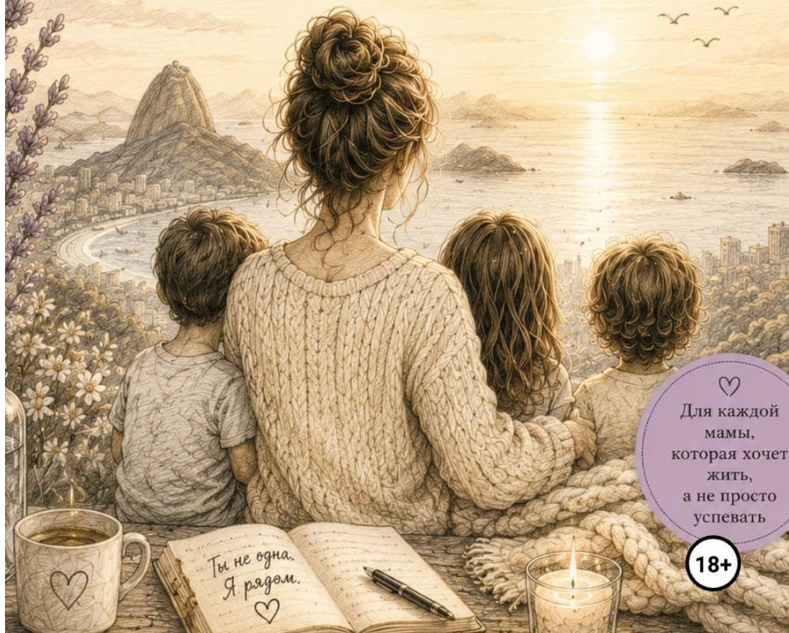


Анна Маемару



Когда-нибудь наступило сегодня

Тёплые разговоры для каждой мамы
о любви к себе, мечтах и счастье



Для каждой
мамы,
которая хочет
жить,
а не просто
успевать

18+

Ты не одна.
Я рядом.



Анна Маемару

**Когда-нибудь наступило
сегодня. Теплые разговоры
с мамой о любви к
себе, мечтах и счастье**

*<https://litres.ru/74245119>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Сколько раз вы говорили себе: «Когда-нибудь...»?

Но однажды приходит важное осознание: «Когда-нибудь» уже наступило. Это — сегодня.

Эта книга — не сборник советов и не учебник по психологии, а серия искренних разговоров с близким человеком, который с пониманием напоминает о самом важном.

Здесь вы найдете теплые истории из жизни автора, вдохновляющие размышления, простые практики, вопросы для себя и мысли, которые помогут остановиться и услышать собственное сердце.

Книга станет уютным вечерним разговором за чашкой чая. Она не будет требовать стать идеальной, а лишь мягко напомнит, что вы уже достаточно хороши.

Если вы хоть раз забывали о себе, постоянно откладывали свои мечты «на потом», чувствовали усталость, сомневались в себе или просто нуждались в словах поддержки — книга написана именно для вас.

Пусть каждая глава станет маленьким шагом к жизни, в которой вы перестанете ждать лучшего времени и позволите себе быть счастливой уже сегодня.

Потому что когда-нибудь наступило сегодня.

Анна Маемару

Когда-нибудь наступило сегодня. Теплые разговоры с мамой о любви к себе, мечтах и счастье

Предисловие

Эта книга — не про то, как стать другой. Она про то, как снова найти ту себя, которую жизнь, заботы и бесконечная спешка однажды спрятали очень глубоко.

А ты давно спрашивала себя, как у тебя дела?

Я не психолог и не коуч, и даже не человек, который сейчас расскажет тебе, как правильно жить.

Я просто девушка. Возможно, немного похожая на тебя. Мне часто бывает страшно.

Иногда я плачу без причины и мне становится легче.

Периодами чувствую себя потерянной и ловлю себя на мысли, что слишком долго живу для всех вокруг и совсем

забыла спросить себя: «А чего хочу я?»

Пожалуй, именно поэтому эту книгу пишет не эксперт. Её пишет твоя подруга, которую ты знаешь уже много лет. И которой, к сожалению, никогда не было у меня.

С ней можно сидеть на кухне до двух часов ночи, пить чай, смеяться, плакать и не бояться быть настоящей. В какой-то степени, эта книга мой дружеский спасательный круг самой себе.

Я - законченный мечтатель, который хочет однажды проснуться в доме, где из окна видно лавандовые поля, выйти и пойти гулять по узким французским улочкам.

Ходить босиком по собственному саду где-нибудь в Провансе.

Медленно пить утренний кофе.

Замечать, как ветер играет с занавесками.

Желательно, чтобы рядом был человек, с которым не нужно притворяться счастливой, а просто ею быть. А еще можно долго болтать и путешествовать. Человек, которому никогда не надоест слушать меня, а мне — слушать его.

Разве это не прекрасная мечта?

Но знаешь, что самое странное? Иногда я боюсь мечтать.

Потому что взрослая жизнь словно убеждает нас, что мечты — это что-то несерьезное.

Что сначала нужно решить все проблемы. Вырастить детей и заработать деньги.

А потом... Когда-нибудь... Можно будет подумать и о себе. Но это «когда-нибудь» почему-то постоянно убегает.

И однажды понимаешь, что уже давно не живешь, а просто выполняешь список дел.

Мне не кажется, что у меня простой характер. Я могу устать, вспылить, расстроиться, сказать что-то не тем тоном, а потом переживать из-за этого весь день. Но, знаешь, наверное, именно это и делает нас живыми, а не плохими людьми.

Иногда мне кажется, что все вокруг знают, как правильно жить. Только у меня всё идёт не по плану. Но потом я всё чаще думаю: а может быть, правильной дороги вообще не существует? Может быть, только мы сами и наша интуиция знаем, какой путь действительно наш.

Эта книга не обещает изменить твою жизнь за семь дней. Она не сделает тебя идеальной и не избавит от всех трудностей.

Но если однажды вечером, закрыв последнюю страницу, ты вдруг посмотришь на закат чуть внимательнее... Или позволишь себе выпить кофе не торопясь...

Если перестанешь ругать себя за каждую ошибку и снова начнешь мечтать...

