



ТЕБЕ НУЖНА
КУЗИНАТРА

О ПОИСКЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ В РОМАШКОВОЙ ДОЛИНЕ



Юлия Соломатина

Коллектив авторов

**Смешарики: тебе нужна
Кузинатра (о поиске смысла
жизни в Ромашковой долине)**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.5

Коллектив авторов

Смешарики: тебе нужна Кузинатра (о поиске смысла жизни в Ромашковой долине) / Коллектив авторов — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-252882-8

Крош, Ёжик, Бараш, Нюша, Лосяш, Кар-Карыч, Копатыч, Совунья и Пин ведут читателя по Ромашковой долине – туда, где осознанность, юмор и доброта помогают найти свою Кузинатру, то есть состояние счастья здесь и сейчас. В книге есть и теория, и практика: сначала – о том, как искать Кузинатру, затем – 60 серий «Смешариков» с трекерами привычек, заданиями и полезными навыками. Это книга для тех, кто провел детство со Смешариками, собирает книги о них, ведет дневники, бережно хранит воспоминания и хочет чуть больше гармонии вместо рутины, гонки и бесконечных диет. О том, что такое «Кузинатра», говорит режиссер Джангир Сулейманов: «„Кузинатра“... Что такое „Кузинатра“? Волшебная гора на краю земли? Незаметный ручеек под ногами? Далекая звезда в далеком космосе? Может быть, КТО такая „Кузинатра“? Белая Колдунья Заповедных Лесов? Бескрайних полей? Морей-океанов? А возможно, КТО ТАКОЙ „Кузинатра“? Бог с длинной бородой, шагающий по облакам? Хитрый Пан, играющий на свирели? Мудрый Сфинкс, знающий ответы на все (или не на все?) загадки в мире, под миром и над миром? Или Лягушка в блендере? Блендер, который из-за ошибки переводчика превратился в „Кузинатру“? Ошибка... может быть, смысл жизни это ошибка? Игра слов? Шутка экстравагантного Карыча? Или у каждого есть свой смысл жизни? Или все-таки один на всех? Может быть, для того, чтобы его найти, надо долго бродить по протоптанным-нехоженным дорожкам в саду расходящихся тропок, теряя и снова обретая надежду, нарезая круг за кругом и пытаясь найти хотя бы лепесток смысла? Плача и радуясь, предавая и спасая, отчаявшись, но продолжая идти, мы надеемся найти ее... Кузинатру... Кузинатру, дающую смысл... А вдруг она тут, с нами, навсегда, навечно, но мы, в своих вечных поисках, ее просто не замечаем? Решай сам, наш мудрый (или еще нет) зритель».

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-252882-8

© Коллектив авторов, 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Первая часть	8
Тебе нужна Кузинатра	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Смешарики: тебе нужна Кузинатра (о поиске смысла жизни в Ромашковой долине)

Произведено по лицензии ООО «Смешарики»

Все права защищены.

© ООО «Смешарики», 2003

© ООО «Мармелад Медиа», 2008–2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *





ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА

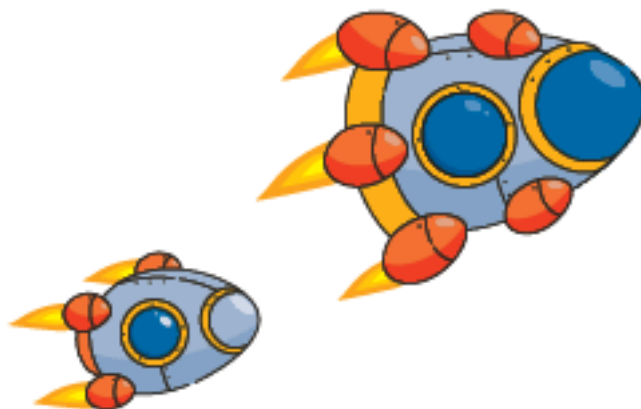
О ПОИСКЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ
В РОМАШКОВОЙ ДОЛИНЕ



Первая часть

Жил-был ты.

А потом – началось...



Сначала нужно было подрасти (и обязательно вовремя ложиться спать). Потом – отучиться в школе (желательно на пятерки, а как иначе?). Потом – поступить в университет (и лучше в большом городе, ведь разве можно освоить профессию не в столице?). Потом – найти работу (высокооплачиваемую, конечно же). И вся жизнь строилась вокруг таинственного, но вроде бы понятного принципа: «Не упустить возможности».

Потом – отдохнуть так, чтобы и воспоминания остались, и силы вернулись (ведь работу никто не отменял). Потом – снова успевать... Вот только за чем гнаться теперь?

