

18+

АЭЛЬ ЛИ РА

Внутренний диалог по одесски

ЧАСТЬ 3



ORDEN BALANCE

Аэль Ли Ра

**Внутренний диалог
по-одесски. Часть 3**

«Издательские решения»

Ли Ра А.

Внутренний диалог по-одесски. Часть 3 / А. Ли Ра —
«Издательские решения»,

Знаешь, в Одессе не начинают с громких слов про «победу над собой». Там начинают с простого: «Тебе тяжело? Посиди. Выдохни. Расскажи, что сейчас мешает просто спокойно налить себе чаю». Эта книга — не про то, как стать неуязвимым. Никто не может быть неуязвимым всё время. Эта книга про то, как научиться делать паузу, когда внутри всё шумит. Про то, как находить опору в самых обычных вещах: в одном глубоком вдохе, в строчке письма, в смешной фразе, которая вдруг останавливает панику.

© Ли Ра А.

© Издательские решения

Содержание

Разговор с собой...	6
Введение: «С чего начинается тишина»	7
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	15
Глава 4	18
Глава 5	21
Глава 6	24
Глава 7	27
Глава 8	30
Глава 9	32
Глава 10	34
Глава 11	36
Глава 12	39
Глава 13	42
Глава 14	45
Глава 15	48
Глава 16	51
Глава 17	53
Глава 18	56
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Внутренний диалог по-одесски

Часть 3

Аэль Ли Ра

Иллюстратор Ольга Далингер

Благодарности:

Тар Ом Аэль

© Аэль Ли Ра, 2026

© Ольга Далингер, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-8142-9 (т. 3)

ISBN 978-5-0070-7584-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разговор с собой...

(Княгиня появляется в дверях — не торжественно, а по-домашнему: в уютном кардигане, с блокнотом под мышкой и той самой карикатурой, где над головой человека сидит мини-диктатор с указкой. Она улыбается, ставит на стол две чашки, одну подвигает к тебе, а сама садится, чуть вздыхает, будто сбрасывает с плеч целый день забот, и говорит спокойно, по-одесски — так, что сразу становится тише внутри.)

— Вот. Чай. Не волшебный, конечно. Но тёплый.

А это уже кое-что. А блокнот... ну, это не про «надо срочно всё исправить». Это просто место, куда можно складывать мысли, чтобы они не крутились в голове, как карусель на Привозе.

Давай договоримся сразу: мы не будем тут гнать тебя к совершенству. Будем искать, где тебе станет хотя бы на полшага легче.

Введение: «С чего начинается тишина»

Знаешь, в Одессе не начинают с громких слов про «победу над собой». Там начинают с простого: «Тебе тяжело? Посиди. Выдохни. Расскажи, что сейчас мешает просто спокойно налить себе чаю». Вот и мы начнём так же.

Эта книга — не про то, как стать неуязвимым. Никто не может быть неуязвимым всё время. Эта книга про то, как научиться делать паузу, когда внутри всё шумит. Про то, как находить опору в самых обычных вещах: в одном глубоком вдохе, в строчке письма, в смешной фразе, которая вдруг останавливает панику.

Ты не пришёл сюда, чтобы доказать, что ты сильный. Ты пришёл, потому что иногда бывает тяжело, и хочется, чтобы рядом кто-то спокойно сказал: «Я вижу, тебе непросто. Давай придумаем, как сделать на полшага легче». И вот этот „кто-то“ — мы. Княгиня с её блокнотами и карикатурами, тётя Соня с её чашками, и все те маленькие инструменты, которые мы будем пробовать вместе. Мы не будем обещать, что тревога исчезнет раз и навсегда. Но мы покажем, как можно с ней договориться. Как мысленно нажать на красную кнопку и сказать: «Стоп, не надо драмы». Как написать себе письмо из будущего, где ты уже справился и можешь подбодрить себя сегодняшнего. Как найти пять плюсов даже в дне, который с утра пошёл не по плану. Как посмотреть на проблему через правило 10/10/10 и понять: «Через десять лет это будет или анекдот, или урок. Но точно не конец света».

И самое важное: мы честно скажем, что иногда собственных сил мало. Что просить о помощи — это не про слабость, а про заботу о себе. Как если бы у тебя заболела спина: ты бы пошёл к врачу, а не доказывал всем, что «сам справлюсь».

С головой и сердцем — так же. И мы расскажем, когда пора звать подмогу, и как это сделать без стыда и чувства вины.

А ещё мы будем иногда шутить. Не чтобы обесценить твою боль, а чтобы дать тебе передышку. Потому что смех — это тоже способ выдохнуть. И если в какой-то момент тебе не захочется смеяться — мы можем не шутить. Можем просто посидеть, попить чаю и ничего не делать. И это тоже будет частью пути.

Пусть эта тетрадь станет твоим личным уголком, где можно разложить мысли по полочкам, где можно кинуть в «копилку побед» даже самую маленькую победу: «Сегодня я не сдался. Сегодня я просто держался». Пусть здесь будут твои заметки, твои пометки, твои «не получилось, но я попробовал». Всё это — не ошибки. Это следы твоего пути.

(Княгиня берёт свой блокнот, листает его, улыбается какой-то своей заметке, потом закрывает и кладёт ладонь сверху, будто прикрывает и бережёт всё, что там написано.)

— Вот. Не надо открывать её на всех страницах сразу. Не надо обещать себе «с сегодняшнего дня я буду спокойным и собранным». Можно начать с одной страницы. С одного упражнения. Даже с того, что ты просто посмотришь на обложку и подумаешь: «Ага. У меня есть место, куда я могу прийти, когда станет шумно».

А если внутренний критик снова начнёт ворчать: «Да что ты делаешь, это всё ерунда», ты можешь мысленно показать ему эту карикатуру и сказать: «Спасибо, я тебя услышал. Но сегодня я выбираю другое. Сегодня я выбираю чашку чая и одну маленькую передышку».

Как говорят в Одессе, когда не хотят давить, а хотят поддержать:

«Не надо спасать мир. Сделай сегодня одну маленькую вещь, чтобы тебе стало на полшага легче. И этого достаточно».

Глава 1

(Княгиня выходит на сцену, поправляет воображаемый пиджак, смотрит в зал с видом человека, который только что чудом не уронил стопку бумаг)

— Слушайте, я тут нашла инструкцию по спасению от стресса. И знаете, что самое смешное? Она начинается с фразы «чувствуй, а не думай». То есть мне, человеку, который по утрам даже кофе наливает, параллельно составляя в голове список из 37 дел, предлагают... перестать думать. Это как сказать гонщику: «А теперь просто посиди в машине и полюбуйся рулём».

(Делает паузу, закатывает глаза)

— Дальше там такая картина: мозг — как чайник на газу. Ну, у меня мозг не просто на газу, у меня там, кажется, ядерный реактор. И вместо того чтобы его чинить, мне советуют поставить ноги на пол. Поставить ноги на пол! Как будто это какой-то магический ритуал: «Ой, я поставила ноги на пол — и сразу все дедлайны отменились, ипотека исчезла, а начальник написал: «Ты сегодня не нужна, иди ешь пирожные»». Ага, конечно. Но ладно, ставлю ноги. Пол твёрдый. Ок, первый уровень пройден.

(Наклоняется, будто разглядывает что-то на столе)

— Руки — на стол. Нос — в борщ. Seriously? В борщ? Я не уверена, что мой борщ вообще существует вне моих мечтаний о том, что я когда-нибудь его сварю. Но допустим. Поворачиваю голову к столу: «Видишь ложку?» Вижу. «Чувствуешь запах?» Чувствую запах вчерашнего ужина, который я забыла убрать. «Слышишь, как тикают часы?» Слышу. И они мне напоминают: «У тебя ещё три письма не отправлены!» Но по инструкции я должна радоваться, что нахожусь в моменте. В моменте, где тикают часы, а я смотрю на ложку. Глубокий дзен.

(Встаёт, делает театральный вдох)

— Теперь дыхание. Дыши, как мудрец, а не как будто бежишь от жандарма. О, это про меня. Моё обычное дыхание — это как у человека, который услышал: «Срочно, в кабинет директора!» и уже мысленно пакует вещи. А тут мне говорят: «Вдох — мир, задержка — порядок, выдох — покой». Четыре раза — и шторм превращается в тёплый вечер у моря. Я попробовала. После

четырёх вдохов я не почувствовала моря. Зато почувствовала, что у меня закружилась голова, и я чуть не упала. Видимо, мудрость требует тренировки.

— И главное: не думать «а вдруг не поможет». Просто делать. Дышать, как знаешь. Лучше — как бабушка, которая пережила войну, голод и троих мужей. Спокойно, медленно, без паники. Я пытаюсь представить эту бабушку. Наверное, она смотрела на хаос вокруг и говорила: «Да ладно, бывало и хуже. Пойду сварю борщ». Вот это уровень спокойствия, к которому я стремлюсь. Но пока я на уровне «ой, забыла купить хлеб».

(Начинает ходить по сцене, размахивая руками)

— А теперь движение! Чтобы стресс убежал, а не устроил квартиру в голове. Ноги идут — мысли отстают. Руки тянутся — напряжение уходит в отпуск. Тело танцует — душа говорит «спасибо». Я попробовала. Прошлась по комнате, покружилась, как девочка на празднике. В итоге чуть не сбила вазу, а кот посмотрел на меня так, будто вызвал психиатрическую помощь. Но знаете, что? После этого мне действительно стало чуть легче. Видимо, стресс такой: «Ладно, с этой дамой я не справлюсь, пойду кого-нибудь другого понервирую».

— И напоследок — мудрость от старой одесской бабки с Привоза. Когда в голове — как на бирже в понедельник: хаос, крики, паника — просто сделай три вещи: остановись, вдохни, оглянись. А потом подвигайся. Потому что земля твёрдая, небо синее, чай горячий, а всё остальное подождёт. Ты здесь. Ты цел. Ты справишься. И не забудь улыбнуться, а то тревога решит, что ты серьёзно.

(Княгиня останавливается, делает глоток из воображаемой чашки, вздыхает с преувеличенным удовлетворением)

— Вот. Земля твёрдая. Небо синее. Чай... ну, допустим, горячий. А всё остальное... действительно подождёт. Хотя бы пять минут. Пять минут, когда я не думаю о том, что забыла что-то важное. Пять минут дзена. Или хотя бы пять минут, когда я просто стою, дышу и смотрю на ложку.

(Подмигивает, кладёт воображаемую шляпу на сердце)

— Княгиня. С резюме, как с пирожком: горячим, с каплей уксуса и верой в лучшее. Удачи.

И — дыши. Даже если дышишь так, будто за тобой всё ещё гонится жандарм. Главное — дыши.

А там разберёмся.

(Уходит со сцены, но на секунду возвращается)

— И да, если вдруг кто-то спросит, где я взяла эту инструкцию — скажите, что это секретная техника от одесской бабушки. Она работает. Почти. Ну, или хотя бы даёт повод немного посмеяться над всем этим хаосом.

Глава2

(Княгиня выходит на сцену, садится на воображаемую лавочку, накидывает на плечи плед, оглядывается, будто проверяет, не подслушивает ли кто из соседнего окна.

Понижает голос до заговорщицкого шёпота)

— Так, тише, тише... не хлопайте дверью, а то сейчас весь двор сбежится: тётя Соня с вопросами, дядя Боря с советами и кот, который вообще ни при чём, но тоже хочет высказаться. Мы тут тишину создаём. По-одесски. То есть без надрыва, но со смыслом.

(Княгиня делает паузу, прислушивается, потом театрально вздыхает — но уже не от усталости, а с облегчением)

— Знаете, наш мозг — это как старый одесский двор. Там вечно кто-то что-то доказывает. Один кричит: «Я тебе говорил!», второй спорит с голубем, третий репетирует речь для собрания жильцов. И ты посреди этого всего — как человек, который просто хотел спокойно выпить чаю. А тебе уже три раза напомнили про долг за свет, спросили, почему у тебя шторы не такие, как у всех, и предложили срочно купить солёные огурцы «по хорошей цене».

