БРИАННА УИСТ

ЭТО ТВОЯ ПРАЙМ-ЭРА

4 недели для переосмысления жизни и наведения порядка в голове

Брианна Уист

Это твоя прайм-эра. 4 недели для переосмысления жизни и наведения порядка в голове

Серия «Книги, которые нужно прочитать до 35 лет»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74742316
Уист Брианна. Это твоя прайм-эра. 4 недели для переосмысления жизни и наведения порядка в голове: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-257412-2

Аннотация

От автора бестселлеров по версии The New York Times. Книга переведена на более чем 10 языков. Положительные рецензии от Oprah Daily, Parade и Maria Shriver's Sunday Paper.

Вам нужно всего 30 дней и 5 инструментов, чтобы войти в свою прайм-эру. Столько же времени понадобилось Брианне Уист, автору мировых бестселлеров, которая буквально за месяц переписала свой жизненный сценарий, а теперь упаковала свой опыт в методику.

Ее подход построен вокруг дисциплины, самоиронии и эмпатии. Уист предлагает 5 правил: замечать эмоциональные

сигналы, слышать внутренний «зов», отличать собственные желания от навязанных, выбирать направление и закреплять изменения маленькими ежедневными действиями.

«Это твоя прайм-эра» – для тех, кому хочется перемен, нового этапа. Кому хочется однажды освободиться от чужих ожиданий и сомнений, вернуть внутреннюю опору, исполнить любые мечты и засиять ярче всех звезд.

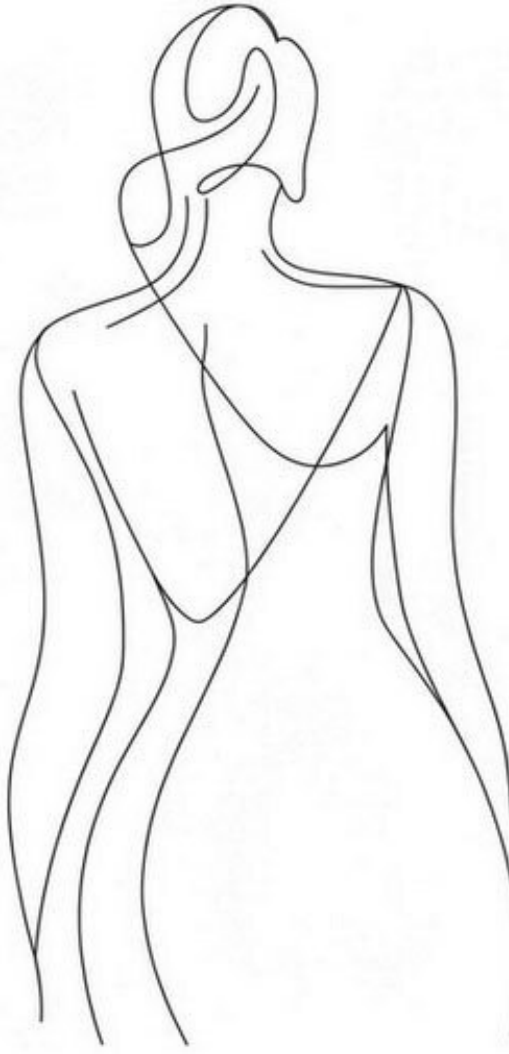
Содержание

Введение 6
Прочтите 11
Если не можете дать себе право на счастье 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Брианна Уист
Это твоя прайм-эра
4 недели для переосмысления жизни и наведения порядка в голове

Copyright © 2025 Brianna Wiest
© Борисова А. В., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Введение



«Есть годы, которые задают вопросы, и есть годы, у которых есть ответы»,– эта фраза из романа «Их глаза видели Бога» Зоры Нил Херстон[1] запала мне в душу еще в колледже. Тогда, в девятнадцать лет, я буквально тонула в вопросах, которым не было конца. Утверждение, что на смену им должны прийти ответы, подбадривало и давало надежду, что когда-нибудь и я увижу свой путь ясно, как на ладони. Вот только в силу юности мне и в голову не могло прийти, что между годами вопросов и ответов могут пролечь десятилетия.

Роману «Их глаза видели Бога» понадобилось почти сорок лет, чтобы получить большое признание, хотя автор написала его всего за семь недель. Книга, которую вы держите в руках, также стала ответом на вопрос, который я задала себе в те самые девятнадцать,– задолго до того, как поняла, что кто-то, вроде меня, имеет право писать и быть услышанным. В те времена я мечтала о книге-проводнике, которая помогла бы справиться с тем, что не всегда познается обычным путем, но при этом создает из нас *нас* и учит быть живыми. В моих первых заметках она называлась «Энциклопедия чувств», наверное, потому, что юность смела и точно не боится замахнуться на великое.

Сейчас мне даже не верится, что на ее написание ушло

[1] Зора Нил Херстон – американская писательница, антрополог и фольклорист, описывающая расовую борьбу на американском Юге.

столько лет, и мне остается только завидовать скорости Зоры Нил Херстон. Но я верю и вижу, что на то были причины, ведь кроме годов вопросов и ответов есть еще и годы слов, которые не могли родиться раньше. Эта книга наполнена тем, что я познала лишь тогда, когда смогла познать, будто всю жизнь я по крупице собирала ответы из всего, что видела вокруг: искала, записывала, и только потом складывала в единую картину.

На каком бы перепутье вы ни оказались, я искренне надеюсь, что на этих страницах вы найдете якорь, путеводную звезду, которая укажет вам дорогу к вашей правде. Потому что я точно знаю: за жизнью, которую вы склеиваете изо всех сил, возможно – из чужих фрагментов, находится другая – самодостаточная, яркая и предназначенная только вам. В этой жизни ничего не нужно клеить, все пазлы сходятся в ней сами – сходятся и остаются при вас. И подсознательно вы уже знаете – с ней вас разделяет только одно решение, а перемены начнут происходить, как только вы расчистите им путь.

