бы, что ей действительно нужно именно это. Тогда у нее происходили большие пертурбации на работе, и на личном фронте была какая-то топь. Танцы стали ее спасательным кругом. «Я знала, что у меня будет тренировка, будут соревнования. И что бы ни происходило снаружи, здесь и сейчас случается та самая моя стабильная, неизменная история, которую я никогда бы в жизни ни на что не заменила. Понимала: надо тысячу раз повторить, и тогда движение получится. Я была благодарна моменту, когда взяла твои флаеры. Если бы тогда включила мозги, нашлось бы пару сотен оправданий: некогда, зачем мне это и тому подобное».

Для Ксюши ирландские танцы стали смыслообразующей историей. Она классно танцует.

Именно на этапе «брать» я по-настоящему влюбилась в Кита. Это случилось уже после того, как он вернулся с Камчатки. Как говорит Макс Фрай: «Все всегда уезжают навсегда. Вернуться невозможно — вместо нас всегда возвращается кто-то другой».

Вернулся другой. Не тот, кто мне писал и болтал со мной часами по ночам. Но мы познакомились снова. Я наводила порядок у себя на ольхонском участке. Он вдруг пишет и спрашивает меня:

— Что ты делаешь?

— Да так, барахлишко убираю до следующего сезона. У нас тут куча всяких мелких штучек.

— Как интересно! Покажи!

— Что тебе показать? — немного растерялась я...

— Ну, у тебя за спиной, что это?

— Вот такая штука...

И я начинаю бегать по участку и показывать ему каждую сову, которая там есть, каждый рисунок на заборе и сувенир в доме, а потом признаюсь:

— Знаешь, несмотря на то, что тебя здесь нет, ты первый человек, который заметил каждую мелочь и проявил такой интерес к дому. Тут всегда полно народу, но никто никогда меня не просил провести экскурсию и рассказать, почему здесь все так устроено. А я много души вкладываю в это место.

— Тогда я обязательно к тебе туда приеду!

В том, сколько внимания он отдал мне, моему дому, каждой дорогой моему сердцу мелочи, для меня открылось множество энергии. Я с благодарностью и удивлением взяла это.

Зародившаяся в августовской переписке искра к октябрю разбушевалась пожаром. Пламенем терзаний. Моих.

Это был самый серьезный урок «брать».

Когда шел осенний марафон БДН, мы с Китом уже встречались. Все в моей жизни крутилось вокруг любви и выяснения отношений.

Мне было непросто. Он фантастически молод, свободен и прекрасен. А я? Как я могу?! Между нами — бездна! И тогда пришло суровое решение все порвать и сломать.

Вселенная отреагировала мгновенно! Незамедлительно сломался зуб. Следом — моя машина. Но меня это не образумило.

Когда машину увезли на эвакуаторе, я решила прогуляться по одному из переулков старой Москвы.

Есть у меня увлечение. Я собираю знаки Вселенной — надписи на заборах, рекламах и домах. В тот день тоже решила пофотографировать надписи.

«Good in» — гласило приглашение Вселенной в эту игру. Вы же помните, как человек подбирает точки, по которым потом прокладывает жизненный путь? Мне остро нужна была подсказка. Я стала жадно искать ответ на свой внутренний запрос: разрывать ли отношения с Китом.

«Я так и знала», «Несу любовь» — посыпались на меня знаки.

На очередном — «Один из вас — предатель» — мне стало совсем нехорошо.

Следующая надпись, которую выхватило сознание: «Хватит!» — и отрицательный смайлик. Тут уже я закричала «Нет, не хватит!»

«Я так и знала! — Я тоже подозревал», — продолжали свое повествование знаки Вселенной.

«Тоже ищешь счастья? Возьми его», — и отрывные бумажки со словом «счастье».

«Возьми любви».

«Жить — это здорово!»

«Лови момент!»

«В Москве не хватает обнимашек».

«Ты сам выбираешь...»

И наконец, мелкими буквами вот такое: «Любовь — это прекраснейшее чувство во мне, которое не требует отдачи от объекта дыхания».

В этом месте я уже орала абсолютно дурным голосом и рыдала: «Хорошо, хорошо! Я все поняла! Я беру!»

Пришло стойкое понимание, что очень глупо с моей стороны отказываться от наших отношений. Я так просила любви — взаимной, иррациональной, захватывающей, никак не связанной с работой, позволяющей мне просто жить, — и не беру. Она сама пришла ко мне, по моему же запросу.

Я, конечно, взяла. Позвонила возлюбленному и сказала, что была неправа. «Наверное, нам выпало нечто большее. Давай попробуем сделать с этим что-нибудь еще», — сказала я.

Кит, конечно, тогда удивился. Он в общем-то не ссорился со мной и не планировал меня никуда отпускать.

не понимаю в чем вопрос-то
к чему ты би ор нот ту би
раз любишь то заткнись и просто
люби

© перашки

Это был прекраснейший пинок от Вселенной.

Моя влюбленность — территория весны! Я давным-давно забила на тему отношений с мужчиной. У меня куча работы, творчества, дружбы. Но мне бесконечно хотелось именно отношений для радости в чистом виде. Помните мое желание? Я просила любви для радости и только. Так вот, если сохранять фокус внимания на этом, то все замечательно. Можно не устраивать драм и истерик. Ну а уж если отношения перестанут радовать, то зачем тогда вкладываться?

В этой прогулке я получила невероятный эмоциональный заряд. Такой глубинной психотерапии на тему любви у меня еще никогда не было.

Так иногда бывает со знаками Вселенной.

Но пора перейти к первому заданию «брать».

ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»

Меня спросили в одном интервью: «Татьяна, как вы можете назвать 2020 год? Одной фразой — это год чего?»

Я ответила: «Год изменений».

И по этому поводу привожу цитату из Макса Фрая: «Людам тоже надо меняться. И не как попало, а вместе с миром, в котором они живут. Становиться по-детски готовыми к новым открытиям, сильными, щедрыми и достаточно храбрыми, чтобы принять все приготовленные для них подарки.

Это вопрос не морали, как может показаться, но элементарного выживания в изменившейся среде. Как всем нам пришлось бы срочно учиться плавать и дышать под водой, если бы сушу собрался поглотить океан.

И мне пришлось стать... тем, кто разворачивает людей лицом к морю. Для начала пусть вспомнят, что оно есть. А дальше — сами. Не так уж много надо, чтобы пойти в нужную сторону. Сойдет любое напоминание о том, что такое настоящая жизнь — при условии, что адресата как следует проймет...»

Когда я впервые услышала эти слова в аудиокниге, меня такие мурахи пробили! Потом несколько раз переслушивала и перечитывала их глазами. Я вдруг поняла, что это про меня. Принимать изменения мира, радоваться им и **«разворачивать людей к морю»**.

Скажи мне кто-то год назад, что я стану заядлым блогером, что буду хотеть сделать онлайн-курс по НЛП, я бы не поверила. Потому что оттуда не было видно «моря». А отсюда — легко.

Я много чему научилась в 2020-м... И это связано не только с работой.

Да, я научилась писать посты каждое утро, несмотря ни на что. А еще сидеть по утрам на балконе, пить кофе, жечь палочки Пало Санто и никуда не спешить. Научилась замечать и ценить волшебные крупички любви и не ждать ничего. А также «контейнировать» боль и относить ее к терапевту. И как-то совсем иначе строить отношения в команде...

Всему этому меня научила ситуация, которую я приняла. Которой сказала «да». Я развернулась лицом к морю. Пандемия, сама жизнь, пространство активно способствовали этому.

Поэтому задача следующая:

Задание «Всегда говори “Да”»

Ближайшие сутки задача — просто соглашаться. Принимайте все, что можно принять, как самый ценный дар, и благодарите Вселенную.

Вот так, коротко и ясно.

Нюансы вы можете выстраивать по ходу пьесы, корректировать, как вам удобнее. Напомню, что если вы не пьете кофе, а предпочитаете чай, сообщите об этом тому, кто хочет вас угостить. Но на все возможности, которые вам предлагают, нужно отвечать согласием. Я не имею в виду те, что может подкинуть контекстная реклама. Но прямые предложения конкретно вам, вашей лично-

сти, то, что будет приходить неожиданно, в качестве сюрпризов, принимаем. А сюрпризы точно будут. Я в этом уверена.

**жизнь очень радостная штука
и в ней загадка тоже есть
проснувшись думала оксана
гадая кто под простыней**

© перашки

Причем сюрпризы бывают разные.

Одна моя подруга проснулась в день «брать» с твердым намерением всегда говорить «да». Буквально через пару часов после начала рабочего дня ее вызвал руководитель и сказал: «Мы больше не нуждаемся в твоих услугах. Контракт продлевать не будем». «Да, — вырвалось у нее само по себе. — Ну, хорошо!»

Вот так сюрприз!

Хотела ли она это брать? Не факт. Но быстро включилось понимание, что, видимо, Вселенная приготовила для нее что-то еще лучше.

**Когда одна дверь закрывается, открывается другая.
А мы часто с таким жадным вниманием смотрим
на закрывшуюся дверь, что совсем не замечаем
открывшуюся.**

#знакивселенной

Да, нужно определенное мужество, чтобы осознать и принять такой вызов — внезапное увольнение. Как и дать себе возможность выплакать подступающие слезы. Будьте внимательны к своим реакциям, состояниям и потребностям. Наблюдайте свое настроение и действуйте только в соответствии с ним. Нельзя заставлять себя плясать, когда больно. Нельзя делать вид, что вам все равно,

если хочется рыдать. Нельзя рваться в бой на костылях и с открытыми ранами.

На одной тяжелой кованой калитке в Санкт-Петербурге написано: **«К себе нежно»**. Этот принцип мы будем соблюдать на протяжении всей книги. Да и вообще, рекомендую взять его себе на всю жизнь.

Но как же быть, если вдруг «само приползло» откровенное хамство, предательство, боль?

Что же, и этому говорить «да»?

Конечно. Да, в моей жизни сейчас возникла вот такая ситуация: изменил супруг, предал партнер по бизнесу, ребенок разбил нос... Бессмысленно в такие моменты зарывать голову в песок и говорить «это не я, это не со мной», как в анекдоте:

Сидит ежик и медитирует:

— **Я не пукну, я не пукну, я не пукну...**

Пук!

— **Это не я, это не я, это не я...**

Надо сказать: «Да, это так! Я беру эту ситуацию. Понимаю, что она нужна мне, наверное, для того, чтобы я чему-то научилась».

Возможно, действительно хватит терпеть? Вселенная подсказывает, что пора отвечать на хамство, отстаивать себя. А может быть, это наконец-то исполняется запрятанное на дальние полки сознания желание сменить ненавистную работу? Спасибо большое, Вселенная! Если сейчас ко мне кто-то приходит и начинает помогать — спасибо, Вселенная! Я, конечно, хотела любви, но не имела в виду, что готова принимать ее от алкаша на остановке. Поэтому спасибо за то, что ты исполняешь желания, но в следующий раз можно, пожалуйста, при нормальных обстоятельствах? Я расскажу, какие мне нравятся.

Это интересная история, которая позволит понять:

МИР ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НАМ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ. И ОТ НАС ЗАВИСИТ, ВО ЧТО ЭТИ ВОЗМОЖНОСТИ В ИТОГЕ ВЫЛЮТЯТСЯ. ПОЭТОМУ КРАЙНЕ ВАЖНА ЧЕТКОСТЬ ФОРМУЛИРОВОК, ФОКУСИРОВКА И КОНКРЕТНОСТЬ ОБРАЗА ТОГО, ЧТО ИМЕННО МЫ ХОТИМ ПОЛУЧИТЬ.

Еще раз, помните: нужно беречь себя. Но при этом быть внимательным к внешнему миру. Ведь в череде случайностей может затесаться ответ Вселенной на ваш запрос.

Однажды на Ольхоне приключилась история. Исполнилась моя мечта: мы построили купол, чтобы проводить под ним тренинги. Сезон прошел чудесно, но настало время уезжать. Вот только как же оставить дом и купол без присмотра? Решения не было.

Я не могла думать ни о чем другом и, как всегда в подобных случаях, обратилась с вопросом ко Вселенной. Пусть она подскажет мне решение.

И тут ко мне подошел один из участников «Зеркала» — Макс Крупский:

— Тань, ты же не собираешься все прям так оставлять? Я тут подумал, у меня сейчас сложная жизненная ситуация: хочу любимую женщину к себе забрать, она живет в другой семье и в другом городе. Давай я здесь поживу? Заодно присмотрю за хозяйством?

Предложение оказалось очень неожиданным. Я Макса совсем не знала и оставлять на него столько всего ценного казалось чистым безумием.

— Я подумаю над твоим предложением, — бросила я ему и побежала по своим делам.

Был «иньский» день. Мы тогда вытаскивали карты со знаками Вселенной и гадали. Я протягиваю руку к колоде и достаю стишок-перашок:

**не доводите до кипения
есть вероятность что сбегит
а то и вовсе испарится
мужик**

© перашки

Ах, батюшки! Рекомендации Вселенной оказались предельно ясными. Я подскочила и побежала искать Макса. К счастью, он даже не успел из купола выйти.

— Да, я решила, давай попробуем. Не знаю, что из этого получится, но посмотрим.

Это была слегка авантюрная история, но в итоге она обернулась интересным приключением. Макс действительно почти два года прожил у меня на Ольхоне с Марусей, женщиной, которая вскоре стала его женой. К сожалению, он погиб. Но Маруся до сих пор присматривает за домом и куполом.

Мой младший сын Камиль — профессиональный фокусник. Я это его увлечение всячески поддерживаю. Как-то он явился ко мне в очень противоречивом настроении. Глаза горят, но при этом видно, что его раздирают сомнения.

— Помнишь, когда-то ты мне говорила, что надо учиться у лучших? К нам приезжает фокусник из Кореи. Он чемпион всего! Отговори меня участвовать в его курсе!

— Почему?..

— Это очень дорого. Я не могу себе позволить. Еще не заработал столько!

— Сколько?

— 400 баксов...

— Успокойся, — говорю ему я. — Ведь я плачу за ваше с братом образование. Это совершенно не те деньги, о которых нужно переживать. Ты же этого так хотел! Ты просил — тебе Вселенная дала. Нельзя отказываться!

— Нет! Я не могу! Только чудо может меня убедить...

Тут прилетает от Кита: «Как дела?», и я пересказываю ему историю про курсы. На что тут же получаю ответ:

— О, класс! \$400? Я в деле, — и скидывает мне деньги так быстро, что я не успеваю сказать «не надо».

— Смотри! — зову я Камиля и показываю ему нашу переписку. — Кажется, только что случилось чудо! Ну, теперь принимаешь?

Он принял. И этот знак, и возможность, данную Вселенной. В благодарность за поддержку согласился обучать Кита фокусам. Сейчас у них заключен контракт. И Камыч жестко следит за тем, чтобы его ученик выполнял задания по его видеоурокам. Ну и в Кита я в очередной раз снова влюбилась именно в тот момент. Надо объяснять, почему?

И конечно Вселенная часто откликается на наш внутренний неосознанный запрос. Свалилось вам предписание о домашнем карантине на две недели? Да, скорее всего, сначала вы расстроитесь — столько планов порушилось... Но стоит только вспомнить, сколько всего вы давно хотели сделать и совершенно не находили для этого времени, как испытание сразу превращается в приключение! Вот же, Вселенная специально выдала вам на это время. И тишину даже включила, чтобы ничего не отвлекло.

Поэтому всегда говорите «да» тому, что приходит к вам в жизнь.

БАНК(А) РЕСУРСОВ

Прежде чем вы приступите к выполнению задания этой главы, я обязана предупредить вас о побочном эффекте, с которым вы столкнетесь. Позитивным, конечно же.

Чтобы его понять, предлагаю познакомиться с цифровой репрезентативной системой. Что это такое? Это система оценки, в которой господствует внутренний критик. Он старается все разделить на хорошее и плохое. И обычно в нашей картине мира он подчеркивает красной ручкой негатив.

Положительный побочный эффект от задания в том, что мы фокусируем цифровую систему на поиске хорошего. Ведь ей все равно, что именно «подчеркивать». Наш внутренний критик будет занят привычным делом — оценкой. Но в этот момент он будет сортировать информацию и складывать в корзину только позитив.

Ведь здесь наша главная задача — делать себе хорошо самыми разными способами. Выполнением упражнений в том числе. Займемся этим?

Давайте приступим к созданию кладовой ресурсов. Этакого банка позитивных впечатлений. Или, если хотите, *банки* позитивных впечатлений.

Чем мы ее будем наполнять? И сегодня, и всю жизнь?

Представьте, что вы готовитесь к большому приключению. Нужно собрать с собой все, что будет наполнять вас энергией.

Да, иногда сама Вселенная преподносит нам источники ресурса — кофе с другом, комплименты от коллег, билет в театр в подарок или новый оффер по работе. Нам остается только принять предложенное, не сопротивляться. Но я предлагаю вам самостоятельно отыскать то, что будет заряжать жизненной силой. Осознанно вычислить такие источники и с их помощью наполнять себя ресурсом, когда это будет необходимо. Как будто наполнить рюкзак в поход или багажник для путешествия.

Давайте подумаем, что для вас может быть «осознанными источниками»? Если ничего не приходит в голову, могу предложить возможные варианты.

МУЗЫКА

Какую музыку вы любите? Какая музыка наполняет вас, дает сил и поднимает настроение? Вспомните ощущение, когда с первых нот трека вам хотелось расправить плечи, глубоко вздохнуть, нога начинала повторять ритм.

ЗАПАХИ

Природа наделила нас таким удивительным инструментом, как обоняние. Подумайте, какие запахи вам нравятся. Их источники — аромамасла, специи или духи. Отыщите такой аромат, медленно вдыхая который вы можете представить, как оказываетесь в бесконечном потоке солнечного света.

ФИЛЬМЫ ИЛИ МУЛЬТФИЛЬМЫ

Какое кино вы можете смотреть хоть сотню раз? Есть такие фильмы или мультики, которые включаете, когда совершенно нет сил думать, воспринимать информацию, а нужен источник позитива?

Бывает, что ты видел это уже сотню раз, но при каждом просмотре открываешь для себя что-то новое. И каждый раз отдыхаешь, напитываешься прямо от экрана.

ТВОРЧЕСТВО ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Повспоминайте, есть ли в интернете странички блогеров, фотографов, поэтов, заходя на которые вы отдыхаете душой? Заведите себе небольшой список таких источников вдохновения.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Я написала Киту: «Скажи мне, пожалуйста, что-нибудь хорошее, словами, голосом». В ответ он сочинил и наговорил для меня перашок:

**скажи мне что-нибудь словами
сказала танечка киту
и кит ответил мяу-мяу
гав-гав и хрю**

Это было очень смешно. Ресурс запрошен — ресурс получен!

А какие одобряющие слова вы любите? Вам важно, чтобы вас хвалили, или благодарили, или делали комплименты? Например, когда мы готовились к осеннему марафону БДН, я так и говорила команде: «Ребята, не экономьте! Если вам кажется, что идея гениальная, так и скажите. Мне это очень нужно!»

Я немного иронизировала, но, тем не менее, говорила чистую правду.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ОКРЫЛЯЮТ ОДОБРЯЮЩИЕ
СЛОВА. ТАК И НУЖНО СООБЩИТЬ ОКРУЖАЮЩИМ:
«МНЕ НУЖНЫ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ».

Возможно, вы еще не знаете, где найдете их, но пока просто определите, что именно вам нужно.

Берите ресурсы от других людей. Из личного *общения*, из *сообщений* в мессенджерах. А что, так можно было? Можно!

**олега счастья мне не надо
а вдруг там правда только хлам
уж лучше бдн с татьяной
тадам**

© перашки

Согласна про «тадам» и что чужого счастья нам не надо. Но друзья могут делиться треками, вам остается только слушать и сохранять то, что понравится. Сосед может рассказать, что гулял в лесу, а ваша задача осознать, почувствовать: точно, я же тоже в лес хочу!

Мы обсудили базовый набор «осознанных источников ресурса». Но на самом деле вокруг вас их гораздо больше.

Возможно, для вас это красивая одежда. Или вам обязательно нужно выходить в свет хотя бы раз в месяц. А может, вам необходимо, чтобы вокруг было много цветов? И совершенно не важно, купили вы их себе сами или вам их подарили. Но если вы

поймали себя на этом, то примите решение: пусть дома раз в месяц или раз в неделю обязательно появляется новый букет. Или живые цветы в горшках.

А может, вы любите животных? Точно знаете, что с вами рядом всегда должен быть друг человека, такой пожизненный ресурс. Вот так сложилось, что без кота или собаки вы просто жизни себе не представляете.

Что еще вас радует?

Я, например, обожаю гулять по улице в наушниках. Представляю себя героем невероятно прекрасного клипа или романтического кино.

Вам не нужны слова поддержки, но вы получаете удовольствие от рисования? Рисуйте! Не хотите рисовать, но любите гладить кота? Отлично! Пусть будет кот. Любите перекатывать вверх-вниз пайетки или мять в руках массажный мячик — чудесно!

НЕ ТАК ВАЖНО, ЧТО ИМЕННО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ,
ВАЖНО, ЧТО ЭТО БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ИМЕННО ВЫ.

В это задание совершенно точно можно вовлекать всю семью. Наполнять семейные банки и персональные рюкзаки. Но буду повторять бесконечно: если у вас нет на это желаний, **настроения**, то не обязательно это делать. Все должно быть только в удовольствии.

Если я знаю, что меня насыщают прогулки на свежем воздухе, то беру свою задницу, одеваюсь и вывожу себя гулять. Не жду,

пока Вселенная вынесет меня из дома волею случая. Если знаю, что меня насыщает хорошая музыка, то беру и совершенно сознательно включаю плейлист, который составила, и танцую под него. Если энергия растрачена настолько, что у меня нет сил пошевелиться, то делаю первый шаг навстречу — лежу на кровати в наушниках.

**Если хочешь достичь цели — беги к ней,
если не можешь бежать — иди,
если не можешь идти — ползи,
если не можешь ползти — ляг
и лежи в направлении цели.**

В нашем случае цель — поднять себе настроение, набраться эмоциональных, а может и физических сил. Так что ложитесь в направлении себя наполненного и слушайте ресурсную музыку. Как только сможете (вы почувствуете, захотите) встать, то продолжите свое движение уже вертикально.

УМЕНИЕ БРАТЬ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ СОЗДАВАТЬ
ДЛЯ СЕБЯ ЧЕТКОЕ ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ
ВЫ МОЖЕТЕ ПРИНИМАТЬ, НАСЫЩАТЬСЯ,
ЗАРЯЖАТЬ БАТАРЕЙКУ.

И помните, что брать — это не только принимать. Не только «всегда говори «да»», но и умение заявлять: я приду и возьму то, что мне надо. А если не дают, найду, где дадут.

Нет в вашем городе солнца? Купите солнечные консервы!

СОЛНЕЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Так как лета в Москве нету,
И это очень скверно,
То хорошо бы иметь к обеду
Солнечные консервы.

И хотя еще неизвестно,
Сколь они удобоваримы,
Все же я предлагаю трестам
Консервировать солнце Крыма.

В особых стеклянных гнездах,
В количестве тысяч калорий,
Будут спрессованы синий воздух
И золотое море.

Обойдутся на рубль дороже
Тем, кто не любит зноя,
Двести граммов лунной дрожи
На серебряной пене прибоя.

И на скромной московской даче,
Где нет ни гор, ни эха,
Где так часто небо плачет
Над теми, кто не уехал,

Где порою топят голландку,
Тешась дровогореньем,
Встряхнем хорошенько банку
Перед употребленьем.

А вдруг сей продукт не вкусен,
А вдруг эта банка шутит?

Но нет. Как зеленый усик,
Дрогнула ниточка ртути.

И в сырой распорядок
Нашего дня вонзаясь,
В стеклянном сиянье радуг
Возник солнечный заяц.

И так ярок у шкафа
Столб золотых молекул,
Что, очевидно, шляпа
И впрямь нужна человеку.

И северные вещи
Полны уже южного гула.
И вот уже море плещет
Между столом и стулом...

Кончились консервы;
Ртуть в тот же миг упала.
Я говорила, во-первых,
Что банки одной мало.

А во-вторых и в-третьих,
Последние червонцы
Выброшу я не на ветер,
Выброшу я на солнце.

Ибо столько народа
Изводить ежегодно —
Со стороны природы
Просто неблагородно.

Вера Инбер (1926 г.)

Задание «Банк(а) ресурсов»

Фокус внимания в этом задании простой: задаться вопросом, от чего я получаю удовольствие, и «сложить ответы в банку».

Можете завести реальную трехлитровую банку и ее наполнять. Но можно это делать метафорически. Я люблю грубые и зримые метафоры. Альтернативной версией предлагаю заполнить вот эту банку. Пробуйте, дорогие мои. Составьте плейлист, впишите в банку список блогеров, запахов или фильмов. Вместо того чтобы промывать мозги жвачкой «как ничтожно я живу», пусть внутренний критик возьмется за полезное дело. Он ищет, ему поставили задачу. Дигитальная система занята.

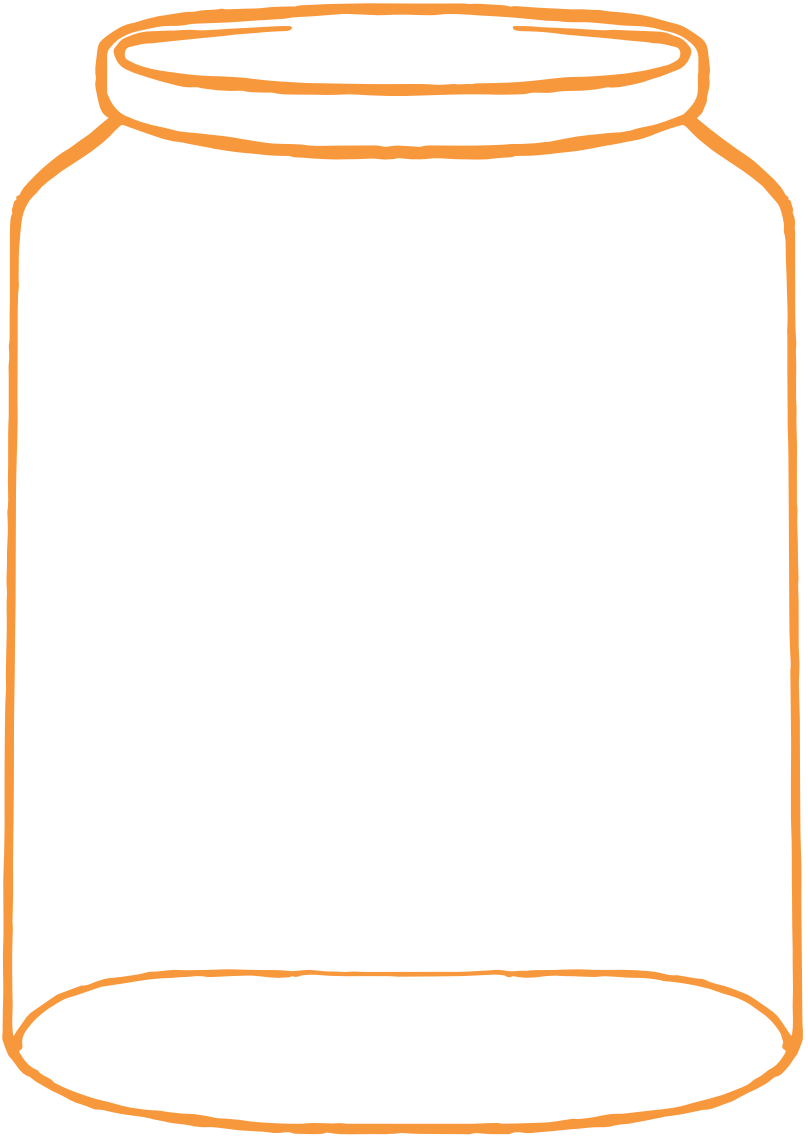
По возможности предлагаю сразу реализовать что-то из списка, который у вас соберется в банке.

Хотя, конечно, за вами всегда остается право вообще ничего не делать. Вдруг вы именно от этого получаете больше всего удовольствия и заряжаетесь.

Хорошо, если сможете сформулировать не только что делать, но и в каких количествах, как часто. Чем конкретнее, тем лучше.

Наша жизнь в наших руках. Порой мы забываем, что счастье — в мелочах. Найдите эти мелочи.

Обязательно помните о том, что «к себе нежно». Не стоит выдавливаться из себя десять песен, если они не приходят на ум. Нет никакой необходимости вымучивать перечень вдохновляющих фильмов или формулировать слова поддержки. Ищите то, что нужно именно вам. Или воспользуйтесь кладовой ресурсов.