Значит, мы уже не зря встретились.

Давай договоримся. Пока ты читаешь эту книгу, я не буду автором. Я стану той самой подружкой, которая однажды вечером пришла к тебе с любимым чаем. Мы укроемся пледом, выключим телефон и просто поговорим. Честно. По-настоящему. От сердца к сердцу.

Глава 1. Наш разговор первый

А ты давно спрашивала себя, как у тебя дела?

Если честно, я долго не задавала себе этот вопрос.

Каждое утро начиналось одинаково: дети, завтрак, разбросанные игрушки, детские ссоры, стирка, работа, готовка, покупки, уборка, бесконечные списки дел. День пролетал так быстро, что вечером я уже не могла вспомнить, чего хотела сама. Казалось, моя жизнь принадлежит всем вокруг, кроме меня.

И знаешь, что самое странное?

Меня это не расстраивало. Я просто пыталась внедрить свои дела в нескончаемую рутину заботы о детях.

Всю свою жизнь я старалась быть достаточно хорошей.

Сначала — для мамы.

В общем-то, считаю себя неплохой дочерью. Послушной. Ответственной. Старалась не огорчать. Но почему-то всегда казалось, что этого недостаточно. Всегда находился кто-то талантливее, умнее, успешнее. Мне словно постоянно нужно было заслуживать любовь своими достижениями.

Где-то глубоко внутри поселилась мысль: «Нужно ещё немного постараться. Тогда меня наконец оценят.»

Потом появился муж.

И эта история повторилась.

Если посмотреть со стороны, я была обычной женой. Заботилась о доме, поддерживала, любила, старалась сделать нашу жизнь уютной. Но и этого оказалось мало. Иногда мне казалось, что сколько бы я ни старалась, любви всё равно недостаточно.

А потом родились дети.

И тогда произошло то, чего я совсем не заметила.

Я исчезла.

Нет, физически я была рядом. Но как женщина, как человек со своими желаниями и мечтами я словно перестала существовать.

На первом месте были дети. Потом муж. Следом шли до-

машинные дела и сотни важных мелочей.

В самом конце собственного списка всегда оказывалась я.

И однажды подходишь к зеркалу и понимаешь, что смотришь на совершенно незнакомую женщину. Не потому, что изменилась внешность.

А потому, что ты давно перестала смотреть себе в глаза.

Будто замечаешь только то, чего не успела: похудеть, выспаться, накраситься, убрать квартиру, приготовить что-то особенное. Не успела стать идеальной.

А потом кто-то может сказать:

— Ты совсем перестала следить за собой.

Или:

— Ты недостаточно ухоженная.

— Раньше ты выглядела лучше.

И в этот момент становится особенно больно.

Потому что никто не видит, сколько сил уходит на то, чтобы каждый день удерживать на плаву целую семью.

Я долго думала, почему женщины так часто теряют себя. Наверное, потому что нас с детства учат заботиться обо всех, кроме себя.

Мои подруги часто говорили мне:

— Вот дети пойдут в садик, тогда ты наконец займёшься собой.

— Наймёшь няню — станет легче.

— Хорошо тем, у кого помогают бабушки.

Я слушала их и понимала, что, наверное, они правы.

Когда есть помощь, действительно становится легче.

Но однажды я поймала себя на мысли, которая изменила очень многое.

А если этого никогда не будет?

Если сейчас нет бабушек рядом. Нет возможности оплачивать няню и нет детского сада.

Получается, я должна откладывать свою жизнь ещё на несколько лет?

Ждать, пока дети вырастут?

Пока обстоятельства станут идеальными? – Ну, уж нет.

Я поняла, что не хочу ставить своё счастье в зависимость от обстоятельств. И решила искать силы внутри той жизни, которая уже есть.

Не когда-нибудь потом, а сегодня. В конце концов, моим трем маленьким детям нужна счастливая мама. Ведь так у них гораздо больше шансов вырасти счастливыми.

Оказалось, что для этого совсем не обязательно иметь свободный день.

Иногда достаточно пяти минут. Иногда пятнадцати. Иногда получаса.

Главное — каждый день. Без чувства вины.

Первое, что я изменила, — перестала ходить дома в том, что не надела бы даже в магазин.

Когда-то я думала:

«Зачем красиво одеваться дома? Всё равно никто не увидит.»

А потом поняла одну важную вещь.

Самый главный человек, который видит меня каждый день, — это я сама.

Теперь утром я надеваю чистую красивую одежду. Не обязательно платье. Главное — чтобы она нравилась мне. Расчёсываю волосы. Иногда наношу немного туши. Чуть-чуть румян. Несколько капель духов.

Не потому, что собираюсь куда-то идти. А потому, что хочу чувствовать себя женщиной даже в повседневном быту.

Когда проходишь мимо зеркала и видишь не только уставшую маму, а красивую женщину, настроение меняется удивительно быстро.

Это не про макияж. Это про уважение к себе. Потом появился ещё один маленький ритуал: чай. Звучит слишком просто, правда? Но раньше я пила его стоя. Между приготовлением каши и мытьём посуды.

Даже не замечая вкуса. Теперь иногда я достаю красивую чашку.

Ту самую, которую раньше берегла «для гостей». Завариваю любимый чай.

Кладу рядом кусочек шоколада. Или фрукт.

Сажусь у окна. Открываю книгу хотя бы на пять страниц.

Или включаю одну серию любимого сериала. Даже десять минут такого отдыха словно говорят моему организму: «Я тебя вижу. Ты тоже важна.»

И знаешь, удивительно, как быстро после этого возвраща-

ются силы.

Со спортом у меня тоже долго не складывалось.

Я всё откладывала. Когда-нибудь, когда появится свободное время и получится купить абонемент.

И здесь, выходит, что я снова жду идеальной жизни.

Поэтому теперь мои тренировки выглядят совсем иначе. Мы идём гулять.

Дети бегут вперёд.

Я ускоряю шаг.

Они катаются на самокатах — я почти бегу рядом.

Если встречаю лестницу — несколько раз поднимаюсь и спускаюсь.

Пока дети играют на площадке, я могу сделать приседания, выпады или просто много ходить.

