

РОН ДЕЙКАР

# Я НЕ ХОЧУ ОПЯТЬ ПРОЖИТЬ ДЕНЬ ЗРЯ.

ПЯТЬ МИНУТ ВЕЧЕРОМ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ  
СЕБЯ

100 ДНЕЙ,  
ЧТОБЫ СНОВА  
ЗАМЕТИТЬ  
ЖИЗНЬ



Рон Дейкар

**Я не хочу опять прожить день  
зря. Пять минут вечером,  
чтобы не потерять себя**

«Автор»

2026

## Дейкар Р.

Я не хочу опять прожить день зря. Пять минут вечером, чтобы не потерять себя / Р. Дейкар — «Автор», 2026

Эта книга для тех, кто устал жить на автомате, ругать себя по вечерам и замечать только то, что не получилось. Всего пять минут в конце дня помогают вернуть себе внимание, спокойствие и ощущение, что жизнь не проходит мимо. Это не дневник позитивного мышления и не призыв радоваться через силу. Это мягкая практика благодарности для взрослых людей: честная, простая, без фальши. Через короткие вопросы и вечерние записи вы научитесь замечать маленькие опоры дня, говорить с собой без издевки, видеть собственные усилия и не отдавать весь день одной неприятности. Книга подойдет тем, кто хочет меньше тревожиться, бережнее относиться к себе и каждый вечер находить хотя бы одну причину сказать: сегодня я был здесь, и этот день не пропал зря.

## Содержание

Введение	5
Первый месяц благодарности	8
Пять минут в конце дня	13
Разговор с собой без издевки	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## Рон Дейкар

# Я не хочу опять прожить день зря. Пять минут вечером, чтобы не потерять себя

### Введение

Мы слишком хорошо умеем замечать неприятное. Один резкий взгляд в метро способен испортить утро. Неловкая фраза продавца вспоминается вечером. Чужой комментарий, сказанный между делом, застревает в голове так крепко, будто он был приговором. А рядом в тот же день было другое: теплый свет на стене, смешной голос ребенка во дворе, вкусный чай, тихий ответ друга, который написал именно тогда, когда сил уже почти не осталось. Но это хорошее часто проходит мимо. Оно как будто слишком скромное, чтобы требовать внимания.

Я долго думал, почему так происходит. Дело, конечно, не только в характере. Нас с детства учили быть собранными, терпеливыми, приличными, неболтливими о собственных радостях. Похвалили тебя, отвечай: да что вы, ничего особенного. Получилось дело, скажи: просто повезло. Тебе тепло, спокойно, хорошо, не шуми, не выделяйся. Так постепенно человек перестает признавать даже простые удачи. Он словно стесняется сказать себе: сегодня было неплохо. А ведь с этой фразы иногда начинается возвращение к жизни.

Благодарность часто представляют как что-то слишком мягкое, почти сахарное. Будто человек, который благодарит, обязан ходить с сияющим лицом и принимать любой удар судьбы как подарок. Мне такой взгляд не близок. Благодарность не просит нас отрицать боль. Она не требует улыбаться, когда хочется молчать. Она предлагает другое: не отдавать весь день неприятности целиком. Внутри даже трудного дня можно найти кусок, который не принадлежит обиде, страху или усталости. Маленький кусок. Иногда размером с пять минут.

Эта книга выросла из простой идеи: хорошее нужно записывать. Не потому, что память плохая, хотя память и правда часто ведет себя странно. Плохое она кладет на видное место. Хорошее прячет в дальний ящик. Запись возвращает справедливость. Когда ты вечером открываешь тетрадь и спрашиваешь себя, за что я сегодня могу сказать спасибо, сначала внутри может быть пусто. Потом всплывает одно. Потом второе. Потом оказывается, что день был не таким черным, как казался в шесть вечера.

Я не обещаю, что после нескольких страниц жизнь станет легкой. Таких обещаний вообще стоит опасаться. Они хорошо смотрятся на обложках и плохо помогают в понедельник утром. Но я знаю другое: человек меняется от того, на что он регулярно смотрит. Если каждый день смотреть только на промахи, лицо постепенно становится жестче. Если каждый день хотя бы несколько минут смотреть на то, что поддерживает, внутри появляется опора. Не громкая, не театральная. Обычная. Та, с которой проще встать и сделать следующее дело.

У благодарности есть неприятная честность. Она быстро показывает, чем мы живем на самом деле. Один человек пишет о деньгах, другой о тишине, третий о здоровье матери, четвертый о том, что никто сегодня не кричал дома. И каждый прав. Благодарность не соревнование и не отчет перед строгим учителем. Тут нельзя проиграть. Если сегодня ты благодарен только за то, что день закончился, значит, сегодня именно это и нужно записать. Завтра, возможно, появится что-то еще.

Сначала люди обычно ищут крупное. Победа, подарок, поездка, новая работа, разговор, который многое решил. Но жизнь держится не только на крупном. Она держится на простых вещах, которые не попадают в новости. Чистая чашка. Свежая простыня. Дверь, которая закрылась без хлопка. Сообщение: я дома. Суп, который получился. Книга, открытая на нужной

странице. Пять минут без телефона. Если все это не замечать, кажется, что в жизни ничего нет. Если замечать, картина становится другой.

Я пишу эту книгу для человека, который устал от постоянной внутренней критики. Для того, кто умеет поддерживать других, но с собой разговаривает так, будто должен себе денег. Для того, кто привык видеть ошибки быстрее, чем усилия. Для того, кто уже много раз начинал новую жизнь с понедельника и каждый раз уставал от слишком больших обещаний. Здесь не будет приказа стать счастливым. Такой приказ только раздражает. Здесь будет приглашение к маленькой ежедневной работе.

Эта работа проста: вечером остановиться и вспомнить. Не прокрутить день как ленту претензий, а пройти по нему медленнее. Где я улыбнулся? Кто был со мной добрее, чем обязан? Что у меня получилось, хотя я почти не заметил? Что я выдержал? Чему научился? Кого захотел поблагодарить? Вопросы важны, потому что они поворачивают голову. Мы часто смотрим туда, куда привыкли. Вопрос меняет угол. Иногда этого хватает, чтобы увидеть окно там, где раньше была только стена.

Есть люди, которым трудно благодарить себя. Они готовы благодарить родителей, друзей, врачей, случайного прохожего, но себя обходят стороной. В этом много старого воспитания и немного страха. Самопохвала кажется им чем-то неприличным. А между тем признать собственное усилие не значит зазнаться. Это значит не врать. Если ты сегодня промолчал, хотя хотел сорваться, это усилие. Если дошел до врача, написал письмо, вышел на улицу, сделал работу, извинился, не ответил грубостью, это тоже усилие. Его можно заметить.

Я предлагаю относиться к благодарности как к тренировке внимания. У внимания есть мышцы. Они слабеют, если их не использовать, и крепнут, если возвращаться к упражнению. Первые дни могут показаться нелепыми. Человек сидит над пустой страницей и выдавливает из себя три хорошие вещи. Ничего, так бывает. На десятый день ему уже проще вспомнить. На тридцатый он замечает хорошие вещи в течение дня, потому что вечером будет писать. Вот тогда начинается самое интересное. Он не просто записывает жизнь. Он начинает жить чуть внимательнее.

Эта книга устроена как разговор, а не как строгий дневник с клеточками. Я буду задавать вопросы, рассказывать случаи, спорить с привычными оправданиями, иногда возвращаться к одному и тому же. Так и бывает в настоящем разговоре. Важные вещи не всегда доходят с первого раза. Иногда мысль должна постоять рядом с человеком несколько дней, прежде чем он решится ее принять. Поэтому не торопитесь. Не надо проходить страницы как дистанцию на скорость. Тут ценность не в количестве заполненных строк, а в честности ответа.

Можно ли благодарить в плохие времена? Да, но осторожно. Не надо украшать беду. Не надо называть потерю подарком, если язык не поворачивается. Есть вещи, которым человек не обязан радоваться. Но даже рядом с ними иногда остается то, что помогает не рухнуть. Рука, которая держала. Сон после бессонной ночи. Чужая помощь. Собственная выдержка. Возможность сделать один звонок. Благодарность в тяжелый период похожа на маленькую лампу. Она не отменяет темноту, но возле нее можно разобрать, куда поставить ногу.

Я не люблю, когда благодарность превращают в обязанность быть удобным. Мол, будь благодарен и не жалуйся. Нет. Можно быть благодарным и при этом злиться. Можно ценить жизнь и требовать справедливости. Можно любить близкого человека и говорить ему, что он ранит. Благодарность не забирает право на границы. Она только напоминает, что жизнь шире одной обиды. Человек, который помнит хорошее, не становится слабее. Чаше наоборот, ему есть на что опереться, когда он говорит о трудном.

Записывать лучше просто. Не надо сочинять красивые фразы. Красивые фразы быстро надоедают, особенно когда день был тяжелый. Пишите так, как сказали бы близкому человеку на кухне. Сегодня я благодарен за кофе, потому что он вернул меня в тело. За соседа, который придержал дверь. За себя, потому что я не отложил неприятный звонок. В таких простых

словах больше пользы, чем в длинных рассуждениях о гармонии. Жизнь не обязана звучать торжественно, чтобы быть ценной.

Иногда благодарность начинается с тела. Человек привык думать о теле только тогда, когда оно болит или не нравится в зеркале. Но тело каждый день работает за нас. Носит, дышит, терпит недосып, переваривает обеды на бегу, поднимает сумки, держит нас на ногах, даже когда голова занята тревогой. Попробуйте однажды поблагодарить тело не за красоту, а за службу. За руки, которые умеют обнимать. За глаза, которые читают. За ноги, которые донесли до дома. Это может звучать непривычно. Значит, тем более стоит попробовать.