Ее вы найдете в конце этой книги — на странице 262. Если ничего не приходит на ум, загляните в нее. Возможно, она поможет вам раскачать фантазию и воспоминания. Найдете там, за что зацепиться.

Как быть, если вы подошли к концу этой главы в совершенно упадническом состоянии и не чувствуете никаких изменений ни в себе, ни вокруг себя?

Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и переходите в следующую главу.

У МЕНЯ НЕТ СИЛ

Во-первых, разрешите себе испытывать подобные эмоции.

Вам можно чувствовать то, что вы чувствуете. Не нужно выдавливать из себя позитив искусственно. Может стошнить. Нет такого правила — делать через силу.

Ко мне регулярно обращаются люди в подобном состоянии. Я рекомендую продолжать выполнять задания. Регулярно.

Поэтому, во-вторых: просто выполняйте задания каждый день. И тогда на каком-то этапе ваше состояние изменится, вы начнете оттаивать.

И совершенно не обязательно, что вы станете резко фонтанировать безудержной милотой и оптимизмом, но какие-то светлые краски появятся. Мой любимый актер Вадим Демчог говорит: *«Ты — это то, ты делаешь каждый день».*

Невозмогу? Не идет дальше? Остановитесь. Перестаньте читать!

ПРОСТО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ НЕТ НИКАКОГО
СМЫСЛА. ОЩУЩЕНИЯ, ЭМОЦИИ И ЭНЕРГИЯ
НАЧНУТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ВАШУ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ ВЫ
ПРЕДПРИМИТЕ КАКИЕ-ТО ДЕЙСТВИЯ.

Выполняйте задания. Сперва введите в регулярную практику «Я — молодец!» Записывайте похвалы, добрые мысли о себе в течение недели. Затем выполните упражнения «Весна близко!» и «Банка ресурсов», а на следующий день — «Всегда говори “да”». И только затем приступайте к третьему этапу и букве «Д».

А если есть желание сделать первый шаг, идите в кладовую и выполните следующее задание. Оно потребует от вас минимум усилий.

Дополнительное задание «Достань ресурс из кладовой»

Дополнительное потому, что если у вас с выполнением остальных заданий этой главы не возникло особых сложностей это вы вполне можете пропустить.

Произнесите вслух: «Дорогая Вселенная, пожалуйста, подари мне возможность набраться сил для того, чтобы идти дальше».

Назовите число от одного до ста.

Откройте книгу на странице 249 и найдите в списке «Что можно сделать» пункт под этим номером.

Не говорите себе сразу: «Ну, не-е-е-ет, это я делать не буду». Покатайте на языке этот выбор Вселенной. Попробуйте придумать, как можно выполнить выпавшее вам задание в ближайшее время, если возможно — сегодня.

Если реализовать пункт списка не получается, ну просто совсем-совсем никак, или если вам попался пункт, который совершенно точно, вы знаете, вызовет у вас раздражение, можете сделать выбор еще раз.

Не позволяйте себе перебирать варианты бесконечно, потому что так вы лишаете Вселенную шанса помочь вам. Допустимый максимум — сделайте выбор трижды.

Если вам попадется пункт «посмотреть фильм или мультфильм дома на диване», «сходить в кинотеатр» или «почитать книгу», — дополнительные списки вам в помощь. Используйте их точно так же.

Давайте вместе будем совершать маленькие шаги. Я поддержу вас. А вы возьмите на вооружение правило военного летчика: «Просто летим дальше». Главное, помните принцип «к себе нежно».

**олег с собой хотел покончить
и бритвой вены распороть
но смог лишь руки чисто выбрить
теперь любит сидит**

© перашки

Бывает так, что начинаешь получать кайф от жизни, а какой-то дурацкий внутренний голос тебе говорит: «Ой, нашла время радоваться — ты же просто закрываешь глаза на проблемы».

Любое движение «против» — это потеря энергии. Можно выступать против войны, а можно за мир. Любые трудности есть новые возможности для личностного роста: как за каждым закатом — рассвет, так за трудностями — личностный рост.

Поэтому просто продолжаем действовать. Просто летим дальше.

Я большая девочка. Занимаюсь любимым делом уже почти тридцать лет и, конечно же, умею со всем справляться сама. Но играя в БДН, вдруг стала понимать, что иногда запрашивать поддержку и брать то, что мне нужно, оказывается, можно и очень даже здорово!

Помните с чего все началось? Как я проваливалась в отчаяние, когда Макс Дранко принял решение остановить «Зеркало» до окончания пандемии?..

Именно в тот момент мне написал Кит. Который, к слову, до этого молчал несколько дней:

— Ты там как?

— Удивительные совпадения... Я тут буквально лечу в бездну. Сижу просто в истерике... Рыдаю. Интересно, что ты пишешь мне именно сейчас... Вот, ухватилась за твое сообщение, как за тоненькую веточку, и держусь за него.

— Приехать к тебе? — мгновенно среагировал он.

— Спрашиваешь! Только сразу предупреждаю, это получится совсем не романтическое свидание. Дома детищи, у меня бардак, я вся в соплях и слезах, голова не мыта, и я не могу перестать рыдать. Но самое лучшее, что может сейчас произойти, — это если ты ко мне приедешь.

— Что-нибудь привезти?

— Апельсиновый сок.

— Хорошо.

И он приехал. Прямо с котом, которого в тот момент вез в ветеринарку. Купил мне сок, а еще гору всяких сладостей.

В тот день с ним познакомились дети. Я рыдала у него на плече. То рыдала, то не рыдала... Время остановилось. И я была в тот момент живая.

Тогда я совершенно точно поняла, что Вселенная четко отреагировала на мой запрос. Смотри, показала она мне, подожди рыдать. Ты же хотела, чтобы жизнь была и вне работы? Вот тебе альтернативная версия, и она с работой никак не связана! А по степени интенсивности вполне себе замена.

Любовь — мощнейший ресурс. Другой человек или его чувства не могут быть нашей собственностью. Это не принадлежит нам. И вообще никому не принадлежит. А вот любовь

нам принадлежит. Или мы ей. В любом случае это наш выбор: находиться с ней в контакте, действовать из нее. И просить:

— Мне плохо. И нужна твоя помощь.

— Чем тебе помочь?

— Меня нужно полчаса просто молча и честно обнимать, — как трудно мне было решиться на эти слова и озвучить то, что мне действительно нужно больше всего. Меня не нужно развлекать или утешать. Мне нужно дать пространство поплакать.

И это то, что только ты, любящий или любимый человек, можешь мне дать! Вот ведь осознание. Нет, конечно, все мы можем поплакать в кабинете психолога. Так и делаем. Но такая просьба к любимому человеку — это выбор близости. Это акт доверия. В котором рождается вот такая формула исцеления:

Время + границы + кислород

Выделить время для близкого человека. Обозначить четко границы вашего совместного мира. Выключить телефон. Обнимать. Или сбежать от всех. Наполнить ваше пространство кислородом. Любящими глазами. Любовью. Совместностью. И тогда в этом пространстве все становится актом любви. Вообще все. И актом генерации энергии.

#БЛАГОДАТЬ

#ДОБРО

#НАДЕЖНОСТЬ



Часть третья

ДАВАТЬ МИРУ

в которой мы исследуем свои возможности,
способности и потребности делиться ресурсами
с окружающими и получать из этого энергию



Чем я больше трачу,
Тем становлюсь безбрежной и богаче.

© Уильям Шекспир

КОГДА РЕСУРС ЛЬЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ

Пришло время следующего этапа нашей концепции БДН.

У меня есть знакомый. Все тридцать с лишним лет, что я его знаю, этот человек мечтает ничего не делать, но чтобы деньги капали сами. Он постоянно то играет на бирже, то покупает акции.

Все его чаяния сосредоточены на том, чтобы валяться на диване и считать проценты, которые сами собой растут на счете в банке. Всякий раз выслушивая эту мечту, я внутренне ржу.

ВСЕЛЕННАЯ НИКОГДА НЕ ПОМОГАЕТ ТЕМ,
КТО СТРЕМИТСЯ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.

Поэтому его мечта все никак и не сбывается.

Люди появились, мне кажется, в этом мире для того, чтобы делать его лучше, чтобы украшать и творчески преобразовывать. Для того, чтобы делать что-то хорошее, давать что-то.

Давать — важный аспект жизни. В предыдущей главе мы брали. Брали и запасали. А теперь научимся правильно давать!

Что это значит?

Как ни странно, в «давать» тоже много энергии. Когда вы правильно делитесь, вы ничего не теряете. Вы не раздаете ресурс.

**с восьмого класса зинаида
дарить друзьям привыкла секс
на днях рожденья экономит
до тысячи пятьсот рублей**

© перашки

Суть не в том, что вы отдаете и ничего не оставляете себе. Наоборот, происходит перемешивание энергии, вы освобождаете место для чего-то нового.

По результатам моих соцопросов (негласных, конечно, и не соответствующих нормам маркетинга) большинство как мужчин, так и женщин говорит, что делать подарки они любят больше, чем получать. Для меня это открытие было удивительным. Всегда казалось, что людям больше нравится получать, чем дарить. Ан нет. Наоборот! Интересно почему?

Наверное, в этом процессе «давать» есть что-то такое, что возвращает людям энергию и радость. Иначе они бы так не говорили.

Что конкретно доставляет нам удовольствие, когда мы отдаем?

Есть такой жуткий роман Кобо Абэ «Женщина в песках». Я буквально цепенела от ужаса, когда его читала. Сразу предупреждаю: дальше будет спойлер.

События происходят в Японии. Главный герой отправляется в трехдневный отпуск, чтобы пополнить коллекцию редких насекомых, живущих в песках. Уже под вечер он попадает в отдаленную деревню, остается на ночлег в доме одинокой женщины. Дом необычный, похож на лачугу, расположен в яме. Он спускается

туда по веревочной лестнице, его приветливо встречает хозяйка. Наутро герой обнаруживает, что выйти из ямы не может, — лестницы нет. Он заперт с женщиной в песках. Конечно, мужчина пытается сбежать из своей тюрьмы. Но все попытки тщетны. Однако через какое-то время происходит невероятное: он находит способ собирать влагу из росы.

Герой зовет всех, чтобы рассказать о своем открытии. Жители деревни сразу ослабляют контроль над пленником, потому что понимают, что он никуда не уйдет.

Почему аборигены так решили? Потому что поняли: он захотел с ними делиться. В этот момент чужие люди стали для него своими.

ЭТО СОВЕРШЕННО ЕСТЕСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ —
ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОИХ, ДЛЯ МИРА,
ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ЭТО ПРИЗНАК ОБЩНОСТИ.

Я понимаю, что все социальные сети получили свое развитие именно благодаря этому феномену. Моя мама когда-то, во времена становления интернета и появления таких сайтов, как diary.ru и ЖЖ, говорила: «Что за глупости эти виртуальные записи на всеобщее обозрение? Дневники всегда вели «в стол» и никому не показывали. Зачем люди будут откровения писать наружу? Никто не станет делиться этим, а уж тем более читать!»

«Будут-будут, вот увидишь!» — отвечала ей я. Потому что внутри каждого из нас спрятана потребность найти круг своих. «Счастье — это когда тебя понимают». Помните? Так емко звучало сочинение старшеклассника в фильме «Доживем до понедельника».

А замечательный актер Зиновий Гердт незадолго до смерти в одном из интервью сказал, что под старость лет понял, что такое счастье. Он сформулировал свой опыт так: «Счастье — обнять единомышленника».

ЧЕЛОВЕКУ ВАЖНО НАЙТИ ТЕХ, КТО БУДЕТ СЧИТАТЬ ЕГО СВОИМ. ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ГЛУБИННЫХ ИНСТИНКТОВ.

Одиночество — смерть.

Есть у меня любимые ботинки Ессо, которым уже много лет. Они не промокают в сырую погоду. И когда начинается осенняя или даже позитивная весенняя, но слякоть, я прячу ножки в эти ботинки. И тогда нахожу возможность заглянуть на сайт производителя или в какую-нибудь их группу в соцсетях и написать им: «Ребята, большое вам спасибо за мои ботинки! Я ношу их восемь лет, и все эти годы они сохраняют мои ноги сухими. Благодарю вас за это!» Это не реклама. Это про мою жизнь.

Здесь мы называем это словом «давать».

Поддержка нужна абсолютно любому живому существу.

Как в маркетинге: отрицательная обратная связь, к сожалению, распространяется быстро, а положительные отзывы хрен себе-решь.

Одна моя знакомая ужинала как-то в недешевом московском ресторане. И обслуживание, и кухня, и интерьер были первоклассными. Она забрела туда с дочерью случайно: гуляли по городу, пошел дождь, они промокли и проголодались... И поэтому во всей

этой роскоши уюта, тепла, вкусной еды и доброй улыбки персонала они оказались почти случайно.

В финале вместе с чаевыми они оставили еще и слова благодарности за неожиданно приятный вечер. Администратор улыбнулась в ответ и попросила написать отзыв на сайте. Это важно для их заведения. У них проблема: на сайт попадают только отрицательные отклики, потому что если у клиента все прошло хорошо, он вышел и тут же забыл о приятно проведенном времени. Понимаете, как это важно, — выразить благодарность публично. Благодарите письменно тех, чья услуга доставила вам удовольствие! Это поможет не только владельцам ресторанов, салонов красоты, отелей, но и тем, кто через интернет сейчас по отзывам выбирает, какую кухню предпочесть, в каком месте отдохнуть, какие ботинки купить.

Во времена открытости, а мы с вами помним, что, несмотря на скепсис моей мамы, они наступили, репутация становится важнейшим условием успеха. И ее формируете вы.

Если вам нравится прочитанная книга, напишите позитивный отзыв в интернет-магазин и поставьте пять звездочек. Если вам вкусно, скажите об этом человеку, который готовил эту еду, и она покажется еще более вкусной.

Мои дети каждый раз, когда я спрашиваю, вкусно ли им, отвечают: «Нет, нам не вкусно... Нам очень вкусно!»

Так просто сказать: «Ребенок мой ненаглядный, какой же ты у меня талантливый и замечательный! Какой же красивый рисунок ты нарисовал!» Или: «Дорогой мой, прекрасный муж, спасибо тебе большое за то, что ты купил картошки! Как это здорово!»

Если вы делаете что-то за «спасибо», говорите комплимент и ждете в ответ «ну хотя бы улыбки», — все, это уже не про давать! Это уже про «брать», получать взамен. Но если я хочу просто давать, то из меня само изливается: «Господи, какие же вы красивые!»

И я иду дальше, не задумываясь, оценят ли мой жест или что-то не то подумают. Может быть, они себя красивыми не считают. Да и бог с ними. Понимаете? Вода в Москве-реке совершенно точно не говорит мне «спасибо» за то, что я играю ей на варгане. Это же бред, правда?

Этим летом на Ольхоне у нас с подругами Варей и Наташей происходили удивительные процессы, невероятно тонкие и интимные. Мы реально играли музыку деревьям! Играли им на варгане, на дудочке, мы танцевали для них, обнимали их. Как вы понимаете, деревья вряд ли будут аплодировать в ответ. Вряд ли скажут, какие мы молодцы. Мы не снимали видео и не выкладывали в интернет. Делали это для них... В наших действиях была какая-то невероятно глубокая сакральная правда. Наверное, как у детей, когда они искренне несут маме свои **настоящие** пирожки из песка. Для нас это была такая же настоящая правда, настолько же глубокое и невероятное чувство — как в детстве!

Сначала я не могла понять, что происходит в этой тонкой игре. Но на тайлагане нам посчастливилось пообщаться с Верховным шаманом острова Валентином Хагдаевым. Он рассказал, что так — песней, взглядом, танцем, медитацией или рассказами — можно делать дары местным духам и проявлять уважение. «Подношение духам, пространству или Вселенной делается намерением».

Тогда все встало на свои места. Я успокоилась, приняла ощущения, осознала циклическую связь моего невероятного желания давать и получаемой в ответ энергии. Я не просто играла музыку, потому что мне нравился процесс, а отдавала ее пространству, скале, небу, облакам, Байкалу. Так выражалась благодарность за красоту и за чувство, которое они дарили мне. Мы входили в очень глубокую медитацию на отдавание.

Я знаю, что есть монахи, которые насыпают красивые песочные мандалы, а потом развеивают их по ветру. Кто-то поливает

уличные растения, кто-то кормит бездомных собак и кошек. Не для благодарности, а из желания отдать что-то миру, поделиться с ним.

В этой же плоскости лежит стремление делиться красивыми фотографиями, впечатлениями о фильмах или концертах. Ведь иногда к тебе приходит нечто слишком большое, настолько сильное и мощное (чувство, эмоция или информация), что ты не можешь справиться один. Рождается потребность с кем-то разделить радость переживания.

Не зря ведь популярное сейчас понятие «шеринг» (от англ. to share — делиться) используется и в психологии, и на тренингах. Шеринг, как особый вид разговора, как способ обсуждения опыта, подразумевает мое желание разделить это с тобой.

Сразу после второго развода в моей жизни наступил период, когда я совершенно не могла смотреть кино дома. Если фильм оказывался так себе, я засыпала. Если наоборот, хороший, — меня разрывало. Не удавалось переработать возникшие эмоции в одиночку. Требовалось срочно с кем-то поделиться, но рядом никого не было. Чуть позже я научилась относить свои переживания в интернет. Публиковала заметки и рецензии, просто чтобы освободиться от переполнявшего меня волнения, восторга или негодования. Даже организовала на базе своего ЖЖ что-то вроде киноклуба.

Моя бабушка была хирургом. Она реально спасла жизнь одному пациенту, который оказался серьезным фермером, даже по нынешним меркам. В благодарность он каждый год присылал ей на Новый год индюшку. Дефицитная в Советском Союзе птица. Таких больших холодильников, как сейчас, не было. Поэтому бабушка вывешивала ее в коммунальной квартире за окно. Когда ее спрашивали: «Дора Матвеевна, зачем вы индюшку замораживаете, почему бы сразу ее не приготовить?», бабушка отвечала:

«Такое лакомство надо съесть прилюдно, я не могу сделать это одна. Есть чудесный повод собрать большую компанию и разделить кушанье с гостями».

Мы берем что-то, пропускаем это через себя и выдаем в мир.

Кстати, «благодарю» — слово-то какое. Всего лишь синоним «спасибо», но в нем сокрыт глубокий давательный смысл.

В последнее время я заболела арабско-голландским квинтетом NO Blues. Нравится мне их прикольная музыка. Я часто заглядываю к ним на страничку в Instagram, перевожу на английский и пишу: «Guys, thank you very much for your creativity!» И такое я от этого получаю удовольствие! М-м-м... Они ни разу мне не ответили. Но это совсем не важно!

Есть и другая история, с обратной связью от мира. Как-то я возвращалась после встречи поздно домой. Spotify подбросил мне новую группу, которая называется «Обними Кита». Не знала о ней раньше. Ну ок! Я очень развеселилась, долго хохотала, но увидела этот знак Вселенной, взяла его себе.

Всю дорогу слушала. Шикарная группа!

Написала об этом в Instagram.

На тот момент подписчики уже знали, что я коллекционирую китов, но не знали почему. Думали, что я их люблю. А я не то чтобы люблю всех китов, но точно люблю одного, самого главного Кита в моей жизни! И Вселенная играет со мной, то и дело подкидывая его «сородичей», чтобы я не отклонялась от маршрута, видимо...

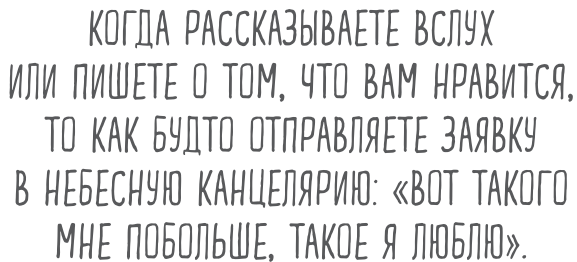
Тут же мне прислали ссылку на аккаунт NO Blue, чтобы я могла их отметить. А они вдруг написали «спасибо»! И отметили меня в ответ. В этом зародилось очень много энергии!

Когда пишу в Instagram про какие-то бренды, никогда не беру за это денег. Просто радуюсь тому, что они делают, публично говорю им за это спасибо. Так здорово сообщать миру, что есть такие классные ребята! Я, будто грибник, нашла редкий гриб и хвастаюсь им. Случается «спасибо» в ответ, иногда даже скидки делают. Но мои порывы бескорыстны, мне в ответ ничего не нужно.

Многие из нас наверняка часто испытывают порывы благодарности, но редко воплощают их в действие. Кажется, ну кому нужно мое «спасибо»? Я вас уверяю, главное — оно нужно вам.

Во-первых, когда вы сообщаете миру, как он прекрасен, получаете в ответ заряд энергии.

А во-вторых —



КОГДА РАССКАЗЫВАЕТЕ ВСЛУХ
ИЛИ ПИШЕТЕ О ТОМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ,
ТО КАК БУДТО ОТПРАВЛЯЕТЕ ЗАЯВКУ
В НЕБЕСНУЮ КАНЦЕЛЯРИЮ: «ВОТ ТАКОГО
МНЕ ПОБОЛЬШЕ, ТАКОЕ Я ЛЮБЛЮ».

Включается принцип контекстной рекламы. Если вы обращаете внимание на позитив, говорите: «хорошо», «красиво», «волшебство», то как будто формируете запрос в строке поиска вселенского браузера. Тогда через короткое время мир с удовольствием подкидывает вам добавки.

Как в анекдоте про ангела, помните?

Мужик в троллейбусе едет и думает: «Жена — стерва, друзья — подонки, начальник — дебил, работа — дрянь, жизнь — говно...»

За спиной у него стоит ангел, записывает в блокнот и думает: «Какие странные желания, а главное — одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, надо исполнять...»

Когда собиралась в Турцию, с самого начала запланировала шаббат. В том числе была намерена отдыхать и от соцсетей тоже. Моя команда была к этому готова. Но когда приехала в отель, вдруг поняла, что мне приятно делиться всей открывшейся красотой со своими читателями. Вот какое море! А вот какой кофе! А вот какую мне принесли длинную пиццу. Видели когда-нибудь такую?! И я публиковала красивые пейзажи в сторис не для повышения охватов или увеличения просмотров, для меня это не имеет значения. Просто получала удовольствие, хотелось транслировать в мир то, что казалось важным для меня в тот момент.

Каково же было мое удивление, когда у этих абсолютно бессмысленных сторис, не умных, не полезных, было в два раза больше просмотров и «лайков».

ВДРУГ ТО, ЧТО ВЫ ОТДАЕТЕ ПРОСТО
И ИСКРЕННЕ, ПОТОМУ ЧТО ВАМ ЭТО НРАВИТСЯ,
МИРУ ТОЖЕ НУЖНО?

Кто-то поставит «лайк», а значит даст вам (и получит сам) дофаминовое подкрепление. Кто-то кивнет и улыбнется. Иногда это позволяет почувствовать значимость того, что вы делаете, значимость собственной жизни.

Кстати, то, как лично я стала блогером, — это вообще отдельная песня... Но тоже про «давать».

Когда мне сказали, что Instagram — это хорошо, нужно его вести, у меня сразу начало сводить зубы. А когда речь пошла об алгоритмах, о том, что надо выкладывать посты по определенному графику, повышать вовлеченность... Мрак... Еще на Facebook я иногда пописывала что-то исключительно в удовольствие. Но не более того. Делать из этого проект, работу, задачу я точно не хотела.

К стенке меня приперло издательство. Нужно вести... Ок. Но так как меня перекрывало жуткое сопротивление, я начинала с того, что наняла помощницу. Дала ей кучу-кучную интервью — все, что накопилось за двадцать лет. Материала полно. Берите и стряпайте из него посты.

А потом народ начал откликаться, подписываться. Эти пресловутые алгоритмы заработали. Все пошло в гору.

Когда появился отклик, во мне стало просыпаться любопытство. Я взялась писать сама. Но опять же, от силы два поста в неделю — это максимум, на который меня хватало.

А потом объявили пандемию...

Меня кто-то пригласил на прямой эфир. Я отказалась. Неохота было. Некогда.

На следующее утро я проснулась от вселенского пенделя. Внутренний голос прогремел в моей голове:

— Что ты творишь?! В смысле тебе некогда?! Единственное, что ты можешь сейчас делать для людей, — это поддерживать их морально! В твоих силах создать островок тепла и поддержки в этом океане тревог, проблем, страхов. А ты — психолог — не хочешь работать? Давай, неси доброе, разумное, вечное и адекватное. Сей так, чтобы вокруг тебя собирались нормальные люди.

— Но мне же некогда писать.

— И чем это ты так занята? Вове обеда от рассвета до заката готовишь? Да ты даже тренинги не ведешь! Абсолютно свободна! Вполне можешь справиться с этой задачей. Чтобы писала посты каждое утро, даже если никакого плана нет!

— А идеи-то приходиться будут?

— Все будет, пиши **давай!**

Так и живем!

Ты не смеешь не давать, ты просто обязана это делать. Тебя никто не спрашивает. И я честно выполняю задание Вселенной со словами «Служу Вселенскому Союзу!» Ощущаю, как несую службу.

Кстати, делаю это почти всегда легко и радостно.

Когда забываю писать, понимаю, что, видимо, у меня перерасход сил. Прощаю себя. Ну бывает, **ничем** делиться, нет энергии. Не могу же я выдавать контент хренового качества! А бывает, что наоборот, ресурс изливается из меня — по максимуму даю себя миру: делаю много сторис, несколько раз за день выхожу в эфиры.

ЕСЛИ У ТЕБЯ ВОЗНИК ИМПУЛЬС СДЕЛАТЬ
ЧТО-ТО — СДЕЛАЙ!

Если хотя бы два человека поставили тебе сердечко под фото, которое ты выложил, значит им важно его содержание. Значит, твое мнение имеет значение. Оно как-то влияет на мир, на других людей.

**давайте трахаться почаще
кричал на площади илья
а люди шли не глядя мимо
но каждый думал а давай**

© перашки

Очень много слов благодарности получаю просто за то, что выкладываю вид из окна или мою одноминутную медитацию с кофе и палочкой Пало Санто. И я публикую это снова и снова. Впервые сделала случайно, по наитию, но от читателей блога пошел такой позитивный отклик, что теперь с радостью делаю это сознательно. Отдаю миру свое мнение и свой взгляд.

Есть подписчики, которые регулярно говорят мне за это спасибо.

В моем окружении огромное количество людей, занимающихся прекрасными вещами. Замечательные специалисты, вбухивающие деньги в обучение, в оттачивание своих навыков. А потом — бац! Не могу, говорят, себя продавать.

Да почему же ты такая жадина?! Алмаз! Инструмент, которым Бог (или Мироздание) может решать множество задач, сидит и боится, что его заметят? Хотя бы просто информацию о себе не скрывай от мира. Не надо впаривать! Но чтобы мир мог взять у тебя то, что ты можешь дать, надо об этом ему сообщить. Поведать, что у тебя это есть.

Мир, привет! Вот я.

Я умею, могу и сделаю.

Вот мои результаты.

Расскажите окружающим, что вы специалист в таком-то вопросе, можете выполнять работу вот такого качества.

КОГДА МИР ЗНАЕТ О ВАШИХ СПОСОБНОСТЯХ
И ДОСТИЖЕНИЯХ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЕЛАТЬ ЕГО ЛУЧШЕ, УКРАШАТЬ, СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ.
ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.

Скажите об этом словами через рот!

**сичу я старый на скамейке
и молодежи вслед кричу
эй наркоманы проститутки
возьмите блин меня с собой**

© перашки

Нет, не об этом, конечно, но все же. Важно заявлять о себе вслух!

И не только о себе.

Мы всегда думаем, что люди сами все знают и сами могут обо всем догадаться. Нет, это не так. Если мы искренне восхищены и благодарны, важно говорить окружающим о своих чувствах к ним. Это дает нам энергию. Ведь благодарность просится наружу, а мы сдерживаем ее. Тогда возникает зависший процесс. А если «спасибо» сказал — задачу закрыл! Все здорово!

В тот момент, когда вы делаете что-то, а вам говорят: «Да, здорово, давай еще», — как будто вдруг устанавливается связь между живыми существами. Вселенная уравнивается — что-то вы ей отдаете, а что-то получаете взамен.

Кит — программист. Однажды он работал трое суток без перерыва, искал ошибку в коде, уже бился головой о стену. А у меня как раз случился сильный порыв давать. Мне

очень хотелось чем-то поддержать его, но я не знала чем. Мы были еще не так близки.