Если ты открыл эту книгу, значит, уже успел задать себе подобный вопрос. И ответ на него вряд ли тебя порадовал. Почему? Потому, что его нет. Точнее, ты чувствуешь, что он есть, но он где-то не здесь, далеко...

Ты начал ощущать странную тревогу. Как будто время бежит мимо, а ты не стоишь на месте, но и не двигаешься туда, куда по-настоящему хочешь. Потому что не знаешь, как разрешить себе это.

Когда-то мы смеялись вместе с Пином, который снова изобрел что-то грандиозное. Сочувствовали Барашу, который грустил по весне. Мы спорили с неугомонным Лосяшем. Бегали за Крошем. Философствовали с Совуньей. Скучали по Нюше. Мы видели в простых сюжетах глубину. В наивном – честность. В детском – мудрость.

Прошло время. Мы стали взрослыми.

Но странное дело: мудрость осталась там, в мультиках, которые мы время от времени пересматриваем, а взрослая жизнь как-то вывернулась наизнанку. С утра – срочные дела. Днем – важные задачи. Ах, ценные минуты спокойствия между, прошу прощения за мой французский, рабочими «созвонами»! Вечером – чувство, что день прошел впустую. А потом... прокрастинация, вина, тревога и снова понедельник. Готов поспорить, тебе, как никому другому, известно это расписание.

А теперь остановись, хотя бы на секунду, и прочти внимательно мое послание:

Тебе нужна Кузинатра



Да-да, та самая Кузинатра.

Мифическая, непонятная, загадочная штука, но все-таки очень нужная. И чем взрослее ты становишься, тем больше она тебе нужна. «Феноменально!» – сказал бы Лосяш. Мы долго не понимали, в чем же ее смысл. И вот со временем все встало на свои места: Кузинатра помогает нам понять то, чего мы хотим на самом деле, и, более того, помогает нам достичь этого.

С ней появляется время не только на дела, но и на мечты.

С ней ты перестаешь жить по чужому будильнику, а начинаешь слушать себя.

Эта книга – не про то, как втиснуть больше задач в день (если ты думал, что она об этом, не бросай ее, тебе она особенно нужна!). Это не таблицы, не дедлайны и не таймеры.

Это – *путеводитель, помощник, Друг*, который сможет помочь тебе найти Кузинатру. Поверь, она не так далеко, как ты думаешь. А может быть, ты и догадывался, что она очень-очень близко, да вот только времени не было обратить на нее внимание.

Благодаря этой книге мы вместе вспомним, как чувствовать, а не просто функционировать. Научимся отличать важное от срочного. И снова встретим себя – того, кто когда-то смотрел «Смешариков».

Что ж, пора искать Кузинатру.



В каждом из нас есть что-то такое, чему не всегда удастся проявиться. Кому-то не повезло, а кому-то просто не хватило уверенности. Это может быть кто-то внутри, кто мечтает спеть, но все время молчит из-за стеснения. Или идея, которая годами ждет, когда ее оформят в настоящий, большой-большой проект, например в бизнес, в картину или в роман. Это может

быть тяга к уединению – или, наоборот, к общению, но ты ее игнорируешь, а когда терпеть больше нет сил, просто глушишь, потому что «так некрасиво», «так не делают».

Мы выросли в мире, где быть собой – значит объяснять всем вокруг, кто ты. И почему ты решил, что можешь быть таким? Чтобы отдохнуть, сначала нужно показать, что ты устал. А значит, нужно хорошенько, желательно до изнеможения, поработать. Не спать ночь? Легко! Взять вторую смену подряд на работе? Без лишних слов!

И объяснять приходится слишком много всего: почему не отвечаешь на сообщения, почему тебе не интересно то, что обсуждают в коридоре, почему ты решил свернуть с привычного маршрута и пройти через этот совершенно обыкновенный, ничем не примечательный двор, почему тебе важен смысл жизни, а не просто стабильность и зарплата. Почему ты хочешь быть счастливым – а не удобным, результативным, эффективным, продуктивным (продолжи список сам, пожалуйста!).

Понимаешь, что больше объяснять нет сил? Продолжай искать Кузинатру.

Повторюсь, Кузинатра – это не вещь. Это состояние. Состояние самости, ощущение себя на своем месте, в моменте, здесь и сейчас, а не «на следующей неделе» или «через месяц». Ох уж этот синдром отложенной жизни! Знаешь, что это?



Синдром отложенной жизни – это когда ты вроде бы живешь, но не сейчас. А когда-то потом. Вот только это потом, увы, может никогда и не наступить. Это когда счастье «настанет», но после зарплаты. Или отпуска. Или когда все задачи завершатся. Или когда ты наконец похудеешь, станешь лучше, соберешься с духом и купишь тот самый билет на самолет в райские страны.

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.