

Жизнь с твоим участием



А.М. Сунгурский

16+

А.М. Сунгурский

Жизнь с твоим участием

«Автор»

2026

Сунгурский А.

Жизнь с твоим участием / А. Сунгурский — «Автор», 2026

«Жизнь с твоим участием» — сборник 208 коротких авторских миниатюр о преодолении страха, снижении внутреннего напряжения и переходе от намерений к действию. Основные темы книги — отношение к себе, связь мыслей, эмоций и телесных ощущений, расслабление, воображение, физическая активность и возвращение к делам после неудач. Отдельные тексты посвящены отдыху, отношениям с близкими и интересу к повседневной жизни. Книга состоит из девяти тематических частей. Её можно читать последовательно или выбирать тексты по своему состоянию с помощью указателя в конце.

© Сунгурский А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед чтением	6
Часть 1. Можно выдохнуть	7
001. Вечер своего размера	7
002. Край стола	8
003. Открытая форточка	9
004. Неровная поверхность	10
005. Без отчёта	11
006. Скамейка	12
007. Завтрашний разговор	13
008. Дело с краями	14
009. Несколько полок	15
010. Расписание заботы	16
011. Реальная трудность	17
012. Обычный обед	18
013. Чужая срочность	19
014. Слишком много новостей	20
015. Тихий отказ	21
016. Разрешение не отвечать сразу	22
017. Шум чужих жизней	23
018. Трудный день	24
019. Живая просьба	25
020. Сообщение	26
021. Когда уже достаточно	27
022. Незаконченная книга	28
023. Свободный час	29
024. Место для следующего	30
Часть 2. Тело — твой союзник	31
025. После разговора	31
026. Возвращение из головы	32
027. Сжатая ладонь	33
028. В обе стороны	34
029. Свободное дыхание	35
030. Спокойный образ	36
031. Небольшое ослабление	37
032. Удобно ли тебе	38
033. Никакого представления	39
034. Тёплая вода	40
035. Прикосновение с согласием	41
036. Лицо без выражения	42
037. После работы	43
038. Весть об усталости	44
039. Боль заслуживает внимания	45
040. Тело другого дня	46
041. Чужое зеркало	47
042. Право спать	48
043. Ночь без экзамена	49

Конец ознакомительного фрагмента.

50

А.М. Сунгурский

Жизнь с твоим участием

Перед чтением

Эту книгу можно читать подряд или открывать там, где сегодня хочется задержаться. Участие здесь бывает разным: попросить о помощи, сдержать обещание, научиться движению, выслушать другого. Даже передышка возвращает тебе то, чем слишком легко распоряжаются заботы, — часть собственного дня. Об этом говорят короткие сцены, разговоры, образы и мысли. Одну страницу захочется перечитать, с другой — поспорить, после третьей — встать и наконец сделать своё дело.

Сначала — передышка и внимание к телу. Затем — внутренние споры, смелость, воображение и первые действия. Дальше появляются радость движения, возвращение после трудностей, близость и интерес к миру. Это порядок книги, а твоя жизнь вправе двигаться свободнее: отдых и решительность могут понадобиться в один и тот же день. В конце есть указатель, который поможет найти страницу под нынешнее состояние.

Выбирай то, что подходит твоим обстоятельствам и возможностям. Здесь можно остановиться на одной мысли, попробовать небольшое действие или просто продолжить чтение. Образ внутреннего огня говорит об интересе к жизни; научные сведения и их границы пояснены в конце книги.

Пусть среди этих страниц найдётся место, где ты сможешь передохнуть, узнать свою силу или заметить дело, которому хочется дать начало.

Часть 1. Можно выдохнуть

001. Вечер своего размера

Всей жизни тесно в одном вечере. Особенно если принести в него завтрашний разговор, давнюю ошибку и вопрос о том, что будет через десять лет.

Поставь чашку на стол. Этот вечер вмещает глоток горячего, одно посильное дело, разговор с близким. Большие вопросы останутся большими. А у тебя появится место, где провести сегодняшний час.

