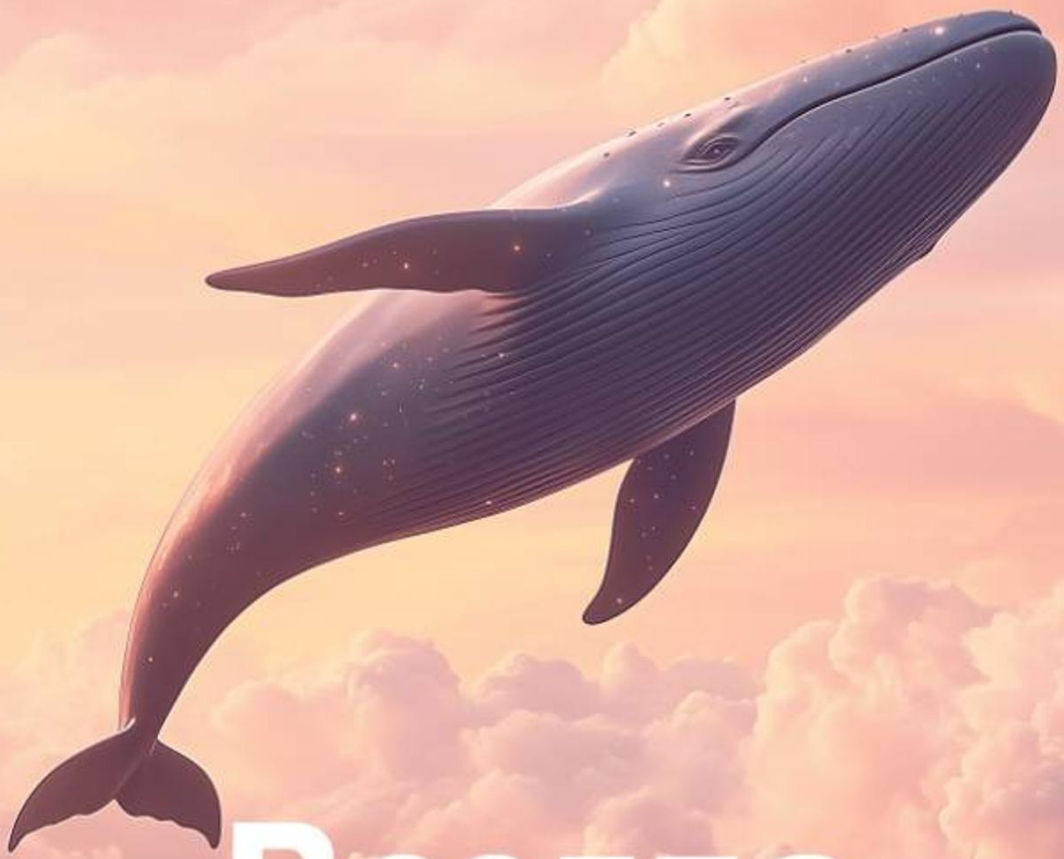
Катрин Дюми



Всегда говори «ДА»

Катрин Дюми

Всегда говори «ДА»

«Автор»
2026

Дюми К.

Всегда говори «ДА» / К. Дюми — «Автор», 2026

Мы слишком часто говорим «нет» собственной жизни: боимся перемен, откладываем желания, ждём подходящего момента и позволяем страхам принимать решения за нас.Эта книга — о психологии выбора, внутренних ограничениях и смелости быть собой. О том, как перестать ждать идеальных обстоятельств и начать жить здесь и сейчас.Ведь иногда одно маленькое «да» способно изменить всё.

© Дюми К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Глава 1. Самое страшное слово — «да» 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Катрин Дюми
Всегда говори «ДА»

Глава 1

Глава 1. Самое страшное слово — «да»

Мы привыкли думать, что наша жизнь состоит из событий. Встреч, расставаний, случайных знакомств, переездов, разговоров, решений, которые однажды изменили всё. Но, возможно, жизнь состоит не столько из событий, сколько из наших ответов на них.

Нам предлагают — мы отказываемся. Нас зовут — мы сомневаемся. Мы чего-то хотим — но находим тысячу причин отложить это на потом. Мы мечтаем о переменах, но продолжаем держаться за привычное. Мы говорим, что хотим быть счастливыми, но почему-то регулярно выбираем то, что делает нас несчастными.

