

ДНЕВНИК ЖИЗНИ, КОТОРУЮ ТЫ УЖЕ СОЗДАЁШЬ

— ЧАСТЬ 5 —



НАОМИ ШЕРМАН

Naomi Sherman

**Дневник жизни, которую
ты уже создаёшь. Часть 5**

«Автор»

2026

Sherman N.

Дневник жизни, которую ты уже создаёшь. Часть 5 /
N. Sherman — «Автор», 2026

А что, если жизнь, о которой ты мечтаешь, уже начинается — прямо сейчас? Мы так часто откладываем счастье на потом: когда появятся деньги, встретится нужный человек, исчезнут страхи, наступит идеальный момент. Мы ждём разрешения жить, забывая, что каждый день уже становится частью нашей истории. Эта книга — приглашение перестать наблюдать за собственной жизнью со стороны и начать создавать её осознанно. Через размышления, практики и честный диалог с собой ты сможешь по-новому взглянуть на свои желания, привычки, внутренние ограничения и решения, которые определяют твоё завтра. Не нужно менять всё за один день. Иногда достаточно одного смелого выбора, одного нового взгляда или маленького шага, чтобы привычный путь начал вести в другую сторону. Перестань ждать момента, когда всё станет идеально. Твоя жизнь не начинается после того, как исчезнут сомнения. Она происходит сегодня. Открой дневник. Услышь себя. Создавай жизнь, в которой тебе действительно хочется быть.

© Sherman N., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Вместо предисловия. Не новая жизнь, а внимательный взгляд	7
Глава 1. Чужая мечта как зеркало	8
Глава 2. День чужой жизни	9
Глава 3. Как меняется ответ, когда разговор продолжается	10
Глава 4. Перемены, которые не выглядят как история успеха	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Naomi Sherman

Дневник жизни, которую ты уже создаёшь. Часть 5

Пятая, заключительная часть серии о мечтах, переменах и возвращении к себе

NAOMI SHERMAN

ПЯТАЯ ЧАСТЬ

Содержание

- Вместо предисловия. Не новая жизнь, а внимательный взгляд
Глава 1. Чужая мечта как зеркало
Глава 2. День чужой жизни
Глава 3. Как меняется ответ, когда разговор продолжается
Глава 4. Перемены, которые не выглядят как история успеха
Глава 5. Твоя обычная жизнь глазами другого
Глава 6. Успех, который уже есть в чьих-то глазах
Глава 7. Привычка замечать
Глава 8. Мечты с чёткими контурами
Глава 9. Привычки без культа идеальности
Глава 10. Ошибка — запись, а не приговор
Глава 11. Что ты уже умеешь, хотя не называешь это успехом
Глава 12. Ты можешь быть чьей-то мечтой и не знать об этом
Заключение. Не обещание, а способ возвращаться

Вместо предисловия. Не новая жизнь, а внимательный взгляд

Эта книга начинается не с обещания стать другим человеком. Обещаний у нас и так достаточно: с понедельника вставать раньше, с нового месяца беречь себя, после очередного дела наконец заняться тем, о чём давно думаешь. Иногда обещание вдохновляет. Иногда оно становится ещё одним способом отложить жизнь: будто настоящая версия тебя начнётся позже, когда исчезнут сомнения, появится свободное время и все обстоятельства сложатся правильно.

Но что, если тебе не нужно ждать новой версии себя? Что, если полезная привычка начинается не с усилия над собой, а с умения замечать то, что уже работает, и честно видеть то, что просит перемен?

Предыдущие книги этой серии задавали вопросы о мечте, о том, что остаётся после достижения цели, о возможности уже жить частью желаемой жизни и о привычке откладывать собственные желания на «когда-нибудь». Теперь мы переходим от размышления к личному журналу: наблюдений, решений, ошибок, опор и открытий. Его можно читать последовательно, а можно открывать на нужной странице в тот день, когда кажется, что ты стоишь на месте.

Я тоже когда-то мечтала. И продолжаю мечтать. Разница не в том, что теперь у меня есть ответы на все вопросы. Разница в том, что мои мечты постепенно приобретают чёткие контуры. Я учусь переводить их из воображения в действия, не снимая с себя ответственность за сегодняшний день. Мне больше не хочется использовать будущее как оправдание, чтобы не участвовать в настоящем.

Эта книга не обещает тебе жизнь без трудностей. Она предлагает нечто более применимое: научиться замечать момент, в котором прошлое уже стало опытом, а будущее ещё не стало обязанностью. Именно здесь можно выбрать следующий шаг. Не торопись доказывать, что ты всё делаешь правильно. Сначала посмотри, где ты находишься.

Глава 1. Чужая мечта как зеркало

Однажды я задавала людям вопрос, который звучит почти как игра: если бы на один день можно было стать человеком, чья жизнь кажется тебе образцом успеха, кого бы ты выбрал и что хотел бы почувствовать? Вопрос был не о том, кем люди хотели бы выглядеть. Мне хотелось понять, что именно они видят за чужим образом.

За словами «успех», «свобода», «красота», «признание» часто скрываются более личные желания. За деньгами может стоять спокойствие. За известностью — желание, чтобы тебя услышали. За путешествиями — возможность выбирать. За красивой внешностью — свобода перестать прятаться. За карьерой — возможность уважать собственный труд. Первое название мечты не всегда раскрывает её настоящий смысл.