Потом благодарность выходит к людям. Тут тоже не все просто. Бывает, мы благодарны тем, кто рядом давно, но говорим им об этом реже, чем курьеру в лифте. Мать знает, друг понимает, жена догадается, ребенок вырастет и оценит. Такие надежды опасны. Люди не всегда знают. Людям нужно слышать. И нам самим нужно говорить. Слова благодарности чинят связь, пока она еще не порвалась. Не всегда полностью, но часто достаточно, чтобы в доме стало теплее.

Дальше начинается более трудная часть: благодарность за уроки, ошибки, задержки, странные повороты. Здесь нельзя торопиться. Не каждый провал сразу становится полезным опытом. Иногда провал сначала просто болит. Но через время можно спросить себя: что я узнал? Где я стал осторожнее? Кого увидел по-настоящему? От чего отказался? Что во мне оказалось крепче, чем я думал? Такие вопросы не делают прошлое приятным. Они помогают не таскать его как мешок без смысла.

Есть еще благодарность будущему. Звучит странно, но человек без будущего быстро беднеет внутри. Ему нужно хотя бы одно желание впереди. Не обязательно большое. Можно мечтать о поездке, саде, мастерской, новой профессии, спокойном утре, комнате без крика, собаке, книге, которую наконец допишешь. Мечта, записанная рядом с благодарностью, перестает быть пустым туманом. Она становится направлением. Сегодня я благодарен за то, что у меня есть силы сделать один шаг туда.

В этой книге будет много простых заданий. Назвать три хорошие вещи. Вспомнить человека. Описать прогулку. Похвалить себя. Поблагодарить день. Написать письмо. На вид все это не выглядит серьезным. Но серьезность часто прячется в простом. Сложные системы ломаются, когда человек не может честно назвать, что с ним происходит. Простая запись возвращает его к себе. Он перестает быть набором обязанностей и снова слышит свой голос.

Я прошу только об одном: не превращайте эту практику в еще один повод себя ругать. Пропустили день, вернитесь на следующий. Написали две строчки, пусть будут две. Не нашли ничего возвышенного, запишите обычное. Устали, напишите: сегодня я благодарен за подушку. Это не шутка. В некоторые дни подушка честнее любого рассуждения. Благодарность не требует идеального настроения. Она как раз нужна тогда, когда настроение далеко от идеального.

И еще. Не ждите, что сразу почувствуете перемену. Первые сдвиги часто тихие. Вы вдруг заметите, что меньше спорили с собой утром. Или что неприятный разговор не испортил весь день. Или что вы начали чаще говорить спасибо не автоматически, а с пониманием. Или что рука сама потянулась записать смешную мелочь, пока она не исчезла. Такие перемены легко пропустить. Поэтому мы и будем писать. Бумага помнит лучше, чем усталая голова.

Пусть эта книга станет не украшением на полке, а местом, куда можно возвращаться. Не храмом позитивного мышления, а рабочей тетрадью взрослого человека, который решил перестать кормить только свою тревогу. У тревоги и так хороший аппетит. Благодарность кормит другое: внимание, достоинство, связь с людьми, способность радоваться без стыда. Этого достаточно, чтобы начать.

## Первый месяц благодарности

Первый месяц благодарности начинается не с больших признаний. Он начинается с трех хороших вещей. В этом есть почти детская простота, и именно поэтому задание иногда раздражает взрослых людей. Мы привыкли к сложным задачам, к планам, таблицам, дедлайнам, серьезным разговорам. А тут нас просят вечером написать: что хорошего случилось сегодня. Кажется, будто кто-то недооценивает наши проблемы. Но проблема не в задании. Проблема в том, что мы разучились отвечать на такой вопрос без внутренней усмешки.

Попробуйте вспомнить обычный день. Утром человек просыпается и сразу проверяет, что не успел. Сообщения, счета, новости, чужие успехи, собственные обещания. Потом дорога, дела, чужие лица, разговоры. Он может за весь день десять раз подумать о том, что ошибся, опоздал, сказал не так, выглядел не так, мало сделал. Но спроси его вечером, что было хорошего, и он растеряется. Не потому, что хорошего не было. Он просто не собирал эти моменты. Они падали на пол, как мелочь из дырявого кармана.

Три хорошие вещи нужны, чтобы зашить этот карман. Не навсегда, конечно. Каждый день снова расхочется по шву, если его не проверять. Но сама привычка искать хорошее меняет ход дня. Утром ты уже знаешь: вечером придется вспомнить. И вдруг днем замечаешь, как женщина в автобусе уступила место старику, хотя сама была с сумками. Как коллега ответил спокойно, хотя мог отмахнуться. Как ты сам не стал читать новости за завтраком, и завтрак получился почти нормальным. Это мелочи. Да. Но из мелочей и состоит настроение, пока не случилось что-то большое.

Начинать лучше без требований к себе. Не надо писать красиво. Не надо искать глубокий смысл. Запишите честно: я выпил горячий чай; я успел на автобус; я посмеялся над глупой шуткой; я закрыл задачу; я вышел на улицу; я не сорвался. У каждого дня своя мера. У одного дня мера широкая, там есть встречи, подарки, новости. У другого мера узкая, там победа уже в том, что человек умылся и ответил на письмо. Благодарность не сравнивает дни между собой. Она спрашивает: что сегодня не стоит отдавать забвению?

На первых страницах многие сталкиваются с пустотой. Сидят, смотрят на лист и думают: сегодня ничего хорошего не было. В такие минуты важно не спорить с собой грубо. Не надо говорить: соберись, будь позитивным. Лучше пройти день медленно, почти по часам. Утро. Что было утром? Свет? Запах хлеба? Тишина, пока все спали? Дорога. Что было в дороге? Музыка? Место у окна? Человек, который улыбнулся собаке? Работа. Дом. Вечер. Где день хотя бы на минуту стал легче? Если идти так, хорошее обычно находится.

Иногда хорошее настолько привычно, что мы не считаем его достойным записи. Крыша над головой, вода в кране, одежда, возможность позвонить, лекарства, интернет, горячая еда. Человек отвечает: ну это же само собой. Вот тут и скрыта ловушка. Ничего из этого не само собой, просто мы привыкли. Привычка полезна, она освобождает голову. Но она же крадет благодарность. Иногда стоит записать именно то, что кажется обычным. Я благодарен за воду. За батарею. За лифт. За ключи в кармане. За дом, куда можно вернуться.

В первый месяц мы учимся возвращать ценность обычному. Для этого нужно немного упрямства. Мир будет продолжать подбрасывать раздражители. Кто-то скажет грубо. Что-то сломается. План сорвется. И все же вечером надо открыть страницу. Не как отличник, который боится двойки, а как человек, который пришел к себе в гости. Ну что, спросит он себя, где сегодня было хорошо? Такой вопрос звучит мягко, но работает твердо. Он не дает плохому захватить весь отчет о прожитом дне.

Очень быстро рядом с благодарностью появляется другая тема: отношение к себе. Нельзя долго перечислять хорошее и при этом бесконечно ругать человека, который это хорошее заметил, выдержал, сделал, принял. Поэтому в начале пути полезно дать себе комплимент. Не

общий и торжественный, а точный. Например: мне нравится, что я умею доводить скучные дела до конца. Мне нравится, что я не бросил друга. Мне нравится, что я могу смеяться даже в усталости. Мне нравится моя внимательность к мелочам. Такие фразы сначала могут звучать неловко. Неловкость пройдет.

С телом еще труднее. У многих с ним отношения, как с арендованной квартирой, где все время что-то не нравится. Тут не тот размер, там не тот вид, здесь усталость, там возраст. Но тело не витрина. Оно наш первый дом. В первый месяц стоит хотя бы раз посмотреть на него без привычного суда. Руки, которые умеют работать. Спина, которая столько вынесла. Лицо, на котором видны годы, разговоры, смех, бессонные ночи, жизнь. Глаза, которые узнают любимых. Ноги, которые донесли туда, куда надо. Благодарить тело странно только до первой честной попытки.

Потом мы переходим к характеру. Тут человек обычно тоже скуп. Он легко назовет свои недостатки, иногда даже с удовольствием, потому что к этому привык. Упрямый, раздражительный, медленный, тревожный, закрытый. А что в нем хорошего? Пауза. Между тем характер состоит не только из острых углов. Есть терпение, надежность, чувство юмора, способность слушать, хозяйственность, смелость, аккуратность, доброта, умение признавать ошибку. Если трудно назвать пять качеств, назовите три. Если трудно три, начните с одного. Но назовите.

Комплимент себе не отменяет работы над собой. Это важно понять. Иногда человек боится признать хорошее, потому что думает: если я себя похвалю, то перестану меняться. На практике чаще наоборот. Тот, кто ненавидит себя, меняется рывками, из злости и стыда, быстро выгорает и снова падает в привычное. Тот, кто видит в себе хоть что-то достойное уважения, способен двигаться спокойнее. Он чинит дом, в котором собирается жить, а не бьет по стенам молотком из ненависти.

В первый месяц полезно записывать не только радость, но и улыбку. Что сегодня заставило улыбнуться? Не обязательно счастье. Иногда это смешная ошибка в переписке, кошка на подоконнике, нелепая реклама, старик в шапке с помпоном, запах пирожков возле метро, чужой ребенок, который серьезно спорит с голубем. Улыбка возвращает день телу. Она говорит: я был здесь, я не только выполнял обязанности, я еще что-то чувствовал. В усталой жизни это много.