Я больше не думаю: «Это не настоящая тренировка.» Потому что движение остаётся движением.

И прогулка с детьми может дать телу гораздо больше, чем ещё один несбывшийся план начать новую жизнь с понедельника.

Есть ещё одна маленькая привычка. Один маленький ритуал — это утренняя чашка кофе.

Каждое утро я сажусь на небольшой коврик с чашкой кофе, закрываю глаза и несколько минут просто дышу. Не думаю о списке дел. Не бегу никуда. Просто позволяю себе встретить новый день спокойно. Эти несколько минут удивительным образом меняют мое настроение.

Не будем больше откладывать красивые вещи на потом. Красивую посуду. Любимую чашку. Духи. Свечи. Новую пижаму.

Почему мы так часто живём так, словно настоящий праздник случится когда-нибудь потом?

А ведь сегодняшний день уже никогда не повторится.

И если можно сделать его хоть немного красивее, почему бы не сделать это сейчас? Иногда достаточно включить музыку или аффирмацию во время готовки. Танцевать с детьми прямо на кухне. Красиво подать себе завтрак.

Купить небольшой букет цветов и украсить кухню. Открыть окно и впустить свежий воздух. Эти мелочи не меняют обстоятельства. Но они меняют состояние. А состояние меняет всё остальное.

Совершенно не утверждаю, что мой путь правильный для каждой женщины.

Если рядом есть бабушки, няня или возможность оставить детей в садике — это прекрасно.

Принимай помощь. Не отказывайся от неё. Но если сейчас этого нет, это вовсе не означает, что ты обязана жить в режиме постоянного выживания.

Можно научиться находить ресурс прямо внутри своего дня. Не ждать идеальных условий. Начать жить понемногу уже сегодня, пусть с одной красивой чашки чая и любимого платья. С прогулки быстрым шагом рядом с детьми или пяти минут книги перед сном.

Потому что счастье редко приходит сразу большим. Чаще оно собирается из сотен маленьких моментов, в которых женщина наконец вспоминает о себе.

И сегодня вечером, когда дети уснут, я хочу попросить тебя только об одном.

Подойди к зеркалу.

Посмотри себе в глаза.

И тихо спроси:

— **Как у тебя дела?**

Мне кажется, именно с этого вопроса начинается путь до-мой.

К себе. Самый главный человек в моей жизни — это я сама. И самое удивительное, что именно этому человеку я годами уделяла меньше всего внимания.

Возможно, сейчас ты даже не очень любишь себя. Может быть, ты давно привыкла замечать только свои недостатки, ругать себя за ошибки и сравнивать с другими женщинами. Мне это тоже знакомо.

Очень хочется, чтобы наш разговор стал началом чего-то нового. Пусть с каждой страницей этой книги ты будешь всё чаще смотреть на себя не с критикой, а с восхищением.

Не потому, что ты идеальна, хотя таких людей как ты больше не существует, дорогая, ты абсолютно уникальна. И стоит пытаться ни на кого быть похожей.

Каждый день ты делаешь невероятно много: любишь, заботишься. Поднимаешься утром, даже когда не осталось сил.

Продолжаешь идти вперед, даже если очень страшно.

Однозначно ты достойна уважения и океан любви. Ты восхищаешь.

Если после этой главы ты хотя бы разок согласишься в зеркало чуть мягче, чуть теплее и улыбнешься своему отражению, значит, этот разговор был не напрасным.

Личная история

Знаешь, подруга, однажды жизнь преподала мне очень неожиданный урок.

Когда мы жили в Буэнос-Айресе, так получилось, что почти все наши соседи были русскоговорящими. Мы часто встречались во дворе, на детской площадке, в магазине. Почти все семьи были полными. Папы гуляли с детьми, постоянно ходили с колясками, ездили за покупками, помогали своим жёнам разгрузиться от бытовухи: сходить в спортзал, в кафе с подружками, поиграть в теннис съездить на экскурсию. Преимущественно все они бы отличными и вовлеченными папами.

А я была одна.

Одна с тремя детьми.

И почти каждый новый знакомый рано или поздно задавал один и тот же вопрос:

— Как ты справляешься одна?

Честно?

Меня этот вопрос раздражал.

Не потому, что люди хотели обидеть. Наоборот, они искренне удивлялись.

Но в тот момент у меня просто не было сил каждый раз объяснять свою жизнь. У меня были совсем другие заботы. Нужно было оформлять документы, делать детям паспорта, решать вопросы с переездом, привыкать к новой стране. Иногда казалось, что сутки должны длиться хотя бы сорок восемь часов.

И вот однажды я поймала себя на интересной мысли. Больше всего людей удивляло вовсе не то, что я одна с тремя детьми. Их удивляло, что при этом я выглядела счастливой. Что могла надеть красивое платье, выходила гулять с уложенными волосами. Что на губах была помада, а на щеках — немного румян. Меня постоянно спрашивали:

— Когда ты всё успеваешь? И тогда я вдруг поняла одну очень важную вещь. Красиво выглядеть — это не про лишнее время. Это про внутреннее решение не забывать о себе. Мне не становилось легче от того, что я расчёсывала волосы. Проблемы не исчезали от капли духов. Документы не оформлялись быстрее из-за любимой помады. Но менялась я. Выпрямляла спину и чувствовала себя увереннее. Переставала видеть в зеркале только уставшую женщину. Я снова видела себя. И знаешь, подруга...

Иногда несколько минут, которые ты уделяешь себе утром, становятся тихим напоминанием:

«Я справляюсь.» Не идеально. Не без усталости. Но справляюсь.

Поэтому, если завтра тебе снова покажется, что нет смысла расчёсываться, потому что ты всё равно идёшь только на детскую площадку... Или нет смысла красить губы, потому что никто этого не заметит... Сделай это. Не для прохожих. Сделай это для себя.

Потому что женщина, которая даже в непростые времена находит силы позаботиться о себе, каждый день напоминает себе одну важную истину:

«Мои обстоятельства могут быть трудными, но они не определяют, кто я.»

