

Ксения Годунова

Не упусти жизнь

Ксения Годунова

Не упусти жизнь

«Автор»
2026

Годунова К.

Не упусти жизнь / К. Годунова — «Автор», 2026

Книга - напоминание для каждого.Книга, окутывающая теплом, поддержкой и верой в каждого из нас.Здесь вы найдете мысли о жизни и смерти, о страхах, сомнениях и неуверенности, о важности момента, чувствах и счастье.Здесь вы сможете найти мысли и заметки, которые рождались в разное время.Во второй части - практические упражнения и задания, которые помогут не упускать важное, вернуться к себе, своим ценностям, интересам и мечтам; укрепить веру в себя, найти опору внутри и вспомнить, что все ресурсы уже в нас.

© Годунова К., 2026
© Автор, 2026

Ксения Годунова
Не упусти жизнь

Часть 1.

Уверена, что многие люди считают, что у них еще много времени и вся жизнь еще впереди.

Многие, независимо от пола и возраста, от уровня образования и дохода, от интересующих вопросов и дел.

Кажется, времени столько, что можно успеть сделать тысячу или даже несколько тысяч дел, попробовать десятки различных ролей, испытать себя во множестве интересных занятий, пережить ни одно увлекательное приключение, посмотреть весь этот прекрасный мир.

Словом, сделать все то, что человеку хочется сделать.

Кажется, что времени этого так много, что некоторые из дел можно и отложить на потом. Мол, успею еще. Начнем с завтрашнего дня.

А на завтрашний день запланированы встречи, кто – то идет на работу, кто – то на учебу, у кого – то еще много разных дел.

И в этом завтрашнем дне опять не нашлось места для таких нужных, самими же выбранных занятий.

Кажется, что времени еще столько, что вот, уже скоро, мы решимся жить так, как нам хочется, все обязательно изменится, а пока вынуждены жить так, как складываются обстоятельства.

Но что мешает человеку взять работу над обстоятельствами в свои руки?

Что мешает ему жить в соответствии со своей мечтой, своими желаниями и представлениями?

Никто не заставляет человека заниматься нелюбимым делом, увлекаться тем, что ему не нравится, тратить свое время, силы, энергию и здоровье на то, что ему не нужно.

Хотя, думаю, что некоторые считают по – другому.

Хочу сказать, что человек сам вправе делать выбор.

Всегда, в любой ситуации.

Живите, как вам хочется.

Именно сейчас.

Именно сейчас живите.

Относительно недавно я захотела написать книгу.

Я не знала зачем, о чем она будет, какой будет сюжет и прочие подробности.

Будет ли это детектив или роман, будет ли это что – то научное или личное, я не знала.

Я знала и осознавала лишь то, что у меня возникло это желание.

И вот, совсем недавно, в моей голове всплыла мысль о том, что важно не упустить жизнь.

Наряду со многими внезапно приходящими в голову мыслями, выводами или образами, которые я так люблю записывать в уютную записную книжку или в заметки телефона.

Эта мысль зацепила меня и именно об этом я и решила написать книгу.

Наверное, именно это мое увлечение записывать различные мнения, свои наблюдения, мысли и рассуждения привело к идее написать книгу – систематизировать и обобщить свои и не только мысли, записи и высказывания, выразить свою точку зрения по этому вопросу.

Я начинала писать эти строки, когда мне было 22 – 23 года.

Я начинала писать их с большим воодушевлением. Я понимала, какая это важная тема.

Уже тогда я очень любила книги Ирвина Ялома и уже тогда мне запала в душу его мысль – идея: не надо ждать смертельной болезни, чтобы начать жить. По – настоящему, как хочется, искренне.

Как важно прожить свою жизнь. И как сложно это сделать.

Я хотела писать об этом. Я хотела напоминать и рассказывать об этом.

И отложила этот текст на много лет.

Кажется, всем давно все известно и понятно.

Делать, что нравится, не откладывать на потом, находить время для себя, любимых и того, что важно.

Мы все это знаем. Мы все это читали и слышали.

Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня.

Не откладывайте на завтра то, что вы не хотите делать ни сегодня, ни завтра, ни когда – либо еще.

Никогда не откладывай то, что хочешь сделать сегодня, сейчас, вообще в жизни. Всегда.

Не откладывай жизнь до лучших времен.

Так просто и сложно.

Так почему в мире по – прежнему много несчастных, запутавшихся, потерянных людей? У которых все потом, когда будет время?

Почему я отложила этот текст на десятилетие? И, если честно, не уверена, что закончу его не через еще одно.

Да, может быть (да точно) тогда у меня было мало какого бы то ни было опыта, чтобы писать об этом, но уже в 22 я понимала пресловутое – жизнь одна.

И мне хотелось не оглядываться на страхи, переживания, неуверенность, а хотелось прожить так, чтобы не было мучительно больно.

Но я отложила этот материал на потом. Да и, наверное, не только материал.

С тех пор прошло больше 10 лет. И вот мне уже 35. Исполнилось два дня назад.

И время, кажется, не собирается замедляться.

Еще я писала о том, как хотела что – то начать, попробовать, чем – то загоралась и бросала, какие разные у меня были увлечения, какие разные у меня были варианты, кем я хочу стать в будущем.

Как я начинала учить португальский язык после бразильского сериала; как хотела быть балериной (ну это совсем в детстве), следователем или даже психологом сборной России по футболу; как любила (и до сих пор люблю) латиноамериканскую культуру с этой неуемной энергией, солнечным настроением, зажигательными танцами, ощущением праздника, радости, любви к жизни и др.; как люблю бальные танцы в целом; как хотела научиться кататься на велосипеде.

Как мне нравится посещать новые города, посещать исторические места, знакомиться с улицами и названиями магазинов, просто изучать местность, идти туда, куда глаза глядят.

Как я люблю море и все, что с ним связано (но плавание я так и не освоила, как, кстати, и велосипед).