Отдельное упражнение, которое стоит сделать рано, связано с трудностями. Оно звучит почти неприятно: за что можно быть благодарным в нынешнем испытании? Не спешите отвечать. Если испытание слишком острое, отложите вопрос. Но если есть силы, посмотрите. Может быть, трудность показала, кто рядом. Может быть, она заставила наконец обратиться за помощью. Может быть, она вскрыла привычку, которую давно пора менять. Может быть, вы увидели собственную выносливость. Благодарность за трудность не прославляет боль. Она забирает из боли полезное, когда это возможно.

Каждые десять дней нужен привал. Не для отчета, а для честного разговора. Как идут записи? Что дается легко? Где вы сопротивляетесь? Какие вопросы хочется пропустить? Бывает, человек охотно благодарит природу и вещи, но не может благодарить себя. Или легко пишет о себе, но избегает людей. Или перечисляет каждый день одно и то же, чтобы не подходить к настоящему. Это не повод ругать себя. Это материал. Дневник благодарности хорош тем, что он показывает не только радость, но и наши запреты на радость.

После десяти дней можно заметить, что благодарность делится на несколько слоев. Первый слой: приятные события. Второй: люди. Третий: собственные качества и поступки. Четвертый: то, что обычно не замечаешь. Пятый: трудное, из которого удалось что-то вынести. Не надо идти по этим слоям строго. Но полезно понимать, что если каждый день писать только про вкусный ужин, практика быстро станет плоской. Вкусный ужин важен. Но за ним можно увидеть заботу, труд, дом, деньги, привычку готовить, память о семье. Одна строка иногда ведет глубже, если задать вопрос почему.

Слово почему вообще делает запись живой. Я благодарен за прогулку. Почему? Потому что после нее голова перестала гудеть. Я благодарен за разговор с братом. Почему? Потому что мы давно не говорили без спешки. Я благодарен за свою настойчивость. Почему? Потому что без нее я бросил бы дело на середине. Ответ на почему превращает список в понимание. Постепенно человек начинает видеть, что для него важно: спокойствие, связь, порядок, свобода, тело, работа, признание, тишина. Это уже не просто дневник. Это карта.

В середине первого месяца стоит поговорить о вещах. Материальное часто либо стыдливо прячут, либо ставят выше всего. Благодарность предлагает третий путь: признать пользу вещи без поклонения ей. Хорошее кресло бережет спину. Телефон держит связь. Теплая куртка делает зиму терпимой. Книга открывает вечер. Нож режет хлеб. Машина довозит родителей до врача. Вещи не заменяют людей, но они служат жизни. Благодарить за них не мелочно. Мелочно делать вид, что удобство ничего не значит, пока оно есть.

Потом приходит очередь людей. Кого вы благодарны иметь в своей жизни? Вопрос кажется простым, но он может задеть. Потому что сразу видно, кому мы давно не звонили, кому не сказали важного, на кого обижены, кого потеряли, кого принимаем как должное. Можно начать с живых и близких. Можно вспомнить учителя, врача, соседа, коллегу, автора книги, человека, который однажды сказал нужную фразу и исчез. Благодарность людям не обязана быть публичной. Но иногда ее стоит произнести вслух. Пока можно.

Природа тоже возвращает благодарность к простому. Выйдите на улицу без задачи пройти нужное количество шагов. Просто выйдите. Посмотрите на небо. Оно каждый день разное, даже если город один и тот же. Послушайте ветер, машины, птиц, чужие шаги. Потрогайте кору дерева, если рядом есть дерево. У человека, который живет в расписании, мир сужается до экрана и дороги. Прогулка расширяет его обратно. После нее легче написать: я благодарен за воздух, за снег, за дождь, за листья, за возможность идти.

Не каждому нравится дождь. Не каждому нравится холод. Но упражнение не в том, чтобы срочно полюбить любую погоду. Оно в том, чтобы найти хотя бы одну хорошую сторону там, где привычно ворчишь. Дождь моет город. Холод делает дом желаннее. Жара напоминает о воде. Ветер сушит белье и разгоняет духоту. Такая смена взгляда полезна не только для погоды. Потом она пригодится в разговорах, задержках, ошибках. Человек учится спрашивать: есть ли тут хоть что-то, с чем можно работать?

Благодарность тесно связана с памятью. Один из дней первого месяца можно посвятить смеху. Вспомните, когда вы смеялись так, что уже не могли говорить. Кто был рядом? Где это было? Что именно произошло? Запишите сцену подробно. Смех в воспоминании часто возвращает не только событие, но и целый период жизни. Комнату, запах, возраст, лица. Так дневник становится не только списком сегодняшнего, но и местом, где прошлое перестает быть набором ошибок. В нем были живые минуты. Их тоже надо спасать.

Есть задание, которое кажется странным: написать письмо любви себе. Не обязательно использовать это слово, если оно не дается. Можно назвать иначе: письмо уважения, письмо признания, письмо человеку, который слишком долго держался. Сядьте и напишите себе так, как написали бы другу после трудного года. Без лести. Без фальши. Ты многое вынес. Ты иногда ошибался. Ты не всегда был добр, но не перестал пытаться. Ты заслуживаешь не только критики. Такое письмо трудно писать. Зато после него внутри часто становится тише.

Первый месяц не обойдется без темы достижений. Удивительно, как быстро человек обесценивает собственную работу. Получил диплом, через неделю уже нормально. Вырастил ребенка, ну все так делают. Выдержал болезнь, что теперь об этом. Сменил профессию, просто пришлось. Сохранил семью или ушел из разрушительной связи, каждый объяснит по-своему. Достижения не всегда выглядят как медали. Иногда достижение в том, что ты не стал таким, каким тебя могло сделать плохое время. Это тоже стоит записать.

Неожиданная доброта особенно важна. Она разрушает мрачную уверенность, что всем все равно. Кто-то придержал дверь. Кто-то помог донести. Кто-то написал: я вспомнил о тебе. Кто-то уступил, объяснил, подождал, улыбнулся. Такие вещи легко списать на случайность. А можно принять их как доказательство: мир не состоит только из равнодушия. Когда мы записываем чужую доброту, мы чаще начинаем замечать, где сами можем быть добрее. Благодарность редко остается внутри одного человека. Она просится наружу.

В конце первого месяца появляется тема мечты. После тридцати дней записей человек уже немного лучше знает, что его питает. Поэтому мечта становится менее чужой. Он может спросить: чего я хочу дальше? Не чего от меня ждут. Не что выглядит прилично. Чего хочу я? Спокойного дома. Нового дела. Учебы. Тела, с которым дружу. Больше времени с детьми. Поездки. Своей книги. Сада. Разговора, который давно откладываю. Мечты бывают большими и маленькими. Маленькие часто честнее, потому что за них не надо красоваться.

Записывать мечты после благодарности полезно вот почему. Благодарность возвращает чувство, что в жизни уже есть опора. Мечта показывает, куда эту опору поставить дальше. Без благодарности мечта может превратиться в голод: мне мало, мало, мало. Без мечты благодарность иногда застывает: ну и ладно, как-нибудь проживу. Вместе они дают ровное движение. Я вижу, что у меня есть. Я вижу, чего хочу. Я могу сделать шаг, не презирая сегодняшний день.

Практически первый месяц можно вести так. Каждый вечер выбрать время, лучше одно и то же. Пять минут, если больше нет. Записать три хорошие вещи. Добавить одно почему. Раз в несколько дней ответить на более глубокий вопрос: о себе, людях, теле, природе, трудности, смехе, достижении. Не надо превращать это в экзамен. Страница не проверяет почерк. Она принимает правду. Даже корявая запись лучше идеальной мысли, которую вы не записали.

Есть один хороший признак, что практика начала работать. Вы ловите себя на том, что днем мысленно отмечаете: это запишу. Не ради отчета. Просто момент стал заметным. Вот солнце легло на стол. Вот сын сказал смешную фразу. Вот я удержался от старой привычки. Вот боль отпустила на полчаса. Вот письмо пришло вовремя. В этот момент день перестает быть серой массой. Он распадается на живые кусочки. Некоторые тяжелые, некоторые теплые. И теплые уже не исчезают без следа.

Другой признак менее приятный: вы начинаете видеть, сколько негатива сами приносите в свой день. Сколько раз мысленно обругали себя. Сколько раз пролистали новости до раздражения. Сколько раз не заметили хорошее, потому что были заняты сравнением. Это может огорчить. Но огорчение тут полезное, если не бить им себя по голове. Оно показывает, где можно сделать иначе. Не открывать ленту утром. Не отвечать сразу в раздражении. Сказать спасибо. Лечь раньше. Попросить помощи. Благодарность приводит к простым решениям.

Не стоит ждать, что все близкие сразу поймут вашу новую привычку. Кто-то посмеется. Кто-то скажет, что это ерунда. Кто-то начнет спорить, мол, в жизни важны дела, а не записи. Не надо устраивать лекцию. Дневник благодарности доказывается не словами, а вашим состоянием. Через время люди замечают, что вы меньше срываетесь, чаще видите хорошее, спокойнее говорите о трудном. А если не замечают, тоже ничего. Вы делаете это не для аплодисментов.

Иногда запись благодарности вскрывает боль по людям, которых уже нет. Сегодня я благодарен отцу за то, что он научил меня чинить вещи. И вместе с благодарностью поднимается тоска. Это нормально. Благодарность и горе часто стоят рядом. Записывая хорошее о тех, кого мы потеряли, мы не отменяем потерю. Мы отказываемся сводить человека только к отсутствию. Он был. Он дал. Он говорил, смеялся, ошибался, помогал, оставил след. Такая благодарность может быть тяжелой, но она теплая.