002. Край стола

Работа может занять весь стол: бумаги лежат поверх книг, чашка отодвинута к самому краю. Освободи место хотя бы для локтей. Тебе тоже нужно куда-то поместиться среди собственных обязанностей. Иногда забота о себе начинается с двадцати сантиметров свободной поверхности.

003. Открытая форточка

В душной комнате трудно вспомнить, что за стенами существует другой воздух. Проверь простое: удобно ли сидеть, не слишком ли жарко, не пора ли поесть. У раздражения бывает несколько причин сразу. Одна из них сейчас может исчезнуть вместе со щелчком оконной ручки.

004. Неровная поверхность

Иногда внимание так долго живёт в мыслях, что мир кажется плоским. Возьми знакомую вещь и присмотрись: потёртость на ручке, тонкая трещина глазури, шероховатый край. Вещь ничего не решит за тебя. Зато на мгновение рядом с заботой окажется ещё что-то настоящее.

005. Без отчёта

Голубь долго выбирал место на крыше. Одно было слишком скользким, другое уже заняли; третье, кажется, устроило его окончательно.

Потом он улетел. Ты ещё немного смотришь на то место, где он сидел.

006. Скамейка

У скамейки в парке нет вопроса о твоей продуктивности. Можно сесть, вытянуть ноги и почувствовать, как удобно устроены эти несколько досок.

007. Завтрашний разговор

Разговор назначен на завтра, а воображаемый отказ уже прозвучал сегодня раз пять. Собеседник ещё ничего не сказал. Он даже не знает, сколько неприятных реплик ему досталось в твоей голове.

008. Дело с краями

Слова «надо разобраться со всем» способны испортить даже свободное утро. Попробуй назвать заботу точнее: найти квитанцию, записаться на встречу, обсудить один платёж. У некоторых трудностей появляются края, когда им возвращают конкретное имя. Тогда становится видно, с какой стороны за них взяться.

009. Несколько полок

Запиши всё, что сейчас тревожит. Рядом с одной записью появится действие, рядом с другой — имя человека, с которым нужно поговорить; третья пока останется вопросом без ответа. Заботы перестанут лежать одной тяжёлой грудой.

010. Расписание заботы

Если важный вопрос возвращается среди ночи, возможно, ему стоит назначить дневное время. Запиши: «Завтра после завтрака проверю условия и позвоню». Сам вопрос останется серьёзным, но у него появится место в твоём дне. Вся ночь не обязана превращаться в бесконечную приёмную одной проблемы.

011. Реальная трудность

Иногда беспокойство связано с реальной трудностью: просроченным счётом, тяжёлым разговором, незавершённой работой. Небольшая передышка может позволить яснее увидеть положение. Спокойствие пригодится и для того, чтобы заняться настоящей причиной тревоги.

012. Обычный обед

В тарелке остывает суп. Ты мысленно выигрываешь спор с человеком, которого здесь нет. Победа пока сомнительная, а суп был хороший.

Оставь спор хотя бы на несколько ложек. В этом разговоре у твоего тела давно поднята рука.

013. Чужая срочность

— Срочно!

— К какому времени?

Этот короткий вопрос способен вернуть тебе полдня. А может выясниться, что действовать и правда нужно немедленно. Сначала узнай срок: восклицательный знак его не заменяет.

014. Слишком много новостей

Мир способен сообщать о своих бедах без перерыва. Твоя способность принимать эти сообщения имеет пределы. Выбери время, когда узнаешь необходимое, и одно сильное действие, если можешь помочь. Забота о происходящем не требует от тебя оставаться у экрана каждую свободную минуту.

015. Тихий отказ

«Сегодня я этого не возьму». Эту фразу можно произнести прежде, чем силы кончатся.

Кому-то станет неудобно, и об этом придётся договориться. Но твоё согласие тоже имеет цену: время, силы, другие обещания. Они уже принадлежат настоящей жизни — даже если никто, кроме тебя, не ведёт им счёт.