И знаешь... Иногда одна капля духов, любимая помада и добрая улыбка способны сказать миру гораздо больше, чем длинные объяснения о том, как тебе сейчас тяжело. Они говорят:

«Да, мне непросто. Но я не перестала быть женщиной.»

Мысль дня

Чем чаще ты выбираешь себя, тем больше любви можешь подарить тем, кого любишь.

Вопросы к себе

Возьми несколько минут тишины и ответь себе честно.

1. Когда в последний раз я искренне спрашивала себя: «Как у меня дела?»

.....
2. Что сегодня забрало почти все мои силы?
.....

3. Что наполнило меня хотя бы немного?
.....

4. Если бы сегодня у меня было всего 15 минут только для себя, как бы я их провела?
.....

5. Что я всё время откладываю "на потом", хотя могу начать уже сегодня?
.....

6. Какая маленькая забота о себе сделает мой завтрашний день теплее?
.....

7. Что я скажу своему отражению сегодня вечером, когда посмотрю себе в глаза?
.....

Маленькое обещание себе

Сегодня я выбираю не быть идеальной, а выбираю быть живой. Заслуживаю любви, отдыха и заботы уже сейчас.

Глава 2. Наш разговор второй Почему мы перестаём мечтать?

Когда мы решили, что взрослым мечтать нельзя? Я часто задаю себе этот вопрос.

Помнишь себя маленькой? Ты мечтала легко. Без страха. Без сомнений.

Ты могла представить себя художницей, певицей, ветеринаром, владелицей маленького уютного кафе или путешественницей, которая объедет весь мир. Ты строила дом своей мечты из подушек, представляла, какого цвета будут стены в твоей комнате, сколько у тебя будет детей, как ты будешь жить.

И самое удивительное — тогда никто не спрашивал тебя, насколько это реально. Просто мечтала. А потом мы выросли.

И словно кто-то тихо сказал нам:

— Хватит мечтать. Теперь будь взрослой.

И постепенно место мечтаний заняли обязанности: работа, стирка, готовка, детские кружки, счета, уборка. И бесконечное чувство, что сначала нужно сделать всё важное, а уже потом жить. Именно тогда в нашей жизни появилось самое опасное слово. **Потом.** Потом я похудею. Потом выучу английский. Потом начну рисовать. Потом поеду к океану. Потом открою своё дело. Потом куплю красивое платье. Потом напишу книгу. Потом... Мы настолько привыкли жить этим словом, что перестали замечать, как проходят годы.

Сначала ждём окончания института. После свадьбы, рождения детей, пока дети подрастут, когда появится больше де-

нег, когда станет легче. Потом... Но жизнь очень хитрая. Она всегда находит новое «потом».

И однажды можно понять, что всю жизнь честно ждала того самого момента, когда наконец разрешишь себе жить.

Наверное, женщины особенно часто забывают мечтать.

Потому что мы умеем заботиться обо всех. Мы знаем размеры обуви каждого ребёнка.

Помним, какие лекарства заканчиваются. Какие продукты купить. Когда нужно оплатить кружки. Но если нас неожиданно спросить:

— А о чём мечтаешь ты? Очень многие из нас растеряются. Не потому, что у нас нет мечты.

А потому, что мы давно перестали задавать себе этот вопрос.

Когда я стала мамой троих детей, мне казалось, что теперь моя жизнь принадлежит только детям. Мне приходилось часто слышать:

— Теперь не до себя.

— Сейчас главное дети.

— Потом обязательно поживёшь для себя.

Но однажды я задалась вопросом, кто придумал, что материнство должно стать концом моих мечтаний? Почему женщина должна перестать быть собой только потому, что стала мамой? Дети должны видеть маму, которая всё время чего-то ждёт?

Я хочу, чтобы мои дети видели совсем другую женщи-

ну. Ту, которая умеет мечтать. Учиться. Ошибаться. Пробовать новое. Путешествовать. Радоваться жизни. Потому что именно этому они научатся у меня. Не словам. А примеру. Знаешь, что я поняла совсем недавно? Мечты не исчезают. Они просто очень долго сидят в тишине и ждут, пока мы снова их услышим. И сегодня мне хочется стать не автором этой книги. А твоей подругой. Той самой, которая тихонько сядет рядом. Нальёт тебе горячего чая. Возьмёт тебя за руку и скажет: — А давай сегодня снова помечтаем? Не завтра. Не когда закончатся все дела и даже не когда дети уснут. Не когда ты похудеешь. А прямо сейчас.

Налей себе большую кружку тёплого чая. Пусть рядом будут дети и дома неидеальный порядок. Пусть на плите варится суп. Ничего страшного.

Жизнь не обязана останавливаться, чтобы ты смогла уделить себе полчаса.

Теперь найди большой лист бумаги. Нет большого? Возьми несколько обычных листов и склей их. Неважно, насколько ровно получится. Сегодня нам не нужен идеальный плакат.

Нам нужна большая карта твоих желаний. Если дома есть старые журналы, каталоги или рекламные буклеты — прекрасно.

Вырезай всё, что заставляет сердце биться быстрее. Красивый дом. Книгу. Самолёт. Море. Горы. Уютную кухню. Свечи и цветы. Женщину, которая улыбается в красивом

платье. Чашку кофе в Париже. Семью, путешествующую вместе. Не думай, подходит это тебе или нет. Просто вырежь то, что откликается. А если журналов нет? Значит, сегодня будет ещё лучше. Потому что тебе не придётся искать чужие картинки. Ты создашь свои. Пиши. Большими буквами. Маленькими. Красной ручкой. Карандашом. Фломастером. Пиши всё, что приходит в голову. Даже если кажется безумием. «Хочу увидеть Японию.» «Хочу жить у океана.» «Хочу написать книгу.» «Хочу научиться танцевать.» «Хочу снова смеяться каждый день.» «Хочу открыть маленькое кафе.» «Хочу заниматься любимым делом.» «Хочу научиться любить себя.» «Хочу почувствовать себя счастливой.» Не оценивай свои желания. Не задавай вопрос: «А как?» «А когда?» «А на какие деньги?» «А что скажут другие?»