Бывает и обратное: трудно благодарить тех, кто жив, потому что отношения испорчены. Тогда не надо заставлять себя писать великие слова. Можно начать с точного и маленького. Я благодарен матери за то, что она кормила меня в детстве. Я благодарен бывшему другу за годы, когда мы смеялись. Я благодарен учителю за одну фразу, даже если потом он был несправедлив.

Точность защищает от фальши. Благодарность не обязана превращать сложного человека в святого. Она отмечает конкретное добро.

Первый месяц также учит нас различать благодарность и долг. Когда человек говорит спасибо, он не подписывает расписку на вечное послушание. Если кто-то помог, это важно. Но помощь не дает ему права распоряжаться вашей жизнью. Это особенно важно для людей, которые легко чувствуют вину. Благодарность чиста, пока она свободна. Я признаю добро. Я ценю его. Но я остаюсь человеком со своими границами. Взрослая благодарность именно такая. Не рабская, а ясная.

К концу месяца полезно перечитать записи. Не для оценки, а для знакомства. Посмотрите, какие слова повторяются. Может быть, вы часто благодарите за тишину. Значит, вам ее не хватает. Может быть, много записей о людях. Значит, связь для вас важнее, чем вы думали. Может быть, вы почти не пишете о себе. Значит, к себе еще трудно подойти. Дневник начинает говорить с вами вашим же почерком. Не пропускайте этот разговор.

Если записи вышли короткими, это не беда. Короткая правда лучше длинной выдумки. Если вышли неровными, тем лучше. Живой месяц и должен быть неровным. В одном дне будет радость, в другом усталость, в третьем раздражение, в четвертом неожиданная нежность. Благодарность не выравнивает жизнь под линейку. Она помогает не потерять хорошее среди этой неровности. Иногда именно неровность доказывает, что вы писали честно.

В конце первого месяца можно задать себе несколько вопросов. Что я стал замечать быстрее? Что раньше проходило мимо? Кому я хочу сказать спасибо? За что я могу поблагодарить себя без смущения? Какая трудность все еще слишком острая, чтобы искать в ней смысл? Какая мечта стала ближе, когда я увидел, что уже имею? Ответы могут быть разными. Важно, что вы уже не стоите на том же месте, где начинали.

Первый месяц благодарности похож на уборку стола. На нем много лишнего: старые обиды, чужие слова, срочные дела, пыльная усталость. Вы не выбрасываете все за один вечер. Просто каждый день освобождаете небольшой угол. Кладете туда три хорошие вещи. Потом еще три. Потом письмо себе. Потом память о смехе. Потом благодарность телу. И вот уже есть место, куда можно поставить чашку, локти, новую мысль. С этого места легче продолжать.

Когда тридцатый день закончится, не надо устраивать торжественную речь. Просто отметьте: я сделал это. Тридцать раз я возвращался к хорошему. Тридцать раз не позволил дню исчезнуть без следа. Тридцать раз, пусть иногда через силу, говорил жизни не только претензии. Это уже много. Не потому, что вы стали другим человеком. Скорее потому, что начали внимательнее обращаться с тем человеком, который давно был рядом. С собой.

Дальше будут новые темы. Ошибки, семья, книги, музыка, работа, чужая боль, собственные мечты. Но первый месяц останется основанием. Если станет трудно, возвращайтесь к нему. Три хорошие вещи. Одно почему. Один честный комплимент себе. Один человек, которому можно сказать спасибо. Одна прогулка без спешки. Простые действия редко выглядят важными в начале. Потом выясняется, что именно они держали.

## Пять минут в конце дня

Есть привычки, которые пугают самым словом. Скажи человеку: тебе надо вести дневник, и он сразу представляет толстую тетрадь, длинные вечерние исповеди, правильные мысли, красивый почерк и обязательное обещание больше никогда не бросать начатое. На таком месте многие разворачиваются обратно. Не от лени даже. Просто жизнь и без того требует слишком много отчетов. На работе отчет, в телефоне уведомления, дома недоделанное, в голове чужие просьбы. И тут еще дневник, в котором надо быть честным, глубоким, спокойным, благодарным. Слишком много надо.

Я не верю в привычки, которые начинаются с внутреннего приказа. Приказ держится день, иногда неделю, потом человек срывается, ругает себя и получает еще одно доказательство, будто он не умеет доводить дело до конца. С благодарностью так обращаться нельзя. Она не терпит грубого обращения. Ее не выдавишь из себя, как пасту из тюбика. Ее можно только заметить, назвать и положить рядом с собой, чтобы завтра рука сама потянулась к тому же движению.

Пять минут в конце дня звучат несерьезно. Взрослому человеку хочется большого решения. Если уж менять жизнь, то сразу: новый режим, новая диета, новое окружение, решительный разговор, переезд, увольнение, спортзал три раза в неделю и холодный душ. А пять минут с тетрадью кажутся слишком маленьким делом. Именно поэтому они работают. Маленькое дело не вызывает сопротивления. Его легче сделать даже в плохой день. Оно не требует героизма, и слава богу. Героизм быстро утомляет, а нам нужна обычная повторяемость.

Вечером день уже не бежит впереди тебя. Он устал, как и ты. Утром он дергает за рукав, днем толкает в спину, а вечером садится рядом. В это время многое становится видно спокойнее. Не всё, конечно. Иногда вечер только добавляет раздражения: посуда в раковине, сообщения без ответа, лицо в зеркале какое-то чужое, и хочется лечь, не думая ни о чем. Но даже тогда можно открыть тетрадь и написать одну строку. Не красивую. Не умную. Просто строку, за которую день можно не выбрасывать целиком.

Сначала лучше не спрашивать себя о счастье. Вопрос слишком громкий. Человек устал, а ему предлагают оценить счастье, будто он сидит на экзамене. Я бы начал проще: что сегодня было хорошего? Не великого, не судьбоносного, не достойного чужого восхищения. Хорошего. Чай оказался крепким. Автобус пришел быстро. Кто-то придержал дверь. Удалось спокойно ответить там, где обычно вспыхиваешь. Наконец разобрал одну папку на столе. Двадцать минут шел без телефона. Услышал смех в соседней комнате и поймал себя на том, что улыбаешься.

Мы привыкли обесценивать такие вещи. Смешно же записывать чай. Смешно благодарить за автобус. Смешно отмечать дверь, которую придержали. Но вот странность: грубость в магазине мы записываем без тетради, прямо в память. Она получает место сразу, без доказательств своей важности. Один чужой резкий тон может звучать в голове несколько часов. А добрый жест нужно специально спасать, иначе он растворится. Значит, дело не в размере события. Дело в том, чему мы позволяем остаться.

Тетрадь в этом смысле не делает человека наивнее. Она делает его точнее. Наивность начинается там, где человек говорит: всё прекрасно, хотя ему больно, одиноко или страшно. Точность начинается там, где он признает: день был трудным, но в нем было три места, которые не надо отдавать темноте. Три маленькие опоры. Иногда одна. Иногда половина. Но она была.

Я бы не советовал превращать первые записи в рассуждения. На первых днях достаточно трех коротких фраз. Не надо сразу объяснять, почему это важно. Пиши так, как сказал бы себе на кухне. Сегодня я рад, что сосед не шумел. Сегодня я благодарен телу за то, что оно дотацило меня до вечера. Сегодня я доволен, что не ответил грубо. Всё. Этого уже достаточно. Запись не обязана быть красивой. Она должна быть живой и твоей.

Есть люди, которые начинают с новой тетради, новой ручки, аккуратной даты, ровных полей. Им это помогает. Есть те, кто пишет в заметках телефона между будильником и списком покупок. И это тоже работает. Главное, чтобы место было доступным. Слишком торжественная тетрадь иногда мешает. Она лежит такая чистая, дорогая, нарядная, что в нее страшно занести обычную фразу про макароны, усталость и смешного пса у подъезда. А благодарность чаще всего приходит именно в обычной одежде.

Я однажды купил себе блокнот, который был настолько хорош, что два месяца не мог в нем ничего написать. Бумага плотная, обложка приятная, внутри ленточка, будто передо мной лежал важный документ моей будущей мудрости. В итоге первая запись появилась на обороте старого чека: «Сегодня было солнце на полу, и я стоял в нем босиком». Чек потом потерялся. Но сама фраза осталась. С тех пор я меньше верю в красивые принадлежности и больше верю в удобное место, куда можно быстро положить день.

Пять минут надо защищать. Не громко, без плаката, без объявления всей семье. Просто сделать их своими. Если писать вечером, положи тетрадь там, где рука увидит ее до сна. Не в шкафу, не в ящике, не под стопкой книг, а рядом. Усталый человек плохо ищет. Он откладывает все, что требует дополнительного движения. Тетрадь рядом с кроватью говорит без давления: я здесь, можешь написать пару слов. И этого достаточно.

Напоминание в телефоне тоже не враг. Многие считают, что настоящая привычка должна появляться сама, без подсказок. Это гордая мысль, но не очень полезная. Мы ставим напоминания о встречах, лекарствах, платежах, днях рождения, потому что память занята и не всегда добра к нам. Почему бы не поставить напоминание о хорошем? Не для отчета. Для возвращения к себе. Пусть телефон в десять вечера тихо спросит: что сегодня стоило сохранить? Иногда один такой вопрос меняет весь итог дня.

Правда, здесь есть тонкая опасность. Напоминание может стать еще одним упреком. Оно звенит, а ты раздражаешься: опять я не успел, опять от меня что-то хотят. Если так происходит, надо смягчить правило. Не писать страницу. Не писать пять пунктов. Не писать вообще, если сил нет, а просто назвать вслух одну вещь. Привычка не должна вести себя как надзиратель. Она должна вести себя как человек, который рядом и спокойно предлагает стакан воды.