Если вы потерялись на пути к жизни, которая вас ждет, то я счастлива, что именно эта книга оказалась в ваших руках. Надеюсь, что с ее страниц вы возьмете все, что вам поможет и оставите то, что в вас не откликается. Эти слова пригодятся кому-то другому, возможно, даже вашему будущему «Я». Надеюсь, что вы разыщете их в потайном карманчике своей души, когда придет время размышлять, что делать дальше.

Надеюсь, что вы с удивлением поймете, что подготовились к переменам куда раньше и лучше, чем кажется.

А больше всего мне хочется, чтобы вы помнили: я ничего не знаю. Слушайте меня, подпевайте моей песне, но только если спетые строчки о возвращении себе *себя* вам откликаются. Только если мои слова оказались ответами на заданные вами вопросы. Только если мой голос кажется вам знакомым, просто обрести его раньше вы не могли.

Я ничего не предлагаю. Эта книга – просто попытка навести порядок в моей собственной голове. Если она поможет навести порядок и вам, то вы мне за это ничего не должны.

Просто наслаждайтесь обретенной чистотой. Живите.

Делайте все, о чем мечтали.

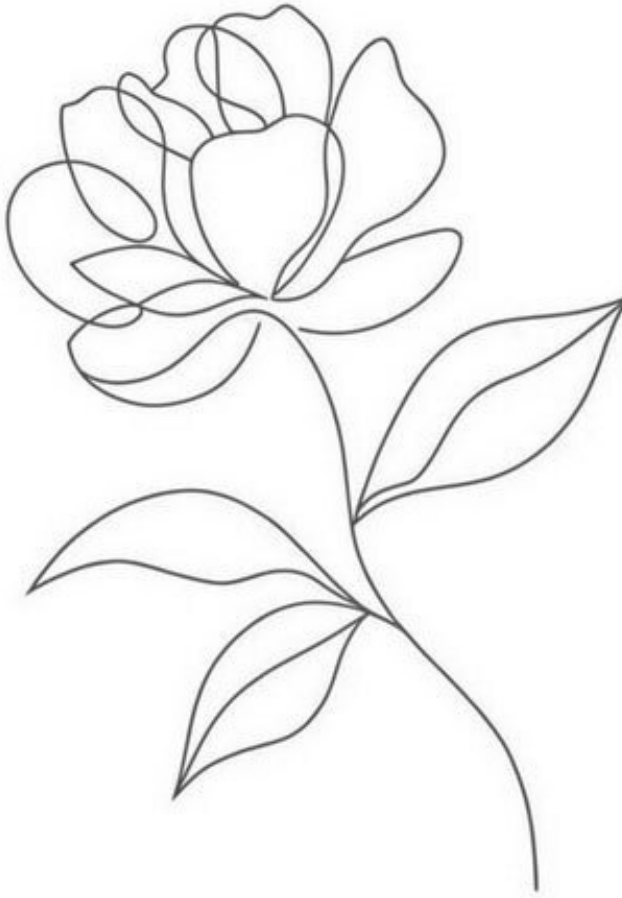
И если однажды вы окажетесь на берегу новой жизни, напевая песню, которую мы разучили вместе…

Вспомните обо мне. И расскажете, каково это.

Брианна Уист

Прочтите

Если не можете дать себе право на счастье



Счастье – не вспышка на темном небосклоне повседнев-

ных дел, не внезапное прозрение слепца. Счастье больше похоже на огромную кипу бумаг в офисе, на гору заготовок на ресторанной кухне, на шахту, где добывают уголь. Иными словами, счастье – это то, над чем надо работать.

К трем годам моя племяшка Ло уже отлично говорила и даже могла мастерски исполнить I'm a Little Teapot[2], изображая чайничек. Перед ее днем рождения я спросила, что бы та хотела получить в подарок – может быть, новое платье, очередную Барби или плюшевого мишку.

– Я не хочу башмачки, – сказала девочка и сразу потеряла интерес к разговору.

Ответ меня удивил, ведь о башмачках и речи не шло, я даже с трудом понимала, какая обувь могла скрываться под этой формулировкой. Уже потом мама Ло рассказала, что малышка боялась башмачков из-за детской сказки, и что больше всего она обрадовалась бы новенькому самокату. А я начала вспоминать реакцию своих знакомых на подобный вопрос и поняла: для того, чего мы боимся или чего отчаянно не хотим, слова и образы действительно находятся проще всего. Чего скрывать, я и сама куда быстрее смогу сказать, чего не хочу получить в подарок, чем назвать вещь, которая бы действительно привела меня в восторг.

Уже после дня рождения Ло мы разговорились об этом с моей тетушкой Пэмми. Я шутливо назвала себя легким и

---

[2] I'm a Little Teapot, или The Teapot Song – детская песенка, написанная Джорджем Гарольдом Сандерсом и Кларенсом З. Келли.

светлым человеком: раз мне проще выделить плохое, чем хорошее, значит хорошего и радостного в моей жизни намного больше, всего с ходу и не перечислить.

– Просто ты не знаешь, что для тебя счастье, – отрезала тетя Пэм, – хорошего, может, в жизни и много, а как его распознать, не знаешь. Плохое отличить всегда проще. То, что нам плохо, мы понимаем сразу. А то, что хорошо – порой, через десятилетия. Счастье – это вообще не про вещи или сиюминутные события. Счастье – это процесс.

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.