Сегодня эти вопросы запрещены. Мы снова учимся мечтать. Если слова не идут — рисуй. Рисуй кружочки. Квадраты. Сердечки. Стрелочки. Домики.

Обводи линии. Соединяй одну мечту с другой. Пусть одна стрелочка ведёт к другой. Пусть из маленькой мечты рождается большая. Пусть лист станет похож на карту сокровищ. Не переживай, если получится смешно. Не переживай, если ты совсем не умеешь рисовать. Этот лист никто не будет оценивать. Он не для социальных сетей.

Не для выставки. Не для гостей. Он только для тебя.

Я очень хочу, чтобы хотя бы на полчаса ты снова стала той маленькой девочкой.

Которая не думала, «возможно» это или» невозможно», а строила дом мечты.

Придумывала путешествия. Верила, что обязательно увидит мир, потому что знала одну очень важную истину: **мечтать можно обо всём.**

Знаешь, я почему-то уверена, что многие наши мечты не сбываются только потому, что мы перестаём позволять себе даже думать о них.

Мы сами закрываем дверь раньше, чем жизнь успевает её открыть. Поэтому сегодня я хочу попросить тебя только об одном. Не думай, как это исполнится. Не пытайся сразу составить план. Не ищи логику. Просто разреши себе снова захотеть.

Возможно, именно сегодня начнётся новая глава твоей жизни. Чудо может и не произойти завтра. Но сегодня ты впервые за долгое время вспомнишь, чего действительно хочет твоё сердце. Когда закончишь, не выбрасывай этот лист, а спрячь его, пожалуйста. Например, повесь внутри шкафа или положи между страницами книги.

И обязательно достань через год. Мне кажется, ты с удивлением обнаружишь, что некоторые мечты уже начали сбываться. Не потому, что случилось волшебство, а потому, что однажды ты перестала откладывать жизнь «на потом» и впервые за долгое время разрешила себе снова мечтать.

И давай договоримся, подруга. Каждый раз, когда поймал себя на слове «потом», остановись и спроси: **«А что я**

могу сделать для своей мечты уже сегодня?»

Пусть это будет совсем маленький шаг. Но именно с таких шагов начинается дорога к жизни, о которой когда-то мечтала маленькая девочка внутри тебя. И поверь мне, она всё ещё ждёт, когда ты снова возьмёшь её за руку.

Личная история

Знаешь, дорогая, если оглянуться назад, то почти всё, о чём я когда-то мечтала, сегодня стало частью моей жизни. И это до сих пор кажется мне волшебством.

Когда я была моложе, у меня на стене висела картинка с маленьким пушистым щенком. Я даже не мечтала о собаке всерьёз. Просто он был таким милым, что мне хотелось смотреть на него каждый день.

Прошло совсем немного времени, и совершенно неожиданно в моей жизни появился щенок.

Точь-в-точь такой же. Такой же взгляд. Такие же ушки, окрас.

Помню, как я смотрела на него и думала: «Неужели это тот самый пёсик, который столько времени жил только на картинке?»

Потом была ещё одна похожая история. Как-то я увидела черно-белый постер маленького мальчика, стоящего возле мотоцикла. Не знаю почему, но мне захотелось её купить и повесить рядом с уже висевшем постером девочки на стену.

Спустя годы у меня родились такие же белокурые как на

картинке дочь и сын. Я часто вспоминала эти картинки, глядя на своих детей, они были удивительно похожи.

И каждый раз ловила себя на мысли, что жизнь иногда умеет воплощать мечты гораздо красивее, чем мы сами могли бы придумать. Но знаешь, что самое интересное?

Я никогда не была человеком, который смело мечтает. Наоборот. Я постоянно боялась. Боялась захотеть слишком многого и разочароваться.

Боялась, что не получится. Поэтому мои мечты всегда были очень тихими, осторожными и робкими.

Я словно шёпотом говорила Вселенной: «А можно?..» Иногда просто записывала их в блокнот. Иногда рисовала. Иногда приклеивала картинку. Почти всегда думала:

«Ну нет... Такое вряд ли возможно.» Но проходило время...

И многое из того, что казалось невозможным, становилось моей реальностью.

Конечно, я не могу обещать тебе, что каждая записанная мечта исполнится именно так, как ты её представишь. Жизнь гораздо сложнее и непредсказуемее. Иногда она ведёт нас совсем другой дорогой.

Знаю одно: если не разрешить себе мечтать, то мечта точно не найдёт дорогу в твою жизнь.

Думаю, мечты похожи на семена. Пока они лежат в красивом пакетице, ничего не происходит. Но стоит посадить их в землю, как появляется шанс увидеть первые ростки.

Так же и с желаниями. Пока они только крутятся у нас в голове, они остаются мыслями.

Но когда мы записываем их, рисуем, произносим вслух, приклеиваем картинку на стену или создаём карту желаний, мы словно говорим себе:

«Это важно для меня. Я разрешаю этой мечте жить.»

И, может быть, именно с этого момента жизнь начинает незаметно складываться обстоятельства совсем иначе. Поэтому, подруга, я очень хочу попросить тебя.

Не бойся мечтать. Не бойся показаться смешной и захотеть слишком многого. Не думай сейчас, как именно всё исполнится.

Это не твоя задача. Твоя задача сегодня — просто снова открыть своё сердце для мечты.

А потом маленькими шагами идти ей навстречу. И кто знает, может быть, через несколько лет ты тоже откроешь эту книгу, улыбнёшься и скажешь:

«Надо же... А ведь всё началось с одного листа бумаги, кружки горячего чая и мечты, которую я наконец-то разрешила себе записать.»

Мысль дня

Мечты не даются нам случайно. Иногда они появляются в сердце раньше, чем жизнь открывает к ним дорогу.

Вопросы к себе

Налей себе чашку чая и ответь честно.

1. О чём я мечтала в детстве, но однажды решила, что это невозможно?

.....

2. Если бы никто не мог меня осудить, какой была бы моя жизнь через пять лет?

.....

3. Что я всё время откладываю из страха, а не потому, что действительно не могу?

.....

4. Какие три мечты заставляют моё сердце биться быстрее уже сейчас?

.....

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу одной из своих мечт уже завтра?

.....