Негатив в такой тетради лучше не разгонять. Не потому, что его нельзя признавать. Можно и нужно. Но для него есть другие разговоры, другие страницы, другой способ работы. Дневник благодарности нужен, чтобы тренировать внимание в сторону того, что поддерживает. Если вечером начать подробно разбирать обиду, начальника, неприятный разговор, собственную неловкость, рука быстро поедет по старой дороге. Мы все умеем эту дорогу. Она накатана. Здесь задача другая: проложить тропинку, по которой сначала идти странно, потом легче.

Иногда человек честно садится писать и ничего не находит. День пустой. Серый. Ни радости, ни подарка, ни улыбки, ни особого смысла. Тогда начинается раздражение: что мне, выдумывать? Нет, выдумывать не надо. Выдуманная благодарность оставляет неприятный привкус, как слишком сладкий сироп. В такие дни можно опуститься ниже, к простым вещам. Я дышу. У меня есть вода. Я закрыл дверь и нахожусь в тепле. Я пережил этот день. Я могу лечь. Для кого-то это звучит бедно. Для уставшего человека это может быть честно.

Вообще благодарность часто начинается не с восторга, а с признания факта. Есть крыша. Есть чашка. Есть человек, которому можно написать, пусть даже я сегодня не написал. Есть тело, пусть оно болит и капризничает. Есть утро, которое придет без моего разрешения. Есть возможность попробовать еще раз. Когда внутри темно, такие фразы не сияют. Они просто стоят. Но иногда достаточно, чтобы хоть что-то стояло.

Нельзя требовать от себя одинаковой глубины каждый день. Один вечер принесет длинную запись, другой только три слова. В один день ты поймешь что-то про себя, в другой перечислишь: суп, душ, тишина. И это нормально. Важно не качество отдельной страницы, а доверие к повтору. Тетрадь постепенно собирает доказательства, что жизнь не состоит только из

спешки, ошибок и неприятных разговоров. Она показывает не теорию, а следы. Вот было. Вот тоже было. И вот, смотри, ты тогда думал, что неделя пустая, а на самом деле в ней были люди, воздух, смешные случаи, маленькие победы.

Через десять дней стоит остановиться и перечитать. Не как учитель с красной ручкой. Не искать, где написано глупо, где повторился, где был неискренен. Просто посмотреть, что чаще всего появляется. Еда? Тишина? Люди? Природа? Сон? Работа, сделанная без суеты? У каждого благодарность указывает на его настоящие потребности. Кто постоянно благодарит за тишину, возможно, давно живет в шуме. Кто пишет о случайной доброте, возможно, устал держаться один. Кто отмечает прогулки, может быть, слишком долго сидит в закрытых помещениях.

Вот где начинается польза. Записи не просто поднимают настроение. Они возвращают человеку сведения о нем самом. Мы часто живем по чужим расписаниям и чужим представлениям о том, что должно радовать. Надо радоваться покупке, повышению, поездке, похвале. А потом выясняется, что больше всего тебя поддерживает не покупка, а час без разговоров. Не похвала, а возможность спокойно доделать дело. Не шумное событие, а чистая простыня и открытое окно. Это может звучать скромно, зато это правда.

Честность в благодарности важнее благородства. Не надо писать то, за что положено быть благодарным. Положено благодарить родителей, семью, работу, здоровье, мирное небо, возможности. Иногда это действительно твоя благодарность. Иногда нет. Иногда сегодня ты не чувствуешь ничего, кроме усталости, и фраза про великий дар жизни будет звучать как чужая открытка. Лучше написать меньше, но честнее: благодарен, что сегодня меня никто не дергал сорок минут. Такая запись может быть грубоватой, зато она живая.

У благодарности есть странная связь с телом. Мы много думаем головой, но хорошее часто замечаем через кожу, запах, вкус, движение. Теплая вода на руках. Свежий хлеб. Плечи, которые наконец опустились. Воздух после дождя. Собственная походка, когда не торопишься. Если в дневнике долго нет ничего, попробуй спросить тело. Где сегодня было легче? Где было тепло? Когда ты перестал сжимать зубы? Что ты услышал приятного? Такие вопросы выглядят простыми, но они возвращают в реальность быстрее, чем большие рассуждения.

Мне нравится записывать не только событие, но и маленькую причину. Не просто «прогулка», а «прогулка, потому что я наконец шел медленно и не проверял телефон». Не просто «разговор с другом», а «разговор с другом, потому что я мог не притворяться бодрым». Не просто «ужин», а «ужин, потому что я поел горячее и перестал злиться на всех подряд». Причина показывает, что именно поддержало. Без нее запись похожа на этикетку. С ней она становится заметкой о себе.

При этом не стоит объяснять всё до последней крошки. Есть благодарности, которые лучше оставить короткими. «Мамино сообщение». «Кот уснул рядом». «Снег на ветках». «Я не сорвался». Они не требуют комментария. В них и так всё понятно тому, кто пишет. Дневник не обязан быть понятен постороннему человеку. Он не для публикации. Он для того, чтобы вечером ты не потерял то, что утром еще могло показаться мелочью.

Очень мешает сравнение. Человек открывает чужой пример и видит: кто-то благодарит за океан, за красивый дом, за долгий разговор с известным человеком, за путешествие, за редкую возможность. Потом смотрит на свою страницу: «дошел до аптеки», «постирал полотенца», «не забыл поесть». И становится неловко. Но благодарность не соревнование обстоятельств. У одного день держится на океане, у другого на том, что он дошел до аптеки и не развалился по дороге. Обе записи имеют право на существование. Вторая иногда требует больше внутренней силы.

Я не люблю, когда благодарность превращают в красивую витрину. Сразу появляются правильные фразы, приличные чувства, светлые выводы. Человек пишет так, будто его тетрадь потом будут проверять и ставить оценку за духовность. Ничего хорошего из этого не выходит.

Лучше пусть страница будет шероховатой. «Спасибо за то, что день закончился». «Спасибо за пищу, потому что готовить сил не было». «Спасибо за то, что я промолчал, хотя мог сказать лишнее». В таких фразах больше пользы, чем в гладком абзаце про гармонию.

Есть еще одна причина писать вечером. Вечер отделяет случившееся от реакции. Утром мелочь может казаться незначительной, днем ты не заметишь ее из-за дел, а вечером она всплывет. Иногда хорошее догоняет с опозданием. Кто-то сказал: «держись», и ты ответил автоматически. Только позже понял, что это было нужно. Кто-то принес чай, закрыл окно, улыбнулся, уступил дорогу, прислал смешную картинку. На ходу это проходит мимо. Вечером можно вернуться и подобрать.

Но вечер не должен становиться судом над днем. Не надо садиться с вопросом: был ли этот день достойным? Большинство дней не выглядит достойно, если смотреть на них строго. Они состоят из дороги, дел, усталости, еды, разговоров, мелких раздражений и каких-то промежутков. Дневник благодарности учит другому взгляду: не оценивать день целиком, а искать в нем живые точки. День мог быть неровным. В нем все равно могло быть место, где ты был человеком, а не только функцией.

Первый месяц особенно важен. В нем всплывает сопротивление. На третий или четвертый день может стать скучно. На шестой раздражает повтор. На восьмой кажется, что пишешь одно и то же. На десятый хочется сделать вывод: не мое. Но чаще всего отсюда не следует, что практика бесполезна. Скорее внимание пытается вернуться к привычному. Ему проще искать опасность и недостаток. Оно годами тренировалось именно так. Нельзя требовать, чтобы за неделю оно стало другим.

Повтор не враг. Если ты пять раз за неделю написал о чае, значит, чай действительно удерживает тебя. Если почти каждый день появляется прогулка, значит, прогулка нужна больше, чем ты думал. Если постоянно благодаришь за молчание, может быть, пора меньше соглашаться на лишние разговоры. Повторяющаяся благодарность похожа на стук изнутри. Она говорит: обрати внимание, здесь есть важное.

Я знаю людей, которые бросали дневник, потому что им казалось: у меня маленькие благодарности. Слишком простые. Стыдно даже. Они хотели писать о большом внутреннем изменении, а писали про булочку, чистую кухню и спокойный вечер. Но человеческая жизнь держится не только на больших решениях. Иногда она держится на булочке, если день был тяжелый. На чистой кухне, если неделю вокруг был беспорядок. На спокойном вечере, если до этого дом гудел, как вокзал. Стыдиться такой благодарности нечего.

Есть важное правило: не использовать дневник, чтобы ударить себя по голове. «Я должен быть благодарен, а я неблагодарный». «У других хуже, а я жалуясь». «Надо ценить, а я опять раздражаюсь». Так благодарность превращается в наказание, и человек закрывается. Сравнение с чужой бедой редко делает нас добрее к жизни. Чаще оно добавляет вины. А вина плохо видит хорошее. Она занята тем, что доказывает человеку его неправильность.

Можно быть благодарным и уставшим. Можно быть благодарным и злым. Можно благодарить за одно и одновременно не соглашаться с другим. Я благодарен за работу, но мне тяжело. Я благодарен близкому человеку, но сегодня обижен. Я благодарен телу, но мне не нравится боль. Такие записи ближе к жизни. В них нет притворства. Благодарность не требует отменить остальные чувства. Она просит оставить рядом с ними еще один факт.