Тогда я просто заказала ему доставку из ресторана. Еды привезли очень много! Он позвонил мне и сказал: «Я действительно давно не ел, потому что сильно вовлечен в работу. Это совершенно неожиданно свалившееся на меня счастье! Я чуть не расплакался! Спасибо тебе большое!»

Для меня это оказалось невероятной обратной связью. Я словила столько энергии! Потому что обожаю кормить людей, тем более голодных. Тем более любимых.

А однажды я заехала за ним в ветеринарку, куда он возил на процедуры кота. Он после тяжелого дня, весь изможденный. Падает в машину:

— У тебя нет ничего пожевать?

— Только шоколадка, — растерянно начинаю шарить по сумке и достаю драгоценный красный квадратик.

— А почему именно Ritter Sport Марципан?! — вскидывает брови Кит.

— Потому что это моя любимая шоколадка, — отвечаю я...

— Нет! Это потому, что это МОЯ любимая шоколадка!

Сложно сказать, кто кому больше дал в этот момент ресурса.

В качестве дополнительного задания рекомендую вам посмотреть на YouTube короткометражный фильм *«Подтверждение»*. Бесконечно трогательный! Один из моих любимых. В нем наглядно показано, какой силой обладают добрые слова и любящие глаза! Они способны исцелять, менять мир! А может быть, и вы тоже своей любовью и поддержкой начнете собирать стадионы. О чем это я? А вы фильм-то посмотрите.

ДЕЛИТЬСЯ ПО ЗАПРОСУ

Как-то мне было очень плохо. Опять из-за любви, конечно же. Попала в приключение под названием «На тебе сошелся клином белый свет». Это отвратительно, когда, кроме образа любимого человека, ничего другого не видишь перед глазами. Перебор... Каждое движение бровью вызывает воспоминания и размышления о нем. Внутри тяжелая история, все скачет, настроение неустойчивое. Ну, вы поняли.

В этом состоянии я находилась какое-то время. Тут вижу на Facebook сообщение одного из моих друзей о том, что ему начал сниться папа, который давно умер. «Каждую ночь выясняю с ним отношения. Что мне с этим делать?» — пишет друг.

Он опубликовал пост буквально у меня на глазах, я была первой, кто поставил лайк. Сначала думала написать комментарий, но решила отправить личное сообщение: «Давай ты в понедельник мне позвонишь. Мы об этом поговорим. Я знаю, что делать и могу помочь».

Обратите внимание, понедельник — это день моего шаббата, то есть совершенно безоговорочный день для отдыха. Я часто работаю по выходным, поэтому в понедельник заряжаю батарейки. Но у меня возникло острое желание назначить беседу на понедельник.

Друг согласился. Пост тут же удалил.

Наступил день шавбата. Я после тренинга вся разбитая. Стараюсь вернуться в человеческий вид. Рыдаю. Да, помню, что у меня созвон, но я просто никакая...

Мы вышли на связь, начали общаться. Я мгновенно почувствовала, как нечто большее, что сложно объять телом и разумом, буквально собирает меня. В считанные минуты прихожу в нормальное состояние и начинаю работать с другом и его запросом. Мы вместе выполнили практику, которая очень помогла ему.

Разговор был личным. В процессе этого диалога я почувствовала, как стала средством для решения его проблемы. Но это решение исцеляло и меня тоже. Я испытала огромную благодарность к другу.

Это про «давать».

КОГДА Я ЧТО-ТО ОТДАЮ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ,
Я ПРЕВРАЩАЮСЬ В ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ
ЗАДАЧИ В РУКАХ ВСЕЛЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ. И ТОГДА
МЕНЯ ТОЖЕ НАПОЛНЯЕТ ЭНЕРГИЯ.

Поэтому многие люди любят участвовать в благотворительных проектах. Встают под знамена чего-то хорошего, и на это находят силу, и время, и деньги.

У меня есть песня про лодку, она ровно об этом:

**...Ты берись за весла смело,
Ведь они тебя заждались!
И кому какое дело,
Где вы с лодкой затерялись.**

Только волны, только ветер —
Средства от переживаний.
Вы одни на целом свете —
Ты и лодка в океане.

Шторм, штиль, ночь, день,
Сказка, быль, солнце, тень...
Ты перестал думать о ней
И стал сильнее...



Ссылка на песню Татьяны Мужичкой «Лодка»

Когда мы действительно честно вкладываемся в какое-то дело, то пропускаем через себя потоки энергии.

«ДАВАТЬ» — ЭТО ЖЕ НЕ ПРО ДЕНЬГИ
ИЛИ ЖЕЛАНИЕ СНЯТЬ С СЕБЯ ПОСЛЕДНЮЮ
РУБАШКУ. «ДАВАТЬ» — В ЗНАЧЕНИИ
ПРОВОДИТЬ ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЧТО-ТО,
ЦЕЛЮ ЧЕГО ЯВЛЯЕМСЯ НЕ МЫ.

Так возникает трудоголизм. В моей жизни был такой период. После развода, помимо совершенно жуткого эмоционального состояния, я бонусом получила тяжелую финансовую ситуацию. Бывало, не знала, смогу ли купить бензин на следующий день.

Я тогда много работала. Первая консультация начиналась в девять утра, а с последней я выходила около полуночи. Такой плотный график быстро и эффективно приносил мне доход. Звучит, возможно, не совсем красиво, но такова правда жизни.

Помню, что, несмотря на полную засаду по всем фронтам, именно работа давала мне тогда много сил для жизни. Работа и то, что я приносила пользу людям. То, что они знали меня и шли ко мне за помощью. Я во время консультаций, конечно, много отдавала. Но отданное возвращалось ко мне моментально. Благодаря этому я и не разрушилась.

Если есть такая возможность, давать по запросу тоже нужно. Но

ПОМНИТЕ О БЕРЕЖНОМ ОТНОШЕНИИ К СЕБЕ,
РАЗУМНОМ ПОДХОДЕ К СОБСТВЕННЫМ СИЛАМ,
О ГРАНИЦАХ. ЕСЛИ ВСЕ ПО ЭТИМ ПУНКТАМ
В ПОРЯДКЕ И РЕСУРСА ДОСТАТОЧНО,
ДАВАЙТЕ МИРУ ТО, ЧТО ОН ПРОСИТ!

Как-то я получила удивительное сообщение на Facebook, вокруг которого потом разгорелась жаркая дискуссия: *«Татьяна! Вы часто летаете, а я, по определенным соображениям, никогда не летал и не полечу. У меня к вам будет небольшая просьба. Я взрослый человек, смотрю фото, видео. Но хочу попросить именно вас сфотографировать облака из иллюминатора. Мне будет приятно, если вы сможете для меня это сделать».*

Я нафотографировала облаков, выложила пост.

Народ сразу разделился на два непримиримых лагеря. Одни считали, что нужно скинуться бедняге на билет. Другие ворчали, что фоток облаков полно в интернете. Нечего из себя жертву строить и мною манипулировать.

Я поймала себя на мысли: мне приятно, что мой перелет кому-то, кроме меня, смог принести пользу! Я же никогда не задумывалась раньше над тем, что мои облака могут стать для кого-то открытием. И вот на тебе!

Искренне считаю, что нужно давать и не надо критиковать за качество того, что дают вам. И брать, что дают, нужно обязательно, помните? Может быть, кто-то сейчас ищет именно то, что вы готовы отдать. Просто это находится за пределами его картины мира. Вот вы пишете: «Классное кафе!» — и кто-то рад этой информации. Искал, куда сходить. А тут — хороший человек хорошее кафе рекомендует. Пойду. Спасибо!

Или опубликовали вид из своего окна, а у вас спрашивают, что за район. Может, человек как раз в поиске жилья, и фото сподвигнет его переехать в этот район. И его жизнь круто изменится!

Но не путайте **«давать по запросу»** с ситуацией, когда пытаются **забрать** без вашего согласия. Всегда говорите «да» тому, что было вчера, а сегодня — «ничего подобного!»

Пока я писала эти строчки, пришел мой младший ребенок, заговорил мне зубы и под шумок съел всю мою шоколадку! Любимый Ritter Sport с марципаном! Я его специально покупаю для работы, чтобы себя поддерживать. Сожрал, и не оставил мне ни кусочка со словами: «Ну ты же сама меня угостила».

Почувствуйте разницу! Если я угостила, это не значит, что надо было умять все. Меня такие поступки искренне возмущают. Не путайте, пожалуйста, «брать» и «отбирать». Но вернемся.

Вот вы мне сейчас скажете: «А где же я возьму столько добра, чтобы его раздавать? Да у меня и нет ничего, сам я бедный. И да, всего же на всех не хватит. Как там у нас в начале было? Всех много, а всего мало...»

А ну-ка, цыц! Я не предлагаю вам ничего сложного! Вспомните: это же игра! У нас с вами приключение, а не испытание!

Давайте начнем с того, что усвоим:



ВСЕ, ЧТО НЕ СТОИТ НИЧЕГО,
СТОИТ ОЧЕНЬ ДОРОГО.

Все, что можно легко сделать, даст нам колоссальную выгоду в виде доставленного и полученного в ответ удовольствия.

Удовольствие доставлено, но не получено.

Почта России.

Шутка. У нас не про это.

РАЗВЕЕМ СОМНЕНИЯ

Да, иногда мы боимся, что не угадаем, когда решимся «давать» другому. А вдруг ему это окажется не нужно? А вдруг человек не примет мой дар?

**сказала дочка завтра калы
велели в садик принести
с утра она пришла с цветами
а остальные все с говном**

© перашки

Здесь важен такой аспект: мы можем делиться тем, чем нам хочется. Так, как мы это понимаем. Но тогда есть вероятность «принести» вот такие каллы... А можно пойти навстречу человеку. Спросить, чего он хочет или что ему нужно. И тогда это будет взаимное движение навстречу.

Мы можем отдать свои время и ресурс, подарить другому человеку возможность самому взять из того набора, которым мы располагаем.

Много лет у нас с мамой были непростые истории в ее день рождения. Она сложно относится к подаркам. Очень любит пионы, но мне всегда хотелось подарить что-то еще, давать больше! Чтобы получать энергию, конечно же.

И вот в один из прекрасных дней ее рождения, после бесчисленных экспериментов, я приехала к ней домой с ненаглядными пионами и сказала:

— Сегодня у меня для тебя странный подарок. Вот я, вот ключи от машины, вот кошелек, в котором довольно много денег. Телефон я выключаю и убираю в бардачок машины. Я полностью в твоём распоряжении. Что ты захочешь, то мы и будем делать, прими мой дар!

— Что, правда?.. И тебе никуда не надо? И никакой работы? И никаких других планов?

— Нет.

— Ну тогда поедем на рынок.

Мы поехали на рынок. Там долго выбирали помидоры, нюхали, торговались. Потом купили грибы лисички.

Приехали домой, готовили салаты, вместе смотрели «Обыкновенное чудо».

Я не ставила перед собой задачу вести себя как хорошая дочь. Секрет был в том, чтобы отдавать бескорыстно. Ведь хорошая девочка, хорошая дочь — это уже не просто так, а за оценку. А между нами в тот день царила полная безоценочность. Мне было очень приятно. Мама наконец-то делала то, что хочет. Она брала, а я с радостью отдавала.

Иногда в этом сокрыто большое счастье, легко и радостно давать человеку то, что он давно от тебя ждет.

Она сказала, что это лучший день рождения в её жизни. Кто бы знал, что все вложенные раньше усилия были совершенно ни к чему...

Я осознаю, что в жизни случается всякое. И возможно, сейчас рядом с вами нет того, кому очень-очень хотелось бы дать себя всего безвозмездно, безоценочно, просто так... Играем в предложенных обстоятельствах: воспользуйтесь старой проверенной идеей подвешенного кофе. Она достаточно популярна сегодня в кофейнях. Знаете, о чем я?

Вот что пишет по этому поводу Артемий Лебедев: **«Пару лет назад кто-то рассказал про итальянскую традицию подвешенного кофе (caffè sospeso). Типа в Неаполе было принято платить за пару чашек эспрессо, пить одну, а остальные в виде пометок оставались на специальной доске в заведении. Бедняк мог прийти, узнать, не подвешивал ли кто-нибудь кофе и, если да, выпивать его».**

Наша «Та Еще Тренинговая компания» поддерживает всеобщий круговорот добра. Любой желающий может влиться в него. Иногда после «Зеркала» участникам хочется сделать для мира что-то хорошее. Чей-то подвешенный тренинг — один из возможных вариантов.

Тут ваш внутренний критик может проснуться и во всю заголосить: «Ну всякие благотворительные фонды я еще понимаю. Но кому нужны мои мысли? Кому нужны эти комплименты? Это все полная чушь! Зачем нам вот эта вся история?»

НЕ ДАВАЙТЕ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ
КРИТИКУ ВОЗМОЖНОСТИ СОМНЕВАТЬСЯ
В НЕОБХОДИМОСТИ ДАВАТЬ.

Товарищи читатели! Мужичка сказала, что надо давать. Надо давать позитивную обратную связь, добро, давать внимание всему, что вам нравится. И нужно это не им, а вам. Причем именно сегодня!

А если вдруг накрыло желанием давать себе? Не то чтобы брать, а именно давать... Это же великолепно!

Можно войти в роль большого и сильного по отношению к самому себе. Спросить себя: что я могу сегодня для тебя сделать? Как подарить тебе больше внимания?

Хм... Давненько Танечке не дарили цветов. Пойду закажу сама себе букетик!

**аркадий сам себя сегодня
сводил в кино и ресторан
потом купил себе подарок
теперь надеется на секс**

© перашки

Обратите внимание, когда вы будете давать себе, это тоже можно добавить в список источников ресурса. Вдруг окажется, что шарлотка — как раз то, что вам так давно хотелось сделать, чтобы получить удовольствие.

ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ

Камыч удивительный человек. Он наблюдал меня в разных состояниях после тренингов. В какой-то момент сын начал встречать меня дома вопросом: «Мама, а ты сегодня не слишком много себя потратила на работе?»

Очень ему благодарна за этот вопрос. Он заставляет задуматься: я действительно отдаю только то, что из меня изливается, или уже работаю на выгорание, начинаю тратить основной капитал. Ведь если растрачиваешь себя в минус, приходится потом долго восстанавливаться. И тогда уже возникает претензия к миру: какого хрена?

Есть разница. И я хорошо знаю, как дорого эта разница стоит. «Давать» в рамках концепции БДН — это состояние, которое приносит удовольствие. То, в котором происходит комфортный обмен.

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ СТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЯ
И ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО ОТДАЕТЕ. НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
ДИСБАЛАНСА МЕЖДУ СПОСОБНОСТЬЮ
И ВОЗМОЖНОСТЬЮ ДАВАТЬ.

Осенью 2020-го я проснулась в холодном поту...

Во сне у моего подъезда стоял БТР. А на газоне примостился танк. Ребята из танка приветливо помахали мне рукой.

Знаю я эти танки с БТРами. И не потому, что помню 1993 год. Тут другое. Если в моих снах начинается намек на боевые действия, организм более чем настойчиво выгоняет меня в отпуск. И игнорировать такие сигналы мне крайне опасно.

Но тут внезапно звонок:

— Таня! Тебя на первую половину ставить? Или на вторую?

— На половину чего?

— Как чего?! Наша конференция скоро! Ты там выступаешь.

— Увы. Я не смогу выступить, — перед глазами ясно всплыла улыбка приветливого танкиста из сна. — Я буду в отпуске.

— Ты сошла с ума?! Это же конференция «Самого Большого Журнала»!

— Эх... Мне искренне жаль. И это значит, вы имеете право не принимать мои извинения. И даже предать меня анафеме. Но я буду в отпуске и выступить не смогу. Заметьте, я говорю правду.

— Как ты можешь нас так подставлять?! Мы за год договаривались. Перенеси отпуск. Это очень статусная конференция.

— Увы. Я этого не сделаю. Цена слишком высока. Не так давно я провела три недели в больнице с сердечным приступом именно потому, что не послушала себя. И потом восстанавливалась полгода... Больше не могу позволить себе подобного. Я обещала организму. И не нарушу обещания. Сама себе я нужна здоровой. Да и вам принесу гораздо больше пользы.

— Что за бред?! Ну выступи из отпуска онлайн!

— Нет. При всем моем искреннем уважении. Я осознаю последствия и то, что не права с точки зрения договоренностей. У меня в голове за это время обнулились все прошлогодние договоренности. Но есть еще время все исправить. Предлагаю прекрасного специалиста вместо себя.

— Но нам нужен человек не меньшего статуса.

— Ну какой у меня статус? Не кандидат наук и даже не ваш постоянный автор. У вас много достойных лекторов. Я уверена, что все будет прекрасно! Искренне вам этого желаю. А мне срочно нужно в отпуск.

Я в первый раз поступила таким образом. Это была самая короткая и самая спокойная битва за себя. Несколько лет назад я начала бы суетиться и двигать отпуск, выходить онлайн. Таня образца 2019 года за такое выступление продала бы душу. Но сегодня она вдруг понадобилась мне самой. Махали мне из танка так настойчиво, и кардиограмма несколько раз так мило уходила в гопак...

ЭТО ТАК ВАЖНО — НАУЧИТЬСЯ НЕ ПРЕДАВАТЬ СЕБЯ. ДА, НЕСТИ ПРИ ЭТОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ И БЕЗДЕЙСТВИЯ. НО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — ПЕРЕД СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.

Не делать то, что тебя убивает. Вовремя заливать бензин и про водить ТО.

Итак, критерий понимания, не отдаешь ли ты лишнего, все тот же — про энергию и внимательное отношение к себе. Если вы

даете, а силы покидают, значит, не надо этого делать. Мудрый автор (то есть я!) предложила сбалансированную схему: сперва мы накапливаем ресурс, а затем отдаем его миру.

Сколько успеем отдать за один день? У каждого своя энергоемкость. Некоторые, конечно, могут успеть раздать вообще все, но

ИДЕЯ ЖЕ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ В ИТОГЕ
ОСТАТЬСЯ С ПУСТЫМ ВЕДРОМ. А В ТОМ,
ЧТОБЫ САМОМУ РАДОВАТЬСЯ, ЧТО У ТЕБЯ
ЕСТЬ ЧЕМ ДЕЛИТЬСЯ.

И освобождать место для чего-то нового, еще большего. Отрегулировать этот процесс можно, лишь уповая на собственный здравый смысл.

**с умом потратила зарплату
подруга что со мной живет
и в результате оказалось
что нет ни денег ни ума**

© перашки

Вот так делать не надо!

Предлагаю вам простые задания, которые, поверьте мне, не потребуют от вас особых усилий. Не потребуют вообще ничего такого, что будет выходить за пределы обыденности. Но тем не менее могут сильно изменить ваше отношение к миру и вашу внутреннюю погоду.

Вот, наконец, сегодняшнее.

Задание «Благодарность миру»

Самое простое, что вы можете сделать — пойти и понаставить всем «лайков». Ведь это же ничего не стоит? Пролистываете ленту и походя раздаете друзьям сердечки. Ставите «лайк» — выделяется дофамин. Вы же в это мгновение молодец. А дофамин — ресурс.

Если оставаться в пространстве соцсетей, то следующая задача, уже более продвинутая, — оставить комментарий. Но не абы какой. «Что за мымра рядом с тобой на фотке?» — не вариант.

**олег старается скорее
уравновесить зло добром
увидел парни бьют мальчишку
красиво рядом станцевал**

© перашки

Следующий уровень. Очный! Скажите что-нибудь приятное реальным людям.

Вы можете сказать «спасибо большое!» любимому продавцу, которая каждый раз выбирает для вас самые красные яблоки. Можете говорить комплименты людям, если они действительно вам нравятся, не рассчитывая на то, что вам прилетит взамен.

Переходим на следующий уровень сложности! (Последний 100 lvl.)

Задание материальное. Сделайте что-нибудь для близких или друзей бескорыстно. Не ожидая ничего в ответ.

Если энергии много, я могу пойти и приготовить шарлотку для своей семьи. Но опять же, не рассчитывая на то, что они будут говорить: «Ах, спасибо, ты самая лучшая мама на свете!» Нет,

нет! Не в этом дело! Просто из меня это изливается! Мне хочется делиться.

**я так соскучилась любимым
словами все не передать
я лучше передам массажем
хорошим сексом и едой**

© перашки

Не хотите печь шарлотку? Купите цветы, сварите кофе, сходите вместе погулять (подарите время) — что угодно, чего захочет ваша душа. Чтобы это и для вас тоже было в удовольствие. Шарлотка с начинкой из раздражения «корячусь тут непонятно зачем» может вызвать у любимых расстройство пищеварения. Любовь — фундамент в наших отношениях с миром.

Но если вы вообще ничего не хотите — это повод задуматься. Может быть, дело даже не в том, что сперва нужно взять, а в том, что нужно отдать, выгрузить лишнее?..

ОТДАЙ ЛИШНЕЕ

Когда я писала эту главу, поссорилась с близким мне человеком. Вы наверняка легко догадаетесь, с кем именно. Так случилось. Было очень тяжело. Но я совершенно неожиданно нашла поддержку. Написала подруге Варе, что мне плохо. А она в ответ: «Ну так поделись, что произошло». Я хотела отказаться, тема очень личная, мало ли чего. Но вдруг осознала, что она говорит мне: **«Отдай это, пожалуйста, я готова взять»**. И рассказала. И поплакала. Она меня поддержала, и это было здорово.

И Кит часто готов брать то, что я не в силах нести одна. И моя задача отдать.

— Что происходит? Я чувствую, что у тебя что-то там варится, хочу знать, что это. Почему какой-то недобрый сарказм сквозит в твоих сообщениях?

— Тебе показалось, нормально все.

— Нет, я чувствую, что не нормально. Пожалуйста, скажи, что не так. Мне важно это знать. Если буду знать, на что ты обижаешься, смогу с этим что-то сделать.

— Ну да... Я вот от злости палец на ноге сломала...

— Какой кошмар, Таня! У тебя что, пальцы лишние? Просто говори мне, если тебе что-то не нравится. Мы же еще мало

друг друга знаем, мне важно понимать, с кем имею дело. Я не умею мысли читать. Пожалуйста, сообщай мне. Очень тебя прошу.

Я благодарна за это Киту. Потому что иногда из человека нужно вытаскивать клещами его страхи, сомнения и тревоги.

МЫ ДУМАЕМ: «ЕСЛИ Я СКАЖУ ПРАВДУ,
ЧЕЛОВЕК ОБИДИТСЯ, А МНЕ ТАК СТРАШНО
ЕГО ПОТЕРЯТЬ». КАЖЕТСЯ, ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ,
И БЕДА ОБОЙДЕТ СТОРОНОЙ.
А ПО ФАКТУ ВСЕ ПРОИСХОДИТ РОВНО НАОБОРОТ.

Именно из-за того, что мы не говорим, пар в скороварке начинает копиться, а потом крышку срывает, и горячая сгущенка капает с потолка всем на головы.

Поэтому помните, что брать и давать обратную связь, — это тоже очень важная история.

Человеку нужен человек.

Мысль не новая, конечно. Но однажды в разговоре с подругой Варей нам удалось сформулировать, что такое действительно качественное общение! В процессе такого общения происходит **обеззарАживание** и **подзарАживание** обоих собеседников.

Тут главное внимательно следить, а то некоторые в суматохе путают буквы. Тогда получается обеззарАживание и подзарАживание — это уже полная хрень, конечно, товарищи.

Так что, пусть будет в нашей жизни обеззараживающее и подзаряживающее общение! Чтобы внутренняя зараза случайно не начала выплескиваться в мир.

Кстати, надо ли отдавать раздражение, злость, печаль? Да. Надо обязательно выпускать все это добро из себя.

Главное, передать его кому-то более сильному. Только сначала уточнить, готов ли человек их принять. Ведь даже если он очень сильный, все равно может быть не готов взять чужую боль или истерику.

И уж точно не стоит вываливать свой негатив на головы ничего не понимающих беззащитных детей или стариков. Не обязательно орать, можно нарисовать свой гнев или боль. В таких случаях Вадим Демчог говорит: «Сыграй это!» Важно дать выйти сжигающей вас темной энергии.

Каждый художник знает, если ты умеешь проводить через себя сильные чувства и отдавать их в мир, то можешь создать величайшее произведение искусства — художественное, музыкальное.

По статистике в мире гораздо больше грустной музыки, чем веселой. Авторы чаще создают минорные произведения, но и покупается их тоже больше. Почему бы это? Думаю, умение выгружать негативные эмоции из себя в мир — важная потребность человека. И выгружать грусть под музыку легче.

Возможно, многие творцы ровно с таким мотивом и пишут свои великие произведения — не чтобы прославиться, а чтобы освободиться.

**олег несет добро и счастье
его увидевши жена
кричит куда ты это тащишь
итак весь дом говном забит**

© перашки

Один мудрый друг сказал мне недавно: «Любовь — это состояние внутри. А отношения — это система обмена делами». Мне захотелось это прочувствовать. Система обмена делами? Как это? Это же про брать и давать!

Как-то утром я отправила Киту с курьером супервкусные авокадо. Иногда я знаю, что он по уши в работе, и отправляю ему еду.

Он очень обрадовался! На одном авокадо вырезал Маленького принца на планете... и прислал мне фото этого шедевра. Я была бесконечно растрогана. И из меня вдруг вышло стихотворение:

А к серому это подходит очень-очень.
И яркость моя выбивается между строчек.
И знаешь, закутаться в серое так уютно.
И можно стать невидимкой,
Хоть на минуту.

И можно стать невидимкой. Оставив только
В глазах сияние:
Сочного счастья дольки,
Восхода холод, в бровях и ресницах иней.
Так можно жить в это время.
Так выносимей.

Сбудется завтра, наверное. Это не точно.
Время нас держит структурой. И прутья прочны.
Я не цепляюсь, не думаю и не считаю.
Кажется, будто падаю.
Нет. Летаю.

Из авокадо выпорхнуть Маленьким принцем.
И мы не вправе знать, что из вечности вылупится.

Льдинки на сердце под взглядом твоим расплавятся.
Я засыпаю серой.
Проснусь красавицей.

Татьяна Мужижкая (23.11. 2020)

Просто если ты что-то вкладываешь в отношения, и это принимают с радостью, если тебе приносят дар, и ты им честно наслаждаешься, то в этой системе неминуемо прибавляется любви. А значит, и энергии на новые поступки... Поживите с этим.

Если будете внимательно наблюдать за собой, то заметите, как излившаяся вовне энергия расчищает пространство внутри. А на свободное место обязательно начинает что-то приходить.

Именно в связке «брать-давать» содержится огромный энергетический потенциал.

#БЛАЖЕНСТВУЙ

#ДАРЯ

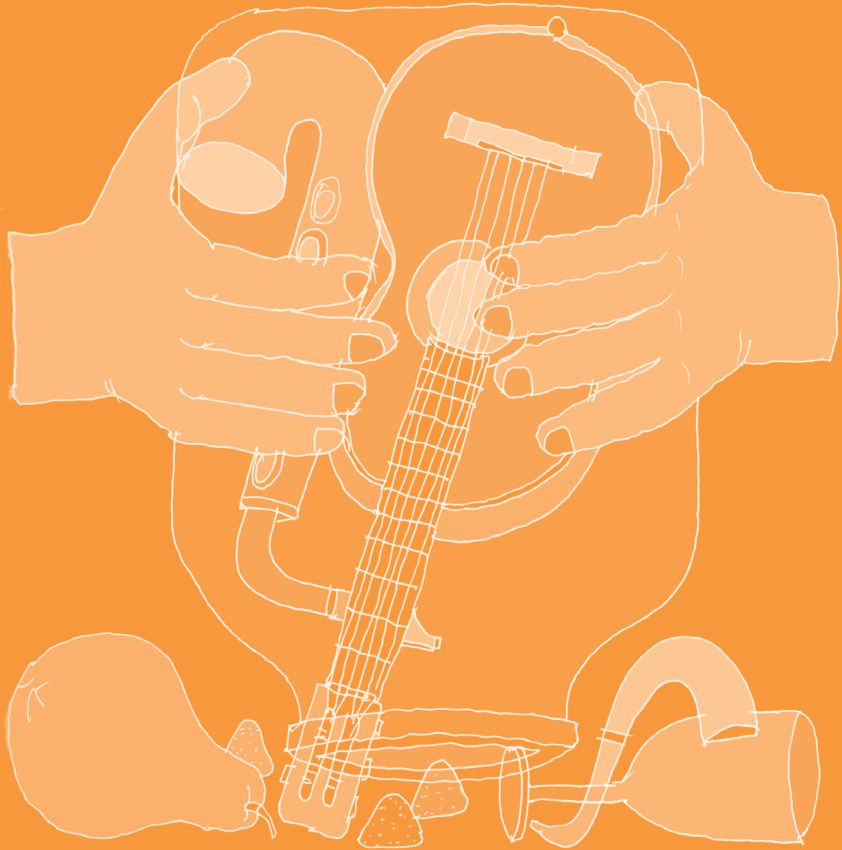
#НАДЕЖДУ



Часть четвертая

НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ,
ЧТО ИМЕЕШЬ

В которой мы начнем находить возможность
для наслаждения жизнью здесь и сейчас



Я проснулся в этот Мир,
Потянулся всем собой —
Не начищенный до дыр,
Не причесанный, живой.