6. Что мешает мне мечтать — страх, чужое мнение или неверие в себя?

.....

Маленькое обещание себе

Я разрешаю себе мечтать. Даже если пока не знаю, как мои мечты исполнятся. Сегодня я снова доверяю своему сердцу.

Личная история

Подруга, поделюсь с тобой историей, которая до сих пор вызывает у меня улыбку.

Когда-то много лет назад у меня не было ни больших денег, ни понимания, как исполнить многие свои мечты.

Но была одна странная привычка. Я постоянно представляла свою будущую жизнь.

Иногда перед сном закрывала глаза и словно смотрела фильм. Я представляла, как гуляю по незнакомым красивым улицам. Как слышу иностранную речь.

Как держу за руку своих детей или пишу книги, а люди читают их и находят в них поддержку. Тогда всё это казалось чем-то невероятно далёким. Я жила совсем другой жизнью. И если бы кто-то тогда сказал мне:

— Ты будешь жить в Южной Америке, путешествовать с тремя детьми, писать книги, вести блог и однажды напишешь именно эти строки...

Я бы, наверное, только рассмеялась. Потому что тогда между моей жизнью и этими мечтами была огромная пропасть. Но знаешь, что удивительно? Жизнь не спрашивала, вижу ли я весь путь целиком. А просто каждый раз открывала следующую дверь. Потом ещё одну. И ещё.

Я не проснулась однажды в жизни своей мечты, но приходила к ней маленькими шагами.

И только оглянувшись назад, поняла, что очень многое из

того, о чём я когда-то тихо мечтала, стало моей реальностью.

Именно поэтому сегодня я так хочу сказать тебе одну простую вещь. Не бойся мечтать о слишком большом.

Сегодня ты можешь не видеть дороги. Но это совсем не значит, что её нет.

Иногда жизнь начинает строить мост именно после того, как мы наконец осмелились сказать:

«Да. Я этого хочу.»

Глава 3. Наш разговор третий

Ты уже достойна любви

Давай поговорим о любви. Не о той, которой снимают фильмы или пишут песни. А о той, которой нам так часто не хватает всю жизнь, — о любви к самой себе.

Мне кажется, многие из нас однажды поверили в одну очень несправедливую мысль: любовь нужно заслужить. Мы стараемся быть хорошими дочерьми, потом хорошими жёнами, после хорошими мамами. Готовим, стираем, убираем, переживаем за детей, поддерживаем мужа, работаем, устаём, снова встаём утром и снова стараемся. Нам кажется, что ещё немного — и мы наконец станем достойными любви. Вот похудею — тогда полюблю себя. Вот перестану уставать, наведу порядок дома, научусь всё успевать, тогда смогу посмотреть на себя с уважением. Но проходит месяц, год, десять лет, а эта точка всё время отодвигается. Всегда находится ещё одно условие.

Иногда мне хочется остановить каждую женщину и сказать ей: «Посмотри на себя».

Посмотри не глазами критика. Не глазами человека, который привык замечать только недостатки. А глазами любви. Ведь когда рождается ребёнок, мы любим его без условий. Мы не ждём, пока он сделает первые шаги, научится говорить или принесёт первую пятёрку. Мы не говорим ему: «Я полюблю тебя, когда ты станешь лучше». Мы любим его просто за то, что он есть. Почему же себе мы ставим столько условий? Все время что-то должны доказать? Ты уже достойна любви. Не завтра. А прямо сейчас.

Знаешь почему?

Потому что ты каждый день делаешь невозможное. Ты просыпаешься, даже когда совсем нет сил, даже, если ты болееешь. Потому что продолжаешь заботиться о семье, когда сама нуждаешься в заботе. Потому что любишь, переживаешь, поддерживаешь, обнимаешь, ищешь решения и никогда не перестаёшь надеяться.

Если ты сейчас читаешь эти строки, значит, ты уже стараешься стать счастливее. Значит, ты уже ищешь дорогу к себе. И только за это ты заслуживаешь огромного уважения.

Но я хочу, чтобы однажды ты перестала использовать слово «заслуживаешь». Потому что любовь вообще не про заслуги. Любовь либо есть, либо её нет. И самая важная любовь в жизни — это та, которую ты можешь подарить себе сама.

Мысль дня

Ты не станешь достойной любви однажды. Ты уже достойна её — прямо сегодня.

Вопросы к себе

Подруга, сегодня я хочу попросить тебя не спешить. Побудь несколько минут наедине с собой и честно ответь на эти вопросы.

1. Когда в последний раз я смотрела на себя с восхищением, а не с критикой?

.....

2. Если бы я встретила себя впервые, чтобы мне понравилось во мне?

.....

3. За что я постоянно себя ругаю? И сказала бы я то же самое своей лучшей подруге?

.....

4. Когда я чувствовала себя по-настоящему красивой? Что помогло мне так себя почувствовать?

.....

5. Что сегодня я могу сделать для женщины, которая живёт внутри меня?

.....

6. Какие слова любви я хочу услышать от себя прямо сейчас?

.....

Маленькое обещание себе

Сегодня я перестаю ждать, когда кто-то полюбит меня сильнее. Я начинаю каждый день дарить эту любовь самой себе.

Личная история

Дорогая, хочу рассказать тебе одну историю, которая навсегда изменила моё отношение к себе.

Когда мы жили в Рио-де-Жанейро, моя дочь заболела, и мы оказались в больнице. Я была там совершенно одна с тремя детьми. Если честно, это были очень непростые дни. Душная палата, почти бессонные ночи, трое малышей, которым тоже было страшно. Мы все спали буквально на одной больничной кровати.

Утром я проснулась совершенно разбитой. Волосы спутались, одежда помялась, лицо было уставшим после ночи без сна. Мне казалось, что выгляжу я ужасно.

И именно в этот момент открылась дверь. В палату вошёл врач-отоларинголог. Очень красивый мужчина.

Такие люди иногда встречаются в жизни — смотришь на человека и невольно отмечаешь его спокойствие, уверенность, красивую улыбку и добрые глаза.

Он начал рассказывать мне о состоянии дочери, объяснять лечение, а я внимательно слушала каждое его слово. Конечно, в тот момент самым главным для меня было здоровье ребёнка.