Когда я пишу вечером, мне помогает простая последовательность. Сначала событие. Потом почему я его отметил. Потом, если есть силы, что это говорит обо мне. Например: «Сегодня я благодарен за десять минут у окна. Потому что в эти десять минут я никуда не спешил. Значит, мне надо чаще давать себе паузы до того, как я начну злиться». Это уже не просто запись о хорошем. Это маленькое наблюдение, из которого может вырасти решение.

Но решение не надо торопить. Дневник благодарности плохо переносит хозяйский нажим. Сегодня записал, завтра обязан изменить жизнь. Нет. Пусть записи полежат. Пусть

десять, двадцать, тридцать дней собирают материал. Потом ты сам увидишь, что просится наружу. Может быть, надо чаще выходить на улицу. Может быть, меньше читать новости на ночь. Может быть, написать человеку, которого постоянно вспоминаешь с теплом. Может быть, поставить границу там, где ты давно платишь своим спокойствием.

Кстати о новостях. Мы живем в таком шуме, где чужая тревога приходит быстрее собственного дыхания. Открыл телефон на минуту, а вышел через полчаса с тяжелой головой. Там катастрофа, скандал, чужая красота, чужой успех, чужая злость, чужой отпуск, чужое мнение о том, как надо жить. После этого трудно сесть и почувствовать благодарность за свой обычный вечер. Он кажется бедным на фоне бесконечной ленты. Поэтому перед записью полезно хотя бы пять минут не кормить себя шумом. Не из принципа. Просто чтобы услышать свой день.

Многие положительные вещи не кричат. Они не умеют пробиваться через экран. Тишина не присылает уведомление. Теплый плед не спорит в комментариях. Человек, который рядом молча помыл чашки, не всегда заявляет о себе. Хорошее часто скромно до обидного. Если не повернуться к нему самому, оно так и останется незамеченным. Дневник становится таким поворотом.

Есть еще благодарность за себя, и с ней сложнее всего. Похвалить другого иногда легче. Похвалить себя, особенно вслух, многим неловко. Сразу поднимается старое: не зазнавайся, мог бы лучше, кто ты такой, ничего особенного. Поэтому первые записи о себе могут звучать деревянно. «Я молодец, что...» - и рука останавливается. Слово кажется чужим. Можно не писать «молодец». Напиши проще: «Я сегодня выдержал». «Я сделал нужное». «Я не стал себя добивать». «Я попросил помощи». «Я признал ошибку». Это тоже благодарность к себе, только без фанфар.

В источнике, который лег в основу этой книги, много внимания уделено комплименту самому себе. На первый взгляд странное упражнение. Взрослый человек сидит и перечисляет, что ему нравится в своей внешности, характере, способностях. У многих от одной мысли внутри начинается сопротивление. Но в этом есть смысл. Мы слишком хорошо знаем свои недостатки. Если разбудить человека ночью, он иногда быстрее назовет, что в нем не так, чем что в нем живое, сильное, терпеливое, смешное, доброе. Баланс приходится восстанавливать вручную.

Начать можно с тела. Не с восторга перед зеркалом, а с благодарности за службу. Ноги донесли. Руки сделали. Глаза читали. Спина терпела. Сердце работало без выходных и похвалы. Тело не обязано нравиться тебе каждую минуту, чтобы заслуживать благодарность. Оно каждый день участвует во всех твоих делах. Мы часто относимся к нему как к сотруднику, который должен работать молча, пока не начнет мешать. В дневнике можно хотя бы раз сказать ему спасибо.

Потом характер. Здесь тоже не надо искать величие. Достаточно честных черт. Я умею возвращаться к разговору после паузы. Я стараюсь не бросать людей в трудный момент. Я могу признать, что был неправ. Я умею смеяться над собой, когда не слишком больно. Я замечаю, когда другому плохо. Такие вещи легко считать обычными, пока не встретишь человека, у которого их нет. Тогда понимаешь: обычное тоже может быть ценным.

Способности вообще смешная область. Мы признаем только те умения, которые можно показать, продать или вписать в резюме. А жизнь полна других навыков. Уметь успокоить ребенка. Уметь вкусно собрать ужин из почти пустого холодильника. Уметь слушать без советов. Уметь чинить мелочи. Уметь замечать настроение в комнате. Уметь вовремя промолчать. Уметь найти смешное там, где все уже устало. Такие способности не всегда приносят деньги, но они делают жизнь вокруг тебя более пригодной для людей.

Если писать об этом трудно, значит, упражнение попало в цель. Трудность показывает не бессмысленность, а непривычность. Мы привыкли к внутренней критике как к шуму холо-

дильника: он постоянно есть, и уже кажется нормальным. Благодарность к себе сначала звучит слишком тихо. Ее надо повторять, пока ухо не перестанет считать ее глупостью.

Можно придумать себе маленький вечерний вопрос: за что я сегодня могу себя не ругать? Иногда это лучший вход. Не сразу хвалить, не сразу любить себя всей душой, а просто найти место, где ругань не нужна. Я не сделал всё, но сделал одно важное. Я устал, но не сорвался на близких. Я сорвался, но потом извинился. Я боялся звонка, но позвонил. Я ничего особенного не достиг, зато выпался, и это было правильнее очередного насилия над собой.

Дневник благодарности постепенно учит различать достижение и ценность. Достижение видно снаружи: закончил, получил, выиграл, успел, доказал. Ценность часто тише. Ты не предал себя в разговоре. Не пошел туда, куда не хотел. Признал, что нужен отдых. Поддержал человека. Не купил лишнего, чтобы заглушить тревогу. В обычной системе похвалы это может не получить аплодисментов. В тетради получит строку. Иногда строки достаточно, чтобы человек не прошел мимо самого себя.

Мне кажется важным не превращать практику в религию правильности. Пропустил день - не устраивай расследование. Не надо писать завтра за вчера, позавчера и за всю потерянную неделю, если от этого становится тяжело. Просто продолжи с сегодняшнего дня. Привычка, которая допускает возвращение, живет дольше привычки, которая требует идеальной цепочки. Мы не машины. У нас бывают болезни, ссоры, дороги, усталость, дни без слов. Возвращение важнее безупречности.

Иногда пропуск даже полезен. Он показывает разницу. Несколько дней без записей, и снова кажется, что всё вокруг однообразно и раздражающе. Возвращаешься к тетради, и внимание начинает искать. Не сразу, но начинает. Как глаза привыкают к темной комнате, так и ум привыкает к вопросу о хорошем. Сначала видит только крупное, потом мелкое, потом оттенки.

Не стоит ждать, что благодарность сделает тебя постоянно веселым. Это ложное ожидание, и оно портит дело. Практика не обязана превращать человека в солнечную открытку. Она скорее делает его менее беззащитным перед плохим. Плохое все равно будет. Резкие слова, потери, ошибки, тревога, усталость, холодные дни, глупые новости, собственные промахи. Но если внутри есть навык замечать и другое, плохое перестает занимать всю комнату.

Я представляю это очень просто. В голове есть стол. На него день бросает всё подряд: счета, разговоры, раздражение, больную спину, смешную фразу, запах дождя, выполненное дело, чужую грубость, теплый хлеб, неудачный звонок, спокойную минуту. Без практики мы часто смотрим только на самые острые предметы. Они колются, поэтому внимание липнет к ним. Дневник не убирает их со стола. Он просто говорит: посмотри, здесь лежит еще кое-что.

Когда человек месяц записывает хорошее, он начинает замечать его раньше, не только вечером. Идет по улице и вдруг думает: вот это я сегодня запишу. Появляется второй взгляд, маленький внутренний свидетель. Он не мешает жить, наоборот, возвращает вкус. Ты пьешь кофе и уже не проглатываешь момент целиком. Ты слышишь голос близкого и понимаешь, что он звучит не фоном. Ты закрываешь задачу и отмечаешь: я справился. Так практика выходит из тетради в день.

Но для этого нужна простота. Чем сложнее система, тем быстрее она ломается. Не надо десять разделов, цветные маркеры, оценки настроения, графики, если ты от этого устаешь. Можно, если нравится. Но базовое движение остается крошечным: открыть, вспомнить, записать. Иногда добавить причину. Иногда перечитать. Всё. Удивительно, как много в жизни держится на таких простых движениях, которые мы недооцениваем именно потому, что они простые.

Есть дни, когда благодарность хочется не записать, а кому-то отдать. Написать сообщение: спасибо, что выслушал. Сказать продавцу: хороший у вас хлеб. Позвонить матери без повода. Похвалить коллегу не общими словами, а конкретно: ты сегодня спокойно объяснил сложное, мне это помогло. Такая благодарность меняет не только тебя. Она делает воздух

вокруг чуть менее колючим. Люди редко получают точную благодарность. Им часто говорят формальное спасибо, и почти никогда не говорят, за что именно.

Конкретность здесь решает многое. «Спасибо за поддержку» приятно. «Спасибо, что вчера не стал давать советы, а просто посидел со мной на телефоне» попадает глубже. «Ты хороший специалист» звучит нормально. «Ты объяснил мне так, что я перестал бояться этой задачи» запоминается. В дневнике можно тренироваться видеть конкретику, а потом переносить ее в разговоры. Так благодарность перестает быть общим словом и становится действием.

Не всегда стоит отправлять всё, что написал. Некоторые письма благодарности нужны только тебе. Человек может быть далеко, его может уже не быть рядом, отношения могут быть сложными. Но написать все равно полезно. В письме ты собираешь влияние, которое другой оказал на твою жизнь. Иногда после такого письма появляется желание позвонить. Иногда наоборот, приходит спокойствие, потому что ты наконец признал: да, этот человек дал мне что-то важное, даже если дальше наши дороги разошлись.