Я сейчас не на коне
И без белого пальто,
Непроснувшийся вполне,
Замечательный зато!

У меня рассвет в окне
Меж лохматых облаков.
Здравствуй, День. Иди ко мне.
Я к тебе уже готов.

© Alejandro.

НАПИТЫВАТЬ = НАПИТЫВАТЬСЯ

- Скоро поворачивать налево?
- Ага.
- Ну тогда отдавай мою руку. Я не могу поворачивать одной рукой. Ну или не отдавай. Ей у тебя так хорошо... но тогда мы просто поедем прямо.
- Не отдам. Едем прямо.
- Хорошо. Едем.
- Едем. Прямо.
- Тут развернемся?
- Нет. Лапку не отдам. Едем прямо.
- О, божечки! Это ж прям самый настоящий момент самого настоящего счастья! — вместо ответа он еще крепче сжимает мою руку. — Скажешь, когда все-таки пора будет отвозить тебя по адресу.
- Ага. Ну вот еще до конца этой длинной улицы едем прямо.
- М-м-м-м... а что, так можно? Да?
- Можно!

Вы только что посмотрели короткометражку про любовь. Ну или влюбленность. Не важно... В этих нескольких минутах был концентрат того, что мне надо. И того, что я хочу показать вам в этой главе.

**мы под столом поцеловались
большими пальцами ноги
а кайф такой как будто были
наги**

© перашки

Наступает самый загадочный этап в нашей концепции. Как минимум потому, что здесь практически ничего не надо делать. Фокусируемся на том, что у нас всегда есть возможность наслаждаться. Даже если вы находитесь в одиночной камере. Как шутил Вуди Аллен: *«Я вырос в очень бедной и многодетной еврейской семье. В детстве, если бы я не был мальчиком, мне вообще не с чем было бы играть».*

Н — наслаждаться. Это логичное завершение цикла. Потому что если не получать удовольствие, то зачем тогда это все?

Как-то младший сын попросил перед сном:

— Мам! Ты разбуди меня пораньше, ладно? Прямо в 6:30 разбуди! Можешь?

— Конечно! — соглашаюсь я. Знаю его характер. Если он что-то не доделал из уроков, а вечером хочется поиграть с братом или побеситься, завтра встанет на полчаса раньше и все сделает.

И вот иду будить его. А он обнимает мою руку:

— Мам, я еще минуточку посплю... Хорошо?

— Конечно, дорогой. Можно и дольше. Я ж не знаю, сколько тебе надо делать уроков.

— Нисколько, мам!.. Я просто хотел с тобой полчаса утром побыть до школы и до твоей работы. Я соскучился. Вот ты тут посиди, поддержи меня за руку, погладь по спинке меня, а я посплю...

Заобнимала. Уснул. Сажу реву.

Некоторые думают: «Конечно, конечно, реви, мать-ехидна! стыдно тебе?! вина мучает?! мотаешься хрен-знает-где-по-стране, делаешь людей счастливыми, а собственные дети страдают! Уууу!»

— Нет, ребята, все не так! — отвечу я им.

Я была счастлива тому, что вообще смогла заплакать. Последние два месяца моя жизнь неслась мощным потоком, меня крутило в рабочем процессе, который гораздо быстрее и интенсивнее, чем я сама. У всего есть своя скорость.

Возможно, вы замечали, что ритм жизни в мегаполисе слишком высокий, насыщенный. Приезжаешь на природу отдохнуть — первое время уходит на то, чтобы затормозиться, замедлиться. Оставляешь за собой черные полосы на асфальте от резкого торможения...

И наоборот, когда ты весь такой расслабленный втекаешь в деловую жизнь, голова идет кругом.

Физиологически тело человека подчинено определенным ритмам. Стук сердца, так называемое дыхание мозга, само дыхание, повышение и понижение давления — все эти ритмы не совпадают по частотам. Но все они есть и играют важную роль в работе организма и влияют на скорость души. У кого-то эту скорость определяет сердце, у кого-то — мозг, у кого-то — другие органы.

В этом ракурсе мне близка одна мысль. Не знаю, кто автор, но услышала я ее от игумена Евмения: «При всех этих перелетах

и путешествиях надо учитывать скорость передвижения души. Душа движется гораздо медленнее, чем самолет и даже поезд. Бывает так, что человек уже доехал, а душа его еще в пути... Так, важно дождаться собственную душу!»

Эта метафора понятна мне и близка. Я часто говорю своим друзьям, что принимаю решения быстро, а чувствую медленно. Мне требуется время на то, чтобы прожить, прочувствовать, переварить то или иное событие. Для того, чтобы вообще понять, что же произошло. А на больших скоростях сделать это невозможно. Поэтому

ПОСЛЕ МНОГИХ СОБЫТИЙ В ЖИЗНИ В НАШИХ ДУШАХ И СЕРДЦАХ, В НАШИХ ТЕЛАХ ОСТАЮТСЯ ЗААРХИВИРОВАННЫЕ, НЕПРОЖИТЫЕ РАДОСТИ, БОЛИ, ДРУГИЕ ЧУВСТВА. ОНИ ИМЕЮТ СВОЙСТВО РАСПАКОВЫВАТЬСЯ. И НЕ ВСЕГДА В ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ.

Вот почему я обрадовалась своим слезам.

Тогда мы с сыном совпали в моменте. Совпали наши скорости. Я никуда не бежала, никого не ждала. Мне удалось остановиться и почувствовать, что происходит. Это было важное мгновение любви, в которое можно было и «взять», и «дать», и «насладиться». Это было величайшее счастье. Я попала в свой ритм, в свою скорость. Душа долетела из командировки на крылышках, догнала меня. Добралась усталая, счастливая, свернулась клубочком в моей груди. И стало тепло.

И у каждого из нас есть своя скорость. Нас пытаются вовлечь в водоворот событий. Мы испытываем сильный маркетинговый прессинг. Последний день распродажи! Успей оплатить сегодня! Спешите забронировать! Не откладывай на потом, прими решение сейчас! Опоздаешь! Соберись, тряпка! Фастфуд, фастмузыка, фастсекс, фасткоучинг по скайпу, в машине, по дороге на работу, пересказ книг в интернете... Чтобы устоять на месте, надо бежать быстро-быстро. И мы, жители мегаполисов, этому уже научились.

**оксана думает что если
все делать чуточку быстрее
то перед смертью будет время
поделаться что-нибудь еще**

© перашки

Количество подменило собой качество. Мы забрасываем в себя, как в топку паровоза, книги, фильмы, семинары, тренинги, тусовки, выставки, не успевая как следует их переварить, не рефлексировав, не обсуждая с друзьями. Мы набиты под завязку непереваренной информацией!

Обмен веществ нарушается на уровне смыслов!

Мы жиреем интеллектуально, психологически, душевно, физически.

Мы позволяем себе общаться с другом и фейсбуком одновременно. Мы ходим на деловые встречи в рестораны, подчас недешевые, не успевая толком рассмотреть интерьер и распробовать еду. А ведь именно из этого формируется стоимость блюда.

Ощутите время как ценнейшую из валют! Помните? Был такой фильм — «Время». Сюжет дурацкий, но реальность потрясающая. Люди расплачиваются временем.

У меня одна поправка: **важно не просто время, а качественно прожитое время.** Это мой язык любви.

Наслаждаться — значит просто выкрасть у этой гонки один день и устроить себе невероятный праздник жизни во всех каналах восприятия: смотреть, нюхать, есть, слушать, ощущать, смеяться и всплакнуть... чувствовать счастье!

**олег работает а рядом
баклуши целые лежат
бамбук некуренный сыреет
мычит и просит ласки вол**

© перашки

Нет! Доставайте свои самые прекрасные баклуши, наивкуснейший бамбук и вытаскивайте на самую сказочную прогулку вола!

Именно для этого и нужны выходные дни, шаббаты — как бы они ни назывались в разных культурах. Чтобы остановиться, перестать бежать, почувствовать себя, свою душу, жизнь, ее пульс, ее бие-ние, синхронизироваться с миром, пульсировать с ним...

Обо всем этом плакала я, прислонившись спиной к кровати сына, слушая его дыхание.

Рыдала, ощущая невероятную ценность этого подарка! Боже мой! Вы только представьте! Подросток проснулся на полчаса раньше, в 6:30, чтобы провести время со мной... провести качественно, **напитываясь и напитывая**. Рыдала, завидуя его умению осознать, чего он хочет, просить об этом и реализовывать.

Каждый день ведет нас к новым местам и новому опыту. Просто дайте этому дню случиться. И не просите скорее пройти. Дайте мыслям место и время. Дайте чувствам волю и силу. Дайте себе звучать вместе с жизнью. Обрести гармонию и вместе с ней себя.

© Реклама чая Greenfield.

Товарищи! Любите друг друга! Дарите друг другу Время Самого Высшего Качества! Это забываемо. Это и делает нас живыми в том числе!

Был у меня один прекрасный мужчина, который редко посещал Москву. Я, впрочем, тоже... Когда нам удавалось пересечься во времени, мы могли позвать друг друга на свидание хоть в три часа ночи. Наше время бриллиантовое, платиновое — каждый микрограмм дорог.

Сегодня... сегодня будет необыкновенный день.

Например, лично я не пущу младшего сына в школу. Прошное «наслаждаться» подарила старшему — ездила с ним на соревнования. Сегодня будет день с младшим. Вернее, полдня. Потом он сильно занят. А я ценю его время.

А чтобы прочувствовать свою скорость и научиться подстраиваться под нее в нужные моменты, я предлагаю вам следующее задание. Оно будет больше похоже на эксперимент, но поможет вам глубже изучить себя.

Задание «Скорость души»

ЧАСТЬ 1

Заведите таймер на 15 минут.

Ваша задача за это время сделать как можно больше дел. И желательно делать их одновременно.

Например, готовить борщ, разговаривать по телефону, мыть посуду, смотреть телевизор, гладить кота, продумывать структуру презентации к завтрашнему совещанию и отвечать на вопросы мужа или подруги.

Когда зазвонит таймер, остановитесь.

Отключите разговоры (и кипящий борщ), присядьте и попробуйте ответить себе на вопросы: что сейчас с вами происходило? Как вы себя чувствовали? Что из этих 15 минут вы вообще можете вспомнить?

ЧАСТЬ 2

Снова заведите таймер на 15 минут спустя какое-то время. Промежуток между первой и второй частью задания не важен, просто выберите комфортный для эксперимента момент.

Возьмите одно дело или действие и сосредоточьтесь на спокойном его выполнении.

Например, если вы готовите борщ, то честно все 15 минут сосредоточенно занимаетесь только борщом, не отвлекаясь ни на что другое. Если гладите кота, то пока не зазвонит таймер, ответственно отдаетесь этому действию. Если разговариваете с ребенком, то все 15 минут честно слушаете своего собеседника и отвечаете на вопросы, не погружаясь в размышления о пятне на его воротнике или неряшливой прическе. Если смотрите кино, то только смотрите, не жуйте ничего. А если таки жуете, то уберите все гаджеты, выключите музыку и подкасты и сосредоточенно ешьте.

Когда прозвонит таймер, отложите свое занятие (нет, не убегайте от ребенка, дайте ему договорить, дослушайте! Анализ задания вполне может подождать еще). Сядьте и попробуйте вспомнить детали процесса, в котором вы находились за время второй части эксперимента.

Что вы чувствовали? Что запомнили? Чего вам хотелось?

Именно в такие минуты происходит замедление. Синхронизация со скоростью души. Не верьте на слово. Давайте проверять.

Возможно, после прохождения обоих этапов, вы опытным путем выясните, что комфортная для вас скорость — где-то посередине.

Я не вправе запретить вам продолжить эксперимент и вычислить свое гармоничное «среднее арифметическое».

Георгий Гурджиев¹ говорил, что мы часто «не присутствуем в моменте». Он предлагает попробовать минуту смотреть на цветок и понаблюдать, что происходит с вами. Современному человеку сложно созерцать этот мир, окружающих, себя. Мысли постоянно выбрасывают нас из этого состояния. Но именно оно — **созерцание — считалось мудрецами многих культур моментом воссоединения с душой.**

Поживите с этим. И пойдете дальше — наслаждаться моментом воссоединения.

¹ Георгий Гурджиев — российский философ греко-армянских корней, мистик, духовный учитель, писатель, композитор и неутомимый исследователь области чудесного.

МОРАТОРИЙ НА «ПОТОМ»!

Как-то мой старший сын Вовий пришел с занятий — и с места в карьер:

— Ну вот, я ходил в этих часах в колледж, перед всеми похвастал и больше их не надену. Пусть дома лежат.

— Но почему?

— Они слишком ценные!

— Хм... Хм... А тебе не кажется, что если часам придется лежать дома, то они впадут в депрессию? А если ты решишь их носить и радоваться, они будут ощущать себя ценными? Ценными и счастливыми?

Спорная мысль. Знаю.

Но меня вдруг осенило — это же очень по-нашему. Это **слишком** красивое платье. Пусть повисит в шкафу. Эта **парадная** посуда для гостей... а это...

Вспомнила бабушкин еврейский анекдот:

Умирает старый еврей. Лежит дома. Со всеми уже попрощался. И вдруг из последних сил:

— Изя, чем так вкусно пахнет? Спроси у бабушки...

- Бабушка сказала, шо это таки рыба фиш.
- Ой... а можно и мне кусочек? Спроси у бабушки.
- Бабушка сказала, шо нельзя.
- Но почему?!
- Бабушка сказала, шо это на потом!

Откладывая на **потом** радость, наслаждение... А значит и саму жизнь?! Ну уж нет! Какое к чертям собачьим еще **потом**? Кто будет решать за меня, жить сейчас или потом?

Нет никакого **потом**. Есть зависть к самому себе в этом **потоме**. Тане из того **потом** можно ходить в красивом платье, а мне из сейчас нельзя. Я его заляпаю?!

Самое смешное, что я его и сейчас, и потом заляпаю. Но удовольствия от жизни я хочу сейчас! И потом тоже хочу! Понимаете?

НЕ ЖДИТЕ ОСОБОГО СЛУЧАЯ. ОСОБЫЙ ДЕНЬ —
СЕГОДНЯ. ИМЕННО СЕЙЧАС, В ЭТО МГНОВЕНИЕ,
ПРОИСХОДИТ ВАША ЖИЗНЬ.

И это тот самый случай, когда можно ходить по квартире в платье и любоваться собой и миром.

**Хожу по дому на каблуках и пью кефир из фужера.
Это придает моему безделью особую изысканность.**

#изподсмотренного

Предлагаю вам находить повод для наслаждения, ничего не привнося и никому ничего не отдавая. И благодарить этот мир за то, что он такой прекрасный!

РОДНЫЕ, БЛИЗКИЕ ЛЮДИ, ТЕ, КТО ВАС ЛЮБИТ,
ВСЕГДА РЯДОМ С ВАМИ – ЭТО САМОЕ ДОСТУПНОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ.

Утром зайдите в комнату к детям пораньше и обнимайтесь. Режим дня никак не навредят десятиминутные обнимашки, целовашки, искренние, важные слова о том, как вам дороги ваши дети, как сильно вы их любите. Но позитив и энергия, которые вы можете получить, бесценны.

Неглаженный кот — он же всегда под рукой в прямом смысле. По-наслаждайтесь прямо сейчас, а он пусть помурлыкает.

Нет кота? Так, может быть, по дому бегает ирландский сеттер?

Насладитесь своим домом. Вспомните, как вы создавали и наполняли его. Слушатели моих эфиров часто возвращают мне впечатления: *«Какой у вас настоящий Дом!»* Я люблю свой дом. А он меня. В нем никогда не бывает идеального порядка, но всегда найдется куча поводов для наслаждения.

Я хорошо помню свою самую первую квартиру. Мы ее только купили и делали ремонт. У меня был принципиальный подход, я говорила, что не куплю в эту квартиру ничего временного. Лучше у нас вообще не будет стола на кухне, позавтракаем на газетке, чем купим «вот этот вот» на время. Временный стол — это, обычно, какая-нибудь противная хрень, которая застревает потом на своем месте до скончания веков. Потому что функцию свою выполняет, хоть и не приносит удовольствия.

Абсолютно все вещи, включая веник ручной работы, я выбирала и покупала с любовью. Была щетка для мытья посуды в виде

женщины с волосами-щеткой. Кстати, она до сих пор жива. Эта щетка-женщина очень дорого стоила. Каждый раз, когда брала ее в руки, говорила: «Надо же, я мою посуду, и мне нравится щетка, и мне нравится процесс мытья посуды».

Терпеть не можете уборку, а убраться нужно? Поиграйте в волшебника: сфотографируйте комнату «до» и «после», а между ними просто сделайте «вжух!» По-моему, это потрясающе.

Я бесконечно радовалась поводам для наслаждения, которые находили в повседневной жизни мои марафонцы. Они искренне включились в эту игру.

Мы часто покупаем то, чего нам хочется, но совершенно не успеваем этим насладиться. Книга, выхода которой долго ждали, новое платье, купленное для особого случая, ароматические свечи, подаренные в прошлом году друзьями, — все идет в зачет.

Музыка! Вы же совсем недавно набрали целую папку ресурсных треков. Почему бы их не включить?

Доставайте из закромов давно желанные фильмы. Сегодня — тот самый день, чтобы посмотреть их, обнявшись с любимыми.

Я же смакую вид из окна утром, написание поста и одежду. Ко мне пришли друзья, принесли вкусной еды и музыкальные инструменты. Мы получили потрясающее удовольствие от музыки, которую сами играли.

Рекомендую вам учиться видеть красоту в моменте и наслаждаться им.

Есть мандарин? Съешьте его прямо сейчас и получите от этого удовольствие. Чай! Нераспечатанная пачка подарочного чая из Грузии! Шикарно! И почему вы до сих пор его не попробовали? Ничего на потом. Все сегодня!

В день «Наслаждаться» попробуйте готовить из того, что есть под рукой. Предлагаю не покупать сегодня ничего нового. Откройте ящики с заготовками и прошлогодними банками и посмотрите, что там есть. А там наверняка много всего! Найдите все, что было запасено «на потом». И из этого можно что-то приготовить.

Теперь небольшой привет перфекционизму и здравому смыслу. Таня сказала ничего не покупать, а вам заказ пришел из интернет-магазина. Как же быть? Не забирать? Давайте без абсурда.

Ребята, ну не в этом же дело! Я Фея Можно, а не Фея Нельзя. Лъзя! Соль не в том, чтобы запретить себе покупки как таковые, а в том, чтобы разрушить этот паттерн: если мне нужно себя подзарядить, чем-то наслаждаться, значит, это обязательно нужно получить откуда-то извне. Куплю, и будет мне счастье.

Придет кто-то и меня развеселит. Подарки — только от Деда Мороза. А сыр — из мышеловки? Нет.

Я ПРАВДА СЧИТАЮ, ЧТО МЫ УЖЕ НАСТОЛЬКО
ХОРОШО ОБУСТРОИЛИ СВОЙ ДОМ, БЫТ, СВОЕ
ПРОСТРАНСТВО, СТОЛЬКО ВСЕГО УЖЕ КЛАССНОГО
КУПИЛИ И СОЗДАЛИ, ЧТО У НАС В ЛЮБОЙ МОМЕНТ
ЕСТЬ В ДОСТУПЕ ТО, ОТ ЧЕГО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ ЕЩЕ РАЗ.

Счастье — это свойство характера. У одних в характере его все время ждать, у других непрерывно искать, у третьих — повсюду находить.

© Эльчин Сафарли

Вся красота и прелесть в простоте этой идеи. Наслаждаться можно в любой момент, не только этот. Просто в этот никаких других заданий у вас нет. Двигайтесь по книге со своей скоростью, бережно, с большой любовью к себе и ко всем, кто находится рядом.

Так что вы идите, смакуйте жизнь и, пока не насмакуетесь, не вздумайте читать дальше. Вон, кот не глажен. Непорядок! Я слежу за вами!

Кстати, про кота... Я не шучу! Не от хорошей жизни так настойчиво намекаю вам на этот ресурс! Ходит тут за мной по дому персональный цербер, пасет меня. В Instagram известен как #Кузяличность.

Он с начала самоизоляции таскался за мной хвостом и говорил человеческим голосом: «Я все вижу! Вместо того чтобы наслаждаться, валяться и смотреть кино, ты опять куда-то помчалась и вписалась в очередной проект? Я слежу за тобой! А наслаждаться кто за тебя будет? А кто кота погладит? Пушкин? Я зачем к тебе прихожу? Ну-ка, брось этот телефон! Кому говорю, выплюнь каку!»

Так что рекомендую ценить свое время и доступные ресурсы. Они и за ногу укусят могут. От недоглажки. А у меня, кстати, очень нежные руки. Пойду их новым кремом намажу.

А вы пока сходите в задание.

Задание «Время высшего качества»

Получите удовольствие прямо сейчас от того, что вам доступно.

Можно словить обнимашку, посмотреть в окно на голубое небо, полюбоваться цветами на подоконнике, порадоваться им, похвалить за то, что они так выросли. Полюбоваться своим домом, насладиться его уютом и так далее.

Если совсем нет никаких идей, то вот варианты на выбор, что можно сделать:

Сканируйте буфет. Найдите, что в нем есть вкусного и насладитесь своей находкой!

- Изучите содержимое холодильника. Возможно, в нем таятся лимон, мед, имбирь, мята, малиновое варенье или что-то подобное.
- Откройте шкаф. Нет, стоп! Не начинайте уборку! Найдите в нем пару банок или бутылок, которые можно безболезненно освободить. Художественно насыпьте в них разной крупы и прочих штук, как в том журнале про дизайн интерьера, что недавно попадался вам на глаза.
- Есть какая-нибудь приправа, которую давно не использовали, — добавьте ее в то блюдо, что собираетесь готовить на ужин. Не подходит? Ну вы же можете дополнить рецепт! Или заменить блюдо!
- Соберите Lego или пазл вместе с детьми.
- А помните книгу, которую вы купили три года назад со словами «Да я за один присест ее прочитаю!»? Кажется, пришло время присеста!
- Возьмите телефон и пофотографируйте свои комнатные цветы или вид из окна, глаза детей, свои руки. Наделайте крутых фотографий, не выезжая ни в какие экзотические страны. У вас дома множество прикольных вещей и можно заснять много красивых моментов, если вы будете смотреть на все это с любовью.
- Помните, вы записали «на потом» список фильмов, которые хотели посмотреть? Загляните в него и таки наконец посмотрите фильм!

- Если вам на день рождения подарили особо дорогой сервиз, сегодня именно тот день, когда вы должны запустить его в эксплуатацию! Можно торжественно, с речью и под фанфары разрезать алую ленточку на коробке. Заметьте, для этого не нужно готовиться или куда-нибудь выходить.
- Если на вас из шкафа смотрит бутылка вина «до лучших времен», — лучшие времена настали сейчас!
- Не отложен ли на особый случай какой-нибудь красивый комплект белья? Наденьте его скорее! Сегодня именно тот случай!
- Ждете, что секс должен случиться в выходные? Нет, сегодня этот день!

Собирается всемирная конференция по исследованию счастья. Очередной лектор рассказывает об исследовании на тему корреляции уровня счастья с количеством секса.

— Есть в зале люди, которые занимаются сексом каждый день? — несколько человек поднимают руку. — Поздравляю вас, у вас высокий коэффициент счастья. Вот, обратите внимание на представленные мною слайды. А есть те, кто занимаются сексом раз в неделю? — снова руки, теперь уже больше. — Поздравляю, господа! У вас коэффициент еще выше, потому что за неделю вы успеваете соскучиться. Есть такие, кто у кого секс раз в месяц?

— Есть!

— Ну у вас коэффициент счастья немного ниже. Вы, конечно, успеваете соскучиться, но и расстроиться тоже времени хватает. К сожалению, встречаются в жизни люди, у которых секс бывает только раз в год. Надеюсь, что среди нас таких нет...

Тут громкий радостный крик из зала:

— Есть! Конечно есть! Я! Это Я! Я! Я такой человек!

Все недоуменно оглядываются на скачущего и размахивающего руками мужчину. По исследованиям, показанным на слайдах, он должен быть совершенно несчастен...

— Почему же вы такой счастливый, громкий и возбужденный? Объясните свое поведение...

— Просто сегодня этот день! Сегодня этот день!

Друзья мои, сегодня этот день! Вот вам знак Вселенной. Идите уже и сделайте это. Если есть с кем.

Ведь сегодня этот день! Насладитесь им!

СМАКУЙТЕ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ,
КАЖДУЮ МИНУТУ НАИВЫСШЕГО КАЧЕСТВА!
ВЫ САМИ МОЖЕТЕ СОЗДАТЬ СВОЕ НЕВЕРОЯТНОЕ,
НАПОЛНЯЮЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ!

Так хочется побыть счастливой.

Пойду, наверное, побуду.

#знакивселенной

Достаточно идей? Ну и славно. Почему вы до сих пор на этой странице? Идите и делайте!

#БЕСКОНЕЧНО

#ДОРОЖИ

#НАСТОЯЩИМ



Часть пятая

БРАТЬ В СЕБЕ

здесь мы откроем источники энергии, которые
зарождаются в каждый день нашей жизни
и навсегда остаются доступными нам



Когда человек вспоминает о моментах, когда ему было хорошо, он начинает их замечать вокруг. Здесь и сейчас. И даже самые грустные из них еще и еще раз напоминают ему, что жизнь — она удивительна, прекрасна и бесценна и что он бывает счастлив гораздо больше и чаще, чем иногда может показаться.

© «Моменты счастья», Алекс Дубас

ТО, ЧТО ВСЕГДА СО МНОЙ

Итак, позади первый цикл «Брать, давать и наслаждаться». Напомню вам, что наша концепция предполагает движение по спирали, поэтому мы снова возвращаемся на этап «братъ». Правило «Всегда говори “да”» предлагаю взять себе насовсем. Принимать подарки Вселенной по умолчанию. Во веки веков. Но на этот раз давайте посмотрим на этот источник ресурса — «братъ» — несколько с другой стороны.

Листаю как-то альбом со старыми фотографиями. Восхитительные воспоминания!.. Как молоды мы были... Вот психфак, 1991 год. Сидим вчетвером с подругами — крутые психологини. А на другом фото я в Казани с детьми. Сложно представить, что они когда-то были такими маленькими. На этом — сын в коляске, но вы бы видели сегодня этого лося.

Это я к чему. Входим в четвертый этап нашего приключения БДН. И сейчас — снова «братъ». Схема повторяется.

На этом этапе я предлагаю вам снова **принимать дары Вселенной.**

Но теперь давайте учиться находить ресурс внутри себя. Будем черпать силы — «братъ» — из своих собственных состояний, способностей, из самого себя в прошлом со своими прошлыми ресурсами.

**возьми любой момент из детства
нет-нет вот этот не бери
и этот тоже брать не надо
а это что еще за дрянь**

© перашки

Не, не так. Обычно мы вспоминаем как? Ну, было и было...

Но ведь именно для того, чтобы сохранить красоту, счастье, ценность момента, мы делаем фотографии, привозим сувениры из поездок. Давайте извлекать из них тепло.

Много энергии сокрыто в семейных историях. Воспоминания, пересказ детям, обсуждение — все это вызывает эмоции, рождает ресурс.

Например, у нас есть история фамилии Мужичкая. Младший брат отца — удивительного тепла человек — работал фрезеровщиком. Как-то полез в архивы раскапывать историю семьи. Он говорил, наш прапрапрадед был польским графом. Якобы его сослали в Сибирь во время восстания в Польше. Не в тюрьму, а на поселение отправили, но лишили всех титулов и нажитого. А заодно и фамилии. Так как по ней можно было определить, из какого человек рода. Он был Манжинский, а его нарекли Мужичким.

В пятьдесят лет он женился и заделал одиннадцать детей.

Мотайте на ус: энергию можно получать, изучая свою генеалогию.

**на старом довоенном фото
мой двадцатитрехлетний дед
он смотрит строго и печально
в глаза сорокалетней мне**

© перашки

Я люблю относиться к прошлому, как к огромному хранилищу вообще всего и в том числе дикого количества ресурсов и энергии.