Ну, может, не мое. Или пока не нужно, не время. Может что – то увлекало сильнее. Может пропадал интерес.

Такое тоже бывает и это нормально.

Но все же, я что – то пробовала, испытывала, начинала.

Будет, что вспомнить.

Изменилось ли что – то за эти 10 с лишним лет? Отнюдь.

Недавно я решила посчитать, сколько дней я уже прожила.

Получилось примерно 12800 дней. Это без точного подсчета с учетом високосных годов.

12800 дней. Вау.

Я думала, что такую книгу должен писать тот, кто понял, перестал откладывать и зажил эту свою лучшую жизнь.

И вот сейчас делится своим опытом и своим путем.

Но правда в том, что у каждого свой путь. И по большому счету – это путь к своему счастью. А у каждого оно свое.

Кому – то маленькая сельская библиотека с широкими полями пшеницы и звездными тихими вечерами без шума и пыли дорог, кому – то большой дом и командировки каждую неделю, кому – то четвероногого друга и походы в горы, кому – то уехать в теплую страну, найти любовь и исполнить свою мечту.

Но правда в том, что, кажется, я так и не перестала откладывать. Не перестала ждать. Не перестала бояться. Не поняла, кем хочу стать, когда вырасту.

Не перестала думать – потом, не сейчас, а вдруг?...

Не перестала отказываться от чего – то по каким – то причинам.

Я как муха, застывшая в янтаре.

Вокруг меняется жизнь, а ты прилип.

И смотришь. Но не участвуешь.

Ты можешь все, чего бы не захотел, но почему – то не веришь в это, боишься этого, откладываешь это.

Могу ли я писать такую книгу?

Не знаю.

Я постараюсь быть здесь самой себе мотивацией. И вместе с вами постараться не упускать жизнь.

Я напишу ее, в том числе, для себя.

Здесь вы сможете найти мысли и заметки, которые рождались в разное время, а также задания, которые можно будет выполнять прямо здесь, в книге.

***

Несколько лет у меня на заставке телефона стоит надпись – делай иначе.

В моменты выбора я напоминаю себе – делай иначе.

В моменты сомнений я напоминаю себе – делай иначе.

В моменты застоя я напоминаю себе – делай иначе.

Такой незаметный знак, который всегда рядом, но обращающий на себя внимание в нужный момент.

Сегодня поменяла пробор на волосах и вспомнила об этом принципе – делай иначе.

Можно начать с простого и небольшого, но чего – то, сделанного иначе.

***

Сегодня поймала себя на мысли, что прошло уже почти 30% года.

Слишком быстро. Время двигается слишком быстро.

Неужели мы по – прежнему будем тратить его на гневные комментарии в чатах, обсуждение других, ссоры с людьми, выяснение отношений, нелюбимые дела, отсутствие чего – то вдохновляющего, откладывание желаемого и интересного?

Делай иначе.

***

Одно время мне было совсем некуда ходить.

Совсем некуда было выбирать одежду, сочетать, создавать образы.

Некуда было наряжаться, выбирать цвет помады, менять украшения.

Я ходила в удобном, приятном и часто в одном и том же.

Я иду гулять – зачем мне надевать колье или подвеску?

Я иду в магазин – надену футболку, которую надеваю всю неделю.

Зачем что – то другое? Под пальто не видно.

А в шкафу лежали другие футболки, разные джинсы, а не только те, что носятся без конца. Не только спортивные кофты, но и платья, комбинезоны, пиджаки.

В коробке лежали кольца из бисера, драгоценных металлов, браслеты, брошки, кулоны и ожерелья, помады нескольких оттенков, которые были лишь немного использованы.

Они ждали.

Ждали, когда мне в голову придет мысль – ну и что, что особо некуда ходить? Чего ждать?

Я буду ходить гулять каждый день в новом, чередовать украшения, надевать кольца и браслеты, надевать красивый костюм, даже если всего лишь иду за посылкой.

В магазин? Накрашу губы.

В поликлинику? Ну и что? Накрашу губы.

Ненадолго выйти из дома? Ну и что? Надену золотую цепочку.

Все равно никто не увидит? Ну и что.

У меня это есть, и я хочу носить это.

Сейчас. Не важно куда. Не буду ждать.

А еще, недавно я достала сервиз, который непонятно для какого дня хранится.

Ну знаете, такой из бабушкиного или родительского шкафа, из их коллекции.

Который никто не трогал лет 30, наверное.

Непонятно почему. Точнее понятно. Все ждут какого – то особого случая.

Непонятно, правда, какого. Чем сегодня не повод?

Для чего – то же они стоят. Значит буду пользоваться.

Еще достала туфли на каблуке, которые не носила больше трех лет.

Некуда, незачем, дороги плохие.

Вечером заходила соседка, увидела туфли и спрашивает – у вас гости?

Узнала, что мои – удивилась.

Никогда меня в таких не видела.

Да и я такие, правда, когда обувала?

Сегодня просто ходила в них гулять. А чего ждать?

Классные ощущения.

Новое – в жизнь.

***

Тратить свои драгоценные мгновения жизни на это?

На каких – то даже незнакомых людей в интернете, на споры и ссоры о вкусах и мнениях. На то, чтобы оставить свой негативный комментарий под чьим – то постом…

А пишут же вообще обо всем. Иногда диву даешься, к чему «придираются», что «не так» - сережки страшные, смешные, что с лицом, вам бы операцию сделать и тд.

«Невозможно воспринимать вас всерьез в этих сережках» - это реальный комментарий, который я недавно увидела.

Посмотрите под любой популярный пост, узнаете много новых способов оскорбления и унижения и того, что люди могут позволить себе (почему – то) написать.

Я, иногда, действительно в шоке. Цепляются ко всему.