(Княгиня встаёт, делает жест, будто закрывает невидимую дверь)

— И вот тут наступает момент истины: ты имеешь право закрыть балкон. Не потому что ты грубый. Не потому что тебе всё равно. А потому что: «Я сегодня не принимаю гостей. Даже своих мыслей». Это не эгоизм. Это техобслуживание нервной системы. Как в старом доме: раз в месяц надо выключить все радиоприёмники, дать стенам отдохнуть и просто послушать, как тикают часы.

— Итак, «ритуалы тишины» по-одесски.

Никаких сложных техник. Никаких «я должен медитировать 40 минут, иначе я неудачник».

Мы делаем по-человечески.

(Загибает пальцы, считая)

— Первое: выбери время, когда тебя никто не трогает. Ну, или когда ты можешь сказать: «Я сейчас в тишине, если постучите — я не открою, даже если это конец света. А если это пицца — стучите громче». Пусть это будет хотя бы пять минут. Пять минут, когда ты не отвечаешь ни на сообщения, ни на внутренний голос, который шепчет: «А вдруг ты что-то забыл?»

— Второе: найди свой «тихий предмет». У кого-то это чашка. У кого-то — окно. У кого-то — кот, который сидит и смотрит в одну точку, будто знает тайну вселенной. Смотри на него. Он не требует ответа. Он просто есть. И этого уже достаточно.

(Наклоняется вперёд, будто делится секретом)

— Третье: разреши себе не быть продуктивным. Вот прямо вслух скажи: «Сегодня я имею право просто сидеть и дышать. И если кто-то спросит, чем я занимался, я отвечу: «Я спасал свою нервную систему от переутомления».

И это — достойная работа!»

— Четвёртое: если мысли всё равно лезут — не гони их. Представь, что это соседи, которые пришли поболтать. Ты вежливо киваешь: «Да-да, я вас слышу. Но сегодня у меня тихий час. Приходите завтра». И возвращаешься к своему пледу, к своей чашке, к своему окну.

(Садится обратно, устраивается поудобнее)

— Вот и весь ритуал. Никакой магии. Просто ты говоришь себе: «Я разрешил (а) себе тишину».

И это, между прочим, самое смелое, что ты можешь сделать в этом шумном мире. Потому что тишина — это не пустота. Тишина — это когда ты наконец слышишь себя. А не хор голосов, которые спорят, кому первому говорить.

(Улыбается, берёт воображаемую чашку, делает глоток)

— И знаешь, что самое приятное? Когда ты посидишь вот так пять минут, мир не рухнет. Дедлайны не исчезнут, но они перестанут выглядеть как конец света. Проблемы останутся, но уже не будут кричать тебе в ухо. Они будут где-то там, за закрытой дверью. А ты — здесь. С чашкой. С пледом. С тишиной.

(Подмигивает)

— Одесская инструкция проста: дай себе право на паузу. Не как на роскошь. А как на необходимость. Как на хлеб. Как на хороший чай. Как на воздух.

(Встаёт, поправляет плед, кивает залу)

— Княгиня. С резюме, как с пирожком: тёплым, с каплей уксуса и верой в то, что иногда самое важное — это просто посидеть и помолчать. Дыши. Отдыхай. И помни: тишина — это тоже действие. Иногда — самое нужное.

(Уходит, но на пороге оборачивается)

— И если вдруг кто-то скажет: «Ты что, ничего не делаешь?» — отвечай гордо: „Я создаю ритуал тишины. По одесской методике.

Это серьёзная работа!»
(Скрывается за кулисами, слышен тихий смешок)

Глава 3

(Княгиня выбегает на сцену, будто опаздывает, но тут же резко тормозит, делает глубокий вдох, поправляет воротник и переходит на тот самый «одесско-стендашный» тон — тёплый, с хитринкой)

— Так, стоп. Я сюда пришла не для того, чтобы снова бежать. Я пришла про тишину. Но сначала — признаюсь честно: выделить пять минут тишины в моём расписании — это как найти свободную полку в одесском шкафу, где уже лежит всё: и зимние сапоги, и прошлогодний арбуз, и три пакета «на всякий случай». Но знаете, что? Даже в шкафу всегда можно найти уголок. Хоть на сантиметр. Вот и в дне — найди свои пять минут. Как свою личную полку.

(Жестом делит воздух руками, будто режет торт)

— Пять минут — это не про «я должен всё успеть». Это про «я имею право не спешить». Утром — до того, как включился чайник. Потому что как только чайник засвистел — всё, день начался, и тебя уже затягивает водоворот: «А где ключи? А почему кот смотрит так осуждающе? А кто опять не помыл чашку?!» А вот до свиста — это твоё священное время. Твоя кухня — твоя крепость. Даже если кухня размером с носовой платок.

— Или днём — выйди на крыльцо. Просто стой. Смотри на воробья. Пусть он чирикает, пусть весь мир чирикает — а ты просто стой. И скажи вслух, громко, чтобы даже внутренний критик услышал: «Сейчас — моя очередь. Я молчу. Мир — тоже. Остальные — обождут». И знаешь, что самое смешное? Мир не рушится. Никто не звонит с криком: «Срочно! Ты пять минут молчала — всё пропало!» Никто. Потому что пять минут тишины — это не предательство продуктивности. Это техобслуживание души.

(Княгиня садится на воображаемый стул, по-турецки, закрывает глаза, потом резко открывает и подмигивает)

— Теперь про ритуал без ожиданий. Представь: выходит бабка во двор, садится на табуретку. И не кричит: «Я сейчас буду медитировать! Не подходите, у меня осознанность!» Нет. Она просто сидит. Смотрит на кота. Слушает, как капает вода. Вдыхает запах дымка. И в этот момент тревога не диктует, прошлое не цепляет, будущее не угрожает.

Просто есть кот. Есть капля. Есть запах. И этого — достаточно.

— Вот и ты так. Не надо делать из тишины подвиг.

Не надо сидеть с прямой спиной и думать:

«Я должна быть спокойной, иначе я всё делаю неправильно». Расслабься. Сиди, как будто ты только что съела пирожок с рыбой — и теперь имеешь полное право просто посидеть и пожить. Тишина — это не экзамен. Это перерыв. Как почта в воскресенье: всё подождёт.

(Встаёт, делает резкий жест — будто швыряет что-то в дальний угол)

— А теперь — суровая правда про гаджеты. Если ты сидишь «в тишине», а в руке — телефон, и глаза скользят по ленте... ты не в тишине. Ты в очереди на допрос у тревоги. «А вдруг там что-то важное?» — шепчет внутренний голос. А я тебе отвечу: если прямо сейчас случится что-то по-настоящему важное — оно до тебя дойдёт. Но знаешь, где твоё настоящее спасение? Не в телефоне. В твоём дыхании. Ты — и есть спасательный круг. Так что телефон — в другую комнату. Как грязные носки — не на диване, а в корзине. Пусть лежит. Пусть скучает. Ты сейчас не для него.

(Княгиня достаёт воображаемые наушники, надевает, качает головой в такт несуществующему шуму дождя)

— И ещё про звуки. Не обязательно нужна абсолютная тишина. В Одессе её не бывает — даже ночью. Там всегда кто-то что-то празднует, спорит или просто громко закрывает ставни. Так что не требуй невозможного. Сделай себе «звуковое ограждение». Включи шум дождя. Пусть он шумит где-то там, за окном, а ты — здесь, в тёплом доме. Или белый шум — как будто вентилятор работает. Или просто закрой окна и скажи: «Сегодня — не ваш день, уличные крики. У меня тут тихий час».

(Поправляет воображаемую шляпку, встаёт прямо, с лёгкой иронией, но очень по-доброму)

— И самое главное: твой ритуал тишины не должен быть в тюрьме расписания. Не «я обязан». А — «я хочу. Я заслужил». Пусть он будет с характером. С одесским колоритом. Сиди с чаем и говори: «Я — королева Украины. Тихо! Я отдыхаю!» Или закрой глаза и шепчи: «Ничего не решают. Ни одна дума. Ни один кризис. Я — на перерыве». А в конце — улыбнись и скажи: «Сегодня не было новых катастроф. А это — уже победа».

(Княгиня берёт воображаемый зонтик, будто

собирается уходить, но останавливается,
поворачивается к залу)

— Помни: тишина — это не роскошь. Это
необходимость. Как паспорт для поездки. Как ключ
от квартиры. Как соль в борще. Без неё — всё
расплывается. С ней — ты снова ты.

— А как говорят у нас, в Одессе, когда кто-то
замолчал, улыбнулся и глубоко вдохнул: «О, душа
вышла на балкон. Сейчас сигарету не закурит —
значит, ты всё делаешь правильно».

(Улыбается, кивает, чуть кланяется)

— Княгиня. С тишиной — как с любовью: её дают
себе первым делом. А остальные — подождут.

(Уходит, но на пороге оборачивается)

— И если кто-то спросит: «Ты что, ничего не
делаешь?» — отвечай гордо: „Я создаю ритуал
тишины. По одесской методике. Это — серьёзная
работа!»

(Скрывается за кулисами. Слышен тихий, довольный смешок.)

Глава 4

(Княгиня вылетает на сцену — и тут же резко тормозит, будто сама себя поймала за рукав. Делает глубокий вдох, улыбается, как человек, который только что чудом не схватил телефон в первые пять секунд после пробуждения.)

— Так, стоп. Я знаю этот рефлекс. Просыпаешься — и рука сама тянется к телефону. Как будто там, в этом светящемся прямоугольнике, лежит рецепт счастья, ключ от всех дверей и ответ на вопрос: «А что, если всё плохо?» И ты хватаешься за него, как утопающий за спасательный круг... который на самом деле — просто надувной крокодил из аквапарка.

(Разводит руками, качает головой)

— Но сегодня мы делаем по-другому. Сегодня мы устраиваем цифровой детокс. Тридцать минут без телефона — и мир становится не просто добрее, он становится... тише. И знаешь, что самое приятное? Ты при этом не совершаешь революцию. Не сжигаешь мосты. Не уезжаешь на Кипр. Ты просто даёшь себе право на эти тридцать минут. Как на лишнюю ложку варенья к чаю.

(Жестом показывает, будто захлопывает дверцу шкафа — громко, но без злобы)

— Телефон — в шкаф. Не на тумбочку. Не «рядом, чтобы услышать». В шкаф. Как просроченный йогурт. Пусть полежит. Его там хватать будут — только не ты. Потому что первые тридцать минут дня — твои. Не для уведомлений. Не для новостей. Не для чужих тревог. А для тебя.

— И пока телефон там, в шкафу, скучает и обижается, ты завариваешь чай. Чёрный. Горячий. С ломтиком лимона — как будто ты в гостях у бабушки, где тебе не дают хлеб просто так, а обязательно с чесноком, солью и историей про то, как раньше всё было лучше. И вот ты сидишь. Дышишь. Строишь в окно.

(Княгиня садится на воображаемую табуретку, прижимает к себе воображаемую чашку, будто это самое дорогое сокровище)

— Видишь, как ветер качает ветку? Видишь, как прошла старушка с сумкой, будто тащит на себе весь Привоз? Видишь, как кот лежит на капоте и ему вообще ничего не нужно, кроме солнца? Вот это и есть утро. Настоящее. Без заголовков. Без «срочно позвони».

Без «а вдруг ты что-то пропустил».

— А мысли? А тревога? О, они приходят.

Обязательно. «Надо ответить... А вдруг там что-то важное?... А если с работы звонят?..» И тут — внимание, одесский лайфхак. Представь, что каждую такую мысль ты кладёшь в бумажный кораблик. Как в детстве. Аккуратно складываешь, ставишь на воображаемый ручеёк — и смотришь, как она уплывает. За горизонт. К острову «Не моё дело».

**(Делает плавный жест рукой —
будто отправляет кораблик в плавание)**

— Вернулась? Ну, значит, ещё один кораблик. Или третий. Главное — не садись в него сам. Не плыви за ней. Пусть плывёт одна. А ты оставайся здесь. С чаем. С тишиной. С этим утром, которое тебе принадлежит.