Мы часто сжигаем мосты. Развелась с мужем — уничтожь все фотографии с ним. Но глядя на наши совместные снимки, я вспоминаю, в кого влюбилась, и какая сама была в момент влюбленности светящаяся, окрыленная. Мы уже десять лет в разводе. С годами забывается, на какие чувства способна наша душа. А фотографии помогают вспомнить.

Или, например, кадр, где я впервые стою на сцене, мне двадцать пять лет. Мой первый концерт. Смотрю на себя — и мурашки по коже от воспоминаний. Как это было волнительно и сколько эмоций я испытала. Когда через воспоминание ты соединяешься с собой в прошлом, то можешь получить часть энергии того момента.

А недавно меня посетила идея. Захотелось перечитать свой ЖЖ *hizrafly*. Мне стало интересно, какая я тогда была. Ведь то, какая я сейчас, — это сумма принятых мною когда-то решений минус кризисы, и все это умноженное на незыблемые ценности.

И чем больше я читала, тем теплее становилось у меня на душе. Много радости принесли заметки про детей. Там они еще совсем маленькие и постоянно выдают какие-то перлы. Но больше всего меня поразила я сама. Читаю про эту Таню десятилетней давности и так хочется ее обнять!

С высоты сегодняшнего дня я, как сериал, пересматривала развод и восстановление после него. Это оказалось таким терапевтическим чтением!

Вот, например, эпизод десятилетней давности. Я спрашиваю у психолога, к которому регулярно хожу, что делать, если скоро мой бывший муж приедет из другого города повидаться с детьми (и это очень правильно!), а меня трясет от одного звука его голоса. А психолог отвечает, что это несущественная ситуация, и мы продолжим терапию по плану. Ответ стал поводом сменить специалиста. Несмотря на всю его известность и именитость.

Тогда я вернулась к родному НЛП, приехала к коллеге Сабине Кулиевой и попросила проделать со мной конкретные техники. Не всегда хирург может сам себя оперировать, да. И все тогда получилось.

Сейчас мы вполне дружески общаемся с отцом моих сыновей, обсуждаем их, смеемся, иногда болтаем просто так. Могла ли я тогда себе представить подобное? Конечно нет!

**а вы испытывали чувство
когда вдруг пофиг стало то
из-за чего еще вчера вы
хотели срочно умереть**

© перашки

ЖИЗНЬ ГОРАЗДО БОГАЧЕ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ.
А МЫ ИНТЕРЕСНЕЕ И МНОГОГРАННЕЕ,
ЧЕМ КАЖЕМСЯ СЕБЕ.

Сегодня я смотрю на себя ту с нежностью и любовью. И говорю спасибо той Тане за ее искреннее желание меняться, за смелость и упорство. Она смогла собрать свое сердце из обрывков и осколков. И сейчас оно молодое, живое, любящее и чувствующее.

ЭТО ТАК ВАЖНО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ГОВОРИТЬ СЕБЕ
СПАСИБО. И СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ ИЗ ПРОШЛОГО
ЛЮБЯЩИМИ ГЛАЗАМИ.

Попробуйте! Вам наверняка есть, за что себя поблагодарить.

Но что же делать в случае, когда не можете сами для себя подобрать ободряющие слова?

Вернемся к той же тактике, что и в ситуации, когда не могли найти «почему я молодец». Например, представьте, что вы — это другой человек. Отстранитесь и посмотрите на себя со стороны.

Или оглянитесь на себя в прошлом — год назад, десять — неважно. Какой образ придет в голову первым, тот и берите. Какие слова можно сказать этому человеку?

Или закройте глаза, представьте себя маленького, у себя на коленях и, укачивая, глядя, обнимая, говорите нежные, ресурсные слова поддержки.

Давайте, я начну:

«ТЫ МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕШЬ. Я ВОСХИЩАЮСЬ
ТОБОЙ! ТЫ МНЕ НУЖНА. ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ ДОРОГА.
ТВОЕ ТЕПЛО СОГРЕВАЕТ МЕНЯ. ТЫ ПРОБУЖДАЕШЬ
ВО МНЕ ЧУВСТВА! МНЕ ХОРОШО С ТОБОЙ! МНЕ
ИНТЕРЕСНО ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ!»

Вы думаете, что это просто текст из книги? Буквы на белом листе? Я искренне отношусь к своим читателям именно так! Прочтите, пожалуйста, эти слова еще раз вслух и представьте, почувствуйте, что я говорю их вам.

А теперь попробуйте проделать то же самое с собой со стороны.

Можно сказать слова поддержки самому себе. Можно обнять себя, обхватить двумя руками за плечи и нежно говорить. Или записать на диктофон и слушать в медитации.

И конечно же, можно отправить запрос в Небесную Канцелярию: прислать представителя для выражения этих слов!

Как-то я попала на выступление Алекса Дубаса¹, на котором он рассказывал про свою передачу «Что-то хорошее». Позже купила его книгу. На меня произвела огромное впечатление сама идея: люди со всего мира присылают истории о самых прекрасных моментах своей жизни.

Мы с вами уже сходили в «наслаждаться». Вы же наслаждались? А теперь вспомните эти моменты, разделите их на отдельные крупницы счастья, которое пережили. И сохраните в памяти, чтобы обращаться к ним и получать из них энергию. Теперь эти моменты доступны нам всегда!

Когда начинаешь концентрироваться на этих воспоминаниях, есть шанс прожить их снова и снова. Неважно, в той же точке на планете мы находимся или нет, живы ли те, кто рядом с нами в воспоминаниях, и даже не имеет значения, любим ли этого человека, который когда-то делал нас счастливыми. Мы возвращаемся в тот момент, в того себя. И сердце снова наполняется любовью!

А если возвращаетесь в себя и возникает один-единственный вопрос: «какая дура я была»... То ответ должен быть однозначный: «Счастливая дура!»

¹ Алекс Дубас — российский писатель, теле- и радиоведущий.

**влюбляясь голову теряю
она конечно отрастет
но будет меньше и глупее
чем предыдущая была**

© перашки

На одном из первых свиданий Кит подарил мне чудесную хризантему. Мы в театре. Я в длинном платье, гордо держу цветок на коленях. Начинается второе отделение.

Вдруг эта хризантема вся осыпается. Абсолютно вся... Видимо согрелась с мороза, не знаю, что с ней произошло. Я совершенно в расстройстве смотрю на эту россыпь лепестков:

— А-а-а что же делать?

— Хм... Жаль, далеко не лучшим оказался цветок, — резюмирует Кит.

— Это неважно! Он был отличный! Спасибо, что он такой был. С этой кучкой что теперь делать?

— Я знаю что. Давай, собирай все сюда, — говорит он и оттопыривает огромный карман своей мантии, куда я благополучно сгребаю остатки этой несостоявшейся роскоши.

Закончился спектакль. Мы выходим на улицу, болтаем. Я совершенно под впечатлением, конечно, и думать забыла о цветке. Но тут Кит останавливается и смотрит на меня хитрым взглядом:

— Вот сейчас! — как заклинание произносит он. — Сейчас мы это сделаем. Эта хризантема была предназначена для другого. Мы превратим ее в фейерверк!

Он достает из кармана лепестки и отдает половину мне. На счет «раз, два, три» мы прямо у крыльца, где стоят и курят

толпы взрослых и серьезных людей, подбрасываем эти лепестки в воздух. Они красиво осыпаются на головы нам и всем вокруг... А нам от этого дико весело!

Мне внезапно становится двенадцать лет! Я вся превращаюсь в один невероятных размеров источник счастья!

«Господи! — едва дыша, думаю я. — Как же здорово, что он такой легкий!» Можно было расстроиться, разозлиться, можно было просто забить, а он придумал такой красивый вариант. Я понимаю, что с этим человеком можно играть. А для меня поиск партнера по игре — ценность самого высокого уровня.

Это один из счастливейших моментов моей жизни.

Я ВСПОМНИЛ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ

От души рекомендую вам найти книгу Алекса Дубаса «Моменты счастья». Очень люблю ее. Она есть в формате аудио. На «Серебряном дожде» в архиве лежит передача. Разыщите, почитайте-послушайте, и, возможно, она может стать для вас удобным рабочим инструментом в решении этой приятной задачи — накоплении счастливых воспоминаний.

Эти бриллианты воспоминаний могут быть разные. Я перебираю в памяти счастливые и радостные события, вспоминаю себя в них, какая я была. Вспоминаю свой ресурс, который никто и никогда не сможет отнять. Он навсегда со мной. Ведь наше тело помнит и хранит абсолютно все.

Давайте попробуем.

Задание «Моменты счастья»

Задание очень простое: составьте топ-5 счастливых моментов жизни.

Говорите, невозможно? Внутри обязательно сидит зануда-критик, который не может выбрать самый-самый, потому что... Этот самый или не самый? Да какая разница?

Просто любые пять счастливых моментов.

**мой дядя самых честных правил
когда не в шутку занемог
то вспомнил чудное мгновенье
когда он мог еще пока**

© перашки

Я очень люблю играть в это — выискивать в памяти счастливые воспоминания. Кстати, можно заниматься этим в новогоднюю ночь, на вечеринках с друзьями. На свидании, когда знакомитесь с кем-то.

У меня в топ-5 попадают разные воспоминания. Например, когда после родов младшего сына Камиля «пришло» молоко. До этого были дикие проблемы. Я сложно рожала старшего — Вову — там о грудном вскармливании даже речи не шло. Врачи говорили, что я никогда больше не буду кормить грудью. Но после вторых родов на третьи сутки молоко появилось! Я помню, как меня накрыло всепоглощающим счастьем, просто невозможным! До соплей, до слез и мурашек.

На фоне такого события кажется совершенно не сопоставимым момент, который я также бережно храню в памяти. Когда мы сидели с бывшим мужем и отцом моих детей в аэропорту Шереметьево и досматривали финал чемпионата Европы по футболу. Мы только прилетели откуда-то, прямо в аэропорту с чемоданами забежали в кафе и уткнулись в огромный такой телевизор. Сидели и смотрели. Это реально был один из счастливейших моментов в жизни, несмотря на сложные и запутанные отношения.

Следующее счастливое воспоминание: вот мы с Максом Дранко режем ленточку — открываем только что построенный на Ольхоне купол. 10 августа 2017 года. Скоро здесь пройдет первое «Зеркало»! Я не могу поверить, что это действительно происходит со мной! Столько было вопросов, страхов! А сейчас мне кажется, что я готова взлететь!

лопатки рудименты крыльев
и мне их сводит каждый раз
когда в просветы меж домами
и тучами вдруг синева

© перашки

Я свои расправила в тот момент. И продолжаю пополнять свою коллекцию счастья.

Как-то пригласила Кита на кофе после театра, на самый вкусный кофе в городе.

— Ну и где же варят этот кофе?

— Самый вкусный кофе в городе варю, конечно же, я. В турке. И это может произойти где угодно!

Я открыла багажник машины, и он увидел мой любимый походный набор из плитки, турки, упаковки кофе и сахара.

— Просто на Ольхоне я полюбила готовить себе кофе с видом на Байкал. Здесь, в городе, мне этого не хватало. И тогда я купила эту плитку. Мне ничто не мешает остановиться где-то на набережной и сварить себе кофе, любуясь видом на реку. Я хочу тебя угостить. И подарить такой вот момент! Давай выбирать набережную, которая тебе больше нравится!

И мы выбрали самую лучшую набережную. Мы совершенно одни. Вечер был довольно холодным. Я варила кофе. Сожгла его, конечно же, от волнения. Сварила по новой.

Потом мы танцевали... Под музыку из телефона...

У меня совершенно снесло крышу...

Я вспоминаю и буду вспоминать эту ночь, как один из самых драгоценных моментов в жизни. Буду вспоминать счастливую

меня. Вне зависимости от того, как сложатся наши отношения. Вот сейчас, когда я пишу об этом, мы вообще в ссоре. Точнее, я в ссоре. Но момент все равно остался. Он мой. И в нем столько всего...

Когда вы нашли в памяти свои моменты счастья, что с вами стало? Как вы там? Как с энергией? Чувствуете, как наполняетесь?

И это можно делать в любой момент времени! Брать себе! Часто бывает, мы забираем всякую чушь. В лучшем случае то, что само приползло. А то и вовсе обиды, сомнения, страхи... Жуем их, как жвачку. Читаем новости или слушаем сплетни о тех, кто к нашей жизни не имеет никакого отношения. А если во время такого занятия задать себе вопрос: прибавляется во мне энергии или убавляется? Это важно, если мы хотим взять то, что можно, и того качества энергии, которая нам нужна.

НУЖНА МНЕ СЕЙЧАС УВЕРЕННОСТЬ — ВСПОМИ-
НАЮ МОМЕНТЫ, В КОТОРЫХ ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ
УВЕРЕННОЙ. ХОЧУ СЕКСУАЛЬНОСТИ — ПОДКЛЮЧАЮ
ВОСПОМИНАНИЯ, КОГДА БЫЛА НЕОТРАЗИМА.

Это можно делать за рулем, в метро, на скучном совещании, в конце концов. Никто не может контролировать происходящее в моей голове!

Я хочу, чтобы вы поняли, что сами способны быть ресурсом. Ведь ваши чувства, эмоции, воспоминания — это и есть вы.

ВСЁ МОЁ — МОЁ

Вы знаете свои сильные стороны? Какие собственные качества вы цените и любите?

Например, я — Фея Можно. О чем бы я не вела марафоны, тренировки, эфиры, всегда получится про «можно». Я помогаю людям поверить в реальность воплощения желаний, в то, что цели достигаются легко и радостно. У меня даже татуировка на руке есть:

#можно

Еще я творческий человек. Много лет пишу стихи и песни, вяжу шапки-волшапки. И окружающие дают мне обратную связь на мое творчество — благодарность.

Я люблю юмор. Мне трудно выдерживать пафос. Предпочитаю хорошую мину при любой игре. Всегда лучше от души поржать, чем расстраиваться. И все это я знаю о себе.

У вас наверняка тоже есть такие ресурсы. Хочу, чтобы вы отыскали их, взяли из своей личной истории, из старых фотографий, из рассказов друзей.

Не надо ждать дня рождения, вы можете просто позвонить другу и спросить: «Скажи, пожалуйста, за что ты меня любишь? Какое качество ты ценишь во мне? Что во мне хорошего?» Это ровно тот пример, как можно брать в любой момент. Брать и говорить: «Скажи мне что-нибудь хорошее». Насобирайте ответов у друзей и приятелей, может даже в интернете. Задайте такой вопрос лично через мессенджер или в посте.

Попробуйте набрать этого ресурса про себя. От других или прямо от самого себя.

У меня есть давний добрый друг Антон Нефедов. У нас такая игра: в любой момент можем позвонить друг другу со словами: «Скажи что-нибудь хорошее про меня». Мы готовы делать это всегда. Сразу поднимается настроение!

На Новый год, 8 Марта, 23 февраля и день рождения на нас сыпется дикое количество поздравлений. Мы складываем открытки с пожеланиями на полку. Порой вообще выбрасываем. И совершенно ничего оттуда не берем. Я хорошо помню момент, который научил меня брать ресурс из слов. Конечно, помогли знаки Вселенной. И проводник.

К моей подруге, Кате Прокопенковой, из Германии приехал брат, который в свое время тусил с тем самым Ошо — индийским философом. Брат оказался просветленной личностью.

Это были 90-е годы. Глубокая осень. Москва — грязная, мрачная и серая. Услышав такой комментарий о столице, брат Кати воскликнул:

— Вы шутите? Москва прекрасна! Вы просто читать ее не умеете.

— Это как?

— Ну оглянитесь. Что вы видите? — он остановился напротив магазина «Весна» на Калининском проспекте.

— Ну, весна. Подарки... — растерянно пробубнили мы в ответ.

— Еще раз посмотрите... Внимательней.

— Весна и подарки. Что тут еще-то?

— Да нет же, вы не умеете читать! Смотрите: весна-а-а-а-а! — певуче и ласково произнес он и расплылся в светящейся улыбке. — Вы помните, какая она, весна?

Мы замерли с нелепыми выражениями лиц, вспоминая прекрасные теплые дни.

— Пода-а-а-арки!.. Ну?..

Весь вечер мы как очумелые ходили с криками «Весна! Подарки!» Люди вокруг думали, что мы обкуренные. На самом деле мы и были «обкуренные» этими двумя словами, которые вдруг наконец-то **прочли!** Прочли на вывесках магазинов — ну и что!

Если вам пишут: «Ты такая нежная и замечательная», — в этот момент надо представить, какая вы нежная, как вы выглядите в глазах этого человека. Вы можете увидеть невероятную нежность. Возможно, совершенно не ту, о которой вы думали в этот момент.

И КОГДА ТЕБЕ ЖЕЛАЮТ ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЯ
И СЧАСТЬЯ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, В ЭТОТ МОМЕНТ
НАДО ОСТАНОВИТЬСЯ И ВЗЯТЬ МАКСИМУМ
ИЗ ЭТОГО ПОЖЕЛАНИЯ.

Что такое здоровье? Как я себя чувствую, когда мое тело сильное, я бодрый? Вот это чувство, его вы мне пожелали? Спасибо большое!

Моменты счастья — я хочу, да, спасибо!

Не важно, что в открытке эти буквы напечатаны на принтере, важно, что ты можешь слова **читать**. Ты можешь брать энергию прямо из текста. Из книг. И не имеет значения, куда приведет вас сюжет.

Берите из моей книги! Сейчас! Этот сюжет пока никуда не приведет. Любовная история еще не закончилась, а наш БДН цикличен — нет конца. Поэтому спешить некуда. Последней фразы еще не было! И не будет!

Мы сами принимаем решение, получать нам удовольствие от жизни или тосковать.

НУЖНО ОПРЕДЕЛЕННОЕ МУЖЕСТВО,
СИЛА ДУШИ, ЧТОБЫ В ТЯЖЕЛЫЕ МОМЕНТЫ
ЖИЗНИ — СМЕРТЬ БЛИЗКИХ, БОЛЕЗНЬ —
ПОМНИТЬ И О СЕБЕ. В ГОРЕ МЫ ЧАСТО
ЗАБЫВАЕМ, ЧТО ДЛЯ РЕШЕНИЯ
СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ ПОЛЕЗНО НАПОЛНЯТЬ
РЕСУРСОМ СВОИ ТЕЛО И ДУШУ.

Это точный пример того, что такое БДН. Только мы решаем, быть нам живыми или нет. На эту тему есть один старый еврейский анекдот, его еще бабушка моя рассказывала.

Три еврея гуляют по кладбищу. Один показывает на могилы и говорит:

— Смотрите, это могила ребе Моисея. Это был такой великий ребе. Он, между прочим, перевел Тору на русский и на польский языки. Я считаю, что это величайший ребе. Я бы хотел лежать рядом с ним.

Второй говорит:

— А вон там могила ребе Якова. Он был такой великий ребе, он добился для нас очень больших прав. Я бы рядом с ним хотел лежать.

Идут дальше. Третий молчал-молчал, а потом говорит:

— А вот я бы хотел лежать рядом с Сарочкой Рабинович.

— Так она же еще жива!

— О! — вскрикивает он и поднимает вверх указательный палец.

Это важно. Это и есть умение: брать, давать и наслаждаться. Это делает нас живыми в том числе.

Задание «Я — ресурс»

Посмотрите на себя внимательно, любящими глазами. Отыщите и выпишите те качества, те черты своего характера, которые считаете лучшими. Которые можно расценивать как собственные ресурсы. Этаким ресурсный список достоинств!

Если не получается составить перечень, попросите родных, друзей, знакомых, подписчиков в социальных сетях — кого угодно — посмотреть на вас любящими глазами и рассказать, что они ценят в вас больше всего.

И самое главное: брать! Возьмите себе то хорошее, что люди скажут или напишут вам! Не спорьте, не обесценивайте, не отрицайте. Все мое — мое.

Вот такое хитрое задание: брать изнутри. Из себя. Из воспоминаний. Но что же делать, если на первый взгляд мощное ресурсное воспоминание совсем не радует?..

Как же так? Как и почему? Был момент хорошим, а потом стал плохим. Я так вдохновенно работал над этим проектом, а потом

оказалось, что меня использовали. Можно ли брать это как ресурс?

Смотрите: моменты счастья — это те моменты, где мы правда были счастливы, и не важно, что потом. Я же себя чувствовала тогда такой гениальной. Я тогда действительно творила, когда создавала этот проект, и в этом моменте я была счастлива. А то, что потом проект обесценили, не имеет значения в этом контексте. Это случилось потом. Сначала было счастье.

Это как раз важная составная часть живых нас с вами — понимать, что этот момент принадлежит нам. Ну и что, что подруги, глядя на мою уехавшую от любви кукушку, троллят меня словами из песни Елены Погребижской: *«Он, конечно, окажется жутким гондоном. Ну и что? Влюблена! Влюблена! Влюблена!»* Еще и ругают меня за посты в Instagram: «Таня! Как ты себя ведешь? Что ты творишь? Зачем про свою влюбленность так открыто говоришь и пишешь?!»

Ох, дорогие мои... эти ваши вопросы такие странные...

Почему я так себя веду? Возможно, потому что мне сорок девять. И совсем недавно поняла одну элементарную вещь: никто не проживет моменты счастья за меня.

Встретилась не так давно со старым другом Андреем Кенигом. Мы ведем вместе тренинги, которым уже двадцать семь лет. Он хорошо меня знает, знает всех моих мужей и был свидетелем разных историй в моей жизни. Смотрит на меня и говорит:

— О-о-о, Мужичка... Кажется, «дети, вашей маме снова семнадцать, вы просто поверьте, а поймете потом»... — с улыбкой цитирует он группу «Чайф».

— А что, это так видно?..

Мы долго болтали, я делилась подробностями... В какой-то момент Андрюха говорит:

— Эх... завидую тебе. Я знаю это состояние, но давно обнес свою территорию огромным забором. Наверное, я больше так не смогу. Да и не захочу. Но глядя на тебя, мне очень тепло. Это чувство согревает не только тебя, но и огромное количество людей вокруг.

— Да, недовлюбившиеся люди
недорастроченным теплом
могли бы обогреть кварталы
недопостроенных домов

© перашки

Это ему, Андрею, принадлежит эта фраза: «Любовь — это состояние внутри. А отношения — это система обмена делами». Спасибо ему за нее! То, что происходит в моей жизни сейчас: огромная свалившаяся на нас с Китом любовь перерастает в какую-то необычную систему обмена делами.

Например, на Spotify меня пытались посадить аж трое друзей с разных сторон. Но в итоге Киту удалось это сделать.

То, что обычные мужчины делают с помощью цветов и комплиментов, Кит делал для меня музыкой. Он много мне ее присылал то в VK, то на YouTube. А потом перешел на ссылки Spotify. Ну и у меня не осталось выбора. Окончательно на это дело подседа, освоилась.

Как-то между нами состоялся такой диалог:

— Ну все, теперь у тебя есть Spotify, он тебя снабжает лучшей музыкой мира. Я тебе больше не нужен... — говорит Кит.

— Ну уж нет! Spotify присылает музыку, которая нравится МНЕ. А ты — ту, что нравится ТЕБЕ! И в этом огромная

разница! Мы же с тобой мирами обмениваемся! Так что соскочить не получится.

Ну серьезно. А иначе зачем это все? Конечно же чтобы обмениваться мирами, не меньше... Ну и общие создавать. Вот что такое любовь, мне кажется.

И если я фокусируюсь на влюбленности в человека, в идею, в жизнь, в себя, в проект, — мне и «музыку» Вселенная подбрасывает подходящую. Во всех смыслах этого слова.

В том моменте я влюблена! И это самое главное. Я забираю это себе, и никто не может его у меня отнять.

#БЕРЕЖНО

#ДЕРЖИ

#НАСТРОЙ



Часть шестая

ДАВАТЬ ЛЮБОВЬ

здесь мы изучим самые сильные источники
энергии, которые есть в нас



пытаюсь твердым быть как камень
но стоит на тебя взглянуть
как сразу трещина улыбки
ползет по строгому лицу

© перашки

ПОЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Вчера мы занимались тем, что брали. Брали изнутри, из того, что совершенно точно принадлежит только нам. На прошлом витке «давать» мы дарили людям и миру то, что могли сотворить сами, — слова, поступки, вещи и так далее. Казалось бы, как же теперь давать? А я вам сейчас расскажу!

Я всегда подозревала, что сами по себе забота и внимание творят невероятные чудеса. Но самым сложным и удивительным случаем для меня было рождение Вовы. Он родился мертвым. К счастью, врачам удалось спасти его, но, как следствие, вместе с выпиской из роддома мы получили целый букет неподтвержденных диагнозов.

Тогда я осознала, что если начну ходить и подтверждать эти диагнозы, то, конечно, подтвержу их. Но они совершенно точно нам не нужны. Поэтому просто приняла решение, что мой сын здоров. Зачем мне другое?

И тогда я стала смотреть в его здоровье любящими глазами. Это привело к поразительному результату! Ребенок рос и развивался согласно возрасту. Сейчас этот двухметровый деточка учится на медбрата и с восторгом рассказывает мне после практики, как он безболезненно поставил укол пациенту, применив рэйки.

Вовий абсолютно здоров! И даже пойдет служить в армию после медколледжа, чему рад. А я рада, что нашла в своей жизни еще одно классное доказательство эффективности любящих глаз!

Про понятие «любящие глаза» я узнала от Вадима Демчога. Очень рекомендую вам его одноименную медитацию. Ее можно найти в открытом доступе на YouTube.

Я знала, что подобные понятия есть в буддизме и много где еще. Но была потрясена идеей в концепции школы игры Демчога. Суть в том, что ты всегда играешь в пространстве любящих глаз на уровне Вселенной. А она всегда наслаждается твоей игрой.

Как-то я была сильно и безответно влюблена. Долго мучилась и не могла понять, как с этим быть. В тот период мне посчастливилось поговорить с одним мудрым человеком. Это был глубоко не молодой суфий, переводчик Корана — внушительный статус. Он увидел, что я плачу, и спросил почему. Я объяснила ему всю ситуацию и услышала такие слова в ответ: «Танечка! Твоя любовь — бесценный дар. Ты можешь просто одаривать человека своим вниманием, своей любовью, мыслями о нем, пожеланиями самого лучшего. А примет он этот дар или нет — уже второй вопрос. Если из тебя изливается чувство и ты хочешь привнести его в мир, то, наверное, это самое лучшее, что ты можешь сделать».

Я помню, как у меня тогда высохли слезы.

**на сцену вышла антонина
и спела арию кармен
перед пустым и темным залом
а после стала мыть полы**

© перашки

Действительно, я почему-то думала, что недостойна. Критики в голове кричали: «Куда ты? Зачем это тебе?» Но ведь все, что хочу привнести в мир, я могу интерпретировать как дар. Это тот дар, за который мне не нужно денег, не нужно ничего в ответ. Нет, мне просто хочется поделиться этим с миром.

У Кустурицы есть фильм «Жизнь как чудо», а у нас с вами сегодня будет лозунг «Все в дар». Как в анекдоте.

Апостол Петр принимает очередного преставившегося, а тот говорит:

— Пожалуйста, мне очень надо перед страшным судом получить ответ на один вопрос.

— Я слушаю. В чем вопрос?

— Скажите, пожалуйста: а секс без любви — это грех?

— Господи, да что же вы привязались-то к этому сексу?! Всё без любви грех! Абсолютно всё.

ПРИНИМАЕТ НАШУ ЛЮБОВЬ ОБЪЕКТ ИЛИ НЕТ —
ВНЕ НАШЕЙ ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Если, выходя из автобуса, вы из уважения подадите руку женщине средних лет, можете нарваться на непредсказуемую реакцию. Возможно, ей будет приятно, она получит удовольствие, почувствует себя женственной, королевой, а может обидеться и сказать в ответ: «Вот хам! Я что, на старуху похожа?!»

Знаете мою песню про любящие глаза? Про любовь к себе? Огромный дар, который один человек может дать другому человеку, компании, миру — это пространство любящих глаз.

Что это значит?

Вот например. В детстве, когда я резала салат, мама всегда говорила: «Я не могу на это смотреть. Дай сюда!» — и отбирала у меня нож. А потом она научилась смотреть на это с интересом, мол, надо же, я так не умею.

В школе мой ребенок часто получал двойки. Я могла кричать на него и махать руками, причитая: «да что же это такое!», а могла просто смотреть любящими глазами. Смотреть и говорить: «С тобой все окей! Просто надо найти какие-то другие варианты решить задачу. Главное, я смотрю на тебя любящими глазами и даю тебе пространство для развития».