В дневнике полезно благодарить не только людей, которых любишь, но и обстоятельства, которые тебя чему-то научили. Осторожно, без насилия над собой. Не каждую боль надо срочно превращать в урок. Есть вещи, к которым нельзя подходить грубо. Но некоторые трудности со временем действительно показывают другую сторону. Провал научил готовиться. Ошибка научила спрашивать. Потеря показала, кто рядом. Неприятный разговор заставил наконец назвать границу. Благодарность здесь не отменяет боли. Она признает, что из боли иногда выросло знание.

Если тема слишком тяжелая, ее можно оставить. Дневник благодарности не требует лезть туда, где внутри еще открытая рана. Это важнее любых упражнений. В благодарности не должно быть принуждения к прощению, к светлому выводу, к красивому примирению. Иногда самым честным будет написать: сегодня я благодарен себе за то, что не стал трогать то, к чему не готов. Бережность тоже заслуживает строки.

Примерно на второй или третьей неделе появляется соблазн писать автоматически. Рука выводит привычное: семья, здоровье, дом, работа. Хорошие слова, но они быстро пустеют, если за ними нет внимания. Когда замечаешь автоматизм, задай уточняющий вопрос. Что именно в доме сегодня было добрым? Какая часть здоровья помогла? Что в работе принесло чувство пользы? Кто из семьи сегодня был важен и почему? Один уточняющий вопрос возвращает жизнь в фразу.

Иногда стоит менять угол. Один день благодарить за людей. Другой за тело. Третий за природу. Четвертый за вещь, которая служит давно и молча. Пятый за ошибку, которая чему-то научила. Шестой за случайность. Седьмой за собственную черту. Такой порядок не обязателен, но он расширяет зрение. Мы часто ходим по одним и тем же полкам памяти. Подсказки помогают открыть те, куда рука давно не тянулась.

Материальные вещи тоже не надо презирать. Есть странная мода считать благодарность за предметы чем-то низким. Но хорошая куртка в холодный день, удобная кровать, старая кружка, работающий чайник, телефон, через который слышишь родной голос, книга, к которой возвращаешься, лампа над столом - всё это участвует в жизни. Вещи не заменяют людей, но они создают условия, в которых человеку легче быть живым. Благодарить за них не стыдно.

Природа возвращает внимание особенно быстро. Даже если человек не живет у моря и не гуляет по горам, у него есть небо. Есть ветер между домами. Есть дерево у остановки. Есть дождь по подоконнику. Есть снег, который ночью делает двор тише. Есть утренний свет, который на минуту ложится на стену так, будто кто-то включил спокойствие. В городе природа часто зажата между бетоном, но она все равно находит щели. Дневник учит замечать эти щели.

Прогулка без цели может быть отдельной практикой. Выйти на пятнадцать минут и не превращать ее в задачу. Не шаги считать, не звонки делать, не слушать одновременно новости, лекцию и внутренний список дел. Просто идти. Посмотреть на окна, на собак, на лужи, на лица,

на свет в магазине. Потом записать, что изменилось. Иногда ничего. Иногда чуть отпустило. Иногда пришла мысль, которую дома было не поймать. Иногда ты просто понял, что давно не поднимал голову.

Смех стоит записывать отдельно. Мы недооцениваем его, потому что он проходит быстро. Посмеялся, и вроде ничего не осталось. Но смех показывает места, где жизнь еще не стала каменной. Вспомни, когда ты смеялся до слез. С кем был? Что это было за время? Почему стало так легко? Такие воспоминания возвращают не только событие, но и часть тебя, которая умеет откликаться без осторожности. Взрослая жизнь часто делает нас слишком серьезными, и не всегда по делу.

Дневник благодарности может стать тихим протестом против внутреннего обнищания. Внешне у человека могут быть дела, планы, покупки, переписки. А внутри он каждый день говорит себе: мало, плохо, не то, не успел, не достоин. Записи о хорошем не решат все, но они начинают спорить с этой бедностью. Они говорят: у тебя есть больше, чем ты признаешь. Ты сделал больше, чем заметил. Тебя поддерживало больше вещей и людей, чем кажется в усталости.

Важно, чтобы этот спор был спокойным. Не надо кричать на себя позитивом. Не надо вставать перед зеркалом и произносить бодрые фразы, если внутри от них только раздражение. Можно говорить тише. Почти буднично. Сегодня было тяжело, но я благодарен за теплый свет кухни. Сегодня я устал от людей, но благодарен одному сообщению. Сегодня я недоволен собой, но благодарен, что все-таки дошел до конца дня без лишней жестокости к себе.

Через месяц записи начинают складываться в карту. На ней видны места, где ты оживаешь, и места, где постепенно гаснешь. Это уже серьезный материал. Не абстрактное «надо больше радоваться», а конкретное: мне нужен сон, мне нужны короткие прогулки, мне нужен один честный разговор в неделю, мне надо меньше оставлять себя в шуме, мне помогает порядок на столе, мне нельзя неделями жить без движения. Благодарность неожиданно становится практичной.

И тут можно начинать мечтать. Осторожно, без надутого пафоса. Мечта не обязана быть огромной. Иногда мечта - это жить так, чтобы по вечерам оставались силы читать десять страниц. Или раз в месяц уезжать за город. Или научиться говорить «нет» без долгих оправданий. Или вернуть себе рисование, музыку, прогулки, нормальные завтраки. Большие мечты тоже нужны. Но маленькие часто быстрее показывают, насколько мы давно отложили себя в сторону.

Если записывать мечты после месяца благодарности, они становятся честнее. Не рекламными, не чужими, не взятыми из красивой картинки. Ты уже видел, что тебя поддерживает. Значит, можешь спросить: какой жизни я хочу больше? Не вообще, а по следам своих же записей. Если тебя чаще всего радовала тишина, зачем мечтать о жизни, где ты постоянно на виду? Если тебя оживляли люди, зачем строить план, в котором ты один тащишь всё? Если тебя поддерживала природа, может быть, мечта не в новой вещи, а в другом ритме.

Дневник благодарности хорош тем, что не спорит с жизнью напрямую. Он не требует немедленно бросить всё лишнее. Он тихо показывает, что лишнее есть. Он не заставляет любить себя. Он дает страницы, на которых постепенно становится видно, что ты не только набор ошибок. Он не обещает вечного спокойствия. Он предлагает пять минут, в которых день можно рассмотреть не с одной стороны.

В этих пяти минутах есть почти детская простота. Сел. Вспомнил. Записал. Но взрослому человеку иногда именно такая простота и нужна. Мы слишком много усложняем, потому что боимся простых решений. Нам кажется, что если боль настоящая, то и средство должно быть сложным, дорогим, необычным. А иногда первое средство - вернуть внимание туда, где жизнь еще теплая. Не вся жизнь. Не навсегда. Сегодня. В одном месте.

Я бы хотел, чтобы эта глава не звучала как призыв стать правильным человеком с правильным вечерним ритуалом. Правильности вокруг и так много. Пусть это будет приглашение

к маленькой проверке. Сегодня вечером, перед сном, не открывай сразу ленту. Не начинай мысленно судить себя за день. Возьми бумагу или телефон и напиши три строки. Что было хорошего? Почему это имело значение? Что я хочу сохранить до завтра?

Если найдется только одна строка, пусть будет одна. Если вместо радости будет усталое «спасибо, что день закончился», напиши так. Если захочется поблагодарить за смешную ерунду, тем лучше. Жизнь часто возвращается именно через ерунду: через кривой рисунок ребенка, через запах картошки, через кота, который занял твое место, через старую песню в такси, через внезапное солнце на грязном окне. Мы ждем больших знаков, а день подсовывает маленькие. Вопрос только в том, возьмем ли мы их.

Завтра память снова потянется к неприятному. Она так привыкла. Кто-то скажет не тем тоном, что-то не получится, тело устанет, планы сойдутся. Пусть. Вечером у тебя будет пять минут, где можно не спорить с этим, а добавить рядом другое. Так постепенно появляется навык, который не выглядит громко, но держит крепко. День перестает быть кучей случайного мусора. В нем находятся зерна. Их немного. Но если собирать каждый вечер, однажды обнаружишь, что у тебя уже не пустые руки.

## Разговор с собой без издевки

Есть один странный опыт, который почти каждый человек проходит без свидетелей. Он стоит перед зеркалом, застегивает рубашку, поправляет волосы, смотрит на лицо и за несколько секунд успевает сказать себе больше грубого, чем сказал бы любому знакомому за целый год. Тут не так. Там лишнее. Здесь возраст. Здесь усталость. Вот эту часть надо скрыть. Эту часть нельзя показывать на фотографии. Потом человек выходит из дома, улыбается кому-то, разговаривает, работает, покупает хлеб, отвечает на сообщения. Снаружи все обычно. Внутри уже сделана маленькая порча дня.

Мы привыкли считать такие мысли честностью. Вроде бы я просто вижу себя трезво. Вроде бы я не обманываю себя и не раздуваю важность собственной персоны. Но если прислушаться, там часто нет трезвости. Там есть старая привычка искать, за что себя дернуть. У одного это внешность, у другого характер, у третьего работа, у четвертого тело, которое не слушается так быстро, как хотелось бы. Человек может быть добрым к детям, терпеливым к друзьям, мягким к чужим ошибкам, а с собой обращаться так, будто внутри сидит строгий надзиратель с блокнотом.

И вот тут благодарность начинается не с красивой фразы про жизнь. Она начинается с более неловкого дела. Надо перестать каждый день проходить мимо себя с таким выражением лица, будто ты разочарован знакомством.