Я читаю и пишу комментарии в различных соцсетях. Но чтобы всерьез вступить в долгую дискуссию о чем – то, что – то кому – то доказывая? Условно, что фиолетовый лучше красного? Что мой любимый нападающий лучше твоего любимого нападающего?

Я все время напоминаю себе – тратить на это время своей жизни? Ну нет.

Тратить на это время вместо того, чтобы потратить его на фильм, книгу, прогулку, танцы, свидание? Ну нет.

Тратить свое время на обсуждение чужих промахов, успехов, ситуаций?

А надо было вам так…

А это все, потому что…

А вы бы сходили/обратились/спросили/сделали…

Ну нет.

Некоторое время я состояла в одном чате по интересам.

Мы что – то обсуждали, скидывали смешные картинки, делились мнениями.

И вот однажды «что – то обсуждали» стало включать в себя обсуждение людей, их комментариев, поведения, особенностей и тд., отпускались различные «шутки», которые подхватывались другими и это могло продолжаться большое количество часов.

Можете себе представить?

В чате состояли достаточно взрослые люди, у многих есть семьи и дети.

Я думала – неужели вы предпочитаете потратить столько времени на это. На высмеивание, на осуждение.

Вместо того, чтобы обнять свою семью, почитать с ребенком, обсудить отпуск с любимым?

Вам 30 – 40 лет, и вы тратите хоть каплю своего времени на обсуждение других?

Мне этого не хочется.

Чат пришлось покинуть.

***

6 лет прошло с тех пор, как умер мой папа.

Ровно вчера была эта годовщина. А сегодня я пишу эти слова.

Вчера я вспомнила, как осознала и говорила себе, что вот так просто, неожиданно и внезапно, одним любым днем все может закончиться.

И никто не спросит, сколько плюсиков в твоем списке «успеть в этой жизни», сколько часов ты уделял любимым делам, а сколько нелюбимым, скольким людям ты успел помочь, сколько дел остались незавершенными, сколько детей и внуков у тебя осталось, сколько кружек кофе ты планировал выпить завтра. Потому что у тебя больше нет завтра.

Тогда я впервые так близко столкнулась со смертью. Это ошеломляющее событие.

Но спустя несколько лет, я написала в заметках – смерть спасает жизни, смерть творит чудеса.

Когда мы встречаемся со смертью, мы волей – неволей иначе смотрим и на свою жизнь.

Те, кто постарше может более четко задумываться и о своем конце.

Взрослые дети могут задумываться о кончине родителей, о том, что мы стали старше, точно выросли и теперь такие события становятся к нам ближе.

Мы думаем о том, а если у нас не так много времени, то хотим ли мы проводить его так, как сейчас?

Что – то может меняться в наших ценностях, идеалах, целях и мировоззрении.

Мы можем менять приоритеты и акценты, возвращаться к мечтам, более бережно относиться к своему времени, вспоминать о (действительно) важном.

Мы можем перестать прятаться от жизни, а идти ей навстречу, ведь мы видели, как внезапно все может закончиться.

За эти 6 лет умерли также мои тетя и дядя. И каждый раз я принимала эту боль еще и как напоминание – жизнь не будет длиться вечно.

Если на секундочку остановиться и осознать – 6 лет…а все прошло как одно мгновение.

Что было за эти 6 лет?

- я ездила на форум по психологии,
- посетила 4 разных города,
- дважды болела ковидом и один раз бронхитом,
- сменила, кажется, 3 съемных квартиры,
- один раз была в Беларуси,
- два раза заказывала для себя рекламу,
- один раз уволилась,
- много плакала,
- два раза работала в лагере,
- переехала в другой город,
- разработала 45 материалов для психологов в образовании,
- несколько раз встречалась с родственниками,
- написала два воркбука для самопознания и 10 сборников для самоподдержки,
- участвовала 3х конкурсах со своими проектами (и ни разу не выиграла),
- разработала несколько занятий для международной методической группы,
- собирала несколько групп для занятий по психологии,
- была волонтером на различных мероприятиях,
- посетила большое количество хоккейных матчей,
- открыла для себя зумбу,
- завела телеграм – канал (и удалила телеграм – канал),
- побывала на опере и в неврологическом отделении,
- инвестировала в драгоценные металлы и ценные бумаги,
- делала футболки с психологическими надписями,
- отметила два юбилея,
- получила дополнительное образование,
- ходила на концерты,
- ходила к психологу,
- хотела стать наставником для подростков, но так и не стала,
- выпустила своих первых и пока единственных и любимых учеников своей программы занятий по психологии,
- написала два любовных романа и подала один из них на конкурс, который тоже не выиграла,
- открывала для себя город, в котором живу и его новые для себя места,
- участвовала в образовательном форуме,
- рисовала вином,
- наконец – то жила одна,
- покупала свои же книги,
- открыла для себя турецкие сериалы,
- меняла свои пищевые привычки,
- клеила обои,
- у меня родилась племянница.

И я была решительно настроена изменить свою жизнь.

Что у вас было в жизни за предыдущие 6 лет?
Остановитесь сейчас, повспоминайте, подумайте и запишите.
Много ли было важного, ценного для вас?
Что было интересным, новым, трудным, развивающим, усиливающим вас?
Сколько было приятного или тяжелого?
Пусть это будет первым упражнением для вас в этой книге.

Какие мысли и ощущения от такого анализа? Зафиксируйте ниже.

***

Накануне в соцсети увидела историю молодой девушки, которой всего 40 лет и у нее не было в жизни ничего, кроме бесконечной работы и вот теперь у нее 4 стадия онкологии.

И мне стало страшно и больно, и невыносимо обидно за нее, за себя и за всех нас.

А если завтра конец, а ты не…

Не любил, не путешествовал, не ходил на концерт, не выбирал себя, не делился важным, не говорил, что хотел?

Не пробовал лобстера, не плавал в океане, не бывал в горах, не плакал от счастья?

