А я себя чувствую?



ЕЛЕНА ЮКЕЛЬСОН

Елена Юкельсон

А я себя чувствую?

«Автор»
2026

Юкельсон Е.

А я себя чувствую? / Е. Юкельсон — «Автор», 2026

Мы умеем строить планы, достигать цели и создавать красивую жизнь. Но как часто спрашиваем себя: как я чувствую себя в этой жизни? "А я себя чувствую?" - книга не о том, чтобы изменить всё и сразу.Она приглашает внимательнее прислушаться к себе и распознать то, что действительно имеет для тебя значение.Твои желания.Твой ритм.Твоё собственное понимание роскоши.Твоё отношение к своему телу.То, чему ты хочешь посвящать свое время.И то, как тебе хочется проживать самые обычные дни. Ведь иногда жизнь, которую мы ищем, гораздо ближе, чем кажется. Она начинается с внимания к тому, что уже ощущается своим.

© Юкельсон Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Елена Юкельсон
А я себя чувствую?

© Елена Юкельсон, 2026

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания не может быть воспроизведена или распространена без разрешения правообладателя, кроме случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Оригинальное издание: Does This Feel Like Me?

Автор: Elena Iukelson

Первое издание на русском языке, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Бывает момент, когда начинаешь задумываться о собственной жизни, хотя со стороны в ней, кажется, всё хорошо.

И вовсе не обязательно, чтобы что-то было не так.

У тебя может быть дом, работа, отношения, планы на будущее.

Возможно, многое из того, что когда-то казалось мечтой, уже есть в твоей жизни.

И всё же среди повседневных дел, обязанностей и чужих ожиданий ты начинаешь замечать едва ощутимую дистанцию между собой и жизнью, которой живёшь.

Не всегда получается объяснить это чувство.

Возможно, оно приходит вечером в воскресенье, когда ты думаешь о предстоящей неделе.

Или когда листаешь фотографии чужой жизни и невольно задаёшься вопросом: а действительно ли мне хочется того же?

А иногда это происходит в самый обычный момент, когда вдруг понимаешь, как редко спрашиваешь себя о том, чего действительно хочешь.

Не о том, что разумно.

Не о том, что произведёт впечатление.

Не о том, что принято выбирать.

А о том, чего хочешь именно ты.

А я себя чувствую?

Простой вопрос. Но чтобы ответить на него, нужно обратить внимание на то, что многие из нас постепенно привыкают оставлять без внимания, — на собственные ощущения от жизни.

Мы учимся добиваться целей, становиться лучше, соответствовать ожиданиям и строить планы на будущее.

Мы прекрасно умеем организовывать свою жизнь вокруг того, что необходимо сделать.

Но как часто мы останавливаемся, чтобы почувствовать, каково нам в этой жизни?

Я долго училась понимать, какая жизнь действительно моя.

Не потому, что нашла идеальный способ жить. Нет.

А потому, что однажды начала осознавать: какой смысл создавать красивую жизнь, если меня самой словно нет в ней, чтобы эту красоту почувствовать?

Я стала внимательнее прислушиваться к себе.

Замечать места, в которых мне спокойно и хорошо.

Людей, рядом с которыми я могу оставаться собой.

Разницу между тем, что я делаю по собственному желанию, и тем, что делаю лишь потому, что считаю нужным.

Простые моменты, которые неожиданно делают меня счастливой.

И решения, которые кажутся правильными и разумными, но внутри ощущаются совсем иначе.

Постепенно я поняла одну важную вещь.

Мне необязательно нужна совершенно другая жизнь.

Мне нужно иначе относиться к той, которой я уже живу. И найти в себе смелость изменить то, что больше не ощущается моим.

Об этом и написана эта книга.

О том, как научиться распознавать собственные желания, понимать, что для тебя действительно важно, и осознанно выбирать, на что тратить своё время, силы и внимание.

О красоте, движении, свободе и маленьких ритуалах, из которых складывается наше повседневное ощущение жизни.

И ещё о том, что твоя жизнь вовсе не обязана казаться окружающим необыкновенной.
Важно лишь узнавать в ней себя.
Тебе не нужно менять всё прямо сегодня.
Можно начать с одного вопроса.
А я себя чувствую?

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.