

Разреши себе ДЕТСТВО

365 маленьких радостей,
которые должен прожить
каждый взрослый



ЕКАТЕРИНА РОСЛИК

Екатерина Рослик

Разреши себе детство

«Автор»

2026

Рослик Е.

Разреши себе детство / Е. Рослик — «Автор», 2026

Когда-то мы мечтали стать взрослыми. Нам казалось, что однажды наступит день, когда можно будет есть мороженое зимой, бегать босиком по лужам, строить шалаши, запускать бумажные кораблики, покупать игрушки без спроса и исполнять любые свои желания. Но мы выросли. Работа, заботы, обязанности, бесконечные списки дел незаметно вытеснили ту лёгкость, с которой когда-то начиналось каждое наше утро. Эта книга — не о больших целях. Она о маленьких радостях, которые делают жизнь по-настоящему счастливой. На каждой странице вас ждёт одно простое задание. Иногда смешное. Иногда трогательное. Иногда очень неожиданное. Съесть арбуз ложкой прямо из половинки. Пускать кораблики после дождя. Построить шалаш. Испечь орешки со сгущёнкой. Покататься на качелях. Подарить игрушку ребёнку. Послушать дождь, сидя на крыльце. 365 дней. 365 маленьких приключений. 365 поводов снова почувствовать себя живым. Возможно, именно эта книга однажды напомнит вам, что счастье никогда не было сложным.

© Рослик Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	6
Глава 3	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Екатерина Рослик

Разрешите себе детство

Глава 1

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Всем взрослым, которые когда-то были детьми.

Тем, кто мечтал быстрее вырасти.

Тем, кто обещал себе: «Вот стану взрослым — и обязательно это сделаю».

И тем, кто однажды понял, что, взрослея, случайно забыл о самом главном человеке — о маленьком себе.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда мы были детьми, нам казалось, что взрослая жизнь — это настоящая свобода. Мы смотрели на взрослых и думали: «Вот вырасту — и никто не запретит мне есть мороженое зимой. Я смогу купить себе огромного плюшевого медведя. Буду ложкой есть арбуз прямо из половинки. Возьму целую банку сгущёнки и выпью её, если захочу. Построю шалаш. Буду бегать босиком под дождём. Куплю все игрушки, о которых мечтал. И никто не скажет: Нельзя.» Мы были уверены, что взрослая жизнь исполнит все наши желания. Но она оказалась совсем другой. Сначала учёба. Потом работа. Потом семья. Дети. Дом. Заботы. Ответственность. Бесконечные дела, которые почему-то всегда становились важнее нас самих. И однажды мы перестали замечать простые вещи. Перестали смотреть на облака. Перестали запускать бумажные кораблики после дождя. Перестали качаться на качелях. Перестали собирать красивые камушки, нюхать сирень, сидеть на берегу реки без телефона, рисовать мелками на асфальте или радоваться первому снегу так, как радовались когда-то. Мы стали взрослыми. Очень взрослыми. Настолько взрослыми, что забыли, каким счастливым может быть самый обычный день. А ведь внутри каждого из нас до сих пор живёт тот самый ребёнок. Он никуда не исчез. Он всё ещё хочет прыгнуть в огромную лужу. Испечь орешки со сгущёнкой по бабушкиному рецепту. Жарить хлеб на костре. Есть арбуз ложкой. Пускать мыльные пузыри. Лежать летом на тёплой траве и смотреть, как по небу медленно плывут облака. Он всё ещё ждёт. И, возможно, именно сейчас настало его время. Эта книга не про большие цели. Не про успех. Не про продуктивность. И даже не про исполнение желаний в привычном понимании. Эта книга — про маленькие радости. Про те самые моменты, из которых на самом деле и состоит счастье. Каждый день открывайте страницу с сегодняшней датой. Не заглядывайте вперёд. Позвольте книге стать вашим маленьким проводником. Иногда задание покажется смешным. Иногда — очень простым. А иногда вы неожиданно поймаете себя на мысли: «Почему я не делал этого много лет? Ведь это так здорово» Здесь не будет правильных или неправильных ответов. Не нужно спешить. Не нужно выполнять всё идеально. Не нужно никому ничего доказывать. Нужно только одно. Хотя бы на несколько минут в день разрешить себе снова стать ребёнком. Возможно, именно сегодня вы впервые за долгое время будете смеяться так искренне, как смеялись в семь лет. Возможно, именно сегодня вы почувствуете запах летнего дождя, который не замечали много лет. Возможно, именно сегодня вы поймёте, что счастье никогда не было дорогим. Оно всегда было рядом. Оно просто терпеливо ждало, когда вы наконец разрешите себе его снова почувствовать. Добро пожаловать. Сегодня начинается ваше маленькое путешествие длиной в 365 дней. И я очень надеюсь, что однажды, закрыв последнюю страницу этой книги, вы улыбнётесь и тихо скажете себе: «Как же всё-таки хорошо жить»

Глава 2

Знаешь, что самое удивительное? Пока я придумывала эту книгу, произошло то, чего я совсем не ожидала. Будто где-то глубоко внутри проснулся тот самый ребёнок. Тот, который когда-то бегал босиком по траве. Лазил по деревьям. Играл в «Зарницу». Строил шалаши. Прятал клады. Смеялся так громко, что болел живот. И совершенно не думал о том, что скажут окружающие. Он просто жил. И знаешь? Мне вдруг тоже захотелось всё это повторить. Снова испачкать руки краской. Съесть арбуз ложкой прямо из половинки. Побегать под тёплым летним дождём. Запустить бумажный кораблик. Собирать красивые камушки. Качаться на качелях так высоко, будто до неба осталось совсем немного. Наверное, именно в этот момент я поняла, зачем появилась эта книга. Она не возвращает нас в прошлое. Она возвращает нас к себе. К тому человеку, который умел радоваться без причины. Который смеялся от души. Который не боялся выглядеть смешным. Который мог найти целое приключение по дороге домой. И, возможно, именно этого нам сегодня не хватает больше всего. Не ещё одного выходного. Не новой вещи. Не очередной цели. А одного простого разрешения. Разрешения снова быть счастливыми.

«Ты уже вырос. Теперь наконец-то можно.»

Глава 3

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.