— Знаешь, что происходит после этих тридцати минут? Мозг перестаёт быть перегруженной электросетью, где все пробки выбило, и становится как утро на набережной: свежо, ясно, без суеты. Тревога уменьшается — как очередь в любимую булочную, когда вдруг объявили: «Пирожков больше не будет, но всем хватит». А ясность появляется — как солнце после дождя: «Так... вот это мне надо. А вот это — просто шум».

**(Встаёт, поднимает воображаемую чашку —
торжественно, но с улыбкой)**

— И вот она — революция без криков. Ты ничего не взорвал. Не уволился. Не уехал. Ты просто дал себе эти тридцать минут, как человеку, а не как роботу на подзарядке. И мир стал добрее. Потому что ты стал добрее к себе.

— А теперь... можешь взять телефон. Только сначала скажи: «Я был здесь первым. Я выпил чай. Я полюбовался утром. А ты — уже потом». И пусть этот экран подождёт. Он привык. Он каждый день ждёт. А ты — нет.

**(Княгиня поворачивается к окну,
будто прощается с этим тихим утром,
потом оборачивается к залу)**

— Одесская истина проста: кто начинает день с экрана — тот сначала смотрит, что творится во всём мире. А кто начинает с чая — тот знает: главное — уже внутри.

(Улыбается, чуть кланяется)

— Княгиня. С здравым смыслом — и каплей юмора на каждый день.

(Уходит, но на пороге оборачивается)

— И если кто-то скажет: «Ты что, не проверяла телефон?» — отвечай гордо: „Я делала цифровой детокс по одесской методике. Это серьёзная работа!»

(Скрывается за кулисами. Слышен тихий, довольный смешок — будто кто-то наконец-то выдохнул.)

Глава 5

(Княгиня выходит на сцену, по-одесски ловко переступает через воображаемый порог, будто не хочет задеть чью-то гордость, и сразу берёт тон — тёплый, с хитринкой, как у человека, который знает секрет, но поделится только если ты не торопишься.)

— Так, слушай сюда. Не надо становиться монахом. Не надо сидеть в позе лотоса, чтобы все в доме думали: «Он либо медитирует, либо у него свело ногу». Пять минут. Всего пять. Как чашка кофе, только вместо кофе — дыхание. И знаешь что? Мозг после этого скажет тебе «спасибо» так искренне, будто ты ему торт принёс.

(Княгиня садится на стул — не по-йоговски, а по-человечески: удобно, чуть развалившись, но спину держит ровно, как человек, который помнит, что он всё-таки не мешок картошки)

— Сядь. Хоть на стул, хоть на диван, хоть на табуретку у холодильника — главное, чтобы тебе было нормально. Спина чуть прямее, чем когда ты читаешь сообщение от начальника, но без надрыва. Глаза можешь закрыть. А можешь просто уставиться в одну точку: на штору, на пятнышко на стене, на кота. Кстати, кот — вообще идеальный объект для медитации. Он сам по себе — ходячая дзен-практика: сидит, смотрит, будто знает всё про вселенную, а ты рядом думаешь: «Ну хоть кто-то спокоен».

(Медленно вдыхает, будто нюхает что-то очень хорошее, и тут же с улыбкой продолжает)

— Теперь дыхание. Вдох — как будто ты наконец-то добрался до борща, который не твой, но очень хочется попробовать. Выдох — как будто говоришь: «Ну его, этого Петра, пусть сам разбирается».

Легко. Мягко. Без драмы. Просто чувствуешь, как воздух входит, как выходит. Это не про контроль. Это про: «О, я дышу. Значит, я тут. Значит, пока всё в порядке».

(Вдруг резко поднимает палец, как будто ее осенило)

— И тут, конечно, приходит мысль. Обязательно. Как в Одессе: только выйдешь на балкон подышать — и сразу кто-то кричит снизу: «А вы не видели кота?!» Вот и мысль такая: „А вдруг... А если... А надо...» И ты такой: «Ой, опять!» Но не ругай себя. Не говори: «Я не умею медитировать!»

Ты умеешь. Ты просто человек, у которого мысли есть. Это нормально.

— Сделай вот что: отметь мысль. Просто скажи про себя: «Ага, мысль. Спасибо, что пришла. Но я сейчас дышу». И мягко вернись к дыханию.

Представь, что ты рыбак на Ланжероне. Дыхание — это волны: раз — вдох, два — выдох, спокойно, ритмично, будто море шепчет: «Всё будет».

А мысли — это чайки. Настоящие одесские чайки: громкие, хитрые, бестолковые. Кружат, кричат: «О, еда! О, шанс! О, обида!» Хотят у тебя бутерброд выхватить или сесть на голову.

А ты — не бутерброд. Ты — человек со взглядом в горизонт. Ты спокойно киваешь: «Лети, лети, птица. Я тут дышу. Ты мимо».

(Начинает тихо считать, загибая пальцы, с лёгкой иронией)

— Если совсем тяжело — считай. Вдох — раз. Выдох — два. Вдох — три. Выдох — четыре. До десяти — и сначала. Как будто ты не медитируешь, а считаешь, сколько раз тебя обманули на Привозе. Это работает. Это даёт точку опоры. И не надо стремиться к тому, чтобы в голове было пусто, как холодильник в понедельник утром. Цель не в этом. Цель — замечать, когда тебя унесло, и мягко возвращаться. Каждый раз, когда ты вернулся к дыханию — это маленькая победа. Как если бы ты десять раз уронил ложку и десять раз её поднял. Ты не сдался. Ты продолжаешь.

— Время? Да когда угодно. Утром — когда тревога только проснулась и ещё не успела накричать. Днём — когда уже накричали, и надо просто выдохнуть. Вечером — когда хочется плакать над сериалом, а вместо этого ты пять минут дышишь и думаешь: «Ладно, завтра разберусь». Главное — не тогда, когда ты в автобусе и ловишь взглядом контролёра. Там не до медитации.

(Открывает глаза, потягивается, будто только что хорошо выспалась, и смотрит прямо в зал)

— Пять минут — это не катастрофа. Это как бутылка воды в пустыне: не спасёт весь мир, но тебя точно вытянет. И если кто-то спросит: «Ты что, сидел и просто дышал?» — отвечай гордо: «Я тренировал внимание. По одесской методике. Это серьёзная работа!»

— А если не получилось сегодня — ну, бывает. Мысли кружили, чайки орали, ты отвлекался. Ничего страшного. Завтра снова попробуешь. И каждый раз будет чуть легче. Потому что ты не борешься с мыслями. Ты просто говоришь:

«Я вижу тебя, тревога. Но сейчас я выбираю дышать».

(Встаёт, поправляет воображаемую шляпку, поднимает невидимый стакан)

— Заканчиваем, как у нас принято: «Медитация — не про то, чтобы стать Буддой. Медитация — про то, чтобы не стать... нервным мясом в кабинете».

(Улыбается, чуть кланяется)

— Княгиня. С дыханием — как с хорошим разговором: его не надо форсировать. Его надо просто позволить себе. И пусть чайки кричат — ты знаешь, где твой горизонт.

(Уходит, но на пороге оборачивается)

— И помни: пять минут тишины — это не роскошь. Это как соль в борще: без неё всё пресно. А с ней — ты снова ты.

(Скрывается за кулисами. Слышен тихий смехок — будто кто-то наконец-то выдохнул и улыбнулся.)

Глава 6

(Княгиня выходит, по-одесски ловко отодвигает невидимый стул, садится, поправляет воображаемый фартук — будто сейчас не про продуктивность, а про готовку, где главное — не спешить. Говорит не как тренер по тайм-менеджменту, а как тётя Рая, которая знает жизнь и не любит суеты.)

— Так, душа, слушай сюда. Хватит быть цирковым жонглёром, который одновременно кидает в воздух пять тарелок, кот и свою нервную систему. Мозг — он не суперкомпьютер. Он рыбак с одной удочкой. И если ты начнёшь махать сразу десятью — в итоге будешь сидеть на берегу, злой, мокрый и без рыбы.

(Поднимает палец, будто сейчас скажет самую важную вещь на свете)

— Вот тебе одесская правда: лучше одна свежая рыба, чем пять тухлых. То есть лучше одну задачу сделать хорошо, чем пять — кое-как, а потом ещё три раза переделывать. И чтобы это сработало, мы работаем блоками. Не «всё сразу», а «вот это — сейчас, остальное — потом».

— Берём одну задачу. Только одну. Как на Привозе: ты не хватаешь всё подряд, а смотришь в глаза продавцу и говоришь: «Мне — вот это. И чтоб хорошее». Так и тут: выбираешь одно дело. Важное. Или хотя бы то, от которого у тебя внутри меньше всего скребёт.

(Достаёт воображаемый таймер, ставит на стол с громким «тик-тик-тик»)

— Ставим таймер. 25 минут — если дело мелкое, вроде «разобрать почту» или «подписать три бумажки». Быстро, чётко, и можно выдохнуть. А если задача серьёзная — как ремонт репутации или написание главы, — тогда 50 минут. И за эти минуты — ты не отвлекаешься. Вообще. Ни на «на секундочку глянуть», ни на „а вдруг там что-то срочное«. Потому что знаешь, что самое срочное сейчас — это вот эта одна задача.

— Телефон — в сторону. В ящик. Под стакан. Куда угодно, только не в руку. Как будто это кот, который хочет сметану, а ты ему: «Сегодня — нет. Сегодня я работаю». Закрываем лишние вкладки. Выключаем уведомления. Соцсети — как бывший, с которым ты уже всё выяснила: не надо снова открывать чат и перечитывать. Пусть лежит.

Пусть скучает.

(Наклоняется вперёд, будто делится секретом, и понижает голос)

— И пока таймер тикает, ты просто делаешь. Не идеально. Не «чтобы все ахнули». А просто делаешь. Шаг за шагом. Как бабушка лепит пельмени: не думает, как это выглядит, а просто лепит. Один, второй, третий. И вот уже тарелка наполовину полная.

— А когда прозвенит — стоп. Всё. Работа кончилась. Встаёшь. Потягиваешься так, будто только что пережил землетрясение. Выпиваешь глоток воды. Смотришь в окно. Видишь птицу? Видишь, как ветка качается? Это не потеря времени. Это перезагрузка мозга. Потому что мозг, как старый одесский лифт: если его не останавливать каждые пять этажей, он просто встанет и больше не поедет.

(Снова садится, уже чуть расслабленное, будто после хорошего перерыва)

— После перерыва — снова таймер. Снова блок. И знаешь, что приятно? Ты не чувствуешь себя выжатым, как лимон после соковыжималки. Потому что ты не пытался удержать в голове десять дел сразу. Ты держал одно. И оно потихоньку двигалось вперёд.

— И обязательно — похвали себя. Не «ну, вроде сделал», а именно похвали. Как будто ты не просто письмо отправил, а спас кого-то от катастрофы. Скажи вслух: «Молодец, душа. Сделал дело — можно и чаю выпить». И выпей. Не на бегу, не с телефоном в другой руке, а нормально. С удовольствием. Как будто это награда, а не просто жидкость.

(Пожимает плечами, улыбается)

— Не надо стремиться к идеалу. Не надо думать: «Я должен работать по 50 минут каждый день без единого отвлечения». Если сегодня получилось 20 — уже победа. Если один раз отвлёкся — ну, бывает. Главное — ты заметил и вернулся. Каждый раз, когда ты возвращаешься к задаче, ты тренируешь внимание. Как мышцу. Сначала тяжело, потом легче.

— И помни: мозг устает не от работы. Он устает от постоянных переключений. От этого вечного «ой, а что там», «а вдруг», «надо срочно». Когда ты убираешь этот шум, ты не становишься менее ответственным. Ты становишься более эффективным. Как хороший повар: он не бежит по

кухне и не кричит, он спокойно делает своё дело.

И в итоге у него всё готово, вкусно и вовремя.

**(Встаёт, поправляет фартук, поднимает
воображаемую чашку — как будто на тост)**

— За что пьём? За то, что ты не пытаешься быть
везде и сразу. За то, что ты умеешь сказать:

«Сейчас я здесь. Сейчас я делаю вот это.

Остальное подождёт». И знаешь, как в Одессе

говорят? «Сначала — порядок. Потом — результат.

А суета — это для тех, кто ничего не делает,

но очень старается».