Представь, что ты называешь человека, чья жизнь тебя вдохновляет. Не сравнивай доходы, внешность, статус или количество достижений. Спроси себя: какое чувство я связываю с этим человеком? Какое его действие вызывает у меня уважение? Могу ли я попробовать это действие в собственном масштабе?

Практика журнала:

Чей образ жизни я считаю успешным? _____

Что конкретно я хотел бы почувствовать на его месте? _____

Какое качество за этим стоит? _____

Какой маленький элемент этого опыта доступен мне уже на этой неделе? _____

Не нужно становиться другим человеком, чтобы начать жить ближе к тому, что для тебя важно. Чужой образ может стать зеркалом, которое помогает увидеть собственные желания, а не доказательством того, что твоя жизнь недостаточна.

Глава 2. День чужой жизни

Представь, что тебе действительно дали один день в жизни человека, которым ты восхищаешься. Утром ты просыпаешься в его доме, видишь его расписание, встречаешь близких, сталкиваешься с его обязанностями. Сначала всё кажется прекрасным: то, что издалека выглядело привилегией, теперь находится рядом.

Но у чужой жизни есть и обратная сторона. У свободы могут быть риски. У признания — нехватка уединения. У красивого проекта — ответственность за людей. У финансовой независимости — необходимость принимать решения, которые никто не примет за тебя. У внешней лёгкости — годы незаметной работы.

Это не значит, что мечтать о чужом образе бессмысленно. Воображаемый день помогает отделить качество жизни от декораций. Возможно, тебе нужен не чужой дом, а ощущение пространства. Не чужая известность, а возможность говорить открыто. Не чужая карьера, а уверенность, что ты умеешь делать что-то ценное.

Пройди этот день мысленно от начала до конца. Не оставляй только красивый кадр. Представь обычный завтрак, усталость, рабочие решения и вечер, когда никто не аплодирует. Что в этой жизни всё ещё притягивает тебя? А что перестаёт казаться желанным?

Практика:

Утро: как начинается день этого человека? _____

День: какую ответственность он несёт? _____

Вечер: что в этой жизни я выбрал бы снова, зная её цену? _____

Возвращение к себе: какое качество я хочу перенести в собственную реальность?

Закончи фразу: «Мне не обязательно забирать чужую жизнь. Я хочу научиться...» Пусть ответ будет конкретным: спокойно отказывать, завершать начатое, беречь отношения, создавать, отдыхать без оправданий или просить достойную оплату. Так мечта перестаёт быть недосягаемым портретом и становится подсказкой.

Глава 3. Как меняется ответ, когда разговор продолжается

Первый ответ человека редко бывает последним. В начале разговора мы часто называем социально понятные признаки успеха: деньги, известность, красоту, путешествия, большую квартиру, востребованность. Это не плохие желания. Просто они не всегда объясняют, почему именно они так важны.

Когда беседа продолжается, появляются другие слова. Человек, который мечтает о собственном деле, может обнаружить, что ему важнее самостоятельно принимать решения. Тот, кто хочет стать известным, может на самом деле стремиться создавать и быть услышанным. Тот, кто мечтает о переезде, может искать не другую страну, а больше личного пространства и выбора.

Важная часть общения — не торопиться с советами. Не нужно убеждать собеседника, что его мечта неправильная или что он уже всё имеет. Достаточно задавать вопросы, которые возвращают его к себе: «Что изменится внутри тебя?», «Как ты поймёшь, что этого достаточно?», «Какую часть можно начать создавать сейчас?»

Такие разговоры меняют и того, кто слушает. Пока ты пытаешься понять, что означает чужой успех, ты начинаешь точнее видеть собственные критерии. Возможно, тебя привлекает не роскошь, а отсутствие тревоги. Не статус, а мастерство. Не всеобщее внимание, а возможность быть собой без постоянного оправдания.

Журнал общения:

Какой образ успеха человек назвал сначала? _____

Что оказалось важным после уточняющих вопросов? _____

Что я узнал о собственных желаниях, слушая его? _____

Какой вывод я пока не готов считать окончательным? _____

Каждый разговор может изменить не только ответ другого человека, но и твой вопрос.

Глава 4. Перемены, которые не выглядят как история успеха

Мы привыкли рассказывать о переменах так, будто они происходят одним решительным утром. Человек просыпается, всё понимает, меняет привычки и больше не возвращается назад. Такая история хорошо помещается в короткий ролик. Реальная жизнь редко бывает такой аккуратной.

Перемена может выглядеть как несколько неудачных попыток. Как разговор, который пришлось отложить. Как решение, от которого сначала стало легче, а затем страшно. Как возвращение к старой привычке после недели успеха. Как признание: «Я думал, что хочу именно этого, но теперь вижу, что мне нужно другое».

Иногда самый важный сдвиг — не внешнее событие, а изменение отношения к себе. Человек, который раньше называл отдых ленью, начинает замечать усталость до того, как она превращается в раздражение. Тот, кто боялся разочаровать всех, впервые произносит честное «я не могу». Тот, кто сравнивал себя с чужими результатами, учится видеть собственную дистанцию.

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.