016. Разрешение не отвечать сразу

Когда тебя спрашивают о важном, быстрый ответ иногда прячет желание скорее закончить напряжённый момент. «Мне нужно подумать» — уже честный ответ на сегодня. Назови время, когда сможешь вернуться к разговору. Так пауза получает форму, а решение — возможность стать твоим.

017. Шум чужих жизней

Лента собрала чужие вершины в один бесконечный день. Твой сегодняшний ужин, трудный звонок и выстиранное бельё рядом с ними выглядят нелепо.

Но никто не живёт внутри этой ленты целиком. Между двумя победными фотографиями у другого человека тоже сохнет бельё.

018. Трудный день

Сегодня было трудно, даже если снаружи почти ничего не произошло. Ты знаешь, сколько сил ушло на ожидание, неопределённость, попытки держаться.

Для усталости хватает и этого. Подумай, как провести оставшийся вечер бережнее.

019. Живая просьба

Фраза «мне тяжело» не обязана сразу сопровождаться убедительным объяснением. Человек рядом может ещё не понимать причин, но уже услышать, что ты нуждаешься в участии. Скажи, какая помощь пригодилась бы сейчас: посидеть вместе, взять на себя ужин, просто выслушать. Конкретная просьба даёт заботе возможность найти тебя.

020. Сообщение

Телефон звякает посреди рассказа, и собеседник привычно замолкает. Ты поднимаешь глаза — он уже собирается сказать: «Да ничего, потом».

Пусть сообщение немного подождёт. У истории, которую тебе сейчас рассказывают, тоже есть отправитель.

021. Когда уже достаточно

Стол уже чистый, но рука находит ещё одну воображаемую крошку. Потом ещё одну. За окном темнеет, а вечер всё не может начаться.

Положи тряпку. Завершить дело порой значит выдержать небольшое сомнение в том, что оно завершено.

022. Незаконченная книга

Закладка сохраняет нужную страницу и не требует дочитать всё за один вечер. Некоторым делам тоже нужна закладка: короткая запись о следующем действии, аккуратно сложенные материалы, назначенный срок. Оставить дело на время легче, когда знаешь, как к нему вернуться. Продолжение может подождать тебя.

023. Свободный час

Встречу отменили. Ты открываешь список дел — и вдруг понимаешь, как не хочется отдавать освободившийся час первому пункту в очереди.

Не закрывай это чувство новой задачей. Послушай, куда оно зовёт: прилечь, пройтись, добраться до книги.

024. Место для следующего

У дня два списка: что осталось и что состоялось. Второй легко потерять, потому что сделанное уже не требует внимания.

Перед сном вспомни и его. Завтра ты продолжишь жизнь с этого места, а не с пустого листа.

Часть 2. Тело — твой союзник

025. После разговора

Разговор уже закончился, а ты всё ещё сидишь, подавшись вперёд, словно готовишься возразить. Откинься на спинку, если так удобнее, переставь ноги, оглядись.

026. Возвращение из головы

После нескольких часов за экраном можно обнаружить, что почти не помнишь комнату. Посмотри, как лежит свет, где стоит стакан, что слышно за дверью. Ощути опору стула, если это приятно.

027. Сжатая ладонь

Пальцы стиснули край одежды. Немного ослабь хват и заметь, меняется ли что-нибудь ещё.

Возможно, станет чуть свободнее. А возможно, пока расслабится только рука. Ей тоже это пригодится.

028. В обе стороны

Только к концу доброго разговора замечаешь, что плечи опустились. А бывает наоборот — сначала находится удобное положение, согреваются руки, и только потом мысли теряют прежнюю резкость.

029. Свободное дыхание

Когда обращаешь внимание на дыхание, легко начать стараться: сделать его глубже, правильнее, убедительнее. Попробуй оставить ему удобный темп без задержек и усилия. Если такое внимание неприятно, можно перевести его на звуки или предмет перед собой. Успокаивающее занятие должно оставлять тебе свободу остановиться.