Но произошло нечто совершенно неожиданное. Пока он говорил, моё воображение вдруг словно перенесло меня в другую историю. Я представила, что мы встретились совсем при других обстоятельствах. Не в душевной больничной палате, когда я измучена бессонной ночью. А где-нибудь в маленьком уютном кафе на берегу океана. Я увидела себя красивой и свежей в лёгком платье. С распущенными волосами, которые играет морской ветер.

Я представила, как мы разговариваем, смеёмся, потом идём гулять по вечернему Рио. Где-то звучит музыка, люди танцуют прямо на улице, и мы тоже начинаем танцевать сальсу.

В моей фантазии он смотрел на меня с восхищением. Как мужчина смотрит на женщину, которая ему очень понравилась. И знаешь, что самое удивительное?

Я не представляла, что хочу быть рядом с ним. Я не мечтала изменить свою жизнь.

У меня был муж. Были мои дети, семья. Эта фантазия никогда не была про другого мужчину. Скорее была про другую меня. Про женщину, которую я так давно перестала замечать.

Наверное, впервые за долгое время я увидела себя не уставшей мамой, не человеком, который всю ночь не спал, не женщиной, растворившейся в заботах.

Я увидела себя красивой, женственной и манящей. Той, которой можно восхищаться. И знаешь, что произошло по-

том? Я незаметно расправила плечи. Поправила волосы.

Улыбнулась своему отражению в стекле. Хотя вокруг ничего не изменилось, и я всё так же находилась в больнице. Дочь болела. Дети сидели рядом. Изменилось моё внутреннее состояние.

Я словно вспомнила, что внутри всех этих забот всё ещё живёт женщина.

Не только мама или жена. Или человек, который всё время кому-то что-то должен.

А женщина, которая достойна восхищения. С тех пор я иногда специально разрешаю себе такие маленькие путешествия. Не для того, чтобы убежать от реальности.

Наоборот, чтобы вернуться в неё чуть более счастливой. Иногда, когда мою посуду, я представляю, что нахожусь в маленьком домике у моря.

Когда пью чай — будто сижу в уютном кафе Парижа. Когда гуляю с детьми — представляю, что мы путешественники, открывающие новый город.

Кто-то скажет, что это всего лишь фантазии. А я думаю, что это забота о своей душе.

Ведь наше воображение — удивительный дар. Оно умеет возвращать краски даже самым обычным дням. Оно напоминает нам, что жизнь — это не только обязанности. Это ещё чувства. Красота, лёгкость и любовь к себе.

И если после этой главы ты подойдёшь к зеркалу не для того, чтобы искать новые морщинки или недостатки, а для

того, чтобы посмотреть себе в глаза и тихо сказать:

«Какая же ты красивая... Какая сильная... Какая настоящая...»

— значит, наш сегодняшний разговор был не напрасным. Потому что, подруга...

Ты уже достойна любви. И однажды ты поймёшь, что всю жизнь искала её не там. Она всегда жила внутри тебя.

Она просто ждала, когда ты наконец подаришь её самой себе.

Глава 4. Наш разговор четвёртый

Самый важный человек, с которым тебе предстоит прожить всю жизнь

Подруга, можно я расскажу тебе одну мысль, которая однажды буквально перевернула мою жизнь?

Однажды я услышала простую фразу: **«Самый долгий человек в твоей жизни — это ты сама.»** Сначала она показалась мне совершенно обычной. Но чем больше я о ней думала, тем сильнее понимала её смысл. Ведь действительно! Люди приходят и уходят. Мы рождаемся в одной семье, потом создаём другую. Дети однажды вырастают и начинают свою взрослую жизнь. Родители стареют. Друзья переезжают в другие города и страны. Кто-то появляется всего на несколько месяцев, кто-то остаётся рядом долгие годы. Но есть человек, который будет рядом с тобой каждую секунду. От самого первого вдоха до последнего. И это ты.

Знаешь, когда я об этом подумала, то поняла, что совершенно не умею дружить с этим человеком. Я поддерживала всех вокруг. Умела находить нужные слова для подруг. часами могла успокаивать детей. Всегда знала, что сказать мужу, когда ему было тяжело. Но когда ошибалась сама, то становилась самым жестоким человеком в собственной жизни: «Ну как ты могла?», «опять всё испортила», «другие справляются лучше», «почему ты такая?»

Представь себе, что рядом с тобой каждый день ходит человек, который разговаривает с тобой именно так. Хотела бы ты дружить с ним? Я — нет. Тогда почему мы сами разговариваем с собой именно таким голосом? Человеку, который будет рядом с нами всю жизнь, мы говорим самые жестокие слова? Недавно я задумалась ещё об одной вещи. Если бы моя лучшая подруга позвонила мне вечером и сказала: — Мне кажется, я плохая мама... Я бы никогда не ответила ей: — Да, ты действительно ужасная. А сказала бы совсем другое: «Ты устала.», «Ты стараешься.», «Ты делаешь всё, что можешь.», «Твои дети знают, что ты их любишь.» Мы умеем быть невероятно добрыми к другим. Но совершенно забываем быть добрыми к себе. Почему так? Может быть, потому что нам кажется, будто строгость делает нас лучше. Но знаешь, за много лет я не встретила ни одного человека, которого критика сделала счастливее. Зато видела множество людей, которых любовь меняла до неузнаваемости.

Мне кажется, стать себе другом — это значит начать раз-

говаривать с собой так, как разговариваешь с человеком, которого очень любишь. Не ругать за ошибки. А спрашивать: «Что случилось?» Не говорить: «Ты слабая.» А сказать: «Ты очень устала.» Не обвинять, а просто поддерживать. Ведь даже самые сильные люди иногда падают. Именно в этот момент им особенно нужен друг. Пусть этим другом станешь ты сама.

Знаешь, я долго думала, как выглядит настоящая забота о себе. И поняла, что она редко начинается с дорогих покупок или отпуска. Скорее она начинается гораздо раньше.

С того, как мы разговариваем с собой утром и смотрим ли мы в зеркало с раздражением или с нежностью. Разрешаем ли себе отдыхать без чувства вины. Позволяем ли себе ошибаться. Говорим ли себе спасибо.