(Улыбается, чуть кланяется)

— Княгиня. С продуктивностью — как с хорошим
борщом: её не делают в спешке. Её варят спокойно,
по шагам, и тогда получается вкусно.

(Уходит, но на пороге оборачивается)

— И если кто-то скажет: «Ты что, работаешь по
таймеру?» — отвечай гордо: „Да. По одесской
методике. Это не лень. Это забота о нервной
системе».

**(Княгиня скрывается за кулисами. Слышен тихий
смешок — будто кто-то наконец-то выдохнул и
понял: можно не бежать.)**

Глава 7

(Княгиня выходит, держа в руках воображаемый чайник — не как реквизит, а как главный аргумент в любом споре. Ставит его на невидимую конфорку, чуть наклоняет голову, будто прислушивается: закипает или ещё нет. И начинает не как лектор, а как та самая тётя, у которой всегда есть пять минут и одно правильное слово.)

— Так, душа, не вздыхай. Не надо сейчас «всё и сразу», не надо становиться образцом дисциплины, как будто тебя снимают для обложки журнала «Как жить без стресса и нравиться всем». Ты не на выставке. Ты дома. В Одессе. А у нас тут любят не идеальность, а здравый смысл. И горячий чай. **(Поправляет невидимый фартук, садится на краешек стула — так, чтобы в любой момент можно было встать и что-то сделать, но сейчас — просто посидеть.)**

— Смотри, как мы это внедряем. По-одесски. То есть без надрыва. Без «я должен». С «я себе разрешаю».

Лайфхак первый: начни с микроскопа.

Не надо с первого дня — 30 минут тишины, час медитации и сразу стать Буддой на балконе. Ты же не с крыши прыгаешь без парашюта? Нет. Тогда и тут — ступеньки. Пять минут утром. Просто: сел, выдохнул, вдохнул, не ответил на сообщение. Как будто ты не человек, а спокойное море в тумане. И один блок — 25 минут на одну задачу. Всё. Мало? Да. Но это — твёрдая земля. А не воздушная гимнастика, где тревога — твой тренер.

Лайфхак второй: создай сигнал.

Мозг — он не про мотивацию. Он про привычки. Как солдат: слышит сигнал — делает. Пусть у тебя будет свой оркестр. Закипел чайник — значит, начался детокс. Первый глоток — как начало праздника для нервов. Сел за стол — включил таймер — значит, работа началась. Как будто сказал: «Дорогая тревога, я тебя уважаю, но сейчас 25 минут я не с тобой. Иди почитай газету». Вечер, накинул плед — значит, время тишины. Не «лечь и пролистать жизни 17 человек», а просто посидеть и вспомнить, кто ты. А то забудешь, душа, и начнёшь думать, что ты — уведомление.

Лайфхак третий:

предупреди близких — по-одесски.

Не надо молчать, как танк. Скажи. Прямо. Тётя Роза, ты меня любишь, но с 8:15 до 8:20 я медитирую. Нет, не умерла. Не сошла с ума. Просто вдох-выдох. Могу я это делать как человек? Если ребёнок — «Дочка, 15 минут — мама работает, тишинка. А потом — игрушки, мультики, бутербродики — с любовью, как раньше». Главное — честно. Иначе потом ломятся, стучат: «А ты что делаешь?» — а ты: «Дышу... и хочу жить...» — и уже поздно объяснять.

Лайфхак четвёртый:

будь гибким, как одесский проводник в переполненном троллейбусе.

Не сделал утром? Ну и не надо себя бить, как тренера сборной по футболу. Сделай вечером. Или днём. Или после того, как выплакалась над сериалом. Главное — сделал. А не «по расписанию, идеально, как в рекламе». Лучше один раз с перекосом, чем никогда — из-за страха не идеально. Уставший — медитируй три минуты. С телефоном — пусть хотя бы не сразу в него с порога. Промахнулся — неважно. Главное — вернулся. Да будет с тобой сила перезапуска. Она важнее идеальности.

Лайфхак пятый: добавь удовольствия.

Человек — не машина. Он тянется к приятному. Хочешь, чтобы тишина не была как тюрьма? Сделай её праздником. Вкусный чай — не из пакетика, который лежал с 2003 года, а настоящий, с ароматом, как первое свидание. Мягкий плед — шикарнее, чем объятия бывшей. Уголок у окна — где видно хоть кусочек неба, даже если сосед построил дом как Кремль. Запах — свечи, кофе, старые книги... Всё, что говорит: «Здесь — хорошо. Здесь — безопасно. Здесь можно дышать». И тогда мозг скажет: «О, тишина? Не проблема. Ты же меня не мучаешь — ты меня балуешь».

(Княгиня встаёт, будто проверяет, закипел ли чайник. Кивает, будто да. И снова садится — уже спокойнее.)

— И знаешь, что самое приятное? Тебе не нужно быть идеальным. Тебе нужно быть регулярным. Один раз. Потом ещё раз. И ещё. И через неделю ты не будешь подпрыгивать от звонка. Не будешь читать чужие жизни, будто это твоя работа. И не будешь думать, что ты — трагедия. Ты будешь — человек, который научился дышать. А это, между прочим, самое настоящее чудо.

(Поднимает воображаемую чашку — не торжественно, а просто как знак:

мы тут не про подвиги. Мы про себя.)

— А закончим, как мы любим.

Княгининская формула тишины:

«Начни с малого.

Сделай приятно.

Не идеально — а регулярно.

И поверь: тишина — не пустота.

Это — когда ты наконец услышишь себя.

Как лучшего друга, которого давно не звал на чай».

**(Улыбается, чуть кивает,
будто кому-то знакомому в толпе.)**

— Княгиня. С чайником в руке.

С тишиной — как с хорошим разговором:

её не надо форсировать.

Её надо просто позволить себе.

(Уходит, но на пороге оборачивается.)

— И если кто-то спросит: «Ты что, опять сидишь

и ничего не делаешь?» — отвечай гордо:

«Я создаю ритуал тишины. По одесской методике.

Это серьёзная работа!»

**(Княгиня скрывается за кулисами. Слышен тихий,
довольный звук — будто чайник наконец закипел,
и теперь можно просто налить чаю и посидеть.)**

Глава 8

(Княгиня останавливается на пороге, будто и правда с сумкой и термосом, оборачивается — не чтобы что-то досказать, а чтобы посмотреть прямо в глаза, по-одесски честно, без лишней драмы.)

— Ну что, душа... Договорились?

Не про «стань другим человеком за неделю».

А про «дай себе пять минут, чтобы остаться собой».

(Ставит сумку на пол, снимает воображаемую кепку, вытирает лоб — как будто только что не лекцию прочла, а помогла соседу диван занести. И говорит уже тише, почти шёпотом — тем самым голосом, когда всё самое важное говорят в конце.)

— Вот тебе одесский итог — без красивых слов, зато с правдой:

Тишина — это выходной для мозга. Не потому что он ленивый. А потому что он устал бегать по кругу, как кот за своим хвостом. И когда ты даёшь ему эти пять минут — он не «ничего не делает». Он перезагружается. Как старый одесский лифт: сначала постоит, пожужжит, потом поедет — и даже быстрее.

Правило первое:

отключи шум. Телефон — в сторону. Уведомления — в чёрный список. Пусть подождут. Они не важнее тебя. Одесская мантра: «Сначала тишина, потом дела!» И знаешь, в чём фокус? Когда ты не хватаешься за телефон в первую же секунду, мир не рушится. Никто не кричит: «Ты пропала!» А если и кричит — ну, это уже не про тишину, это про привычку всех спасать. А ты сегодня — сначала себя.

Правило второе:

дыши и наблюдай. Пять минут — не подвиг. Это как стакан воды в жару: не решит все проблемы, но прямо сейчас станет легче. Представь: вдох — будто нюхаешь горячий хлеб. Выдох — будто говоришь: «Ладно, этот день начался. Посмотрим, что будет». Мысли будут приходить — чайки, они такие. Но ты не обязана за ними бежать. Просто: «Ага, мысль. Спасибо. А я пока подышу». И возвращаешься к дыханию, как человек, который знает, где его берег.

Правило третье:

делай одно дело. Работай блоками — 25 минут, 50,

как тебе по силам. Без десяти окон, без «на секундочку глянуть». Потому что лучше одно дело сделать хорошо, чем десять — кое-как, а потом три раза переделывать. Одесская мудрость: «Лучше одно дело хорошо, чем десять кое-как!» И это не про перфекционизм. Это про уважение к себе: ты не конвейер. Ты человек, которому нужно время, чтобы сделать как надо.

(Наклоняет голову, будто прислушивается — и улыбается.)

— И напоследок — одесская истина, простая, как чашка чая:

«Тишина — это не пустота.

Это пространство для новых идей».

Отключи телефон. Вдохни глубоко. Сделай одно дело.

И увидишь: мир станет добрее. А ты — спокойнее.

Потому что ты не прячешься от жизни. Ты просто

даёшь себе минуту, чтобы в неё вернуться —

с ясной головой и тёплыми руками.

(Снова надевает шляпку, берёт сумку, кивает — коротко, по-деловому, но с теплотой.)

— Всё. Не надо сегодня быть героем. Сегодня

можно быть просто человеком, который сел,

выдохнул и сказал: «Сейчас — моё время».

— Княгиня. С термосом. С тишиной. И с верой,

что иногда самое сильное, что ты можешь сделать

— это просто посидеть пять минут и подышать.

(Уходит. И уже из-за кулисы — тихо, с улыбкой:)

— А если кто спросит: «Ты опять сидела и

молчала?» — скажи гордо: „Я тренировала

спокойствие. По одесской методике. Это серьёзная

работа!»

(Слышен тихий звук — будто крышка термоса щёлкнула. И всё. Спокойно.)

Глава 9

(Княгиня останавливается, будто уже дошла до калитки, но вдруг разворачивается — не чтобы добавить ещё одну лекцию, а чтобы сказать самое простое. Снимает воображаемую шляпу, держит её в руке, как когда прощаются со старыми знакомыми — по-доброму, без пафоса.)

— Знаешь, душа... Все эти правила — они не как экзамен, где надо всё выучить и не ошибиться. Они — как ключи. Три простых ключа. И каждый раз, когда ты ими пользуешься, ты просто открываешь дверь в свою тишину.

(Показывает три пальца — коротко, по-деловому.)

Первый ключ:

отключи шум.

Телефон — не в руке. В тумбочке. В шкафу. Где угодно, только не там, где он тянет за рукав. Уведомления — выключить. Не «на секундочку глянуть», а «стоп, я сейчас не на дежурстве». И мир не рухнет.

Правда. Даже если кто-то напишет «срочно» — через десять минут это всё равно будет то же самое «срочно», а ты за эти десять минут успеешь выдохнуть. Одесская мантра: «Сначала тишина — потом дела. А не наоборот, как у всех несчастных».

Второй ключ: дыши и наблюдай.

Пять минут. Просто вдох и выдох. Не надо становиться мастером дзен. Надо просто побыть человеком, который дышит. Если лезут мысли — ну, пусть лезут. Как сосед с перфоратором: слышно, но ты не обязана к нему выходить и ругаться. Скажи себе спокойно: «Сейчас не моё дело». Вдох — будто нюхаешь свежий хлеб. Выдох — будто ставишь на полку тяжёлую сумку. И в Одессе не зря говорят: «Дышишь ровно — живёшь спокойно. А кто дышит как паровоз — тот и сгорит раньше времени».

Третий ключ: делай одно дело.

Одно. Не восемь. Не «по чуть-чуть». Одно — и хорошо. Поставь таймер. Закрой лишние вкладки. Пусть остальные задачи подождут — они терпеливые, они привыкли. Лучше сделать одну вещь по-человечески, чем десять — кое-как, как после вечеринки, когда уже не помнишь, что кому обещал. Одесская мудрость: «Лучше одно дело хорошо, чем десять — кое-как».

(Опускает руку, снова надевает шляпу — уже не для сцены, а чтобы идти дальше. И говорит совсем тихо, почти шёпотом.)

— И знаешь, что самое важное? Тишина — это не пустота. Это не «я ничего не делаю». Это пространство, где рождается новое. Где нервы перестают ныть. Где ты наконец слышишь себя — не сквозь шум, не поверх десяти голосов, а просто: свой собственный голос. Как в квартире после ремонта: чисто, уютно, и никто не стучит.