Смотреть любящими глазами на ребенка, который накосячил, и полностью принимать ситуацию — это же дико круто. Какой смысл воевать? Ведь вы любите его и с двойками, и с пятерками. Но если ему чего-то не хватает, чтобы было больше сил получать хорошие оценки, вы можете дать ему это.

ЛЮБЯЩИЕ ГЛАЗА ПРИНИМАЮТ НАС РАЗНЫМИ,
НЕ ТОЛЬКО КОГДА НАМ ХОРОШО И ВЕСЕЛО,
НО И КОГДА МЫ ГРУСТИМ, КОГДА НАМ БОЛЬНО.
В ЭТОМ ВСЯ ЖИЗНЬ.

Иногда любящих глаз оказывается достаточно. Потому что в этот момент рождается пространство, в котором можно. Это удивительный навык. Даже если в жизни вы будете уметь только это, она сильно изменится к лучшему.

Я понимаю, это звучит очень странно. Но попробуйте. Понаблюдайте, что удивительного происходит с миром на уровне энергии, когда вы создаете это пространство любящих глаз. Это же и есть «давать». Возникает зеркало, которое отражает вашу невероятную красоту, мощь и любовь. Если разрешить пропускать через себя эти состояния, то энергии будет много и внутри, и снаружи.

Все вокруг будет закручиваться энергетической воронкой. И чем больше в этом будет любви, тем восхитительнее результат.

Участница марафона Настя поделилась: *«Уже на протяжении месяца раз в неделю кто-то кладет мне на машину розочку. Это очень приятно! Для меня это, скорее всего, про то, что когда мы смотрим на мир любящими глазами, когда мы относимся к нему с любовью, мир отвечает нам взаимностью. Мы можем давать свою любовь, помогая бабушке перейти дорогу. И тогда мир отвечает нам любовью. Порой самым неожиданным образом».*

Всегда говорю Киту, что даже если наша история закончится прямо завтра, я буду дико благодарна Вселенной за то, что она вообще со мной происходила. Потому что из нее я беру. И в первую очередь беру его любящие глаза. Даю тоже много чего, но и беру много. Как бы ни сложилось дальше, этого у меня уже не отнять!

Может быть, на момент выхода книги мы уже не будем вместе. Или наоборот, будем вместе еще сто лет. Кто его знает, как получится. Но все эти замечательные моменты счастья — они мои. Это опора, которая не имеет никакого отношения к планированию. И самое смешное, что она не имеет никакого отношения к самому Киту.

Я на первом же свидании сказала, что я довольно известный человек. Меня много кто смотрит и читает. В театре, в который мы идем, со мной все будут здороваться, потому что я там работаю. Я об этом не думала, когда брала билеты. Если ему неприятно, можем не ходить. В ответ услышала, что ему наоборот, очень даже прикольно.

Первое время я каждый раз сжималась, прежде чем спросить, можно ли опубликовать фотку Маленького принца на авокадо. Или историю про «ехать прямо» в Instagram запостить.

Все потому, что прежние мужчины сильно ревновали меня к работе, к другим людям, к тому, что я выношу на публику личную информацию. Но я благодарна негативному опыту. Тем более ценными кажутся мне эти отношения.

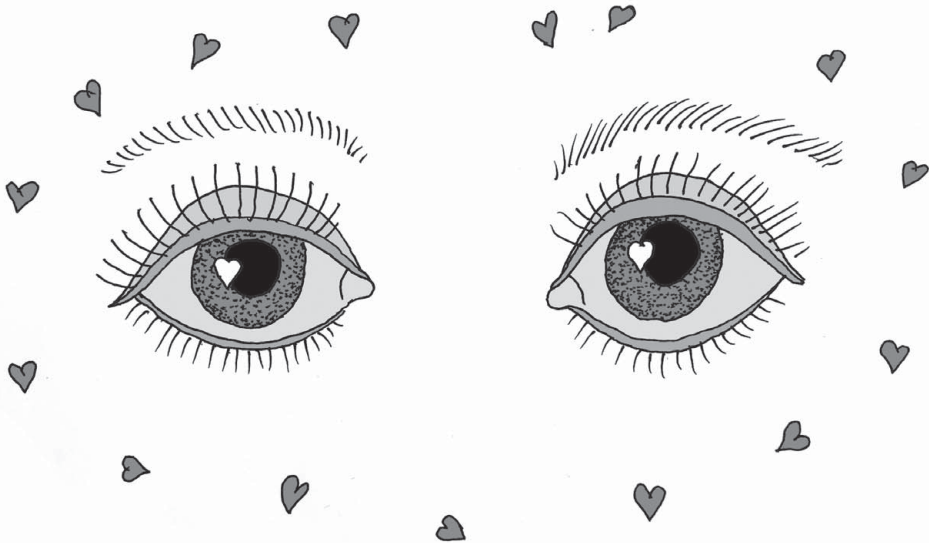
«Ну конечно же можно, — всякий раз отвечает мне Кит. — Я же вижу, сколько всего хорошего ты делаешь для людей. Я потрясен масштабам изменений, которые ты производишь в мире. Здорово, что я тоже к этому прикоснулся! Для меня это честь и радость. Мне как раз всегда казалось, что я занимаюсь такими незначительными вещами. А теперь у меня вот какое дело — быть твоим ресурсом и помогать наполнять мир тем, что идет к тебе через меня!»

Это правда: в поле любящих глаз человек раскрывается максимально.

У меня рядом с ноутбуком стоит его фотография. Иногда я очень устаю от онлайн-выступлений. От них нет отдачи. Особенно если это вебинар или прямой эфир, где не видно, как в Zoom, лица людей. Но Кит с фотографии смотрит на меня любящими глазами. И дает силы.

Он не фотографировался специально, я просто сделала стоп-кадр с видеосообщения. Смешно, что когда мы с ним поссорились (я поссорилась), она продолжала стоять. Потому что для меня это важный источник энергии, источник любящих глаз. Он в меня верит и всячески поддерживает — я знаю. Это дает мне хорошую опору не на внешнего Кита, а на внутреннее понимание, что я могу быть любимой. Меня это окрыляет.

Возможно, вы думаете, что на вас сейчас никто не смотрит, но со страниц этой книги любящими глазами на вас смотрю я. Если вам вдруг хочется что-то совершить, но не хватает поддержки — поднесите к себе книгу.



Задание «Любящие глаза»

Я предлагаю вам сегодня в качестве задания создавать пространство любящих глаз всему, чему оно только понадобится.

То есть принимать людей и ситуации и смотреть на происходящее любящими глазами.

У меня тут сломалась машина. Пришлось обращаться в сервис, к помощи эвакуатора, общаться со всякими серьезными мужиками. Меня так давно не забрасывало в этот мир. Они все такие классные, помогают, спасают меня. Я даю этому быть и просто улыбаюсь.

В сервисе невольно услышала диалог сотрудников:

— Что ты с ней разговариваешь? Хуже, чем блондинка, у нее же голова разноцветная, — недостаточно тихо шепчет один другому.

А я сижу улыбаюсь, смотрю на них совершенно восторженными глазами, как на спасителей. И тогда с ними начинается происходить что-то невероятное! Постепенно их хмурые лица расплываются в ответной улыбке. Они принесли мне кофе, носились туда-сюда, собирая мой заказ. Решили проблемы, все сделали и мне же потом сказали: «Спасибо, приходите к нам еще!»

Иногда так важно, чтобы кто-то смотрел на тебя так, как я смотрела на них — с обожанием, открыв рот. Чтобы вы понимали, это были не горячие австралийские парни-пожарные с обложки календаря. Это были наши обычные мужики, с пузиками и грязными руками. Просто, видимо, на них давно никто так не смотрел. И под этим взглядом они менялись на глазах...

Как в моей песне «Любовь к себе». Не слышали? Рекомендую в качестве дополнительного материала.

**Сто тысяч мильенов есть глаз на свете —
Смотреть как создатель или как дети,
Смотреть как придирчивый тренер в сборной,
Смотреть как продюсер немецкого порно,
Смотреть как еврейская добрая мама,
Смотреть как суровая, злая мать,
У каждого есть любая программа,
Как себя воспринимать.**

Припев:

**Смотрю на себя твоими глазами,
Смотрю на себя своими глазами.
Смотри на себя моими глазами
И убедишься сам.**

**В этих глазах мы себя одобряем,
В этих глазах мы как боги летаем,
В этих глазах мы с тобой доверяем
Случайностям и чудесам!**



Ссылка на песню Татьяны Мужичкой «Любовь к себе»

Вот какая штука... Количество просмотров записи этой песни на YouTube почти восемьдесят тысяч. К чему я это? А пойдёмте дальше, расскажу!

ВСЕ КАК ДАР

Песня «Любящие глаза» для многих людей стала путеводной. Гимном любви к себе и миру. Но владей мной внутренний критик, который постоянно гундосил бы, что я недостаточно хорошо играю или недостаточно хорошо пою, возможно, этой песни не было бы вовсе. Тогда ее не услышало бы столько людей. И что?

Да, в общем-то, ничего. Просто была бы я жадиной, и мир такую классную песню не получил бы.

Страшный внутренний критик живет и во мне тоже, и в любом другом человеке, даже в таком, который кажется нам идеальным. Давайте сделаем этого зануду своим союзником.

Даже на него можно смотреть любящими глазами! Замечать и благодарить за то, какую ценную работу он совершает. Ведь на самом деле вредный критик хочет, чтобы мы становились лучше, чтобы мир нас принимал. Он защищает нас от внешних угроз.

Когда мы начинаем так на него смотреть, он тоже смягчается и перестает быть категоричным. Вместо того чтобы гаркнуть «сними это немедленно!», предложит: «А может лучше надеть кофту потеплее, чтобы не замерзнуть?» И тогда наша с ним история совершенно меняется.

Спросите себя, чьими голосами разговаривают у вас в голове внутренние критики.

Каждый раз, когда я шнурую ботинки, слышу голос бабушки: «Да что ж ты все копаешься?! Нельзя нормально зашнуровать? Неужто не видишь, что болтается конец? Ты же наступишь и упадешь, расшибешься!» Я ржу. Ничего с этим не делаю, не работаю над тем, чтобы заставить этот голос замолчать. Бабушки уже давно нет в живых, но она регулярно со мной разговаривает.

Если что, я нормальный человек. Просто в подсознании запечатлелось бабушкино раздражение на то, как я неправильно и медленно шнурую ботинки. Теперь это звучит в моей взрослой, уже сорокадевятилетней голове, хотя я вполне успешно и ловко справляюсь со шнуровкой любого уровня сложности...

Голоса мамы, папы, бабушки, няни — они остаются с нами навсегда в качестве некоего сопровождающего комментатора. С этим спокойно можно работать.

Как-то я прочитала пост на схожую тему у своей подруги Вари. Она задумалась о «голосах в голове», уже сама став мамой. Будучи психологом, проработала этот вопрос не с одним десятком клиентов. И вот к какой мысли она пришла:

«ЕСЛИ Я ОСТАЮСЬ У РЕБЕНКА В ГОЛОВЕ ГОЛОСОМ, КОТОРЫЙ БУДЕТ СОПРОВОЖДАТЬ ЕГО ВСЮ ЖИЗНЬ, ПОЧЕМУ БЫ СОВЕРШЕННО СОЗНАТЕЛЬНО НЕ СТАТЬ ГОЛОСОМ ПОДДЕРЖКИ? ТЕМ, ЧТО БУДЕТ ГОВОРИТЬ: «ВСЕ ХОРОШО! ТЫ СПРАВИШЬСЯ! У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!»

Есть такой Telegram-канал «Мама в Телеграме», который я обожаю. Он выдает все эти недоуслышанные нами в детстве фразы. Канал прекрасен тем, что уравнивает нашего внутреннего критика.

Было бы чудесно, если бы мамы просто заучивали эти фразы и периодически своим детям их говорили, даже если они в это не верят.

Для многих я становлюсь таким голосом-хвалителем. Внутренняя Мужичья регулярно говорит «можно» и «лучше скажи себе, почему ты молодец».

ЧАСТО МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКУ:
ОТКАЗЫВАЕМСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ИЗ-ЗА ГНЕТУЩЕГО
ГОЛОСА ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА. У НАС
ЕСТЬ НАМЕРЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ ДАТЬ
ЧТО-ТО ЦЕННОЕ ЭТОМУ МИРУ, НО УВЫ,
МЫ ПОДДАЕМСЯ УВЕЩЕВАНИЯМ В ГОЛОВЕ
И НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕМ.

На эту тему есть притча, мне ее рассказала мой учитель Джудит Делозье¹.

После шторма по океанскому берегу шел мальчик. Он находил морские звезды, которые выбросило на берег, и закидывал их обратно в океан.

¹ Тренер и разработчик программ по НЛП.

Его увидел сидевший на берегу дед, удивленно поднял брови и сказал: «Что ты делаешь? Ты занимаешься какой-то ерундой. Веками повелось, что шторм выбрасывает морских звезд на берег. Ты ничего не изменишь, понимаешь?»

Мальчик повернулся к деду и, бросая в океан очередную звезду, ответил: «По-моему, конкретно для этой морской звезды я только что изменил все».

Конечно, глобально трудно что-то изменить. Но для одной морской звезды мы можем изменить все, если только научимся видеть красоту момента и получать от этого удовольствие. И научимся видеть в своих действиях дары этому миру.

Задание «Любовь — в мир»

Рассматривайте абсолютно все, что мы приносим в мир, как дар.

Если у вас давно в голове родилась песня, но почему-то вы не решаетесь ее записать, — сделайте это. Или напишите стихотворение и где-то опубликуйте. Вы думаете, что это никому не нужно? Оставьте сомнения. Просто делайте.

Если у вас возникнет желание вдруг взять и сделать что-то такое из разряда «да кому это нужно» — подать заявку на грант, записать родившиеся в голове строки стихотворения, написать идею книги или навести порядок на своем столе — сделайте это как дар пространству, как подношение.

Не умеете сочинять стихи или складно писать? Рисуйте. Не умеете рисовать? Лепите! Пойте, танцуйте, медитируйте, созерцайте. Просто попробуйте поиграть в эту игру и посмотрите, как пространство будет отвечать.

Помните, что мы учимся. То есть крайне важно самому себе дать поддерживающее пространство для роста. Когда ребенок учится ходить, мы же воспринимаем все его пробы с любовью. Вот он шлепнулся на попу, вот ухватился за то, что под руку попало (хорошо, что папа рядом стоял). Никто не бежит марафоны прямо из младенческой кроватки. Почему же вы должны с первого раза начать идеально делать то, что никогда раньше осознанно не делали?

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПЕРВЫЕ НЕУМЕЛЫЕ ШАГИ.
ЕСЛИ ВЫ ДАДИТЕ ПРОСТРАНСТВО
ЛЮБЯЩИХ ГЛАЗ САМОМУ СЕБЕ,
ТО В НЕМ МОГУТ ОБРАЗОВАТЬСЯ
СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННЫЕ ВЕЩИ.

На днях я опубликовала свое стихотворение. Просто так, выдала в пространство как дар. Я не думала о том, сколько оно соберет лайков, понравится кому-то или нет. Просто осознала, что мир изменится из-за того, что оно в нем появилось. Если хоть один человек задумается, прочитав его, и что-то повернется в нем или в его жизни в лучшую сторону, значит мой дар принят.

**Даже если рядом нет тебя,
То за мною наблюдаешь ты, любя.
И под этим взглядом я превращаюсь
В соловья из нахохленного воробья.**

**Даже если рядом нет меня,
Наблюдаю за тобой, любя.**

**И под этим взглядом ты
Достаешь из пустоты
Свои лучшие черты.**

Татьяна Мужичкая (2015 г.)



*Ссылка на песню Татьяны Мужичкой «Даже если
рядом нет тебя»*

#БРОДИ

#ДОРОГАМИ

#НЕХОЖЕННЫМИ



Часть седьмая

НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

здесь мы откроем секрет,
как получать удовольствие
от почти любой ситуации в жизни



«Неудачное падение кубика вовсе не отменяет удовольствия, которое мы испытывали в предвкушении броска», — повторяла мне во сне сероглазая любительница «Злик-и-злака», чье имя я почему-то так до сих пор и не спросил. — Ошибочный ход не обесценивает наслаждение от умственных усилий, которые к нему привели. Проигрыш не может лишить нас счастья, пережитого в ходе партии, его уже никому не отнять. Собственно, именно поэтому мы так любим игры. Но на самом деле, в жизни должно быть точно так же. Ни наши ошибки, ни разгромные поражения вовсе не уменьшают ценности самого бытия. И трагическая гибель не означает, будто погибшему вовсе не следовало родиться. Смысл не в триумфальном шествии по игровому полю, не в успехе, не в торжестве над соперником, а только в радости от игры. Кто умеет наслаждаться ею в любых обстоятельствах, тот действительно непобедим».

© «Вся правда о нас», Макс Фрай

ЛОВИ ВОЛНУ

— Кит, ну так нельзя! Мы с детьми уезжаем на каникулы, а ты остаешься в Москве. Я так не могу. Хочу встретить Новый год с тобой! Давай сделаем это завтра?

— Подожди, но завтра же... еще только 18 декабря.

— Ну и что? Кто мешает нам назначить завтра нашим Новым годом?

— Интересный вариант, только я к нему совсем не готов — у меня нет подарка.

— Ну ты же креативный, что-нибудь придумаешь!

На следующее утро получаю сообщение: «Быть в 18:30 по такому-то адресу, в таком-то кафе». Еду, нервничаю.

— Кит, я опаздываю минут на пятнадцать.

— Не волнуйся, я тут сижу работаю. А начало там в семь.

— Где? — удивляюсь я.

— Там. Это все, что тебе нужно знать.

Приезжаю почти в 19:00.

Мы бежим в центр современного искусства MAPS на VR-выставку!

Все просто: VR — это моя мечта, что не секрет. И оказывается, он об этом подумал, что очень приятно.

Но дело даже не в выставке.

Мы идем в гардероб. Он устроен так, что там высокая стойка, но гардеробщика нет — самообслуживание. Кит помогает мне снять пальто, берет его, свою куртку и идет вешать. Так он оказывается на месте гардеробщика. Я наклоняюсь к нему из-за стойки со стороны посетителей:

— Наверное, мало сейчас народу ходит на выставки, да?

Он мгновенно включается в игру:

— Да, как видите, вообще мало. Совсем народу нет.

— Пандемия...

— Да, что поделывать?.. Хорошо, хоть не закрыли, и на том спасибо.

— Ну а выставка-то стоит того?

— Не знаю. Никогда там не был. Я же в гардеробе работаю.

— Так пойдёмте со мной! У меня есть лишний билет...

— Я не могу, тут камеры везде. Если уйду, меня уволят с работы.

— Что вы вцепились в эту работу? Мы вам новую найдем!

— Тоже в гардеробе?!

— Можно и в гардеробе, если вам это дело настолько нравится!

Тут входят мужчина и женщина, которые тоже пришли на выставку. Мужчина спокойно протягивает Киту пальто. Тот учтиво берет вещи, вешает и направляется к выходу из-за стойки. Они недоуменно смотрят на него... Возникает неловкая пауза. Тут мужчина спрашивает:

— А номерок?

— Номерок? Номерок... Вы знаете, это же музей современного искусства. Будете уходить — возьмете себе, что вам понравится. А ваше предложение, — он поворачивается ко мне, — я принимаю! К черту все! Увольняюсь! Идемте!

И этот момент был такой же крутой, как и вся выставка.

То чувство, когда ты понимаешь, что для наслаждения тебе больше ничего не нужно! Эта игра, легкость и феерическая дурь рожают килотонны неимоверного счастья!

Не могу никому объяснить, что в этом такого, от чего у меня так колотится сердце. Я всегда мечтала найти партнера по игре! И как же это ценно, когда не нужно заранее ни о чем договариваться, когда рождается такая яркая импровизация.

Это был один из лучших подарков, который только можно придумать, в моем случае.

Пришло время последнего этапа нашего с вами внутрикнижного марафона. Но на самом деле он не последний. Напоминаю, что БДН — это не забег, а принцип жизни от слов «совсем» и «навсегда».

Мы снова в «Наслаждаться» — это глобальное «можно».

Казалось бы, мы уже все о нем знаем. И тем не менее мне есть, что еще вам рассказать.

К седьмому дню марафона «Брать, давать и наслаждаться» участники так разошлись, что стали присылать нам целые истории из своей жизни. Когда мы начали общаться в чате терминами и понятиями БДН, люди стали раскрываться для себя и мира с новой стороны, стали по-новому смотреть на события в своей жизни.

Свой день рождения я отпраздновала в Индии. Но когда пришло время улетать, объявили пандемию. Границы оказались закрыты. Отрезан путь домой. Я поняла, что это подарок от Высших сил!

Все, кто внепланово, также как я, оказались в этой ловушке, и ревели, и ржали в голос, и орали от переизбытка эмоций и чувств, и от полиции убегали. Я же воспринимала все происходящее как квест, как игру в казаки-разбойники. Отдалась процессу честно и по полной программе!

А потом мне стали прилетать деньги. Вышел приказ о выплатах так называемым застрявшим за границей. Но по факту эти деньги получили единицы! И я наблюдала, как происходит процесс. Многие ругали госуслуги, государство, правительство, и им до сих пор так и не пришли выплаты. Мне же повезло — с неба свалилась кругленькая сумма! Я подумала: я тридцать лет была примерной женой, мамой и бабушкой, потом позволила себе идти за мечтой — уехать жить и работать в любимую страну на полгода. Значит, теперь Небесная Канцелярия предоставила мне оплачиваемый отпуск!

Утром, выходя на прогулку вдоль океана, я смеялась и говорила: «Ну что ж, пойдём на работу. Выплаты же приходят».

Каждый день с утра я задавала себе вопрос: «Чем я сегодня смогу себя порадовать?» И такая радость на душе, иду и свечусь как солнышко. Я такого ресурса набралась, что потом стала проводить мастер-классы, женские круги, игры для девочек из разных стран. Мне не нужна была реклама, все происходило само собой. Просто волшебство!

Потом я стала участвовать в приготовлении обедов для индийских семей, оставшихся без работы во время локдауна. Готовить рис бирияни в огромном котле на сто человек — это по-настоящему круто! Я поделилась информацией об этом

на своей страничке. Мне стали присылать деньги для таких обедов. А потом мы поехали по деревням развозить еду и продукты в самые бедные районы. Божечки, как живут люди и при этом радуются!

Теперь моя знакомая из Испании (у нее благотворительный фонд) присылает денежки для поддержки индийских семей.

Вот как-то так завертелось, закрутилось это колесо брать-давать, да при этом еще и наслаждаться жизнью! Ведь это такое огромное счастье — видеть улыбки и наполненные радостью и благодарностью глаза людей.

© Алла

Жить и наслаждаться моментом в доверии ко Вселенной и с благодарностью к ней — это огромное счастье! Обожаю такие истории!

У нас с моим другом Антоном Нефедовым есть еще игра — мы в любой момент можем друг друга спросить: «А ты сегодня уже улыбалась(ся)?»

Это стоит минимальных усилий, но, естественно, сразу же вызывает улыбку. Иногда он совершенно неожиданно присылает мне букет цветов. Сюрприз!

«Мы не можем ждать милостей от природы. Взять их — наша задача», — так учили мое поколение. Перефразируем: «Если у тебя есть возможность создать пространство для чуда — создай его!» И насладись!

День «Н» нужен нам для того, чтобы успеть получить удовольствие от всего, что есть вокруг. И идея даже не в отказе от работы, а в ощущении благодарности: **«Господи, спасибо тебе за то, что ты так замечательно все создал! Спасибо, что есть краски**

этого мира! Спасибо, что есть запахи, что есть вкусы, что есть ощущения! Спасибо, что есть все то, что меня окружает каждый день! Спасибо за погоду, за моих друзей, спасибо, что я могу это чувствовать!»

Именно поэтому во время шаббата едят из самой красивой посуды. И не моют ее потом. Чтобы не отвлекаться от прекрасного.

Именно в этот день нужно специально обращать внимание на все прекрасное, что есть во Вселенной. Можно вести умные разговоры на философские темы, не имеющие привязки к бытовухе. Например, о том, как живут нарвалы и почему они вообще существуют. Это же подводные единороги! Для меня, например, этот факт стал приятным шоком.

Но случается, что мы не можем наслаждаться реальностью. Нам кажется, что все не так, могло быть и лучше. Постоянно оцениваем происходящее, что-то с чем-то сравниваем. А давайте попробуем научиться смотреть на наши «объективные обстоятельства» с разных ракурсов. Может быть, это поможет нам не тратить ресурс в разочарованиях?..

Как? Пойдемте разбираться.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

«От тебя требуется небольшое усилие по поддержанию равновесия в мире», — как сказал Макс Фрай. Давайте возьмем за основу мысль моего любимого писателя и сыграем с восприятием в игру, которая научит нас удерживать это самое равновесие. Как в анекдоте.

Стоит заяц на пенечке:

— Я сильный! Я сильный! Я сильный!

Мимо идет медведь и ка-а-ак даст ему лапой. Заяц летит и приговаривает:

— Зато я легкий! Зато я легкий!

Чтобы возвращать восприятие в позитивное русло, независимо от того, что происходит вокруг, давайте отыскивать такое **«зато»**, с точки зрения которого все хорошо. Всегда можно найти обратную сторону медали. При желании.

Одно и то же событие с разных ракурсов получит совершенно разные трактовки. **«Зато»** — это механизм, который позволяет посмотреть на ситуацию с обратной стороны, с которой все в порядке, несмотря ни на что.

Когда чукча прочитал все анекдоты про чукчу, он вздохнул и сказал: «Зато у нас песни красивые...»

#изподсмотренного

Обязательно найдутся желающие, сочувствующие, заботливые, внутренние и внешние критики, которые станут убеждать вас в том, что вы ошибаетесь. Однако если в совершенстве освоить навык «зато», можно кардинально изменить свою жизнь.

В 19 лет я работала в службе «Телефон доверия». Однажды до меня дозвонилась женщина, находящаяся на грани отчаяния:

— Моя дочь заперлась в комнате, не выходит из нее уже вторые сутки! Требуется, чтобы ей разрешили сделать пластическую операцию, потому что у нее мерзкая родинка над губой. Ей всего четырнадцать! Какие операции?! Всю жизнь жила, ничего ей не мешало, а тут вдруг! В школе у них фотосессия. Она посмотрела на себя в зеркало — и понеслось! Дверь мы вскрывать боимся, потому что она угрожает, что выйдет из окна! Я вообще не понимаю, что делать.

Мне тоже было страшно, я все-таки не МЧС, а просто волонтер телефона доверия. Но нам тогда уже преподавали НЛП. Я сделала глубокий вдох:

— А что она говорит?

— Говорит, что некрасивая, что уродливая.

Это были 90-е годы. Гламурных журналов выходило еще совсем не много, поэтому *Cosmopolitan* и *Vogue* были очень популярны.

— Я скажу, что вам надо сделать, — сообразила я. — Только, пожалуйста, выслушайте меня до конца. Вам надо пойти в киоск «Союзпечать», купить последний выпуск «Космо» и подсунуть ей под дверь. Скажите: да, у тебя страшная черная родинка (ни в коем случае нельзя спорить и отрицать). **Зато** она такая

же, как у Синди Кроуфорд. Мы не хотим лишать тебя сходства с ней.

Через некоторое время женщина мне перезвонила и сказала:

— Это сработало. Она вышла, только мы не знаем, как теперь себя вести.

— Как ни в чем не бывало. Будто этого инцидента не было. Когда-нибудь потом вернетесь к разговору, но точно не сегодня, не сейчас.

В тот день я пришла домой и обнаружила, что наш загородный дом обокрали. **Зато** в этот же день мы завели собаку!

Таких историй можно собирать много.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ, ЕГО
ТРУДНО СБИТЬ С ВЫБРАННОГО ПУТИ. ПОТОМУ
ЧТО ЕСТЬ МАЛЕНЬКИЙ ИНСТРУМЕНТ — КРЮЧОК
«ЗАТО», КОТОРЫЙ БУДЕТ ПОМОГАТЬ НАМ РАЗВО-
РАЧИВАТЬ СЕБЯ К ПОЗИТИВУ.

Новый 2021 год я встречала в Красной Поляне. Заехала в гости к давнему другу — Роману Доронину. У него дома живет восхитительная бабочка по имени Руна — лазурная красotka породы морфо. Едва вылупившись, дурочка сломала крылышко. Оно срослось, но не симметрично, из-за чего Руна не могла летать.

Вы знаете, какое шикарное решение нашло это маленькое безмозглое существо? Оно умудрилось обломать себе второе крыло! Да так, что стала симметричная!