Не сделал важного, не реализовал свой потенциал, не определил свой смысл жизни? (да, такие заезженные варианты)

И другие не, не, не…

Изменится ли моя жизнь? Я не знаю.

Изменится ли ваша жизнь? Я не знаю.

Помнить о смерти не чтобы бояться, а чтобы помнить о жизни.

***

Однажды я оказалась перед сложным выбором.

Уехать из города, в котором я прожила много лет, который сильно любила, или все же остаться.

Наверное, около месяца чаша весов склонялась то в одну сторону, то в другую.

Десятки аргументов были приведены в пользу каждого варианта, но я никак не могла решить и решиться на что – то одно.

Я вспоминала, что нет плохих вариантов, просто у каждого варианта свои плюсы, свои «последствия».

Вспоминала про беспроигрышную модель – любой выбор принесет мне что – то полезное, интересное, важное. Какой – то «выигрыш».

Вспоминала, что любой выбор приносит просто разные впечатления.

И вот, в этих раздумьях мне пришла в голову идея и осознание – если я решу все же уехать, это означает, что мне придется покинуть этот город и вместе с тем мои любимые улицы и места, красивые парки и дома.

И кто знает, когда я смогу увидеть их вновь?

Даже если я решу остаться, я хочу смотреть на этот город как в последний раз – вглядываться во все здания, в каждое кафе и сквер, запечатлевать глазами каждый проспект, каждое архитектурное решение.

Когда мы долго живем в одном месте, все перестает удивлять, все перестает замечаться, но вот на горизонте появляется возможность это потерять и хочется насмотреться, налюбоваться, надышаться этими местами.

Я все же уехала.

В город, в котором провела большую часть своей жизни.

И мне пришла в голову новая идея – посмотреть на свой город как турист.

Что не виделось раньше? Что нового появилось?

Посмотреть на все привычное так, как будто ты этого никогда не видел, посещать новые места.

Я не стала ждать, когда все изменится и станет лучше, когда в окне будет видно море, а не промзону.

Ведь это значит упускать время, пропускать здешние события, замереть в ожидании, которое может продлиться долго.

Я решила, что нужно найти радость здесь. Делать что – то здесь, пока я в этом положении.

Ходить на хоккей здесь, ходить гулять здесь, искать красивое здесь, улыбаться людям здесь, посещать новое здесь, находить смысл здесь.

Так, я побывала в тех местах, где ни разу так и не была за долгие годы жизни здесь, до переезда.

Побывала в соседних городах, в которых тоже не была, получила новые впечатления.

Увидела больше в родном городе, его разные районы, в которых тоже не была.

Беспроигрышная модель.

Разный выбор – просто разные впечатления.

Даже если мы никуда не уезжаем, никуда не уходим, никого не оставляем, стоит замечать то, что есть, замечать красивое и важное, смотреть во все глаза.

Ведь это может и закончиться.

Пока у нас еще есть время.

***

Смотрела фильм – катастрофу.

По сюжету на Землю падает комета и от ее осколков погибает все живое. Взрывы, пожары, многие страны просто исчезают с лица Земли, воздух испорчен различными вредными примесями.

Больше ничего нет и больше ничего не важно.

Не имеет значения, сколько у тебя денег, все вокруг можно просто забрать из разрушенных магазинов и домов.

Не имеет значения твоя работа. Возможно, твой офис давно сгорел.

Не имеют значения твои ссоры и обиды. Возможно, этих людей не стало за одну секунду, но узнать ты этого не сможешь, потому что больше нет ни связи, ни интернета, ни почты, дороги и мосты, аэропорты – все уничтожено.

Не имеет значения как ты выглядишь, сколько у тебя брендовых сумок, потому что все, что останется – это только страх вперемешку с облегчением и болью, что ты один из немногих остался жив.

Герои фильма пытаются добраться до подземного оборудованного бункера, где в итоге проведут следующие 5 лет.

В фильме показывают семью, которая была на грани развода, но невероятная близость возможного конца, конца вообще всего, объединяет их вновь.

Показывают, как они вдвоем танцуют, делают друг другу какие – то простые подарки своими руками, находясь уже несколько лет под землей. Как они обустроили эту жизнь вдали от развалин мира.

Глядя на это, мне в голову пришла мысль – каждое такое мгновение взлетает в цене.

Оно буквально становится жизненно необходимо.

Когда ты потерял уже всех, кого любил, всех, кого когда – либо знал, всех, кого когда – либо видел хотя бы пару раз, ты начинаешь неимоверно ценить и лелеять то, что в этом сумраке еще осталось.

***

У меня сейчас середина сентября.

Этот фрагмент я написала сидя в парке, пока под моими кедами шуршали желтые листья. Вокруг меня уже сформировалось целое озеро из листьев.

А вчера, в этом же парке, я застала настоящий листопад.

Девочка рядом сказала – это что за водопад. Листья летели настоящим потоком, как дождь. Только из листьев.

Не помню, когда в последний раз я заставала листопад. А вы?

А потом пошел дождь. Сначала мелкими теплыми каплями, а затем он превратился в ливень, постепенно намочив одежду, обувь, волосы и лицо.

Я лавировала между лужами и машинами с улыбкой.

Не ждите, когда закончится дождь, а научитесь танцевать под дождем.

Не упускайте возможность замечать каждое время года.

В каждом из них есть что – то красивое.

***

Я выглянула в окно и увидела на детской площадке молодого отца с ребенком, которому было примерно года два.

Отец был в военной форме, ему было от силы лет 25.

Он был с костылем, у него не сгибалось одно колено и вторая нога также была повреждена.

Он был в зоне боевых действий.

У меня защемило сердце.

Маленькому ребенку хочется бегать, прыгать, кружиться, качаться, снова куда – то бежать, лезть на горку и тд.

Хочется все делать с папой, чтобы он его догонял, снимал с турника и тд.

Его отец очень старался быть с ребенком, но ходьба давалась ему непросто.