— Отключи телефон. Вдохни глубоко. Сделай одно дело. И посмотри: мир правда становится добрее. Потому что ты становишься спокойнее. А тревога... она не исчезает навсегда, но она уходит в угол. Сидит там, ворчит, а ты её не слушаешь. Ты сейчас другим занят. Ты себе время даёшь.

(Кивает — коротко, тепло.)

— Княгиня. С мантрой и пледом. Без суеты. И с полным правом на тишину. Потому что ты — важнее любого уведомления. Важнее любого «срочно». Важнее любой гонки.

(Делает шаг, ещё один. И уже из полутени, почти не слышно:)

— А если кто скажет: «Ты опять сидела и молчала?» — улыбнись и скажи: „Я собирала себя по кусочкам. По одесской методике. Это серьёзная работа».

(Тишина. Только где-то вдалеке — будто чайник тихонько посвистывает. И этого достаточно.)

Глава 10

(Княгиня останавливается у двери, держит плед в руках — не как реквизит, а как что-то очень настоящее, тёплое, будто только что с батареи.

Не садится, не устраивает сцену. Просто стоит, чуть наклонив голову, и говорит не громко, а так, как говорят, когда человек уже почти плачет от усталости — тихо, чтобы не спугнуть.)

— Знаешь, душа... Иногда самое сложное — это не «сделать всё», а просто сказать себе: «Я сегодня сделала достаточно». Не идеально. Не „на пять с плюсом“. А достаточно. И это — не про лень. Это про то, что ты живая. И тебе нужно беречь эту живость.

(Разворачивает плед, встряхивает — и будто вместе с ним стряхивает лишний шум.)

— Вот этот рефрейминг — он не про «понижь планку, чтобы не расстраиваться». Он про: „Сними с себя чужую вывеску“. Потому что идеал — он как красивое платье на витрине: блестит, все смотрят, но если ты в него втиснешься, ты не сможешь ни дышать, ни идти, ни смеяться. А жизнь — она про дыхание. Про шаги. Про смех, пусть даже тихий.

— Давай честно. Успех — это когда ты утром встала, умылась, выпила чай и не сказала себе десять раз: «Какая же ты плохая, ничего не успеваешь». Если ты сегодня просто не сломалась под этим грузом — это уже победа. Большая. Настоящая. Как у бабушки: «Главное — ноги переставила. Остальное — по дороге».

— И перестань сравнивать себя с чужой витриной. Листаешь ленту — а там всё «вау»: и бизнес, и дети, и форма, и путешествия, и энергия. А ты смотришь на свой халат, на чашку чая, на то, что даже в магазин не дошла — и сердце сжимается. Но знаешь, в чём фокус? Ты не видишь, что у той «идеальной» картинки под кадром: тревога, бессонные ночи, мама, которая всё ещё спрашивает про внуков, и кофе, который пьётся дрожащими руками. У каждого — своя изнанка. И твоя изнанка — это не стыдно. Это честно.

(Накрывает плечи пледом — мягко, будто укутывает кого-то, кто замёрз не от холода, а от внутреннего напряжения.)

— Одесская формула реальности простая: жить — не значит быть идеальным. Жить — значит быть настоящим. Хромаешь — идёшь. Плачешь —

дышишь. Устала — легла. Не успела — завтра. И если ты счастлива хоть на пять минут в день — ты уже впереди всех этих идеалов. Потому что они — про картинку. А ты — про жизнь.

— И вот ещё что. Идеал — это не цель. Это как хорошее освещение в туалете: да, помогает, но жить там — глупо. Цель — это когда ты вечером можешь выдохнуть и сказать: «Сегодня я была бережна к себе. Хоть чуть-чуть. Хоть пять минут».
(Сжимает край пледа, улыбается — не широко, а так, когда улыбка идёт не от веселья, а от облегчения.)

— Так что, душа... Не гонись за морковкой на палочке. Она фальшивая. А ты — настоящая.

И этого уже достаточно. Более чем.

— Держи плед. Не для того, чтобы спрятаться. А для того, чтобы почувствовать: тебе есть где согреться. Даже если день был тяжёлый. Даже если ты ничего «такого» не сделала. Даже если просто сидела и смотрела в окно. Этого достаточно.
(Кивает, как будто подтверждает свои же слова.)

— Княгиня. С пледом. С чаем. И с одним-единственным правилом: ты важнее любого идеала. Важнее любой картинки. Важнее любого «надо». Ты — важнее.

(Делает шаг к двери, но не уходит сразу. Ещё секунду стоит, будто даёт тебе время просто побыть с этим — с тишиной, с пледом, с правом быть неидеальной.)

— А если завтра снова захочется гнаться — вспомни: ты не лошадь. Ты человек. И тебе не нужно бежать за морковкой. Тебе нужно просто идти. Своим шагом. По своей улице. В своём халате. И это — нормально.

(Уходит. Дверь закрывается не с хлопком, а тихо. И остаётся ощущение: в комнате стало чуть теплее.)

Глава 11

(Княгиня останавливается у двери, не чтобы уйти, а чтобы поставить чашку на подоконник — ровно, но без церемоний: не ради красоты, а чтобы просто было куда её поставить.

Поворачивается, опирается плечом о косяк, как человек, которому уже не надо ничего доказывать — ни себе, ни миру. И говорит спокойно, без напора, будто делится не правилом, а чем-то очень личным.)

— Знаешь, душа... Самое смешное — и самое грустное — в том, что мы сами ставим себе экзамены, а потом сами же на них проваливаемся. «Не идеально — значит, плохо». И сидим, мучаем одну строчку, одну деталь, одну запятую — как будто от неё зависит судьба вселенной. А вселенная, между прочим, вообще не смотрит. Она занята. У неё приливы, отливы, коты, которые падают с диванов... Ей не до наших идеальных презентаций.

(Чуть улыбается, будто вспомнила что-то своё — и это что-то её немного согревает.)

— А принцип «достаточно хорошо» — он не про «сделай кое-как и забудь». Он про: «Сделай так, чтобы работало. Чтобы было понятно. Чтобы не стыдно было отдать в руки другому человеку». Вот и всё. Не шедевр. Но — рабочее. Как старый, но надёжный одесский трамвай: не глянцевого, не с подсветкой, зато едет. И люди в нём едут — и радуются, что едут.

— Вот ты спрашиваешь себя: «Будет ли это иметь значение через месяц?» И если честно — чаще всего нет. Через месяц никто не вспомнит, была ли там запятая на миллиметр левее. Никто не скажет: «А помнишь ту презентацию? Там тень на слайде была не того оттенка!» А вот что вспомнят — что ты не пропала, не сорвала сроки, не ушла в тишину, потому что «не идеально». Что ты сделала. Что ты была на месте.

(Отходит от косяка, подходит к столу, проводит ладонью по поверхности — не вытирает пыль, а как будто проверяет: «тут живут, тут работают».)

— И эти примеры — они не про лень. Они про здравый смысл.

Про презентацию:

начальнику не нужен шедевр. Ему нужно решение.

Чётко, по делу, без тумана. Дай ему это — и он тебя услышит.

Про уборку:

мир не рухнет, если ты пропылесосишь и протрёшь пыль, а не будешь три часа тереть одно пятно, пока глаза не начнут слезиться. Главное — чтобы было где сесть и чтобы носки не лежали, как улики.

Про статью:

сначала — мысль. Сначала — чтобы она прозвучала. А запятые... их можно поправить. Как причёску — уже после того, как ты вышла из дома и поняла, что день начался.

— Одесская мудрость тут простая, но крепкая: «Лучше синица в руках, чем журавль в облаках» — особенно если синица уже на столе, тёплая, и её можно съесть. А не смотреть на журавля с балкона и думать: «Ну вот, опять не дотянулась».

(Садится на край стула, не по-парадному, а по-домашнему — нога на ногу, руки свободно лежат, как у человека, который наконец-то выдохнул.)

— И самое главное — ты не обязана быть идеальной, чтобы быть ценной. Ты не обязана доводить каждую мелочь до блеска, чтобы тебя уважали. Тебя ценят не за безупречность. Тебя ценят за то, что ты делаешь. За то, что ты стараешься. За то, что ты не сдалась.

— Идеал — он как горизонт. Бежишь — а он всё дальше. А «достаточно хорошо» — это чашка горячего чая. Тёплая. Настоящая. И ты её держишь в руках — и чувствуешь: вот, это моё. Это сегодня. Это сейчас.

(Поднимает чашку, делает маленький глоток — будто пробует не чай, а саму эту мысль: «я достаточно хороша». И кивает, как будто подтверждает это себе.)

— Так что, душа... Если завтра снова потянет «докрутить до идеала» — остановись на секунду. Спроси: «А будет ли это важно через месяц?» Если нет — брось, как старый носок. Если да — сделай, но без надрыва. Без жертвы. Просто сделай так, чтобы это работало.

— И помни: «достаточно хорошо» сегодня — это лучше, чем «идеально» никогда. Потому что «идеально» — оно не приходит. Оно только обещает. А «достаточно» — оно держит. Как крепкая рука. Как тёплый плед. Как чашка чая, которую ты сама себе налила — не по граммам, не по рецепту, а просто потому, что хотелось

согреться.

(Встаёт, не торопясь. Берёт плед, накидывает на плечи — не как броню, а как знак: «мне можно быть неидеальной, и мне от этого не холодно».)

— Княгиня. С принципом достаточности. С правом на ошибку. С чашкой чая, которая не идеальна по форме, но идеальна по смыслу — потому что она твоя.

(Делает шаг к двери, оборачивается — не для финального слова, а чтобы ещё раз посмотреть, убедиться: ты услышала. И улыбается — просто, без пафоса.)

— И если кто-то скажет: «Ты могла бы лучше», ты можешь спокойно ответить: «Я сделала достаточно .И этого — больше чем достаточно». Потому что ты — важнее любого идеала. Важнее любой оценки. Важнее любого «надо». Ты — важнее.

(Тихо закрывает за собой дверь. И остаётся тишина — не пустая, а тёплая. Как будто кто-то наконец-то снял тяжёлый рюкзак и сел отдохнуть. И это — нормально.)

Глава 12

(Княгиня останавливается, будто уже хотела уйти, но вдруг вспомнила самое главное — и возвращается не с новой лекцией, а просто чтобы сесть рядом. Не на сцену, а на обычный стул, чуть подвинув его поближе. Ставит рядом ту самую тетрадку — не как трофей, а как обычную вещь, которую берут, когда хотят просто поговорить по душам.)

— Знаешь, душа... Самое коварное в этой гонке — это когда ты смотришь только на финиш. И если ты не пересекла черту — значит, «ничего не сделала». А ведь ты тащила этот чемодан по грунтовке. По настоящей, с камнями, с лужами, с корнями, которые норовят подцепить подошву. И ты его не бросила. Ты его тянула. И вот это — и есть прогресс. Просто он не в грамоте, а в мышцах. В том, что ты теперь чуть сильнее, чем вчера.

(Кивает на тетрадку, как будто это не бумага, а сейф для твоих маленьких побед.)

— Вот зачем она. Не чтобы ставить галочки «идеально». А чтобы складывать туда усилия, как монетки. По одной. По две. Сегодня — «сидела сорок минут, хотя хотелось всё бросить». Завтра — «не сорвалась, хотя тряслись руки». Послезавтра — «сделала черновик, хоть и стыдно его показывать». И через неделю ты открываешь — а там не «ничего», а целая кучка. И понимаешь: я не стояла. Я шла. Даже если шла в тумане, даже если спотыкалась.

— И одесская правда тут простая: не надо ждать, пока станет легко. Лёгкое — оно само придёт, если ты не бросишь. Но хвалить себя надо именно за то, что ты не бросила, когда было тяжело. Как повара хвалят не только за идеально прожаренную котлету, а за то, что он вообще решился встать к плите, когда не хотелось. За то, что не ушёл. За то, что попробовал.

(Проводит пальцем по обложке тетрадки — будто стирает невидимую пыль, чтобы было видно, какая она простая и настоящая.)