И летает радостная по дому. И не парится над собственными ошибками или некрасивостью. Просто летает.

Я смотрела на нее в восхищении! Это событие — буквально гимн жизни! Ее мудрости!

Если бабочка смогла, то я тоже смогу. Правда же? И вы сможете!

Иногда быть «безмозглым существом» гораздо проще. Ты не думаешь на сто ходов вперед. В условиях неопределенности это вообще бессмысленно. А в личных отношениях даже опасно. Начнешь подгонять любимого под шаблон и обижаться, что он, сцуко, в него не вписывается...

Нет, можно, как бабочка, — просто стремиться к полету. Не закрываться от потока любви. Любовь пробьет себе дорогу. Даже через асфальт.

Да, будут течь слезы, а ум — метаться в клетке страхов, сомнений и собственной бесполезности... Да и бог с ним! В этот самый момент у счастья есть шанс случиться в здесь и сейчас.

Я выбираю полет. Некрасивая, **зато** летаю.



Фото с бабочкой Руной

Задание «Зато!»

Если происходит что-то, что мешает вам наслаждаться жизнью, накатывает какая-нибудь не вполне приятная история, — сформулируйте для себя «зато» к этой ситуации. То есть обратную, положительную трактовку событию.

Погода не та, чтобы идти в лес, **зато** прекрасно подходит, чтобы сидеть дома и смотреть кино из-под одеялка.

Как я могу наслаждаться, когда температура 38? **Зато** можно выпиться как следует.

Смысл игры в фокусе внимания. Помните про аппроксимацию, которую изучали в самом начале книги? Выбираем для позитивного маршрута новые точки. Рисуем путь зеленой ручкой. Это про осознанный выбор: перейти **на светлую сторону**. Это мое решение.

**аркадий дернул ручку двери
прочтя два слова на себя
а слов войдете и пеняйте
чуть выше он не рассмотрел**

© перашки

Принцип «**Зато**» — это способ общаться с жизнью и комфортно проходить свой вселенский квест. Мы никогда не знаем всего плана. Поэтому относитесь ко всему происходящему, сразу исключая ожидания, с настроением «Зато!»

На Новый год единственное желание, которое я могла загадать: «Вот бы Он приехал к нам сюда, в Красную Поляну! Ну хотя бы на один день! У нас же тут так классно, весело и здорово. Тем более что он катается на бордах и горы для него не просто горы...»

Впрочем... Тосковать особо было некогда. Ведь в Красной Поляне живет много моих друзей. Один из них — Алексей — давно зазывал меня позавтракать с видом на горы. Я почти сразу по приезде написала ему:

— Леша, я здесь! Можно вести меня на завтрак! Давай выбирать когда.

— Завтрак? Точно! Давай 30-го?

— Хорошо, давай.

— Я приеду за тобой в 7:30 утра.

Прошло несколько дней. Какая-то суета, смехотня, планы... Я захотела снова написать Леше:

— Слушай, а может не 30-го, а 29-го или 1-го встретимся?

— Нет, только 30-го. Я прилетаю ровно на один день, чтобы позавтракать с тобой. На Поляне меня сейчас нет. Я улетел к родителям встречать с ними Новый год. Но я тебе обещал, и поэтому я прилечу.

И если вы думаете, что это олигарх или что он в меня влюблен, вы ошибаетесь. Этот человек работает на нормальной работе, и у него есть свои крепкие и прекрасные отношения.

— Да ладно! Ты шутишь? — не смогла я сдержать удивления.

— Нет, я не шучу. Хочешь, билет покажу? Я его уже взял, — и он показал билет.

— Ты сумасшедший! Не говори, что прилетаешь только из-за меня и у тебя больше нет никаких дел?

— У меня, правда, нет никаких дел. Просто общение с тобой для меня очень ценно. Тем более я обещал. И хочу так сделать.

Как только мы заканчиваем переписываться, я начинаю биться головой об стену...

Я же загадывала желание про Кита! Чтобы ОН прилетел, хотя бы на один день! Но в Небесной Канцелярии, видимо,

случилась пересменка. Заступили новые сотрудники, которые обрабатывали заявку, принятую накануне. Прошлая смена не передала, кто именно этот ОН, а потому в оборот был взят первый, кто оптимально подходит под описание и ситуацию. Ошибочка вышла... Да... Кит тогда не прилетел, зато прилетел другой прекрасный человек и показал мне, насколько ценной я могу быть...

Вы не подумайте, что я такая ветреная. Хотя нет, думайте!

Зато я пишу отличные книги!

УПАКУЕМ ОЩУЩЕНИЯ

Напоследок у меня есть для вас еще одно важное задание.

Предлагаю вам сохранить все пережитое с помощью этой книги на конкретный носитель. Зачем? Для того чтобы:

- все, что вы прошли за эти дни, превратилось в способ жить;
- вы помнили, что «брать», «давать» и «наслаждаться» — это не три отдельных слова или действия;
- вы могли в любую минуту обратиться к этому носителю за энергией.

В нашем случае «наслаждаться» — не пассивное, а активное действие. Я не жду, что начну наслаждаться, а ставлю цель делать это сознательно.

Но в некоторых состояниях и с некоторым **настроением** вообще не до наслаждений. Что же делать?

Вот бы была такая кнопка, как в лифте, которая — р-р-раз! — и перевозила бы нас из любого состояния на этаж «наслаждаться»...

Нет ничего невозможного! Мы волшебники или кто? Сейчас делаем!

Например, создадим волшебный талисман!

Задание «Талисман»

Для изготовления талисмана можно использовать запахи — эфирные масла или духи. Но только новые или те, которыми вы почти никогда не пользуетесь, и поэтому они для вас не связаны ни с какими эмоциями, не вызывают никаких ассоциаций и воспоминаний. Второй компонент — какое-нибудь новое украшение или музыка, которая до этого у вас нигде особо не звучала и ни с чем еще не ассоциируется. Я использовала браслет и духи.

Вспомните первую главу и задание про весенний образ. Там было дерево, которым вы себя представляли. И путь к этому состоянию — мост. Помните? Было такое?

В тот момент, когда вы это вспоминаете, вдохните выбранный вами запах, посмотрите на украшение или включите выбранный трек.

Теперь отвлекитесь на что-нибудь другое. Отложите талисман в сторону, уберите из рук духи, выйдите из комнаты и несколько минут занимайтесь чем-то не связанным напрямую с книгой и концепцией «БДН». Помойте посуду, накормите кота, протрите пыль на листьях каланхоэ.

Через несколько минут вернитесь к талисману.

Во второй главе мы говорили про «братъ». Про получение подарков от Вселенной, про «Всегда говори “да”». Вспомните об этом. Перечитайте свои записи, восстановите в памяти свои мысли и ощущения. И снова брызните духами или вдохните запах эфирного масла и посмотрите на украшение (или включите трек).

Снова отвлекитесь.

Третья глава — «давать». Вспомните, как это было для вас. Что вы делали, какие сюрпризы устраивали окружающим, какие

хорошие слова писали для обратной связи. То же самое: брызгаем, смотрим, трогаем свой талисман (или включаем музыку, которую для этого выбрали).

Через небольшие паузы и переключение внимания, сделайте то же самое с воспоминаниями о каждом дне, прожитом с этой книгой. Топ-5 счастливых моментов в жизни — сюда же. Перечитайте записи в рабочей тетради или блокноте, переберите в памяти каждое счастливое мгновение. При этом вдыхайте аромат и трогайте выбранный талисман (слушайте музыку).

Когда пройдетесь по каждому дню, отвлекитесь на более длительный срок. Займитесь повседневными заботами, работой, посмотрите кино или сходите погулять.

Через какое-то время, когда вы снова возьмете в руки вещь, которую вы заряжали, или включите музыку, заметите, что она стала для вас напоминкой. И в ней уже содержится доступ ко всему вашему опыту.

Это и есть теперь ваш ресурсный талисман. Хранилище позитивной энергии.

В первое наше свидание Кит подарил мне яхтенный якорь. Настоящий складной якорь! Тяжеленный! Весомый такой подарочек. Хохотала весь день.

Меня просто раздирало от того, что он — Кит — мне нравится. Я была слишком счастлива! Это такое состояние, из-под которого даже палец ноги высовывать не хочется. Хочется сохранить. И не бабочкой на булавке. А живой версией себя. Такой вот до слез счастливой. Можно же? Чтобы при перезагрузке или очередном обновлении начинать с этой версии...

Наша задача — создать свой волшебный хакерский способ сохранить состояние БДН. Сделать так, чтобы наше под-сознание сфокусировалось на этом водовороте ресурсов «брать», «давать» и «наслаждаться».

Ровно об этом я говорила вам все эти дни: то, что пережито нами, невозможно у нас отнять. Это принадлежит нам навсегда.

Поэтому, дорогие друзья, в очередной день «наслаждаться» копи-те моменты счастья, проживайте их честно.

Спасибо этой большой жизни за то, что у нас есть возможность чувствовать, ощущать, насыщаться, фантазировать, общаться. Спасибо за то, чтоб мы живые! Я предлагаю вам помнить об этом и быть живыми как можно чаще.

Хорошо бы напоминать себе об этом в течение дня. Тогда последовательность брать — давать — наслаждаться может быть любой. Главное — завести настоящий роман с этой жизнью.



*Ссылка на запись исполнения песни
Татьяны Мужичкой «Счастье прямо здесь»*

#БЕСПЕЧНОСТЬ

#ДАРИТ

#НАСТРОЕНИЕ



Часть восьмая

ГЛОБАЛЬНОЕ МОЖНО

в которой мы вспомним о главном
и подведем итоги.

Промежуточные, конечно же...



Мосты — самое доброе изобретение человечества,
они всегда соединяют.

#знакивселенной

БЕЗ ЛЮБВИ ВСЁ — ГРЕХ

Я надеюсь, что ваши мосты построены. Что вам будет легко идти к образу весеннего себя, который вы представляли в начале нашего книжно-марафонного забега. Уверена: за это время образ весны успел дополниться и расцвести миллионом чудесных деталей. И вам теперь понятнее, куда и как надо двигаться.

Я надеюсь, вы сохраните этот ресурс. Он всегда будет вам доступен.

«Брать», «давать» и «наслаждаться» — энергия есть в каждом из этих действий. И, конечно, все это без любви — грех. Любовь — один из самых сильных источников ресурса. Влюбитеесь в кого-нибудь!

КАК ТОЛЬКО МЫ НАЧИНАЕМ ОТНОСИТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ, К ПРОСТРАНСТВУ, К ТОМУ, ЧТО ПОЛУЧАЕМ, ВСЕ ОБРЕТАЕТ СОВЕРШЕННО ДРУГОЙ СМЫСЛ. ВСЕ ЭТО НАПОЛНЯЕТ ЖИЗНЬ РЕСУРСАМИ.

Отсюда и берется энергия. Мы начинаем даже не генерировать, а просто пропускать эту энергию через себя. Я уверена, что в мире ее бесконечное количество.

Самый темный час всегда перед рассветом. Когда в жизни сгущаются сумерки, остро чувствуются главные потребности. Спасибо 20-му году за то, что он подсветил всю эту историю. Мы вдруг поняли, что есть друг у друга, что для счастья и наслаждения нам доступно самое простое — объятья, вид из окна, чашка какао... Как в фильме «1+1», где один герой смог разглядеть красоту этого мира через восприятие второго...

Когда всего вокруг полно, мы несемся в суматохе, не успеваем даже поймать момент — остановиться и увидеть его красоту. Здесь мы с вами специально замедляем ход времени и раскладываем на отдельные элементы. Ровно для того, чтобы успеть прожить, прочувствовать, посмаковать.

«БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ» —
ЭТО НЕ РАБОТА НА ТРИ ИЛИ СЕМЬ ДНЕЙ.
ЭТО СПОСОБ ЖИТЬ.

Можно практиковать все описанные здесь принципы в течение одного дня. Можно растягивать на более долгий срок, попеременно фокусируя внимание только на чем-то одном: на «брать», на «давать» или на «наслаждаться». А можно вообще забыть про все прочитанное и просто жить, как жили раньше.

Если получится...

Все же бóльшая часть людей, прошедших через БДН, навсегда забирает изложенные мною принципы себе. Обратная связь приходит ко мне и моей команде спустя месяцы после марафона. К этому моменту некоторые из участников уже втянули в БДН всю свою семью.

ТАК УСТРОЕН МИР! ЛЮБАЯ ЖИВАЯ СИСТЕМА
ОРГАНИЗОВЫВАЕТСЯ ВОКРУГ ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ.
ПОЭТОМУ ЦВЕТЫ ТЯНУТСЯ К СОЛНЦУ, А МОХ
РАСТЕТ НА СЕВЕРНОЙ СТОРОНЕ ДЕРЕВЬЕВ.

Когда человек начинает практиковать БДН, у него образуется много энергии, и к нему начинают подтягиваться ресурсы. Дети вдруг становятся прилежными, а мужья начинают убирать и готовить. Прогулки с собакой больше не в тягость, да и мусор выкинуть по дороге не влом. Просто потому, что вокруг — волшебство.

Скорее всего, теперь вы тоже станете центром распространения БДН в пространстве. Вокруг вас начнет закручиваться вселенский Wi-Fi — солнца, энергии, света, тепла и любви.

**глеб жил в своем красивом мире
и никогда не открывал
когда стучались в дверь чужие
и некрасивые миры**

© перашки

Уверена, **наш** мир в безопасности!

Когда над ним нависает угроза, мы орем на близких не потому, что не любим их, а потому, что у нас нет сил справиться с ситуацией. Это такой способ защитить себя. Но если силы у нас есть, мы знаем, где их брать, — через нас потоком струится любовь!

Чего, собственно, я всем вам и желаю!

Моя любимая мантра: «Вселенная аплодирует деньгами». Введите ее в свою практику. Модифицируйте под себя, под свой запрос. Можно говорить, что она аплодирует хорошими людьми, связями, чем угодно. Ведь энергия образуется не в стоячей воде, не в консервных банках, с которых мы начинали книгу, а ровно в этом постоянном обмене, водовороте ресурса из «брать» в «давать» и обратно.

Мне всегда хотелось создать вокруг себя пространство, наполненное любовью, светом, теплом и взаимной поддержкой. Всегда хотелось жить именно в таком мире. Окружающие твердили: «Тань, да не бывает такого, спустись уже на землю. Посмотри «Пусть говорят» — вот как все устроено».

Нет! Не хочу я так!

Я уверена, что жизнь по принципу БДН будет долгой, вкусной и яркой для вас и для пространства, которое вы творите вокруг себя. Наполняете его правильными людьми, правильной музыкой, правильными запахами, звуками и событиями.

Именно так и можно жить — выбирать себя.

ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ НЕЖНО, СМОТРЕТЬ НА САМИХ
СЕБЯ С ЛЮБОВЬЮ, ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ПРОЖИВАТЬ
СО СВОЕЙ СКОРОСТЬЮ ГОРЕ И РАДОСТЬ,
ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ИСПЫТАНИЯ.

Кстати, давайте-ка суммируем, испытание или приключение вы прожили за время чтения этой книги? Ведь у всех по-разному, каждый человек самостоятельно плетет ткань своей жизни. На марафоне было вот так:

На днях получила положительный результат теста на Covid-19. Сначала я и все вокруг очень испугались, но как раз в это время поступило задание: решить, прохожу я испытание или попала в приключение. И я пошла в приключение! А буквально сегодня утром пришел результат повторного анализа — он был отрицательным. Стало ясно, что первый был ложноположительным. Тогда все внутреннее напряжение ушло, случился такой безумный подъем от понимания, что приключение закончилось, и закончилось хорошо.

© Зоя

Откройте для себя **период глобального «можно»**. Ловите знаки отовсюду. Забудьте, что стыдно хвастаться, стыдно брать, надо делиться. Разрешите себе быть счастливыми, жить легко и радостно вне зависимости от «объективных» обстоятельств! И как только вы это сделаете, у вас появится огромное количество ресурсов и энергии. Которые дадут силы и желание творить и давать в мир.

Мне хочется, чтобы эта книга стала для вас лекарством. Только не **от** всех болезней, а **для** долгой и гармоничной жизни. Этакая стимуляция счастья. Не надо видеть только хорошее и закрывать глаза на плохое. Фишка в том, чтобы стать для самого себя волшебником и взмахом воображаемой волшебной палочки трансформировать одно в другое. У природы нет плохой погоды. Нет для Вселенной ни плохого, ни хорошего — все нормально. Мы сами окрашиваем события в цвета эмоций.

Все вокруг так или иначе происходит почему-то, зачем-то и для чего-то. Важно увидеть в этих событиях позитивный потенциал.

**весьма различны величины
и направления у чувств
а между тем любое чувство
всегда по модулю любовь**

© перашки

Потому что все остальное тоже может быть просто для радости.

В СВОИ БОЛИ И СОМНЕНИЯ ВООБЩЕ ПОГРУЖАТЬСЯ ОЧЕНЬ СТРАШНО. НО ИМЕННО В ГЛУБИНЕ, ЗА ЭТИМИ СТРАХАМИ, ЗА ЭТОЙ ТЬМОЙ И ТОМИТСЯ НЕВЕРОЯТНОЙ МОЩНОСТИ ИСТОЧНИК РЕСУРСОВ.

Поэтому спасибо вам огромное, дорогие читатели, за глубину и честность, на которую вы ныряли.

Ну вот и все. Можем переходить к финалу.

— Погоди! — воскликните вы. А чем закончилась история с Китаем? А я вам отвечу: прямо сейчас — ничем. В ней прекрасное многоточие, которое я бы заменила на сердечки. Мы не знаем, что дальше. И в этом вся прелесть ситуации.

Я каждый раз говорю ему, что буду благодарна, даже если этот день станет последним в нашей романтической комедии. Благодарна просто за то, что вся эта история вообще со мной случилась. А он каждый раз смеется, что я так легко от него не избавлюсь.

Вы не поверите, но я по-прежнему жутко стесняюсь, боюсь выкладывать в соцсети фото, спрашиваю разрешения на публикацию крупниц наших волшебных историй. Кит хохочет и говорит: «Ты же понимаешь, что это происходит не с нами, а через нас. Этот сериал должны смотреть люди. Для кого-то он становится источником вдохновения и веры в себя, в жизнь, в людей, в то, что “можно”».

Пусть он происходит. Можете смотреть сериал дальше. История случается сама и пусть случается дальше. Как ей угодно. На радость всем участникам. Я верю, что сценаристы Небесной канцелярии — творческие ребята, просто так нас не отпустят.

Байкал сдержал слово.

Я согласилась на его правила игры, а он взамен исполнил мои желания. Я получила любовь, сотканную полотном жизни, отдельной от работы, любовь просто так, для счастья, для радости. Я стала частью еще одной невероятной истории отношений — с Ольхоном. Он, действительно, место моей беспроводной зарядки, место силы. Место любви. Спасибо ему за это.

И за эту историю.

ВЕСНА ПРИШЛА

Поскольку это последняя часть книги — время собирать камни. Давайте посмотрим, во что же все прожитое на этих страницах складывается у вас. Помните, в первой главе мы составляли карту ожиданий? Пора составить карту итогов.

Что вы получили за время чтения этой книги? Возможно, в первую секунду на вас обрушится поток мыслей и впечатлений, но попробуйте в пару слов уместить самое важное, ставшее для вас ключевым. На что вы могли бы сейчас обратить внимание?

Помните, в начале пути мы представляли себя деревом в весеннем лесу? Деревом, с которым происходят межсезонные трансформации. Кто-то рисовал возникший в голове образ на бумаге, кто-то описывал словами. Было такое?

Я приглашаю вас вспомнить. Давайте вернемся к началу книги и посмотрим, как там поживает наше дерево, которое мы все это время поливали из нашего брандспойта «Братъ, давать и наслаждаться».

Конечно, этот образ — это мы сами. Поэтому следующая медитативная практика поможет вывести нас вместе с этим деревом на новый уровень восприятия. Мне хочется позвать вас в это маленькое путешествие. Пусть оно будет моим даром вам, а вы сами решайте, что с этим делать.

Медитация длится примерно шесть минут.

Найдите себе место, в котором вам будет хорошо. Сядьте удобно. Но если хочется, можно ходить или даже танцевать. Можно лежать с закрытыми глазами. Можно представлять свое дерево. Можно его рисовать в процессе прослушивания. Мысленно, физически — как угодно.

Как мы любим говорить: сделайте себе хорошо!

И приступайте...



Ссылка на медитацию «Энергия жизни»

Для тех, у кого нет возможности выполнить медитацию, перейдя по QR-коду, ниже привожу ее текст.

Я рекомендую организовать себе звук тикающих часов и включить приятную музыку. Прочитайте текст вслух в спокойном, комфортном вам темпе.

Медитация «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

Слышите? Тикают? Это способ обозначить, что существует время.

Бывает так, что время пришло, и ты вдруг осознаешь, что существуешь. Осознаешь себя и понимаешь, что ты семечко, маленькое зерно, которое совершенно не понимает, где оно оказалось.

Только время — это то, что есть.

Оно идет.

Ты об этом знаешь, но совершенно не представляешь, что будет.

Ты находишься где-то, и вроде ничего не происходит.

Ничего.

Но вдруг ты понимаешь, что к тебе приходит энергия. Ты начинаешь расширяться, наполняться. Понимаешь, что становишься больше.

Это происходит само по себе. Тебя никто не спрашивает, хочешь ли ты этого. Просто как-то так запрограммировано природой, что ты становишься больше и понимаешь, что у тебя есть непреодолимое желание расти.

Ты говоришь: «Куда? Да я только сейчас начинаю понимать, как все происходит. Не-не!» Но ты становишься еще больше.

Понимаешь, что у тебя есть свои границы.

Есть образы, в которых заключено твое семечко, и они уже начинают вибрировать.

Тебе кажется, что ты уже дошел до предела, но какая-то неведомая сила, энергия продолжает поступать. Тебя начинает распирать: «Эй, вы что с ума сошли? Я же сейчас лопну! Так больше нельзя! Хватит!» Но...

Слышишь треск? Вот прямо сейчас!

Тебе кажется, что ты ничего не делаешь. Просто принимаешь происходящее. Почему же тогда трещит?

Да потому что невозможно сдерживать это течение времени и жизни. Оно наполняет тебя абсолютно, от пяток до макушки.

Напряжение становится таким, что наступает момент, когда оболочка лопается! Ты начинаешь стремиться вверх. Сквозь почву. Не важно, влажная она или сухая. Встречаются ли камушки по дороге — не важно. И даже если вдруг на пути появится асфальт, ты точно понимаешь, что тебе надо туда, вверх.

Тебя тащит и прет эта энергия жизни. Она гуляет внутри тебя!

Ты пускаешь свой первый росток, который, казалось бы, такой мелкий и хрупкий, но обладает невероятным потенциалом. Ты прорастаешь туда вверх и вперед, ты не видел никогда солнца, но точно знаешь, что тебе туда надо. Ты знаешь, что оно там есть, и у тебя уже с ним установлена связь. Оно тебя тащит и говорит: «Живи!»

Так, живу! Правда, пока еще не понимая, зачем и куда мне надо. Но точно живу!

И ты растешь, и растешь, и растешь...

Вдруг выходишь на поверхность! Встречаешься лицом к лицу с солнцем, преодолевая очередной рубеж собственного развития. Выходишь на другой уровень, понимая, что здесь есть прямые источники ресурсов. Ты можешь напрямую улавливать солнце. К тебе может приходиться влага, и ты уже не просто живешь за счет тех ресурсов, которые были даны тебе при рождении, ты можешь выбирать их сам.

Но вот вдруг что-то снова начинает происходить...

Ты чувствуешь, что растешь дальше, становишься еще выше, больше! Твои тонкие гибкие ветви удлиняются, они тянутся к солнцу, питаются его светом, корни становятся устойчивее и увереннее берут из почвы влагу. Тебе нравятся эти измене-

ния, ты просто наслаждаешься ими. И чувствуешь, что ты на пороге нового, еще более прекрасного обновления. Ты уже знаешь этот ветер перемен, этот запах.

У тебя появляются листья.

Ура!

Первые два листочка!

Увеличивается площадь, с помощью которой ты можешь улавливать солнце и воду! Вот оно, осознание: чем больше тебя в этом мире, тем больше ресурсов ты можешь усвоить!

Ты говоришь «Класс!» и развиваешься уже во все стороны сразу. Ты увеличиваешь листья, количество побегов. Корни тоже распространяются вниз. Чувствуешь, как растешь во всех направлениях. Оказывается, можно стремиться не только к солнцу, но и в глубину! **И чем ты глубже и устойчивее, тем больше ты можешь позволить себе на поверхности.**

В этом и суть работы механизма: брать, давать и наслаждаться. Ты берешь из Вселенной, из мира солнце, влагу. Тебя обдувает приятным ветерком.

Ты понимаешь, что ты уже такое вполне себе уверенное, устойчивое, сильное, молодое, достаточно гибкое деревце с плотной корой. Так просто тебя уже не согнуть. Можешь выдерживать испытания ветром и бурями. Прочные, уверенные, глубоко идущие в почву корни помогают тебе не просто удерживаться на поверхности, но и укрывать своей кроной тех, кто в этом нуждается.

И твой рост невозможно остановить!

Ты становишься огромным-преогромным деревом, которое растет и знает, для чего оно в этом мире. Оно знает, где брать силы. Ему не страшно. Даже эта история с временами года. Ты точно знаешь, что ты правильное дерево. Ты знаешь, как брать, и умеешь отдавать.

В нужное время у тебя появляются цветы, потом эти цветы завязываются в плоды. Эти плоды наливаются соком, становятся все крупнее и увесистее, начинают перезревать и падать.

Казалось бы, какой ужас, я теряю что-то ценное?!

Нет! Я просто отдаю в мир себя и свои произведения, которые я создал. Пусть семена подхватит ветер уносит их как можно дальше. Пусть плоды съедят птицы и разносят косточки от них по всему миру. Для того чтобы они упали и проросли в другом месте, в новой почве. Так меня станет гораздо больше, я буду прорасти везде из всего того, что я создал.

Так творится мой огромный мир.

Все деревья, которые находятся рядом, так или иначе со мной связаны. Я чувствую их поддержку, весь этот огромный лес. И нам совершенно не важно, какие там дуют ветра, потому что мы умеем брать, умеем давать и наслаждаться каждой секундой этой невероятно прекрасной жизни.

Нас никто не спрашивает, хотим мы этого или нет.

Если я знаю, что я дерево, и я существую в таком климате, где есть зима, весна, лето и осень, то моя задача — совершенно точно накапливать ресурсы, отдавать миру ровно столько, сколько хочется для того, чтобы наслаждаться каждую секунду моего пребывания здесь и сейчас.

Мы можем только выбирать, испытание это или приключение. Потому что сила жизни настолько велика, что она проходит сквозь нас, бьется в нас с каждой секундой.

#БЕССТРАШНЫЙ

#ДОСТИГАЕТ

#НАГРАДЫ



Вместо послесловия

БЕРЕГИТЕ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ



— Сколько же я еще буду в тебя
влюбляться?

— Сколько хочешь...

— Вечно.

#изподсмотренного

Мне хочется, чтобы мы с вами жили в ладу с принципами «Брать, давать и наслаждаться». И чем больше нас будет, тем всем будет веселее, легче и радостнее.

Что до меня, я совершенно точно живу именно так. Последнее время события разворачиваются в комедийно-лирических декорациях. Все мои желания исполняются не просто легко и радостно, но еще и весело.

Все мы с разных сторон заходим к теме поиска ресурсов. Расчищаем душевные завалы, создаем опоры, рождаем метафоры. Я сама скоро уже год как прохожу этот марафон, пока работаю над книгой. Но только недавно поняла, что я из когорты отстающих, которые не выполняют задания вовремя, и «вдруг навалилось».

Я совершенно точно знаю, что великолепно отточила мастерство «брать» и «давать». А наслаждаться — что может быть проще?! Чего там париться?! Я знаю назубок все законы шавбата, и вообще, варган мне в помощь.

Не тут-то было.

Возможно, вы все еще недоумеваете, зачем я вообще вплела в эту книгу свою любовь к Киту. При чем тут БДН? Ответ прост. Именно эта история и стала для меня своего рода госэкзаменом по теории «Брать, давать и наслаждаться». Проживая ее, я прошла все эти этапы.

Если оглянуться на всю мою романтическую историю, то можно увидеть, как красной нитью тянется через нее сомнение...

А в сомнении не может проявиться истинное наслаждение.