Не упускайте возможности побыть со своими детьми, потанцевать с любимыми, попробовать лыжи или парашют, рисовать или вязать.

Кто знает, что будет завтра?

***

Заказала в интернет – магазине несколько вещей, среди которых был ярко – оранжевый свитер.

Кручусь возле зеркала, переходя из одной примерочной в другую, разглядывая себя со всех сторон.

Вещь мне понравилась и смотрится на мне неплохо.

Отличный вариант, чтобы разбавить мой почти полностью черный гардероб (не понимаю, почему все нормальные вещи в магазинах попадаются только черными?)

Но как будто внутри какое – то маленькое сомнение.

Я решаю спросить у девушки – как вам?

Может быть для какого – то стороннего взгляда, может быть просто для смолл – толка.

Девушка ответила не совсем уверенно в пользу того, что это красиво или как мне идет. Она сказала, что необычно, что такой яркий цвет.

Но в общем – то моего мнения, что вещь мне понравилась, это не поколебало.

Спросите, если интересно, но не упускайте понравившееся.

Если что – то нравится – мы это берем.

И я не только про свитер.

***

Не ищите поддержки там, где ее не могут вам дать.

Не ищите тепла там, где его не могут вам дать.

Не выжимайте апельсин в надежде получить томатный сок.

Не берите второй в надежде, что просто с первого раза не получилось и нужно попробовать еще и еще, подождать, потерпеть.

Из апельсина никогда не получится томатный сок.

Мы только потеряем драгоценное время, свое душевное спокойствие и веру во все апельсины этой планеты.

Хотеть любви – но объедаться сладким.

Хотеть внимания – но злоупотреблять алкоголем.

Хотеть одобрения – но следовать жестким диетам.

Хотеть признания – но изнурять себя тренировками.

Если хотите заполнить душевную пустоту различными заменителями, то это не поможет.

Ничто не заменит нам любви, признания, которых мы хотим.

Это все равно что выжимать из апельсина томатный сок, как я уже и сказала выше.

Или как сказала Эдит Ева Эгер в своей книге «Дар»:

«Это все равно что ходить за бананами в хозяйственную лавку.

Там нет того, что вы ищите.

Тем не менее, многие из нас продолжают ходить не в тот магазин».

Ходите в нужные магазины.

Туда, где вы сможете получить то, что вам необходимо.

Не тратьте время на магазины «по акции» - забота только по понедельникам, или принятие только при наличии хорошего настроения у продавца, или поддержка только если придется заплатить в 10 раз больше.

***

«Я слишком занята, чтобы умереть» - это фраза Хедды Болгар, которая прожила 103 года, являясь старейшим членом американской психологической ассоциации.

Я наткнулась на эту фразу в соцсетях.

Для меня от нее «веет» такой энергией, жизнелюбием, активностью, оптимизмом, вдохновением и действием.

Я несколько раз читала и проговаривала ее – я слишком занята, чтобы умереть…

Как бы примеряя ее на себя, применяя к себе, прислушиваясь к себе, пробуя на вкус.

Я подумала, что хочу, чтобы это было и про меня.

Чтобы было много дел, встреч, общения, событий, забот (все это, естественно, только в позитивном ключе).

Гулять, любить, создавать, созерцать, помогать, вдохновлять и вдохновляться, смотреть, менять, придумывать, пробовать, ошибаться и исправляться, двигаться и останавливаться.

Успевать распробовать эту жизнь.

Я тоже хочу быть слишком занятой, чтобы умереть.

***

Не откладывайте чувства.

Несколько раз в транспорте хотела сделать комплименты девушкам. Они отлично выглядели, у них была какая – то завораживающая энергетика, внутри появлялось какое – то тепло и желание поделиться этим.

Но в голове появлялись вопросы – уместно ли это? Что именно сказать? Как они отреагируют?

А вчера я ехала в автобусе и кондуктору – женщине за 30 минут поездки попалось два пассажира – хама, которые резко высказывались и повышали на нее голос.

Она была расстроена, хотя и старалась не показывать этого, продолжая делать свою работу.

Она тяжело дышала, ее лицо покраснело, наверняка потому что поднялось давление, в глазах то и дело стояли слезы.

Мне было так больно видеть ее такой.

Мне так хотелось как – то ее поддержать, смягчить ее напряжение, показать, что ее боль заметили.

Я так же ехала и не знала, что делать.

Что сказать? Как сказать? Когда сказать? Не усилит ли это ее переживания? Как она отреагирует? Ведь она уже и так как натянутая струна, которая может и «выстрелить» в ответ.

О своей эмоциональной безопасности я тоже думала, потому что чужой негатив дается мне тяжело.

Внутри снова было это чувство и желание действовать, все – таки сделать шаг.

Перед своим выходом из автобуса, я поднялась со своего места и встала рядом с местом кондуктора.

Я набралась смелости, извинилась и спросила ее – можно ли я ей кое – что скажу?

Она напряженно ответила – что?

Я как можно мягче стала говорить о том, что не стоит расстраиваться из – за этих хамов, пусть у нее все будет хорошо, и что – то еще в этом коротком разговоре.

И у нее и у меня то и дело на глаза наворачивались слезы. Она смогла немного расслабиться, и мы даже смогли посмеяться над одной моей фразой для нее.

Я рада, что не прошла мимо.

Внутри от таких поступков становится тепло и светло, это радует не только того, для кого мы это делаем, но и нас самих.

А для кого – то это может быть очень важно в данный момент. Знать, что рядом есть другие.

Девушкам, про которых я упомянула выше, я тоже сказала то, что хотела.

И каждый из нас улыбался и был рад этому маленькому диалогу.

Каждый из нас пошел дальше с хорошим настроением.