— Давай по-человечески, без пафоса. Каждый вечер — три строчки. Не про «что сделано», а про «что было трудно, но я это сделала».

«Сидела над задачей 30 минут, хотя мозг кричал: «Беги!» — и не убежала».

Это победа. Потому что самое сложное

— это не решить задачу. Это остаться с ней,
когда хочется сбежать.
«Не ответила на токсичное сообщение.
Просто закрыла чат и пошла пить чай».
Это тоже победа. Это про границы. Про то, что ты
бережёшь себя. И это — сила, а не слабость.
«Сделала хоть что-то, пусть и криво.
Но это — моё криво. Моё начало».

Потому что с кривого можно начать.
А с «ничего» — нельзя.
— И знаешь, что самое важное? Ты не обязана
быть героиней каждый день. Иногда победа — это
просто: «Я сегодня не сломалась».
И этого достаточно. Более чем.
**(Накрывает тетрадку ладонью, как будто
говорит: «она твоя, она тебя ждёт,
она не будет тебя судить».)**
— Одесская формула прогресса такая: «Дорога в
тысячу вёрст начинается с первого шага — а я уже
сделал (а) сто шагов, просто никто не посчитал».
Так вот, ты посчитай. Сама. Для себя. Не для
начальника, не для ленты, не для мамы. Для себя.
Чтобы в какой-то тяжёлый день, когда снова
покажется, что «я ничего не делаю», ты открыла эту
тетрадку и увидела: «А вот это. И вот это. И ещё
вот это». И поняла: я иду.
**(Чуть наклоняет голову, смотрит прямо —
не строго, а с той самой теплотой, когда кто-то
видит тебя уставшую, но всё равно говорит:
«Ты молодец».)**

— Так что, душа... Не жди, пока всё станет
идеально. Отмечай то, что есть. Маленькие шаги.
Тяжёлые минуты. Моменты, когда ты просто не
сдалась. Они и строят твой прогресс. Медленно.
Тихо. Но крепко. Как старый одесский дом: не
новый, не глянцевый, зато стоит. И в нём тепло.
**(Поднимает тетрадку, протягивает — не
торжественно, а просто, как протягивают зонтик,
когда начинается дождь.)**
— Держи. Пусть она будет твоим свидетелем.
Твоим бухгалтером усилий. Твоим способом
сказать себе: «Я вижу, как тебе тяжело. Но я вижу
и то, что ты стараешься. И этого — достаточно».
— Княгиня. С тетрадкой. Без требований. Без «надо
быть лучше». Просто с верой в то, что каждый твой
шаг — важен. Даже если он тихий. Даже если он не
попал ни в одну ленту. Даже если о нём знает
только ты.

(Улыбается — не широко, а так, когда улыбка идёт из груди, из самого спокойного места.)

— А если завтра снова покажется, что ты «ничего не делаешь», вспомни: ты не обязана бежать. Тебе достаточно просто идти. Шаг. Ещё шаг. И ещё. И каждый из них — уже победа.

(Делает шаг к двери, но не хлопает ею.

Оставляет чуть приоткрытой — как будто говорит: если станет тяжело, можно снова зайти.

Можно снова просто посидеть, подышать, записать одну строчку. И этого будет достаточно. Слышен тихий звук — будто кто-то налил себе чаю. И сел. И выдохнул. И сказал себе тихо: «Сегодня я старалась. И этого — больше чем достаточно».)

Глава13

(Княгиня останавливается в дверях, смотрит на эту картину — халат, булочка, пульт, волосы в творческом беспорядке — и не морщится, не качает укоризненно головой, а улыбается. Как будто видит не «нарушение режима», а самое правильное, что могло сегодня случиться. Проходит, садится не напротив, а рядом — так, чтобы можно было плечом к плечу смотреть в одну сторону. Ставит свою чашку — тоже не идеально ровно, а просто так, чтобы удобно было дотянуться.)

— Вот оно, душа... Самое честное, что можно сегодня сделать — это просто выдохнуть. Не «потом, когда всё сделаю». А прямо сейчас: выключить эту невидимую сирену, которая всё время орёт: «Надо, надо, надо!» И сказать: «Сегодня я не герой. Сегодня я — человек. И этого достаточно».

(Берёт с тарелки кусочек булочки — не потому что голодна, а чтобы поддержать компанию.

Откусывает, кивает: «Да, вот это жизнь».)

— Знаешь, этот «день неидеальности» — он не про то, чтобы всё забросить и скатиться. Он про то, чтобы снять с себя доспехи. Потому что доспехи тяжёлые. И если их не снимать, они начинают врезаться в кожу. А ты и так каждый день в них ходишь — на работу, в дела, в тревоги, в «я должна, я должна». Так пусть один день в неделю будет без брони. Пусть будет халат. Пусть будет булочка.

Пусть будет сериал, где всё понятно: злодей — вот он, герой спасёт, и тебе не надо быть этим героем.

— И давай честно про этот страх: «А вдруг я расслаблюсь — и всё рухнет?» Знаешь, что рушится? Не жизнь. Рушится иллюзия, что ты обязана держать всё под контролем. А мир, между прочим, умеет держаться сам. Пока ты ешь булочку, небо не падает. Пока ты смотришь серию, никто не приходит с проверкой: «А почему ты не спасаешь планету?» Планета крутится. Дома стоят. Почта подождёт.

(Поворачивается к тебе, чуть наклоняет голову — как будто хочет убедиться, что ты слышишь не лекцию, а простое человеческое «я с тобой».)

— Одесская инструкция на такой день — она простая, как бутерброд:

— Не заправляй кровать. И не чувствуй вину.

Кровать не обидится. А ты — сбережёшь эти пять минут для себя.

— Съешь булочку. Не как преступление, а как праздник. Как будто говоришь: «Я себя люблю. Хоть вот этой булочкой».

— Отложи уборку. Завтра она будет такой же. А сегодня тебе нужнее тишина.

— Ответь на письмо позже. Если там не «горит», значит, можно дышать.

— Пропусти тренировку — без чувства вины. Тело тоже устаёт от «надо». Ему иногда нужно: «Можно просто посидеть».

— Скажи «нет» лишней просьбе. Не потому что ты злая. А потому что ты живая. И у тебя есть лимит сил. И этот лимит — святое.

— И самое главное напоминание на этот день:

«Сегодня я не герой, а обычный человек — и это нормально!» Как в Одессе говорят: „Один день в неделю — можно жить как человек, а не как робот!» **(Откидывается на спинку, чуть поудобнее, как будто разрешает себе тоже на пять минут стать просто человеком, без задач.)**

— Представь, что жизнь — это борщ. Ты всё время стараешься: ровно двести граммов свёклы, ровно пятнадцать минут тушения, ни капли жира сверху — будто от этого зависит судьба мира. А твоя бабушка? Она кидает что хочет, зовёт тётю Машу, смеётся и говорит: «Живи, пока живой!» Вот день неидеальности — это когда ты выключаешь духовку, садишься на лавочку и говоришь вселенной: «Я не стану сегодня спасать мир. Я буду существовать. И этого — достаточно».

— Потому что ты не машина. Ты человек. У тебя бывают дни, когда ты не «на высоте». Бывают дни, когда высота — это просто встать, налить чаю, съесть булочку и не ругать себя за каждую крошку. И знаешь, в чём сила? В том, что после такого дня ты не разваливаешься. Ты — перезаряжаешься. Как телефон, который сел до одного процента, а потом ты его ставишь на зарядку, и он снова может работать.

(Снова берёт булочку, отламывает кусочек, протягивает тебе — не как угощение, а как символ: «мы в одной команде, мы разрешаем себе быть живыми».)

— Так что, душа... Сегодня — твой священный день. Без отчётов. Без самооценок. Без «а вдруг кто-то подумает». Только ты, халат, булочка и право на «сегодня я просто живу». И если кто-то спросит:

«Ты что, опять ничего не делаешь?» — ты можешь спокойно, даже с гордостью сказать:»Я восстанавливаю силы. По одесской методике. Это серьёзная работа!»

(Улыбается, берёт пульт, будто собирается нажать «плей», но сначала смотрит на тебя — тепло, без спешки.)

— Хочешь, мы просто посидим пять минут? Без планов. Без списков. Без «надо успеть». Просто: ты, я, булочка, сериал — и тишина, в которой слышно, как ты дышишь. И это — уже победа.

— Княгиня. В халате. С булочкой. С пультом. И с полным правом на один день, когда «неидеально» — это самое идеальное, что вообще может быть.

(Нажимает кнопку. На экране — что-то спокойное, без драм, без надрыва. Просто хорошая история, где можно просто сидеть и смотреть. И чувствовать, как напряжение потихоньку отпускает.)

И в этой тишине, среди уютного хаоса дня неидеальности, вдруг становится ясно: иногда самое смелое, что ты можешь сделать — это сказать себе: «Сегодня можно просто быть. И этого — более чем достаточно»

Глава 14

(Княгиня остаётся лежать рядом, не как надзиратель, который считает минуты отдыха, а как тот, кто тоже заслужил паузу. Подтягивает к себе подушку — не чтобы спрятаться, а чтобы устроиться поудобнее. И говорит не громко, а так, будто голос должен быть тише, чтобы не спугнуть эту редкую тишину.)

— Знаешь, душа... Самое трудное в этом дне не-идеальности — это первые десять минут. Когда внутри всё ещё подвывает: «А вдруг я что-то пропущу? А вдруг без меня всё развалится?» И ты лежишь на этой незаправленной кровати, и чувствуешь себя преступницей. А потом — раз! — проходит десять минут. Потом ещё десять. И вдруг понимаешь: мир не рухнул. Почта не сгорела. Соседи не стучат с претензией «ты слишком спокойно дышишь». И даже булочка — она не преступление. Она — перемирие.

(Поворачивается на бок, смотрит на булочку не с вожделением и не с виной, а с уважением — как на союзника в борьбе с перфекционизмом.)

— И вот эта мантра: «Сегодня я не идеален (а). Сегодня я — не машина. Сегодня я — живой. И это — нормально» — она не для красоты. Она как ремень безопасности. Чтобы, когда внутренний критик начнёт орать: «Ты опять ничего не делаешь!», ты могла спокойно пристегнуться и сказать: «Я сегодня не герой. Я — человек. У меня болит спина, голова, душа — и я имею право просто лежать и дышать».

— Одесская правда тут такая: никто не требует от трамвая, чтобы он ещё и пел. Он едет — и этого достаточно. Так и ты: ты живёшь. Ты стараешься. Иногда — сильно. Иногда — еле-еле. Но ты не стоишь. Ты двигаешься. Даже если сегодня твоё движение — это «перекатилась с одного бока на другой и выключила уведомления». Это тоже движение. И оно — ценное.

(Протягивает руку, не хватая булочку, а просто кладёт ладонь на край кровати — как будто заземляется. Подтверждает: я здесь.

Я в моменте.)

— Вот эти разрешения — они не про лень. Они про здравый смысл.

Опоздать на десять минут, если не пожар — это не конец света. Это передышка. Как глоток воды, когда

бежал и задыхался.

Заказать еду вместо готовки — это не предательство любви. Это уважение к своим силам. Любовь — она не только в супе, сваренном на три часа. Она ещё и в том, чтобы вечером у тебя остались силы обнять близкого человека, а не упасть лицом в разделочную доску.

Пропустить тренировку — это не слабость. Это забота. Ты же не заставляешь цветок бегать по дорожке, правда? Ты даёшь ему свет, воду и время расти. Вот и себе дай это время.

Оставить задачу на завтра — это честно. Завтрашний ты скажет сегодняшнему: «Спасибо, что не надорвался».

Сказать «нет» лишней просьбе — это не грубость. Это бережность. Как мы говорим: «Я не посудомоечная машина — я не обязана всё брать и мыть».

— А самое главное — ошибка в этот день не должна быть поводом для самобичевания. Ошибка — это не приговор. Это просто: «Ага, тут не сработало. Запомним и пойдём дальше». Как в Одессе: «Не попал в ноты — зато спел от души. А душу не подделаешь».