Иногда настоящая забота — это лечь спать на час раньше, отказаться от лишнего дела, попросить о помощи или честно признаться: «Сегодня мне тяжело.» И знаешь что? Это не слабость, а честность перед самой собой.

Есть одно упражнение, которое когда-то очень помогло мне. Я взяла лист бумаги и написала сверху:

«Какой я хочу быть для самой себя?» Не для мужа и детей. И не для окружающих. А именно для себя. И постепенно стали появляться слова: доброй, терпеливой, весёлой, поддерживающей, мягкой, надёжной, честной, любящей. Но только для других людей. Тогда я решила попробовать каждый день хотя бы одно качество из этого списка дарить самой

себе. Если хотелось себя поругать — я выбирала доброту. Если не хватало сил — терпение. Что-то не получилось — поддержку. Изменения не произошли за один день. Иногда и сейчас мой внутренний критик просыпается раньше меня. Но теперь рядом с ним живёт ещё один голос: тихий, спокойный, любящий. Он говорит: «Ничего страшного.», «Мы справимся.», «Я рядом.»

И, знаешь, подруга... Мне кажется, именно этот голос постепенно становится моим настоящим домом.

Недавно я вообразила одну необычную картину. Представь, что тебе подарили щенка.

Совсем маленького. Беззащитного. Ты ведь не стала бы кричать на него за то, что он сразу не научился выполнять команды. Не стала бы злиться, если он чего-то испугался. Ты бы учила его терпеливо и хвалила бы за маленькие успехи. Радовалась каждому шагу вперёд. Так почему же к себе мы относимся совсем иначе? Мы хотим измениться мгновенно и никогда больше не ошибаться. Хотим сразу стать идеальными. Но ведь мы тоже учимся на протяжении всей жизни. Сегодня я хочу предложить тебе сделать одну очень простую вещь.

Закрой глаза. Представь маленькую себя. Ту девочку, которой пять или шесть лет. Посмотри, какая она. Какого цвета у неё волосы. Во что она одета. Какая у неё улыбка. А теперь подойди к ней. Возьми её за руку. И скажи всё то, что тебе

самой так хотелось услышать в детстве. «Я люблю тебя.» «Ты хорошая.» «У тебя обязательно получится.» «Я всегда буду рядом.» «Тебе не нужно быть идеальной, чтобы тебя любили.» Мне кажется, внутри каждой взрослой женщины до сих пор живёт эта маленькая девочка. И она очень устала ждать этих слов.

Подруга... Когда-нибудь твои дети вырастут. Дом станет тише. Изменятся города и обстоятельства. Поменяется жизнь. Но один человек всё так же будет просыпаться вместе с тобой каждое утро. Смотреть на тебя из зеркала и всегда идти рядом. Радоваться твоим победам и плакать из-за твоих потерь. Это будешь ты.

Поэтому, пожалуйста, не откладывай вашу дружбу. Начни знакомиться с собой уже сегодня. Узнай, что тебя радует. Что заставляет смеяться или, наоборот успокаивает. О чём ты мечтаешь. Какие книги любишь, и какая музыка делает тебя счастливее.

Стань себе не строгим судьёй, а самым близким человеком. Потому что именно с собой тебе предстоит прожить всю жизнь. И мне очень хочется, чтобы эта жизнь прошла не в постоянной борьбе с собой, а в настоящей дружбе.

Ведь, знаешь, подруга... Дом — это не только место, куда мы возвращаемся вечером. Иногда дом — это человек. И я очень хочу, чтобы однажды этим домом для себя стала ты сама.

Мысль дня

Отношения с собой — единственные отношения, которые будут сопровождать тебя всю жизнь. Береги их.

Вопросы к себе

Подруга, сегодня я хочу попросить тебя познакомиться с собой чуть ближе.

1. Если бы я была своей лучшей подругой, что бы я сказала себе сегодня?

.....

2. За что я чаще всего критикую себя? И заслуживает ли моя душа таких слов?

.....

3. Когда в последний раз я благодарила себя за всё, что уже сделала?

.....

4. Что делает меня счастливой независимо от других людей?

.....

5. Какие отношения с собой я хочу построить через год?

.....

6. Что я могу сделать уже сегодня, чтобы стать себе чуть более добрым другом?

.....

Маленькое обещание себе

Сегодня я выбираю говорить с собой с любовью. Я больше не враг себе. Я становлюсь человеком, рядом с которым мне спокойно жить.

Личная история

Подруга...

Я долго думала, какую историю рассказать тебе в конце этой главы. И вдруг поняла, что на самом деле это не одна история. Это несколько маленьких моментов моей жизни, которые однажды сложились в один очень важный урок.

Целый год я прожила в Бразилии одна с тремя детьми. Без мамы рядом. Без бабушек. Без привычного круга друзей. Без человека, которому можно было бы просто позвонить вечером и сказать: «Мне сегодня тяжело. Давай просто поговорим.»

Конечно, вокруг были люди. Были новые знакомства, добрые соседи, случайные встречи. Но большую часть времени все решения приходилось принимать самой.

Иногда мне становилось страшно. Не потому, что я жила в другой стране.

А потому, что рядом не было того самого человека, который скажет:

— Не переживай. Я рядом. Мы обязательно справимся.

Помню вечера, когда дети уже спали, а я сидела у окна и смотрела на огни Рио-де-Жанейро. За окном шумел огромный город. Такой красивый. Такой живой. Такой незнакомый. В такие минуты мне очень хотелось домой.

Хотелось, чтобы кто-нибудь просто постучал в дверь, принес чай и посидел рядом.

Но однажды меня словно осенило. А ведь если бы я сейчас была дома, всё было бы почти так же. У всех своя жизнь. Работа. Дети. Заботы. Даже рядом с близкими мы далеко не всегда можем быть вместе тогда, когда нам этого хочется. И я вдруг поняла, что чувство одиночества не зависит от страны, в которой ты живёшь. Иногда оно живёт внутри. И тогда его невозможно оставить в аэропорту вместе с чемоданами.

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.