Помните песню «Машины времени» «Она похожа на всех женщин, которых ты когда-то любил...»? Когда я встретила Кита, у меня было ощущение, что я очищаю его, реального человека, от своего опыта, как арахис от тонкой прилипчивой шелухи. Я постоянно сталкивалась с разными призраками прошлого, со своими сокровенными страхами.

Потому что в моей жизни были очень разные люди. В душе и на сердце они оставили множество шрамов.

Например, был человек, который два года со мной **дружил**. Я сильно его любила. Он всеми силами поддерживал со мной отношения, но постоянно говорил, что это только дружба, ничего другого между нами нет и быть не может. При этом удерживая меня на коротком поводке.

И мне было страшно, а вдруг и здесь та же самая история. Поэтому я болезненно реагировала на многие ситуации, постоянно переживала, почему все так медленно развивается. И только со временем поняла, как я благодарна этой неспешности. Так я хотя бы успеваю прожить происходящее со мной. Нет. Это не та история. Ту уже можно отшелушить и оставить в прошлом.

Каждый раз, когда Кит говорил что-то вроде «через три месяца туда ходим» или «следующим летом туда съездим», у меня перекашивало лицо. Мне становилось жутко больно и страшно. Потому что и такой опыт был в моей жизни.

Один мужчина знал, например, что я хочу танцевать на набережной и мог сказать: «Ну и давай в следующие выходные ходим туда, потанцуем». А в следующие выходные он этого просто не помнил.

Как выяснилось, он общался со мной в состоянии сильного алкогольного опьянения. А я этого не понимала.

Однажды он позвал меня на свой день рождения:

— Я никого приглашать не буду. Ты только приезжай, мы с тобой вдвоем отпразднуем, — и описал четкий план, что именно мы будем делать.

Но когда я утром позвонила ему со словами:

— С днем рождения! Ну что, я еду?

— Куда ты едешь? Я никого не жду и ничего не хочу.

— Погоди, но ты же говорил...

— Ничего я не говорил! Не было такого, никого я не звал никуда.

После этого любое обещание звучит для меня как угроза. Пришлось отшелушить и эту скорлупу, из-под которой реальный Кит показывался все больше и больше.

Только с помощью «Брать, давать и наслаждаться» получилось разделить всю эту большую историю на эпизоды и проживать каждый отдельно. В этом много эмоций и, кстати, иногда совершенно новых для меня.

Кажется, я еще ни по кому так сильно не скучала. Киту достаются не только мои любящие глаза, полные восхищения, не только забота и радость, но и тонна вылитых слез. И я всякий раз благодарю его за то, что он меня выдерживает. На что слышу в ответ:

— Киты большие, это для них совершенно нормально.

Иногда, когда мы встречаемся, я сначала долго на него смотрю, а потом просто дотрагиваюсь. Мне нужно удостовериться, что он действительно существует. Что он настоящий, а не герой этой книжки и моих снов.

И что до него можно дотрагиваться. Потому что несколько месяцев я жила с прекрасным мужчиной, который говорил: «Что ты меня все время гладишь?! Не надо меня трогать, я же не собачка». А для меня единственный нормальный язык взаимодействия в таких отношениях — прикосновения.

Любовь сама по себе — мощнейший источник энергии. Но это возможно, когда ты разрешаешь ей пройти через все эти защиты, преграды, через все попытки натянуть на нее прошлые истории. И только когда ты видишь человека настоящим и видишь настоящего себя, тогда любовь дает тебе кучу света и энергии.

Я решилась вплести эту историю в концепцию БДН, когда рукопись была готова на восемьдесят процентов. Со мной тогда произошло настоящее чудо.

Я была в салоне у прекрасной Оли Лебединской. Захотелось добавить умной моей голове разнообразия цвета! Результат вы наверняка видели — радуга проступила из головы наружу.

Нужно же заснять результаты работы! Мы с Олей дурачимся и так и эдак. И я внезапно впадаю в поток любви. Ну просто вспоминаю стихотворение про «кутаюсь в серое» и ЕГО любящие глаза. Буквально на минутку зависаю в этом пространстве открытого и бесконечно любящего сердца...

А потом Оля показывает мне фото. Мы же прическу снимали.

Я смотрю на фотографии и не могу наглядеться! Кто эта... женщина? Девушка? Девочка? Она же просто безумно красивая! Как поет БГ: «Я не могу оторвать глаз от тебя!» Как это возможно? Как?

Когда мне до этого говорили, что я красивая, я кивала, но внутри хихикала: «Ну далека я от стандартов красоты. Компенсирую умом, юмором и обаянием». И вдруг я увидела эти фотографии...

Это я так выгляжу, когда в потоке любви? Это я такая? Вы все мне об этом говорили?

Дорогая Вселенная! Я поняла, кто я! Я оптоволоконный провод! Я свечусь, потому что через меня проходит огромный поток любви. И в этом свете все становится прекрасным.

И ВЕДЬ КАЖДЫЙ ИЗ НАС — ТАКОЙ ВОТ
ОПТОВОЛОКОННЫЙ ПРОВОД! НО СВЕТИТСЯ
ЧЕЛОВЕК ИЛИ НЕТ, ЗАВИСИТ ВОТ ОТ ЧЕГО:
РАЗРЕШАЕТ ЛИ ОН ПОТОКУ ЛЮБВИ ПРОХОДИТЬ
ЧЕРЕЗ СЕБЯ. ИЛИ СЧИТАЕТ, ЧТО ЭТА ЛЮБОВЬ
НЕПРАВИЛЬНАЯ, НЕ ТАКАЯ, НЕСВОЕВРЕМЕННАЯ,
ОБРЕМЕНТЕЛЬНАЯ?

Как же это важно — говорить слова любви и благодарности, смотреть любящими глазами, обнимать, писать, петь, касаться, дарить подарки...

Кит часто говорит мне: «Я вижу, сколько ты даешь миру и какой ты удивительный человек. Сколько ты делаешь людям добра и даришь света — и все время фигачишь. Если мне дано поливать этот цветок, если благодаря мне в мире станет еще больше добра, я буду делать для тебя все хорошее, чтобы ты стала еще чуть более счастливой. И я просто счастлив быть для тебя таким проводником!»

Какая разница, на каком языке выражать любовь? Главное — пропускать ее через себя. Честно и чисто. Не стараюсь удержать! Стать таким вселенским оптоволоконном. И тогда происходят самые настоящие чудеса!

И я готова пропустить через себя эту историю, чтобы показать миру, что счастливой быть можно! И, конечно же, вы понимаете, что про «можно» пишет тот, кому на самом деле эту возможность приходится добывать. Ну потому что океанская рыба не видит океана, не понимает, что живет в океанской воде. Тот, кому можно изначально, не понимает, как иначе-то жить.

Мне часто пишут, как круто, что *«ты, Таня, тоже живая, что ты — человек»*. Да, конечно, я человек. Но ровно поэтому я тоже очень уязвима.

Как-то я в очередной раз невыносимо соскучилась, позвонила Киту. Рыдала, выносила ему мозг, а он слушал меня. Наутро я пришла в себя. Вспомнила и испытала острое желание извиниться. Так и написала ему: «Прости за чересчур эмоциональные проявления». На что он ответил: «Умоляю, не делай этого. Не нужно извиняться за человечность!»

Безумно крутая фраза! Она произвела на меня сильное впечатление. Забрала ее себе. И с вами делюсь.

Человечность. Именно этим мы и интересны.

По-человечески проживая свои истории в работе над книгой, в очередной раз увидела, что да, я круто реализована как профессионал. Я свечусь, свечу, собираю на свет своего маяка и онлайн-, и офлайн-аудитории. В этом плане у меня все чудесно! Но в моей жизни совершенно точно есть минимум одна область, которая не позволяет мне наслаждаться моментом счастья.

Я поняла, что я совершенно отвыкла, разучилась проявляться как любимая, счастливая женщина. Доверять в этом вопросе миру — как внешнему, так и нашему с Китом микромиру...

Что ж, всему свое время. Вот и наступил час перемен. Прямо как в этой замечательной притче:

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая красавица, а младшая не очень.

Один из моряков сказал своему другу:

— Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

— Да, ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

— Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

— Ты что, с ума сошел? Она же такая... не очень.

— Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься.

Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю.

— Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за нее десять коров!

— Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

— Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

— Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

— Я хочу жениться именно на ней.

— Хорошо, но как честный человек, я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы, не больше.

— Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты.

Он ее спросил, как найти друга. Она показала.

Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

— Как живешь?

— Я счастлив. Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что, женился еще раз?

— Нет, это все та же женщина.

— Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и спрашивает:

— Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто однажды я поняла, что стою десяти коров.

Какого числа коров стою я, Кит дает мне понять на каждый мой запрос-сомнение. И все же мне безумно страшно проявить себя как женщина, которая любит и которую любят.

Вскрываются разные странные сценарии, вынуждающие прятаться. Вдруг приходит в голову, что если это любовь, ее нельзя никому показывать. Из закоулков души выскакивают

критики: «Таня, ты выглядишь смешно!», а в объективной реальности им вторят критики внешние: «Прекрати палится. Как тебе не стыдно?! Ты же профессионал!»

Но мои внутренние хвалители — группа поддержки, которая уравнивает зудение внутренних критиков, — проделала огромную работу. И в ее состав, кстати, также входит и Ричард Бах. И Кит, конечно же.

Тот самый человек, которого я так боялась предъявить миру.

Он давно уже бесконечно повторяет в моей голове: «Ты опять чего-то боишься? Тань, бойся бояться!» Реальный Кит извне задает ритм этому внутреннему голосу: «Ты волшебная! Я рад быть рядом с тобой, быть твоим оптоволоком!»

— Ты понимаешь, что стал героем книги? — на днях спросила я его. — Ты понимаешь, что я сделала? Я написала о нас с тобой! Ты это понимаешь?!

— Хорошо, если тебя не устраивают все мои предыдущие ответы, — откровенно ржет он, — скажу так: а что, на Земле есть хотя бы один человек, который не хотел бы стать героем книги?

Так что при написании этого произведения ни один кит не пострадал.

Да, я — Таня, у которой было два брака по десять лет, а последние десять лет залечивание ран после развода — встретила свою совершенно невероятную любовь! С огромной разницей в возрасте. Как такое вообще может быть?!

Наше третье свидание разорвало все мои шаблоны.

— Давай заедем к маме, — начал без предисловий Кит. — У нее заболел кот. Ему плохо. Надо отвезти в ветеринарку. Если ты можешь мне помочь, помоги, пожалуйста. Заодно я тебя с мамой познакомлю.

— Подожди... В смысле «с мамой познакомлю»?

— В прямом. А что такого-то? Мама прикольная, с ней интересно, и ей будет интересно.

— М-м-м-м... — слова и мысли рассыпались по полу автомобиля. — А как ты ей все это объяснишь? У нас такая разница в возрасте...

— Ну и что? Кого это вообще должно касаться? Я никак не пойму. И почему тебя это так волнует? — его искреннее недоумение обезоруживало. — Разница в возрасте? У меня в голове нет таких категорий. Это не имеет никакого значения, честное слово.

Я забиваю адрес в навигаторе, но меня накрывает: это все неправильно. Мы всего третий раз видимся — и на тебе! — сразу мама. И тут до меня доходит, что у Кита пространство возможности гораздо больше, чем у меня. Все то, о чем я парюсь, не вызывает у него никаких сомнений. И это то, чему он тоже учит меня.

ты ждешь какого-то подвоха
от окружающих людей
проходят годы ты стареешь
уже не помнишь чего ждешь

© перашки

У нас невероятная синхронизация по ценностям, чувству юмора, какой-то легкости и мощнейшей поддержке друг друга и по событиям жизни. Это очень здорово! И это взаимно.

Я долго уговаривала себя взять этот подарок Вселенной! Пришлось сделать огромное усилие над собой, чтобы все-таки разрешить себе эти отношения. Но и тогда я запрещала наслаждаться. Сомнения и страх держали меня на коротком поводке. И вот, за-

змурившись, вылив целое море слез, я решилась. И рассказала вам нашу историю.

И пусть на этом все не закончится! Особенно для вас. Я страстно желаю, чтобы вы взяли из моей истории с Китаем и из всей этой книги главное: развивая в себе способность брать, давать и наслаждаться, вы получаете возможность жить в состоянии наполненности. Вы получаете возможность жить. И осознавать жизнь и как легкую игру, и как великий дар.

Продолжая мысль, я расскажу вам еще одну историю, которая, на мой взгляд, очень ярко отражает всю суть нашей концепции БДН. Она случайно попала мне в сети и произвела такое впечатление, что не поделиться ей я просто не могу. Автора, к сожалению, найти мне не удалось. Если узнаете, напишите, пожалуйста.

А сейчас просто слушайте.

Один еврей, владелец самой знаменитой пекарни в Германии, часто говорил: «Знаете почему я сегодня жив? Был еще подростком, когда нацисты в Германии безжалостно убивали евреев. Отвезли нас поездом в Аушвиц. Ночью в отсеке был смертельный холод. Нас оставляли дни напролет в вагонах без еды, а значит, без возможности хоть как-то согреться. Шел снег. Холодный ветер морозил нам щеки ежесекундно. Нас были сотни людей в холодные ужасные ночи.

Без еды, без воды, без укрытия.

Кровь замерзала в жилах.

Рядом со мной находился пожилой еврей из моего города. Многие горожане любили и уважали этого человека. Он весь дрожал и выглядел ужасно. Я обхватил его своими руками, чтобы согреть. Я обнял его крепко, чтобы отдать немного тепла. Растер ему руки, ноги, лицо и шею. Я умолял его остаться в живых. Я ободрял его.

Я всю ночь согривал этого человека. Я сам был уставшим и замерзшим. Пальцы ооченели, но я не переставал массировать его тело, чтобы согреть.

Так прошло много часов. Наконец, наступило утро, встало солнце. Я оглянулся вокруг, чтобы увидеть других людей. К своему ужасу, все, что я увидел, — это замерзшие трупы.

Все, что услышал, — это тишина смерти.

Морозная ночь убила всех. Они умерли от холода. Выжили только два человека: старик и я. Старик выжил, потому что я не давал ему замерзнуть, а я выжил, потому что согривал его.

Позволишь мне сказать секрет выживания в этом мире? Когда ты согреваешь сердце других, тогда и ты согреваешься. Когда ты поддерживаешь, укрепляешь и воодушевляешь других, тогда и ты получаешь поддержку, укрепление и воодушевление.

Это и есть секрет счастливой жизни!

#БОГАТСТВО

#ДУШИ

#НАВЕЧНО

КЛАДОВАЯ РЕСУРСОВ

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

1. Нейрографика
2. Медитация
3. Чакровое дыхание
4. Ароматерапия
5. Телесные практики
6. Контрастный душ
7. Мастер-классы по рисованию
8. Крепкий чай с печенькой
9. Десятичасовой сон
10. Девичник/мальчишник
11. Пойти на психологический тренинг
12. Носить в руке какой-то мелкий предмет (игрушку или гладкий камешек)
13. Нюхать свежий хлеб
14. Пойти в театр
15. Изучать языки и практиковать их
16. Обнимать дерево
17. Любоваться человеческими эмоциями
18. Гулять с собакой
19. Постелить самое красивое постельное белье
20. Придумать сказку
21. Пойти в баню
22. Посмотреть фильм или мультфильм дома на диване
23. Жечь аромасвечи
24. Ловить ароматы природы на улице
25. Пойти в магазин тканей (нитей/пряжи) и выбрать пять самых красивых
26. Слушать музыку
27. Мазать тело хорошим кремом
28. Наблюдать за людьми в метро или торговом центре
29. Нюхать цветы в цветочном магазине
30. Перебирать руками ковер с высоким ворсом
31. Играть на музыкальном инструменте
32. Сделать красивую или смешную, но необычную прическу
33. Гулять в парке или в лесу
34. Поливать цветы
35. Носить в карманах каштаны и перекатывать их в руках
36. Заняться спортом
37. Нюхать разные духи в магазине
38. Водить автомобиль
39. Бездельничать
40. Носить яркую одежду

41. Пойти на массаж
42. Слушать джаз
43. Пить кофе или чай на улице или возле огромного окна и смотреть на город
44. Делать картины из еды
45. Наблюдать за животными
46. Пойти на мастер-класс по гончарному делу
47. Рисовать (красками, мелками, кофе, карандашами и т. д.)
48. Гонять вверх-вниз пайетки
49. Варить и пить кофе
50. Делать Ничего
51. Играть в ката (валяться в кровати, потягиваться, сворачиваться клубочком, мурлыкать)
52. Найти на сирени цветок с пятью лепестками и съесть его
53. Варить какао с маршмеллоу
54. Танцевать в наушниках с закрытыми глазами
55. Купить и съесть килограмм мандаринов
56. Смотреть детские фотографии
57. Делать себе подарочки.
58. Наблюдать за водой в фонтане
59. Сходить в церковь
60. Позвонить кому-нибудь и сказать, как вы цените этого человека
61. Обниматься с котом
62. Сочинять стихи
63. Делать открытки
64. Украшать еду
65. Лепить (из глины, воска, снега)
66. Наполнить бокалы водой и играть на них музыку
67. Наблюдать за муравьями
68. Отправить цветы маме (или жене, или любому человеку, которого вы цените)
69. Смотреть в окно и любоваться миром (укутавшись в плед в холодное время года или распахнув настежь окно, если тепло)
70. Посадить семечко (укроп, прорастить авокадо или фасоль — что угодно)
71. Составить карту желаний
72. Читать книгу
73. Найти новую дорогу до работы, до дома или в магазин
74. Приготовить что-нибудь вкусное себе или кому-то
75. Раскрашивать мандалы
76. Кормить уток на пруду или голубей в парке
77. Читать любимую книгу детства
78. Заказать себе ужин с доставкой из ресторана
79. Встретиться и поболтать с другом
80. Написать письмо самому себе в будущее с позитивными пророчествами
81. Играть на диване в пластырь (представлять, что приклеились и не можете оторваться)
82. Принять ванну
83. Танцевать
84. Поехать туда, где никогда не были
85. Смотреть видео про котят

86. Испечь торт
 87. Купить тетрадь или блокнот, которые будут вдохновлять своим оформлением и сделать Дневник Благодарности Себе
 88. Поиграть в настольную игру
 89. Рисовать пальцами
 90. Сфотографировать десять вещей в доме, которые вам дороги
 91. Купить себе букет цветов
 92. Встать перед зеркалом и сказать себе пять комплиментов
 93. Выбросить десять ненужных вещей
 94. Представить, что вы герой из любимого фильма, и полчаса заниматься своими обычными делами, не выходя из образа
 95. Устроить ужин при свечах (неважно, какому числу участников, хоть самому себе)
 96. Смотреть на небо
 97. Петь под душем
 98. Найти новый рецепт какой-нибудь национальной кухни (например, китайской или мексиканской) и попробовать приготовить
 99. Пойти на выставку
 100. Обнять себя и сказать, как сильно вы себя любите
4. Безумное свидание (2010)
 5. 1+1 (2012)
 6. Босиком по мостовой (2005)
 7. Помни меня (2010)
 8. Весна на Заречной улице (1956)
 9. Чудотворцы (сериал, 2019)
 10. Волшебная страна (2004)
 11. Доброе утро, Вьетнам (1987)
 12. 7 часов на соблазнение (2020)
 13. Дом у озера (2006)
 14. О чем говорят мужчины (2010, 2011, 2018)
 15. В погоне за счастьем (2006)
 16. P.S. Я люблю тебя (2007)
 17. Заплати другому (2000)
 18. Семь жизней (2009)
 19. По соображениям совести (2016)
 20. Всегда говори «ДА» (2008)
 21. Звездочки на земле (2007)
 22. 100 метров (2016)
 23. Пробуждение (1990)
 24. Зеленая книга (2019)
 25. История о нас (1999)
 26. Под солнцем Тосканы (2003)
 27. Клятва (2012)
 28. Бобро поржаловать! (2008)
 29. Куда приводят мечты (1998)
 30. Достучаться до небес (1997)
 31. Если бы я тебя любил (2010)
 32. Вторая жизнь Уве (2016)
 33. Лак для волос (2007)
 34. Матрица времени (2017)
 35. Вечное сияние чистого разума (2004)
 36. Место встречи (2017)

ФИЛЬМЫ

1. Ешь, молись, люби (2010)
2. 50 первых поцелуев (2004)
3. Арахисовый сокол (2019)

37. Меняющие реальность (2011)
38. Невероятная жизнь Уолтера Митти (2014)
39. Несмотря ни на что (2017)
40. Лев (2016)
41. Пассажиры (2016)
42. Мирный воин (2006)
43. Писатели свободы (2007)
44. Поллианна (2014)
45. Это очень забавная история (2010)
46. Дорогой Зиндаги (2016)
47. Предки (2011)
48. Мы купили зоопарк (2012)
49. Чудо (2017)
50. Призрачная красота (2016)
51. Путешествие Гектора в поисках счастья (2014)
52. Реальная любовь (2003)
53. Семья по-быстрому (2018)
54. Супер крейзи (2018)
55. Трасса 60 (2001)
56. Три идиота (2009)
57. Пряности и страсти (2014)
58. Фантастическая любовь и где ее найти (2016)
59. Хижина (2017)
60. Целитель Адамс (1998)
61. Собачья жизнь (2017, 2019)
62. Чистый лист (2010)
63. Простые сложности (2010)
64. Шоколад (2000)
65. Перед классом (2008)
66. Стажер (2015)
67. Эрин Брокович (2000)
68. Шоу Трумана (1998)
69. Управление гневом (2003)
70. Большие глаза (2015)
71. Дикая (2015)
72. Джули и Джулия: Готовим счастье по рецепту (2009)
73. Повар на колесах (2014)
74. Особенности (2019)
75. Спасти мистера Бэнкса (2013)
76. Аритмия (2007)
77. Движение вверх (2017)
78. Легкое поведение (2009)
79. Молчи в тряпочку (2006)
80. Ты водишь! (2018)
81. Терминал (2004)
82. Босиком по мостовой (2005)
83. Амели (2001)
84. Август Раш (2007)
85. Мисс Петтигрю (2008)
86. Изгой (2000)
87. А в душе я танцую (2004)
88. Миллионер из трущоб (2009)
89. Сирота казанская (1997)
90. Расправь крылья (2019)
91. Дети небес (1997)
92. Моя девушка — монстр (2017)
93. Планета Ка-Пэкс (2001)
94. Двухсотлетний человек (1999)
95. Спасите Грейс (2000)
96. Части тела (1997)
97. Человек дождя (1988)
98. Я — Сэм (2001)
99. Король говорит! (2010)
100. Жизнь Пи (2013)

МУЛЬТФИЛЬМЫ

1. Душа (2020)
2. Хортон (2008)
3. Маленький принц (2015)
4. Головоломка (2015)
5. Тайна Коко (2017)
6. Гринч (2018)
7. Эверест (2019)
8. Балерина (2017)
9. Трио из Бельвилля (2003)
10. Легенды ночных стражей (2010)
11. Хранители снов (2012)
12. Вверх (2009)
13. Зверополис (2016)
14. ВАЛЛ-И (2008)
15. Дом (2015)

МОНОЛОГИ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

1. Выступление Славы Полунина на TEDx «Счастье дурака»
2. Речь Стива Джобса в Стэнфордском университете (2005)
3. Евгений Гришковец «Настроение улучшилось»

КНИГИ

1. Кларисса Пинкола Эстес «Бегущая с волками»
2. Вадим Демчог «Феномен игры»
3. Вадим Демчог «Открывая Даймона»
4. Вадим Зеланд «Трансерфинг реальности»
5. Лев Толстой «Война и мир»
6. Мария Парр «Вафельное сердце»
7. Сальвадор Дали «Дневник одного гения»

АВТОРЫ

1. Макс Фрай
2. Карлос Кастанеда
3. Ричард Бах
4. Мигель де Сервантес Сааведра
5. Виктор Пелевин
6. Мария Метлицкая

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга вышла такой трогательной для меня...

И на этой странице я очень хочу поблагодарить тех, без кого она бы не получилась.

Начну с удивительной команды издательства «Бомбора».

Любовь Романова и Юля Спирина! Спасибо за веру и поддержку! Если в меня вкладываются, я горы свернуть могу!

Мария Огаркова, спасибо тебе! Ты стала моим голосом. Наша работа над текстом переросла в дружбу и сотворчество! Самое главное — у нас получилось передать настроение и открыть нашим читателям калитку во все эти тонкие миры души. Сделать это честно и легко.

Наиля Закаряева! Спасибо за сотворчество в создании аудиокниги! Только в диалоге удастся передать истинный смысл!

Дорогая моя команда марафонов «Той Еще Тренинговой компании!»

Светлана Бабкина, Макс Дранко, Настя Пуха, Наташа Ван, Маша Подшивалова, Лена Алтунина, Наташа Михайлова, Миша Галошин! Мы с вами делаем доброе и прекрасное дело! Проводим оптовое окно и приносим людям вселенский вайфай. Вернее, помогаем людям зажечь свой собственный свет и увидеть его, полюбить себя. Брать, давать и наслаждаться! И Вселенная нам аплодирует!

Мои дорогие подруги Варя Сазонова, Наташа Орлова, Аня Зарянкина, Маша Тер, Катя Косенко, Катя Шакти, Маша Несмеева! Спасибо за то, что вы есть! Спасибо за женский круг красоты и поддержки!

Мира Крупская, спасибо за то, что хранишь Дом Совы на Ольхоне! Твое большое сердце греет! Дима Крупский, спасибо за твою заботу и реальные дела по ольхонскому хозяйству!

Тоша Нефёдов, ты мой ресурс! Твой вопрос «А ты сегодня улыбалась?» творит чудеса!

Рома Доронин! Спасибо за твое легкое повседневное шаманство! С твоими советами жизнь становится гораздо легче!

Андрей Кёниг! Мы с тобой настолько давно и глубоко дружим, что как будто можем и не разговаривать уже. И спасибо, что разговариваем!

Алена Петрусенко, спасибо за внимательную и чуткую терапевтическую поддержку!

Мама, дорогая моя! Спасибо за то, что вырастила меня такой волшебницей! Папа! Спасибо, ты как будто всегда рядом!

Никита Шембель! Спасибо тебе за то, что учишь меня наслаждаться жизнью и доверять любви. Спасибо за любящие глаза и «ноль сомнений»! Спасибо за искренность и смелость!

Дорогой Остров Ольхон! Спасибо тебе за твои дары, за безграничную веру в меня и вдохновение!

Дорогие мои инстаграм-подписчики! Спасибо за то, что вы так ждали эту книгу, «пинали» меня и вдохновляли на ежедневные тексты! Они попали на эти страницы благодаря вам!

УДК 159.923.2
ББК 88.53
М89

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

Литературная обработка текста *Марии Огарковой*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации *Марии Клава-Янат*

В блоке использованы иллюстрации *Георгия Мурышкина*

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Братъ, давать и наслаждаться : как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Искры вдохновения. Книги, которые исполняют желания).

Концепция #братъ, #давать и #наслаждаться до неприличия проста.

Братъ то, что предлагает вам Вселенная. Делиться с миром своей любовью, вдохновением и энергией. И наслаждаться каждым моментом своей жизни, не пряча его ото всех и не откладывая на потом. Это три внутренние опоры, сокровищница ресурсов, в которую вы сможете заглядывать, когда кажется, что все летит к чертям. Татьяна Мужицкая приглашает вас пройти по этому пути вместе с ней. Выполняя простые практики, вы сможете увидеть как работает «магия намерения» в обычном мире. И найти свой мощнейший источник энергии, который никогда не иссякнет.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-119403-1

Издание для досуга
ИСКРЫ ВДОХНОВЕНИЯ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТ ЖЕЛАНИЯ

Мужицкая Татьяна Владимировна

БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ
Как оставаться в ресурсе,
что бы с вами ни происходило

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петькова*
Литературные редакторы *Э. Смелик, В. Милиховецкая*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Компьютерная верстка *О. Шувалова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
© Клава-Янат Мария

Дата изготовления / Подписано в печать 30.07.2021.
Формат 70x90^{1/16}; Гарнитура «Proxima Nova».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж экз. Заказ

© **Мужицкая Татьяна, текст, 2021**

© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021**

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Соответствует техническому регламенту ТР ТС 007/2011.
КО ТР 007/2011 техникалық регламентіне сәйкес келеді

ООО «Издательство «Эксмо», 123008, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1,
строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБС Бағаласы, 123008, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй,
1 қимат; 20 қабат; офис 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по прямому претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бөйіміңа
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мералы шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

■ ПЧИТАЙ·ГОРОД

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любили книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[f](#) [vk](#) [o](#) [bomborabooks](#) [bombora](#)
bomбора.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
“ЭКСМО-АСТ”

book 24.ru



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b