Сказать себе доброе слово труднее, чем кажется. Особенно если ты вырос в среде, где похвала считалась чем-то подозрительным. Похвалишь ребенка, испортишь. Похвалишь себя, зазнаешься. Похвалишь другого, он сядет на шею. И люди годами живут так, будто доброе слово надо выдавать по талонам. Редко, осторожно, после долгой проверки. А критика свободно гуляет по дому. Ей никто не спрашивает пропуск.

Попробуй вспомнить, как ты обычно реагируешь на комплимент. Кто-то говорит: хорошо выглядишь. И сразу хочется объяснить, что это случайно, свет удачный, рубашка старая, спал плохо, просто помыл голову. Кто-то говорит: ты здорово справился. И в ответ вылетает: да ладно, ничего особенного, другие сделали бы лучше. Мы гасим теплое слово почти автоматически. Словно оно опасно. Словно если принять его спокойно, нас тут же обвинят в самодовольстве.

Но благодарность не просит нас становиться самодовольными. Она просит хотя бы не отбрасывать хорошее только потому, что оно касается нас самих.

На первых днях такого дневника автор источника предлагает простые, почти детские задания: назвать пять вещей, которые нравятся в своей внешности, потом три черты характера, потом способности, которыми можно гордиться. На бумаге это выглядит легко. На практике взрослый человек может зависнуть над строчкой так, будто его попросили раскрыть военную тайну. Что мне нравится в теле? Да ничего особенного. Что я ценю в характере? Ну, я обычный. Какими способностями горжусь? Да какие там способности.

Именно это сопротивление и важно заметить. Оно показывает не отсутствие достоинств. Оно показывает запрет на их признание.

Человек может годами пользоваться своими сильными сторонами и не называть их сильными. Он умеет слушать, и к нему идут за советом. Он держит слово, и на него можно положиться. Он быстро учится, даже если ворчит. Он смешит людей, когда всем тяжело. Он замечает, что кто-то устал, и молча наливает чай. Он терпеливо доводит дело до конца. Он хорошо готовит суп. Он умеет объяснять сложное простыми словами. Он помнит дни рождения. Он умеет просить прощения, пусть и не сразу. Но когда его спрашивают, чем ты хорош, он пожимает плечами.

Такое пожимание плечами не всегда скромность. Иногда это просто плохая память на хорошее.

Дневник благодарности тренирует эту память. Не в торжественном смысле, без фанфар. Просто ты садишься вечером и спрашиваешь себя: что во мне сегодня было нормальным, крепким, живым? Где я не подвел? Где я выдержал? Где я был полезен? Где я не сорвался, хотя мог? Где я сделал маленькую вещь, которую никто не заметил, но она все равно была хорошей?

Сначала ответы могут звучать сухо. Я встал вовремя. Я приготовил завтрак. Я не ответил грубо. Я прошелся пешком. Я сделал звонок, который откладывал. Такие записи кажутся мелкими. Но жизнь в основном и состоит из мелкого. Не каждый день приносит крупную победу. Зато почти каждый день дает повод не относиться к себе как к неудачному проекту.

Тело чаще всего получает от нас меньше всего благодарности. Мы говорим о нем в тоне претензии. Оно должно быть стройнее, сильнее, моложе, бодрее, красивее на фото, выносливее в понедельник, спокойнее ночью. Мы требуем от него работы, сна по расписанию, ровного настроения, хорошего вида, быстрых реакций. При этом вспоминаем о нем с благодарностью только тогда, когда что-то заболело и потом прошло. Тогда на один день появляется простая радость: как хорошо, что можно дышать без боли, идти без хромоты, поднять руку, повернуть шею, заснуть.

А потом благодарность снова исчезает.

Попробуй однажды записать не то, что тебе не нравится в теле, а что оно для тебя делает. Ноги вынесли через день, в котором было слишком много лестниц. Руки не уронили горячую чашку. Глаза читали, пусть устали. Спина держала, хотя давно просит больше внимания. Сердце работало без твоего приказа. Легкие делали свое дело, пока ты думал о счетах и чужих сообщениях. Можно не превращать это в сладкую речь. Достаточно заметить факт: тело каждый день служит тебе, даже когда ты разговариваешь с ним как с провинившимся работником.

Уважение к телу не обязательно начинается с восторга. Иногда оно начинается с прекращения ежедневной ругани.

Есть люди, которым неприятно писать о своей внешности. Они сразу видят в этом что-то глупое, подростковое. Но задание не про то, чтобы влюбиться в отражение и ходить по комнате с важным видом. Оно про то, чтобы отучиться смотреть на себя только через недочеты. Можно начать с простого. Мне нравятся мои руки, потому что они многое умеют. Мне нравится мой голос, когда я говорю спокойно. Мне нравятся глаза, потому что в них видно, когда я смеюсь. Мне нравится походка, когда я не спешу. Мне нравится лицо после сна, если я не хватаю телефон в первую минуту.

Да, это может звучать неловко. Неловкость здесь нормальная. Она похожа на скрип двери, которую редко открывали.

С характером похожая история. Мы хорошо знаем свои неприятные стороны. Вспыльчивость, тревожность, упрямство, желание все контролировать, привычку откладывать, резкость, обидчивость. Этот список многие составят без подготовки. А вот список того, что в характере помогает жить, идет медленнее. Человеку даже кажется, что он обманывает себя. Как можно написать: я терпеливый, если вчера раздражался? Как можно написать: я добрый, если иногда завидую? Как можно написать: я смелый, если боюсь?

Можно. Потому что черта характера не отменяется каждым плохим часом.

Терпеливый человек тоже устает. Добрый человек может злиться. Смелый человек почти всегда боится, иначе ему нечего было бы преодолевать. Ответственный человек иногда забывает. Любящий человек говорит лишнее. Если требовать от хорошей черты безупречности, в живом человеке не останется ни одной хорошей черты. Останется только обвинительный акт.

Поэтому в дневнике полезно писать не общую вывеску, а доказательство за день. Не просто: я заботливый. А так: сегодня я заметил, что мать говорит усталым голосом, и позвонил ей еще раз вечером. Не просто: я упорный. А так: сегодня я сделал двадцать минут дела, которое

не хотел начинать. Не просто: я умею держаться. А так: сегодня мне хотелось сорваться, но я вышел на улицу и прошелся, пока не стало легче.

Конкретика спасает от фальши. Когда есть маленький факт, доброе слово перестает быть пустым украшением.

Особенно трудно людям, которые привыкли оценивать себя только через большие результаты. Не получил повышение, значит год плохой. Не похудел, значит тело подвело. Не написал книгу, значит ничего не сделал. Не накопил денег, значит все усилия смешны. В такой системе обычный день не имеет цены. А обычный день как раз и держит жизнь. В нем человек моет посуду, отвечает на письма, терпит шум, заботится о близких, выходит за продуктами, чинит, несет, думает, ждет, снова начинает.

Если благодарность не умеет видеть обычный день, она будет приходиться слишком редко.

Вот почему дневник просит записывать малое. Три хорошие вещи. Пять поводов. Один момент улыбки. Сначала кажется: ну что за детский сад. Потом выясняется, что именно в малом и застряла способность чувствовать жизнь. Большие события слишком шумные. Они сами требуют внимания. А тихий вечер, когда никто не заболел, когда дома тепло, когда был суп, когда удалось лечь раньше, проходит незамеченным. Хотя через несколько лет человек может вспоминать именно такие вечера и думать: как же хорошо тогда было, а я все время спешил дальше.

Есть еще одна причина, по которой важно благодарить себя. Мы охотнее делаем добро для других, когда не живем в постоянном внутреннем дефиците. Человек, который все время себя унижает, часто становится либо раздражительным, либо зависимым от чужой оценки. Ему нужна подпитка снаружи. Скажи мне, что я нормальный. Скажи, что я справился. Скажи, что я нужен. А если никто не сказал, день рушится.

Внутренняя благодарность не заменяет человеческого тепла. Нам всем нужно, чтобы нас видели. Но она дает опору на тот случай, когда мир занят собой. Ты можешь сам заметить: сегодня я сделал достаточно. Сегодня я был не идеален, но живой и полезный. Сегодня я не обязан допрашивать себя перед сном.

Эта опора звучит скромно, зато держит крепче, чем случайная похвала от человека, который завтра забудет твое имя.

Мне нравится упражнение с комплиментом себе именно потому, что оно сбивает привычную позу. Мы часто думаем, что работа над собой должна начинаться с разбора недостатков. Сядь и выпиши, что в тебе не так. Потом составь план исправления. Потом контролируй. Потом ругай себя за срыв. Такая схема знакома многим. Она дает ощущение серьезности. Но странным образом от нее часто становится меньше сил.

А что, если начать с признания того, что уже есть хорошего? Не чтобы расслабиться навсегда. Чтобы идти дальше не из презрения к себе.

Когда человек признает свои сильные стороны, ему легче развивать слабые. Если я знаю, что умею доводить дела до конца, я могу спокойнее признать: с отдыхом у меня плохо. Если я знаю, что внимателен к людям, я могу честнее увидеть: иногда я лезу туда, где меня не просили. Если я знаю, что способен учиться, мне не надо делать вид, будто я сразу все понял. Хорошее в себе не мешает видеть трудное. Оно дает место, с которого можно смотреть без паники.

Самоуважение не похоже на громкую речь. В обычной жизни оно часто выглядит скучно. Человек ест нормальную еду, потому что тело не мусорная корзина. Ложится спать, когда может, потому что завтрашний день не обязан расплачиваться за сегодняшнее упрямство. Не соглашается на просьбу, когда сил нет. Не извиняется за каждый вдох. Не позволяет чужой грубости становиться законом о себе. Не травит себя весь вечер за одну ошибку.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.