И всё это время нам кажется, что мы просто осторожны.

Человек вообще удивительно изобретателен, когда дело касается оправдания собственного бездействия. Он умеет превратить страх в здравый смысл, неуверенность — в скромность, а нежелание рисковать — в зрелость.

«Сейчас не время».«Я ещё не готов».«А вдруг не получится?»«Что обо мне подумают?»«Может быть, когда-нибудь потом».

Так проходят месяцы. Иногда годы. А иногда и целая жизнь.

Мы не замечаем, как постепенно превращаемся в людей, которые больше рассуждают о жизни, чем живут её.

И вот здесь появляется одно короткое слово.

Да.

Кажется, что в нём нет ничего особенного. Всего две буквы. Но попробуйте вспомнить, сколько раз вы хотели сказать «да» и не сказали.

Да — человеку, который вам понравился.Да — поездке, о которой давно мечтали.Да — новой работе, новому городу, новому знакомству.Да — собственному желанию, которое казалось слишком странным, несвоевременным или неразумным.

Сколько возможностей осталось по ту сторону вашего «нет»?

Мы боимся не самой жизни, а того, что может произойти

Психологически человек стремится к предсказуемости. Даже если привычная реальность его не устраивает, она остаётся знакомой. А знакомое мозг часто воспринимает как более безопасное, чем неизвестное.

Поэтому мы можем годами оставаться в отношениях, которые давно перестали приносить радость. Продолжать заниматься нелюбимым делом. Откладывать путешествия, творчество, новые знакомства. Не потому, что нам этого не хочется, а потому, что неизвестность кажется опаснее неудовлетворённости.

Мы боимся потерять то, что имеем, даже если давно перестали ценить это.

Но есть одна неприятная особенность: отказ от перемен тоже является выбором. И у него тоже есть последствия.

Когда мы не решаемся, жизнь не останавливается и не ждёт, пока мы наконец почувствуем себя готовыми. Она продолжается. Меняются люди, обстоятельства, возможности. И однажды мы можем обнаружить, что больше всего жалеем не о том, что сделали неправильно, а о том, на что так и не решились.

«Да» — это не обещание, что всё будет хорошо

Важно понять одну вещь: эта книга не о том, чтобы соглашаться на всё подряд.

Не нужно говорить «да» человеку, который вас унижает. Не нужно соглашаться на неудобные условия, предавать собственные убеждения или игнорировать внутреннее сопротивление ради того, чтобы казаться открытым миру.

Настоящее «да» начинается не с желания понравиться другим, а с честности перед собой.

Иногда сказать «да» — значит уйти.Иногда — остаться.Иногда — признаться в любви.Иногда — наконец признать, что любви больше нет.Иногда — рискнуть.А иногда — отказаться от того, что давно мешает двигаться дальше.

Смысл не в том, чтобы перестать говорить «нет». Смысл в том, чтобы перестать говорить его автоматически.

Не позволять страху принимать решения за вас.

А что, если попробовать иначе?

Представьте, что завтра вы проснётесь и перестанете заранее отказываться от собственной жизни.

Вы больше не будете искать причины, почему у вас ничего не получится, прежде чем хотя бы попробовать. Не станете автоматически отвергать приглашения, потому что вам лень выходить из дома. Не будете отказываться от своих желаний только потому, что они не вписываются в представление окружающих о том, каким человеком вам следует быть.

Вы начнёте замечать возможности там, где раньше видели неудобства.

Конечно, не каждый новый поворот приведёт к счастью. Некоторые решения окажутся ошибочными. Некоторые люди разочаруют. Какие-то двери откроются не туда, куда вы рассчитывали попасть.

Но разве это хуже, чем всю жизнь стоять перед закрытой дверью, боясь повернуть ручку?

Мы слишком часто хотим получить гарантии до того, как сделаем первый шаг. Хотим знать, что нас полюбят, что получится заработать, что не будет больно, что нас поймут, что всё закончится хорошо.

Но жизнь не выдаёт гарантий.

Она предлагает возможности. А решение остаётся за нами.

Возможно, именно поэтому название этой книги — «Всегда говори да».

Не потому, что нужно соглашаться со всем, что предлагает мир.

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.