Вообще, иной раз идешь по улице и видишь бабушек на лавочках или соседей в подъезде или дедушек, которые идут впереди тебя по дороге и так и хочется сказать (точнее внутри себя я именно так и говорю, и прохожу с улыбкой) – здравствуйте, дамы; доброе утро; молодые люди, разрешите пройти.

Так и хочется посмотреть на их удивление или смущение, или радостные лица.

Думаю, они бы тоже немного расцвели от такой, казалось бы, мелочи.

Постараюсь теперь не сдерживаться.

В одной из книг мне попалась фраза: есть 3 типа людей – те, кто делают мир лучше; те, кто делают мир хуже; и те, кто никак его не меняют.

В мире, где много боли, злобы, агрессии и оскорблений, старайтесь быть теми, кто меняет мир к лучшему.

Взращивайте внутри тепло. Не выключайте внутренний свет.

Не откладывайте чувства.

***

Счастье не должно зависеть от места.

Однажды мне где – то попалась эта фраза и я ее запомнила.

Легко сказать, но трудно принять.

Как быть счастливым, если хочешь жить на море, а сидишь в душном офисе?

Как быть счастливым, если хочешь семью, но ничего не получается?

Как быть счастливым, если написал интересный роман, а он никому не нужен? И тд.

Видели картинку, где во фразе «быть с тем, кто делает тебя счастливым» зачеркнута буква С и получается – быть тем, кто делает тебя счастливым?

Все время сложно понять, как это счастье внутри меня, как это оно зависит от меня, как это несмотря ни на что.

Все время включается «да, но...»

Как это быть счастливым, если не позвали, не спросили, забыли?

Сместить фокус важности (уменьшить чью – то значимость), отказаться (постараться) от ожиданий, пересмотреть отношения (сделать выводы, в конце концов).

Как это быть счастливым, если чего – то нет, не хватает, и сложно?

А что уже есть, чего хватает? (не бывает, что совсем 0).

Как это быть счастливым, когда не с кем?

А вы? Увлечения, личность, развитие?

Как это быть счастливым, если страшно?

Бояться, работать, находить решения и возможности.

Пока мы считаем, что будем счастливы только с кем – то, только когда нас куда – то зовут, когда у нас есть то и это, когда мы что – то получаем, упускаем возможности быть счастливыми.

Пока мы думаем – вот тогда…когда будет то, а я буду там…

Пока ждем, готовимся – мы не здесь, мы нигде.

Мало того, что мы и не в желаемом будущем, так еще и упускаем единственное у нас настоящее.

Пропускаем, что есть сейчас, возможность радости от настоящего.

Как радоваться настоящему, если надо «туда»?

Надо ждать, готовить момент и тогда радоваться, в том, «нужном» моменте.

А «здесь» тоже происходят чудеса, приятные мелочи и отрадные события, но полностью отдаться и насладиться настоящим моментом мы себе не позволяем.

Потому что это «не то» - время, место, обстоятельства, люди «не те».

Конечно, не спорю, и даже настаиваю, что стоит стремиться туда, куда хочется, к тому, чего хочется, но не в ущерб настоящему моменту, и всей жизни, между прочим.

В силу ее непредсказуемости, «нужные» времена могут и не наступить (и они почти никогда не наступают), обстоятельства не сложиться, а жизнь пройти незаметно и незамеченно.

Настоящее – это все, что у нас есть.

Так не будем же лишать себя и этого времени.

Можно быть счастливым в деревенском доме и несчастным в роскошном особняке.

Можно быть счастливым, работая почтальоном и несчастным, имея свой нефтяной завод.

Конечно, можно быть счастливым, имея нефтяной завод и быть несчастным, работая почтальоном.

Но где бы мы ни были, что бы ни делали, наша задача быть счастливыми.

Здесь и сейчас.

Там, где мы есть. С тем, что мы (и у нас) есть.

Но вы это наверняка и так знаете.

Просто напоминаю.

Ищите. Замечайте.

Не живите воспоминаниями. Создавайте воспоминания.

Как сказал Ницше: «На свете гораздо больше счастья, нежели это видится затуманенными печалью глазами, если только считать верно и не забывать тех приятных минут, которыми бывает богат каждый день человеческой жизни, как бы тяжела она ни была».

***

В интернете иногда тоже попадается кое – что стоящее.

Сделай что – то «по приколу», просто так, ни на что не надеясь.

Если не получится – ну что ж, пусть так.

Если получится – класс, наконец – то, ура!

Кто ничего не ждет – не будет разочарован.

Мы снижаем градус ответственности, ожиданий, переживаний, напряжения от ожидания результата вообще и ожидания того результата, который получится. Тот результат или не тот?

Так я поступила, когда в очередной, практически уже бесчисленный раз презентовала свой проект занятий по психологии для подростков различным образовательным центрам.

У меня столько раз ничего не получалось.

Каждый раз я расстраивалась и переживала – почему так?

Неинтересная программа? Это никому не нужно? Я недостаточно хороша, настойчива, предприимчива? Что мне нужно сделать?

Я горела этим проектом как ничем и никогда.

Я возвращалась к нему снова и снова.

Я сдавалась. Брала длительные паузы.

Но решала пробовать снова.

У меня получилось только два раза. Но и то не так, как я хотела, не в том объеме и формате.

Если получилось один раз, значит может получиться и снова.

И вот, когда уже нет сил переживать каждую неудачу, нужно добавить легкости.

Я снова решила вернуться к своей идее.

Но теперь я почти автоматически рассылаю письма, презентации, брошюры.

Всем. Кому страшно, кому не страшно.

Просто нажимаю на кнопки. Не вкладывая в каждое письмо тревогу или предвкушение – хочу в этот центр, хоть бы тут все получилось, а если нет… и тд.

Получится – супер.

Не получится – ну что ж, так тому и быть.

Не упускайте возможности, если страшно.

Ну что мы теряем?

Да – да, нет – нет.

Сделайте по приколу.

Напишите – и узнаете ответ.