(Садится, но не резко, не как будто «пора браться за дела», а просто чтобы удобнее было говорить. Берёт булочку, отламывает кусочек, протягивает тебе — не как угощение, а как знак: мы в одной лодке. Мы оба имеем право на день, когда «достаточно» — это высшая планка.)

— Так что, душа... Пусть сегодня будет день, когда ты не доказываешь. Не себе, не миру, не ленте новостей, не маме, не начальнику. Просто существуешь. Пусть одежда лежит на стуле, как флаг усталости — и это нормально. Пусть мысли не в порядке — ну а когда они вообще бывают в полном порядке? Пусть фильм смотрится второй раз, потому что ты не поняла сюжет. Зато ты поняла кое-что другое: что тебе сейчас нужно просто посидеть, подышать, побыть в тишине, где никто не требует от тебя быть лучшей версией себя. Потому что твоя нынешняя версия — она уже хорошая. Она живая. Она старается. И этого — более чем достаточно.

— Княгиня. На незаправленной кровати. С булочкой. Без чувства вины. С правом на «я так хочу».

Потому что свобода — это когда ты можешь сказать: «Сегодня мне не надо быть идеальной. Мне надо быть живой. И я выбираю быть живой».

(Откусывает кусочек булочки, закрывает глаза

на секунду — не от удовольствия, а чтобы просто зафиксировать этот момент: тишина, покой, право на несовершенство. Потом открывает, смотрит на тебя — тепло, без требований.)

— Если хочешь, мы можем ещё немного просто посидеть. Без планов. Без списков. Без «надо успеть». Или можем включить сериал — тот, где всё понятно: злодей — вот он, герой спасёт, а тебе не надо быть этим героем. Или можем вообще ничего не делать. Просто дышать. И чувствовать, как напряжение потихоньку отпускает.

— Потому что ты заслужила этот день. Не «когда-нибудь потом, когда всё сделаешь». А прямо сейчас. Сегодня. В этом халате. С этой булочкой. С этой незаправленной кроватью. И с полным правом сказать себе: «Я старалась. Я устала. И сегодня я просто буду — и этого достаточно». **(Улыбается. Тихо. Спокойно. Как человек, который наконец-то снял тяжёлые ботинки и чувствует, как отдыхают ноги.)**

— Дыши, душа. Просто дыши. И пусть этот день будет днём, когда ты разрешила себе быть неидеальной — и от этого вдруг стала настоящей. А настоящая — она всегда ценнее любой картинки из журнала.

(И в этой тишине, среди уютного хаоса, становится ясно: иногда самое смелое, что ты можешь сделать — это не подвиг. А просто лечь, выключить уведомления, съесть булочку и тихо сказать себе: «Сегодня можно просто быть. И этого — больше чем достаточно».)

Глава 15

(Княгиня остаётся стоять у окна, но уже не как лектор с трибуны, а как человек, который просто хочет быть рядом. Снимает этот свой театральный плащ-шарф, вешает на спинку стула — не потому что «пора за работу», а потому что в нём жарко, а тут и так уютно. Садится, пододвигает к себе тот самый блокнот — потрёпанный, с загнутыми уголками, будто он уже много чего повидал. И говорит тихо, без пафоса, как говорят, когда хотят не впечатлить, а поддержать.)

— Знаешь, душа... Самое смешное, что мы ждём какого-то особого момента, чтобы начать жить по-человечески. «Вот когда разгребу все дела... Вот когда выдохну... Вот когда наступит понедельник, и я стану новой собой». А жизнь не ждёт. Она идёт прямо сейчас — с этой самой минуты, с этим самым «кое-как», с этой самой усталостью. И рефрейминг — он не про то, чтобы стать кем-то другим. Он про то, чтобы перестать себя пинать за то, что ты — вот такая. Живая. Уставшая. Старающаяся.

(Проводит пальцем по обложке блокнота — будто проверяет, что он настоящий, не глянцевый, не «для красивых отчётов», а для реальных дней.)

— Вот эти одесские лайфхаки — они не про магию. Они про здравый смысл, приправленный юмором, чтобы не плакать, а улыбаться.

Начать с малого — это как не пытаться сразу переплыть море, а просто зайти по щиколотку. Пусть на работе будет «достаточно хорошо». Пусть дома будет день неидеальности. Не надо рушить всю систему перфекционизма за один вечер — она годами строилась. А вот одну стенку в ней можно аккуратно разобрать. И сразу станет светлее.

— Дневник прогресса — это вообще отдельная история. Не про «я молодец, потому что сделал десять дел». А про: „Я молодец, потому что сегодня было тяжело, а я не бросила».

«Сидела над письмом, три раза удаляла, но отправила»

— вот это и есть настоящая победа. Потому что самое сложное — это не написать идеально. Это вообще решиться нажать «отправить», когда внутри всё дрожит.

И когда через месяц откроешь этот блокнот и увидишь:

«А я ведь каждый день что-то делала, даже если казалось, что стою на месте» — вот тогда и станет понятно: ты не стояла. Ты шла. Просто иногда — мелкими шагами, иногда — спотыкаясь, но шла.
(Достаёт из кармана маленькую бумажку, разворачивает — там криво, но старательно выведено несколько фраз. Протягивает тебе, как будто это не просто слова, а что-то вроде личного талисмана.)

— А эти одесские фразы-напоминания — они как спасательные круги. Держи их под рукой. Пусть висят на зеркале, на мониторе, в записках телефона.

«Лучше сделать кое-как, чем не сделать вообще» — потому что сделанное учит, а несделанное только давит.

«Не ошибается тот, кто ничего не делает» — а ты в игре. Ты пробуешь. И это уже круто.

«Идеальный пирог — тот, который съели» — потому что смысл не в том, чтобы он был ровным. Смысл в том, чтобы его ели и говорили: «Ммм, вкусно».

«Ты не робот, ты человек» — и у тебя есть право на усталость. На паузу. На «сегодня я просто посижу».
(Складывает бумажку обратно в карман, но не прячет, а так, чтобы было видно: она всегда с ней. Всегда под рукой.)

— Хвалить себя вслух — это, знаешь, самое странное и самое нужное. Мы так привыкли ругать себя шёпотом, что забываем, как звучит доброе слово. А когда говоришь вслух: «Молодец, что начала. Это было трудно» — мозг реально слышит. Не как самообман, а как сигнал: «Меня видят. Меня ценят. Даже если никто другой — я сама».
И не надо ждать, пока будет повод для оваций. Пусть чашка чая будет твоим награждением. Пусть «я не сорвалась на коллегу» будет твоей медалью. Пусть «сделала черновик» будет твоим «ура».

Потому что мир не раздаёт медалей за «я просто не сломалась». А тебе они нужны. Пусть будут. Пусть твоя чашка чая будет как кубок победителя.

(Накрывает ладонью блокнот, будто закрывает его не насовсем, а просто даёт ему отдохнуть. Улыбается — не широко, а так, когда улыбка идёт из самого спокойного места.)

— И знаешь, что самое важное? Рефрейминг — это не про отрицание усилий. Это про смену оптики. Ты смотришь на то же самое: «я не сделала идеально», но теперь видишь: „я сделала. Я старалась. Я не сдалась». И от этого картинка

становится светлее. Не потому что трудности исчезли. А потому что ты теперь смотришь на них не как на приговор, а как на часть пути.

— Княгиня. Без трибуны. Без громкого голоса.

Просто с блокнотом, с чаем, с правом на «сегодня было тяжело, но я справилась».

И если завтра утром снова накатит: «Я опять всё делаю не так», ты можешь просто достать эту бумажку, прочитать одну фразу — и выдохнуть: «Да, не так.

Но я делаю. И этого — достаточно».

(Встаёт, не резко, а спокойно. Подходит, кладёт ладонь тебе на плечо — не для назидания, а как знак: я здесь. Я с тобой. И это нормально — быть неидеальной, но настоящей.)

— Так что, душа... Не жди особого дня, чтобы разрешить себе быть человеком. Сегодня — уже тот самый день. Сделай одну маленькую вещь.

Запиши один маленький шаг. Скажи себе одно доброе слово. И пусть это будет началом. Не

грандиозным. Не идеальным. А своим. Настоящим.

(Кивает, как будто подтверждает свои же слова. Берёт чашку, делает глоток — и будто вместе с чаем забирает с собой немного тревоги, оставляя только спокойствие.)

— А если вдруг станет тяжело — помни: ты не обязана быть героиней. Достаточно быть собой. Достаточно стараться. Достаточно просто идти — шаг за шагом. И каждый такой шаг — уже победа.

(Улыбается. Тихо. Спокойно. Как человек, который знает: не всё решается за один день. Но каждый день — это ещё один шаг. И он важен.)

— Дыши, душа. Просто дыши. И знай: ты уже делаешь достаточно. Более чем.

(И в этой тишине, среди уютного беспорядка и простых слов, вдруг становится ясно: иногда самое сильное, что ты можешь сделать — это не подвиг. А просто сказать себе: «Сегодня я старалась. И этого — достаточно».)

Глава 16

(Княгиня остаётся на скамейке, не торопится уходить — будто и правда хочется ещё немного посидеть у моря, послушать, как волны шепчут: «Да ладно тебе, выдохни». Снимает воображаемые тяжёлые ботинки, ставит рядом, а сама уютно устраивается в тех самых тапочках — простых, мягких, без претензий. И улыбается — так, когда напряжение наконец-то отпускает.)

— Вот оно, душа... Самое правильное завершение — не с фанфарами, не с «я всё поняла и теперь буду идеальной в своём неидеализме», а вот так: спокойно, с мороженым, с видом на море, с правом просто посидеть и сказать: «Сегодня было не просто, но я справилась. И этого — достаточно». **(Кивает на эти ботинки — тяжёлые, строгие, «для героизма» — и чуть подталкивает их носком тапочки подальше, как будто даёт им понять: «Сегодня вы не нужны».)**

— Три закона одесской мудрости — они ведь не про то, чтобы всё бросить и ничего не делать. Они про то, чтобы не ломать себя ради картинки. Достаточно — это хорошо: потому что «сделано» решает проблему, а «идеально» часто просто не появляется — оно всё время «ещё чуть-чуть». Цени усилия: потому что самое трудное — это не финал, а первый шаг, когда не хочется, когда страшно, когда руки опускаются. И если ты его сделала — ты уже молодец.

Разреши себе быть человеком: потому что если всё время быть «на высоте», то когда жить? Когда просто радоваться, что утро наступило, чай горячий, и ты — здесь.

— И эта прогулка по Приморскому бульвару... Знаешь, в чём её главная хитрость? В том, что она не про «успеть всё». Она про «заметить всё». Чайка пролетела. Кот сел рядом и смотрит с видом «ну, рассказывай». Ветер подул — и вдруг стало легче. И мороженое — оно не про калории. Оно про: «Сегодня мне можно что-то приятное. Просто так». **(Достаёт из сумки ещё одну палочку мороженого — не торжественно, а просто: «держи, тебе тоже надо». Протягивает тебе — легко, без давления.)**

— Так что, душа... Пусть каждый твой день будет немного Одессой. Где не всё по правилам. Зато — по душе. Где можно не гнаться за троллейбусом,

если он едет не туда. Где можно сказать:»Я сделала достаточно» — и не чувствовать за это вины. Где можно один день в неделю просто быть: не героиней, не суперженщиной, а человеком, который устал, но идёт. И этого — более чем достаточно.

— Княгиня. В тапочках. С мороженым. Без тяжести. С правом на «мне так комфортно». И с тихой уверенностью: ты не обязана быть лучше, чем ты есть. Ты уже хорошая. Ты стараешься. Ты идёшь. И каждый твой шаг — важен. Даже если он в тапочках, даже если он не по плану, даже если он «на троечку».

(Откусывает кусочек мороженого, прикрывает глаза на секунду — как будто запоминает этот момент: море, ветер, спокойствие, право на обычную, живую, неидеальную жизнь. Потом открывает, смотрит на тебя — тепло, без спешки.)

— Если завтра снова накатит: «Я опять ничего не успеваю, опять всё не так» — вспомни эту скамейку. Вспомни эти тапочки. Вспомни, что можно просто выдохнуть и сказать: «Сегодня я сделала достаточно. Я устала. И мне можно просто посидеть и съесть мороженое».