030. Спокойный образ

Вспомни место, где тебе было хорошо, если такое воспоминание приятно сейчас. Возможно, изменятся выражение лица, дыхание или ощущение в теле. Заметь отклик и не старайся его усилить. Воображение иногда помогает телу найти передышку, а иногда хорошее воспоминание остаётся просто хорошим воспоминанием.

031. Небольшое ослабление

После долгого напряжения покой может приходить почти незаметно. Чуть удобнее лежит голова, уже не так хочется ёрзать, удаётся дослушать фразу. Необязательно ждать полного преобразования, чтобы признать небольшое облегчение. У перемены бывает негромкий голос.

032. Удобно ли тебе

Гостю — подушку под спину, лампу поближе, воды. Себе — краешек стула и «ничего, потерплю».

Попробуй сегодня принять себя в собственном доме с тем же вниманием.

033. Никакого представления

На картинке человек отдыхает безукоризненно: прямая спина, прекрасное лицо, ни одной лишней складки. Тебе удобнее с подушкой, открытыми глазами и ногой под собой.

Картинка останется на картинке. Устройся так, чтобы отдых достался тебе.

034. Тёплая вода

Тёплая вода течёт по рукам. Несколько секунд можно ничего из этого не извлекать: ни пользы, ни особого переживания.

Только вода, её температура и потом — прикосновение полотенца.

035. Прикосновение с согласием

— Тебя обнять?

Иногда от этого вопроса становится теплее ещё до прикосновения. В нём есть место и для «да», и для «лучше просто посиди со мной».

036. Лицо без выражения

После долгого дня особенно устаёт улыбка, которой ты всех успокаиваешь. Дома ещё несколько минут держишь её, хотя никто уже не спрашивает, всё ли хорошо.

Дай лицу отдохнуть. Может быть, под этой улыбкой обнаружится простое желание: чтобы сегодня кто-нибудь позаботился и о тебе.

037. После работы

Компьютер выключен, но рабочий день всё ещё расхаживает по комнате. Ты переодеваешься, убираешь бумаги, достаёшь кастрюлю — а он продолжает диктовать письмо.

Пусть мысль ещё договаривает. На плите уже греется ужин.

038. Весть об усталости

Обвинить себя в лени быстрее, чем разобраться. Но привычное дело могло стать тяжелее из-за недосыпа, нагрузки, тревоги или проблем со здоровьем.

Прежде чем усиливать нажим, выясни, что изменилось. Если усталость затягивается или заметно мешает жить, обсуди её с врачом. Тебе нужен ответ, который поможет, а не обидное слово, которым можно закончить разговор.

039. Боль заслуживает внимания

Боль не становится менее настоящей оттого, что появилась в тревожное время. Необязательно выбирать между заботой о душевном состоянии и обращением к врачу. У тела могут быть свои причины просить внимания. Отнестись к ним серьёзно — один из способов быть на собственной стороне.

040. Тело другого дня

Прошлый результат помнится лучше, чем обстоятельства, в которых он получился. А сегодняшнему телу достались бессонная ночь, годы, болезнь или вчерашняя нагрузка.

С ним предстоит жить сегодня. Забота о нём не может зависеть от того, сумеет ли оно повторить твою любимую цифру.

041. Чужое зеркало

В зеркале легко заметить прежде всего то, что хотелось бы исправить. Но отражение мало расскажет о том, что умеют твои руки, куда тебя сегодня доставили ноги или колёса, сколько всего удалось почувствовать.

Внешность — лишь часть знакомства с телом. Остальная происходит по эту сторону стекла.

042. Право спать

Уже поздно, но на столе ждёт ещё одно небольшое дело. Ты знаешь, как легко оно находит себе следующее.

Сегодня ты оставляешь его до утра. Выключаешь свет, ложишься. Подушка ещё прохладная.

043. Ночь без экзамена

Если сон не приходит, укоры себе добавляют к бодрствованию ещё одну тяжесть. Ночь уже идёт не так, как хотелось; тебе не нужно ставить себе за это оценку. Можно искать более спокойные условия и подходящую помощь, если трудность повторяется. Сон плохо сочетается с требованием немедленно показать результат.

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.