Сделайте комплимент – и увидите реакцию.

Пригласите – и развеете сомнения.

Попробуйте – и будь, что будет.

***

Когда я хочу отключиться от мира, услышать тишину, побыть одной, просто созерцать мир из окна, я еду в бабушкину квартиру.

Магия проста – там нет вайфая и ТВ, а мобильный интернет блокируется из – за близости некоторых объектов.

Все, что остается – это только ты и тишина.

Без новостей, соцсетей, рекламы, рабочих чатов, жизни других.

Я даже придумала этому название – санаторий имени бабушкиной квартиры.

Как давно вы сами слушали тишину? И ничего не делали? Испытывали то самое чувство скуки, из которого появляются новые идеи, мысли и направления?

Если мне нужно подумать – я еду туда.

Если мне нужна рефлексия – я еду туда.

Если мне нужна подзарядка – я еду туда.

Но этот «эксперимент» не для всех.

Для некоторых тишина дается тяжело, хочется чем – то ее заполнить, включить музыку или сериал.

В тишине можно услышать себя. И не всегда это может быть приятно.

Можно услышать свои желания, сомнения, разочарования, то, что перестало устраивать, но также и прийти к мысли, куда хочется.

Не упускайте возможности найти свою тишину.

И услышать то, что происходит внутри вас.

Это может быть полезно.

***

Сегодня в окно я увидела ритуальную машину около нашего подъезда.

Слезы почему – то сами навернулись на глаза. Сердце кольнула боль. Как своя собственная.

Я неотрывно смотрела на нее. В ожидании, что сейчас она уедет как ни в чем не бывало, увозя с собой чью – то жизнь.

Сердце все больше заполнялось тоской.

У кого – то в доме, в нашем доме, может быть совсем по соседству, сейчас большое горе. Сейчас весь мир для них почернел.

А у меня играла музыка, я танцевала. До того, как посмотрела в окно.

И все сразу остановилось. Чья – то жизнь остановилась.

Мне показалось неуместным танцевать, когда рядом невыносимая боль.

Музыка была веселая, а мое лицо стало грустным.

Конечно, можно вспомнить о том, что жизнь продолжается, и она действительно идет дальше.

Мы будем ходить на работу, улыбаться друзьям, танцевать и играть с детьми, но для кого – то сейчас, на какое – то время, все это не будет иметь никакого значения.

На какое – то время сейчас моя боль с теми людьми. Мне показалось правильным так сделать.

Когда из подъезда вынесли тело в специальном мешке и погрузили в ритуальную машину, слезы с новой силой полились из глаз.

Вот так, в какой – то момент тебя просто не становится. Навсегда.

Мир снова напомнил об этом.

Но собака по – прежнему бегает по двору, машины паркуются у дома, а соседи выходят из подъезда.

Мир продолжит существовать, но уже без одного человека.

И когда – то это будем и мы.

***

Жизнью навеяло.

Текст примерно пятилетней давности.

Переехала в новую квартиру. Месяц назад. По определенным обстоятельствам жила «на чемоданах».

А вчера что – то нашло и как устроила себе свой уют. Обжила. Разобрала все вещи.

И как – то все по – другому.

Есть даже такая история – там пара 10 лет жила «на чемоданах» и ремонт не делали, вообще.

И не чинили ничего, потому что квартира была не их, и вот когда будет их...ну дальше всем все понятно.

А спустя эти 10 лет женщина разбирала коробки, которые все это время стояли, и плакала. Потому что поняла, что эти 10 лет могла жить по –другому.

Даже если я здесь месяц проживу, будет уютно и душевно.

А вот месяц – то уже упустила.

Здесь и сейчас – жизнь.

***

Этот текст Кристины Старк из книги «Гончие Лилит» хочу сохранить здесь:

Тогда вот тебе мой рецепт, деточка.

Закрой глаза и вообрази себе день, который однажды настанет: совсем старая и дряхлая, ты лежишь в постели и не можешь подняться.

Вообрази момент в деталях, почувствуй запах лекарств, шелест непромокаемой простыни, холод, обволакивающий немеющие ноги и руки.

Пусть твоя фантазия станет машиной времени.

Закрой глаза и побудь там – в комнате с самой собой, старой и угасающей. Ощути дыхание ангела смерти, стоящего у изголовья. Осознай, как мало осталось.

И, клянусь, если твоя фантазия постарается на славу, то ты вернешься в настоящее совсем другой – человеком, который больше не переживает из-за всякой ерунды. Будь то дурное настроение или разрыв с бойфрендом.

Сравнивай размер проблемы не с прыщом на заднице, а хотя бы с венком на гробовой крышке.

***

Моей бабушке 94 года.

У нее деменция.

Меня она называет просто девушкой, а мою маму (ее дочь) – мамочкой.

Хотя, глядя на нас на фотографии, может назвать безошибочно.

В последнее время она стала забывать даже дату своего рождения. Хотя это было одно из немногого, что она никогда не путала.

Зато она по – прежнему отлично помнит песни, которые я слышала от нее и 20 и, может быть, даже 30 лет назад.

Как шумел камыш, деревья гнулись, а ночка темная была…

Иногда она просто начинает их петь, в любой обычный момент, протяжно и от всей души, и я всегда улыбаюсь и радуюсь этому.

Это возвращает нас в прошедшие дни, когда все было по – другому.

Удивительно, что она все еще помнит свои песни.

Видимо, в жизни каждого должно быть что – то, что мы будем помнить несмотря ни на что.

Давайте работать над этим.

Радоваться моментам и помнить, что так будет не всегда.

Радоваться, что завтра мы встречаемся с друзьями. Радоваться, что скоро выйдет хороший фильм. Радоваться, что мы можем танцевать и веселиться.

Радоваться, что нашей бабушке 94.

Так будет не всегда.

Глядя на нее, я стараюсь помнить о неумолимом течении времени и важности жизни.