— А если не хочется даже этого — можно просто посидеть. Без мороженого. Без слов. Просто подышать. И это тоже будет правильно. Потому что ты — живая. А живой нужно не только «надо». Ей нужно «можно».

(Улыбается. Тихо. Спокойно. Как человек, который знает: не всё решается за один день. Но каждый день, когда ты не пинаешь себя за несовершенство — это маленькая победа. И их накапливается много.)

— Дыши, душа. Просто дыши. И знай: ты уже делаешь достаточно. Более чем.

(И где-то там, за кадром, снова шумит море. И шепчет: «Ты молодец. Ты здесь. И этого — достаточно».)

Глава 17

(Княгиня остаётся стоять, но не в позе лектора, а как будто просто не хочет уходить — потому что тут тепло, тут спокойно, и хочется ещё немного побыть рядом. Прячет расчёску обратно в карман — не для красоты, а чтобы руки были свободны, если вдруг захочется жестиковать, как все одесситы, когда говорят о важном. Садится на ту же скамейку, чуть подвигается, чтобы тебе тоже хватило места. И говорит не громко, а так, чтобы голос звучал как тихий разговор у моря — без спешки, без давления.)

— Знаешь, душа... Самое трудное в этой практике — не придумать красивые слова. Самое трудное — позволить себе их услышать. Потому что когда ты всю жизнь привыкла: «Ты могла бы лучше», — вдруг сказать себе: «Да, ты могла бы лучше... а могла бы вообще не встать. А ты встала. И это уже победа» — это как надеть чужую, но очень удобную одежду: сначала неловко, а потом понимаешь — а ведь сидит!

(Кивает на ту самую коробочку, которую ты принесла — маленькую, будто в неё сложили не вещи, а моменты дня. Тянет к ней руку, не чтобы открыть, а просто чтобы показать: вот она, твоя копилка хорошего. Твоя защита от»я опять всё сделала не так».)

— Вот этот счётчик благодарности — он не про «собери три достижения и получи медаль». Он про: «Сегодня было тяжело, но я не сломалась». «Не удалила письмо с первого раза» — это про силу. Про то, что ты не поддалась порыву всё бросить. «Поела, когда не хотелось» — это про заботу. Про то, что ты сказала себе: «Ты мне нужна живая». «Сказала „стоп“ и пошла спать» — это про границы. Про то, что ты выбрала себя, а не бесконечное «надо».

И особенно важно: «Спасибо себе, что не уговорила себя, будто «ничего не сделала»». Потому что мозг любит эту ловушку: «Если нет громкого результата — значит, день пустой». А день не пустой. День — уставший. А усталость — это тоже труд.

— И юмор тут — не чтобы обесценить. А чтобы снять напряжение. Когда ты говоришь себе: «Молодец, что не ушла в монастырь!» — ты не смеёшься над собой. Ты смеёшься над тяжестью

.Над тем, как много от тебя требуют. И говоришь:
«Я не обязана быть героиней. Но я молодец, что держусь».

А фраза «Ты сегодня не идеален (на) — и это идеально» — она вообще про свободу. Потому что идеальные люди — они как манекены: красивые, неподвижные, никому не тёплые. А ты — живая. Ты устаёшь. Ты ошибаешься. Ты иногда хочешь всё бросить. И именно поэтому ты — настоящая. И именно за это тебя и надо хвалить.

(Достаёт из сумки маленький блокнот — не глянцевый, не «для красивых мыслей», а обычный, с загнутыми уголками, будто он уже много чего повидал. Открывает, показывает первую страницу — там криво, но старательно выведено: «Сегодня я молодец, потому что...» — и дальше пусто, ждёт твоих слов.)

— Давай прямо сейчас — одну строчку. Не про подвиг. Про обычный день.

Например: «Сегодня я молодец, потому что выпила стакан воды и не ругала себя за то, что не сделала десять дел».

Или: «Сегодня я молодец, потому что не сорвалась, хотя хотелось кричать».

Или даже: «Сегодня я молодец, потому что просто дышала. И этого было достаточно».

Одна строчка. Маленькая. Но настоящая. Чтобы, когда снова накатит: «Я ничего не делаю», ты открыла эту страницу и увидела: «А вот это. И вот это. Я иду».

— А эти одесские фразы-победители — держи их под рукой. Пусть они будут как маленькие спасательные круги.

«Я — не робот, я — человек с булочкой» — чтобы напоминать себе: у тебя есть право на усталость.

«Если ты можешь себя критиковать — ты можешь и похвалить» — чтобы уравновесить весы, которые годами перевешивали в одну сторону.

«Ты уже прошёл (шла) дальше, чем вчера» — чтобы видеть не только «сколько осталось», но и «сколько уже пройдено».

(Закрывает блокнот, но не прячет, а кладёт рядом — как знак: он твой. Он ждёт твоих строк. Твоих маленьких побед. Твоих «я сегодня старалась».)

— И самое главное... Душа поёт не от того, что всё идеально. Душа поёт от того, что её слышат. От того, что ей говорят: «Я вижу, как тебе тяжело. Но я вижу и то, что ты стараешься. И этого —

достаточно».

Когда ты хвалишь себя — ты не просто говоришь слова.

Ты даёшь себе то, чего часто не хватает:

признание. Тепло. Право быть неидеальной,
но ценной.

— Княгиня. Без пафоса. Без требований. Просто с
блокнотом, с правом на «я сегодня молодец», даже
если день был тяжёлый, а победа — маленькая.

И если завтра утром снова накатит эта старая
пластинка: «Ты опять ничего не успела», — ты
можешь просто открыть этот блокнот, прочитать
одну свою строчку и тихо сказать: «Да. Не успела.
Но я старалась. И этого — более чем достаточно».

**(Протягивает тебе блокнот — не торжественно,
а просто, как протягивают чашку горячего чая в
холодный день: «Держи. Пусть он будет твоим
местом, где тебя всегда хвалят».)**

— Хвали себя так, как ты бы похвалила лучшего
друга. С теплом. С юмором. Без ожидания «когда
стану достойной». Ты уже достойна. Прямо сейчас.
В этой усталости, в этой борьбе с собой, в этом
«я просто хочу посидеть и подышать».

**(Улыбается — не широко, а так, когда улыбка
идёт из груди, из самого спокойного места.**

**Кивает, будто подтверждает: да, это работает.
Маленькие слова. Маленькие победы. Но они
держат.)**

— Дыши, душа. Просто дыши. И знай: ты уже
делаешь достаточно. Более чем.

А если хочешь — мы можем прямо сейчас написать
одну строчку. Или можем просто посидеть. Без слов.
Без планов. Просто послушать, как шумит море, и
почувствовать: сегодня ты старалась.

И этого — достаточно.

**(И где-то там, за кадром, снова шепчет море:
«Ты молодец. Ты здесь. И этого — достаточно».)**

Глава 18

(Княгиня садится рядом — не на подиум, а простона скамейку, чтобы не было этой дистанции «я учу, ты слушаешь». Снимает воображаемую корону, кладёт её на колено: мол, сегодня без титулов. Берёт дымящийся стакан чая, делает маленький глоток — будто пробует не напиток, а сам день: тёплый, чуть терпкий, с оттенком усталости. И говорит спокойно, без напора, как говорят, когда хотят не впечатлить, а просто побыть рядом.)

— Знаешь, душа... Самое коварное в этих вопросах — это когда мозг сразу подтягивает планку: «Ну, если ты не спасла мир, тогда и писать нечего».

А мы эту планку сейчас тихонько подвинем.

Не вниз — а туда, где она по росту.

Потому что подвиг — он ведь разный. Иногда это пробежать марафон. А иногда — просто не упасть, когда земля качается. И вот эти три вопроса — они как раз про то, чтобы замечать второе. Про то, что обычно проносится мимо, как трамвай, в который ты не успела запрыгнуть, но хотя бы не упала на рельсы.

(Ставит стакан на скамеечку между вами — как будто это не просто посуда, а такой маленький алтарь обычного дня. Кивает на него, будто говорит: пусть будет точкой опоры.)

— Смотри, как это работает по-одесски: не как экзамен, а как разговор с другом, который тебя не судит. Ты ему звонишь вечером: «Привет, день был тяжёлый», а он: „Рассказывай. Хоть про чашку чая. Хоть про то, что просто дышала». И ты рассказываешь — и вдруг понимаешь: а день-то не пустой. В нём были кусочки, за которые можно зацепиться.

— Вот первый вопрос: «Что сегодня получилось хорошо?» И тут мы сразу договариваемся:

«хорошо» — это не «идеально», не «на пять с плюсом», а «удалось».

«Не расплескала кофе» — значит, руки слушались.

«Не сорвалась на коллегу» — значит, внутри было жарко, а ты не подлила масла в огонь. Это не «ничего особенного». Это — сила.

«Ужин не подгорел» — значит, ты о себе позаботилась.

А забота — это тоже труд, просто тихий.

И даже: «Нашла папку с первого раза» — а это вообще маленькая магия. В жизни её так мало, что надо

ловить.

(Достаёт из кармана маленький блокнот — не для отчётов, а для таких вот крошечных побед. Открывает, показывает пустую страничку — чистую, как утро, которое ещё не успело всё усложнить.)

— Давай прямо сейчас — одну строчку. Не ради галочки. А чтобы зафиксировать: сегодня было что-то хорошее. Даже если это «помыла чашку».

Потому что помытая чашка — это: «Я здесь.

Я что-то делаю. Мир не разваливается».

Или: «Не ною — просто живу». А это, знаешь, иногда самое сильное, что можно сделать. Просто держаться. Без надрыва. Без драмы. Просто:

«Я иду. Пусть медленно. Но иду».

— А теперь — второй вопрос, который мы пока не называли, но он тут сам просится: «Где сегодня было тяжело — и я всё равно что-то сделала?»

Вот тут как раз и прячется настоящий героизм. Не тот, что на афишах. А тот, который в тишине:

«Хотелось всё бросить. Хотелось спрятаться под одеяло. А я посидела ещё десять минут.

И написала одно предложение. И этого было достаточно».

Это как идти по песку: каждый шаг тяжелее, чем кажется. Но ты идёшь. И следы остаются.

— И третий вопрос: «За что я сегодня могу себя просто... обнять?» Не за результат. А за состояние. За то, что ты была.

«Спасибо себе, что поела, когда не хотелось».

«Спасибо себе, что легла спать, а не сидела до двух ночи, пытаясь дожать день».

«Спасибо себе, что сказала „стоп“ — и выбрала себя».

Потому что иногда самое важное, что ты можешь сделать — это не сделать ещё одно дело.

А не сломать себя.

(Закрывает блокнот, но не прячет, а кладёт рядом — как будто говорит: он твой. Он не будет тебя торопить. Он просто будет ждать, когда ты захочешь положить туда одну строчку: «Сегодня я молодец, потому что...»)

— Одесская мудрость тут простая: не надо ждать, пока станет легко, чтобы себя похвалить. Хвалить надо как раз тогда, когда тяжело. Потому что в эти минуты тебе нужнее всего услышать:

«Ты справляешься. Ты стараешься.

И этого — достаточно».

Как говорят: «Лучше одна чашка горячего чая, чем сто планов, как стать идеальной».

**(Снова берёт стакан, держит его в ладонях —
будто греет не только руки, но и этот вечер.
Улыбается — не широко, а так, когда улыбка
идёт изнутри, из места, где уже немного тише.)**

— Так что, душа... Не превращай эти вопросы в
ещё одну обязанность. Пусть они будут не «надо
отчитаться», а «можно выдохнуть».

Каждый вечер — три строчки. Или утром — три строчки,
если так тебе ближе. Как будто ты пишешь письмо
самой себе — той, которая завтра проснётся
уставшей и сразу начнёт себя ругать:

«Опять ничего не сделала». А ты ей заранее
отвечаешь: «Подожди. Вот смотри: я выпила кофе.

Я не сорвалась. Я легла спать. Я просто была.

И этого — более чем достаточно».

— Княгиня. Без короны. Без трибуны. Просто с чаем,
с блокнотом, с правом на «сегодня было тяжело,
но я справилась».

И если завтра утром эта старая пластинка снова

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.