***

Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь.

Каково? Как вам такое?

Если бы вы могли прожить еще одну жизнь, и еще одну, и еще бесконечное количество жизней, но они были бы абсолютно такими же, как сейчас?

Какая первая мысль и ощущение сразу появляется?

Вот такое нам сегодня на подумать.

И вспоминать каждый раз, при необходимости.

Если мы будем проживать эту жизнь вновь и вновь…

Жизнь – это быстро. Самое время начать.

Лучше плохо жить свою жизнь, чем хорошо, но чужую.

Дело всей жизни – это не дело, а жизнь.

В жизни нужно обязательно найти свое призвание, чтобы не бояться понедельников.

По всем «фронтам» одновременно жизнь не проигрывает. Если что, займитесь другими «фронтами».

Жизнь – это путешествие, а не гонка. Поэтому я никогда не проигрываю, потому что ни с кем не соревнуюсь (точнее, я сильно стараюсь вобрать в себя смысл этой фразы).

Поддерживать себя. К себе относиться бережно. Главная поддержка и опора внутри. Быть всегда на своей стороне. Стать своим главным болельщиком.

***

Не могу = я беспомощен.

Это правда, только если вы младенец.

Если вы до сих пор живы (а сейчас вы читаете эти строки), значит до этого времени вы справлялись со сложностями, потерями, невзгодами.

Преодолевали препятствия, находили в себе силы и ресурсы с чем – то справиться, что – то пережить и двинуться дальше.

Иногда мы думаем – как это пережить, как оправиться или – это меня раздавит, но все равно, пусть худо – бедно, но справляемся.

Когда мы вновь столкнемся с чем – то тяжелым, неприятным, мы вспомним все то, с чем у нас уже получилось.

Вспомним, что все проходит и заканчивается.

Мы найдем в себе все нужные ресурсы, опору и поддержку. Если не в других, то в самих себе.

Замените «не могу» на могу, у меня получится, я найду выход, я уже справлялся с таким раньше, а вспомни, как у нас получилось, когда…я извлеку из этого такой – то опыт…эта ситуация даст мне то – то…

И еще одна фраза, которую я запомнила, уже не скажу откуда – надо же, как интересно получилось.

Ее можно применять в ситуациях переживания по какому – то поводу, когда кажется, что что – то пошло не так, в ситуации, когда хочется спрятаться, потому что страшно, неудобно, получился не тот результат.

Юмор снижает градус переживания.

Такой подход поможет быть смелее.

У большинства неприятностей есть как плохие, так и хорошие стороны.

Однажды мне позвонили мошенники.

Обычно на звонки с незнакомых номеров я не отвечаю, но тут как будто почувствовала, что надо (но и ждала звонка по работе).

На том конце провода на меня сразу обрушилась волна негатива, оскорблений и эмоционального прессинга.

Я была настолько обескуражена и шокирована, что буквально не могла вымолвить и слова в ответ.

Затем прессинг продолжился в различных соцсетях и смс (кто вообще еще пользуется смс?)

Я была выбита из равновесия, не понимала, как такое возможно – просто оскорблять человека, писать уничижительные вещи, угрожать.

Я была расстроена и напугана.

Я плохо спала, была в состоянии сильного стресса, несколько дней у меня тряслись руки.

У организма последовал имунный ответ – «нервная» сыпь, обострение хронических вещей.

Восстанавливаться пришлось больше месяца.

От одного звонка. Людей, которые решили, что так можно.

Что здесь можно найти хорошего, спросите вы?

Я знала, что в одном подъезде со мной живет человек из полиции.

Я не знала его лично, но когда встретила, то решила обратиться за помощью.

Он выслушал мой полный эмоций и испуга рассказ, не прерывал бесконечный поток слов, поддержал меня и помог немного успокоиться.

За что я ему безмерно благодарна.

Он не подключался к моей буре эмоций. Он был спокоен и уравновешен. То, чего мне тогда сильно не хватало.

С тех пор мы стали больше общаться и подружились. Я всегда могу прийти к нему в сложный момент.

Что я извлеку из этой ситуации?

Что я все же справилась.

Я смогла совладать, смогла прийти в равновесие.

Я точно знаю – и это пройдет.

Спустя какое – то время это уже не имеет надо мной власти, и я уже даже могу посмеяться над этим.

За что нам все это? Что мы сделали не так? За что расплачиваемся? Почему это случилось?

Меняем эти вопросы на – для чего нам это и что мы теперь будем делать?

Что мы получим? Что узнаем, о себе, в том числе? Как выходить из этой ситуации? К кому мы обратимся? Какие шаги предпримем? С чего начнем?

Берем ситуацию под свой контроль.

Оставим рассуждения о несправедливости, что – то уже случилось.

Единственный выход – насквозь.

Нужно пережить это. И остается лишь с этим что – то сделать.

Извлечь полезные моменты и пойти дальше.

И пусть это звучит невероятно банально – стать сильнее.

***

Не упускайте моменты. Даже если они неидеальные.

После уже описанного случая со звонком мошенников, на моем лице появились сильные высыпания.

И пусть я уже привыкла к периодическим несовершенствам, в этот раз это было х2.

Может быть, от стресса или внутреннего сбоя, а может быть, вообще из – за чего – то другого.

Но выглядело это очень несимпатично.

Ничем не скрываемое и не маскируемое.

На дворе стояли последние очень теплые дни перед окончательным похолоданием.

А я смотрела на свое лицо и сидела дома.

Понимала, что даже если я воспользуюсь тональным кремом, это все равно будет видно. Не хотелось выходить на улицу в таком виде.

Но все – таки желание погреться на уходящем солнце, неспеша погулять, не ежась от холода и не торопиться скорее домой из – за дождя победило.

Невозможно все время прятаться.

Да и что я могу поделать, если сейчас выгляжу так?

Предпринять необходимые шаги – да.

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.