

# Пуховое одеялко и вкусняшки для уставших нервов. 40 вдохновляющих историй

**Автор:**

[Шона Никист](#)

Пуховое одеялко и вкусняшки для уставших нервов. 40 вдохновляющих историй

Шона Никист

Когда вам плохо, тяжело, грустно, когда обидели или не поняли, когда нет сил терпеть «вот это все», просто откройте эту книгу и погрузитесь в мир покоя и тишины. ...Любить себя – это хорошо, можно не зависеть от мнения окружающих, которым ты ничем не обязан, наедине с собой может быть тепло и уютно... В этой книге страдающая душа найдет не только «куриный бульон», но и чашку бодрящего кофе, который поможет взглянуть на жизнь по-новому, увидеть, как прекрасно то, что вокруг вас. Вы скажете, таких книг тысячи, но у Шоны Никист есть свой секрет. Она пишет спокойно и убаюкивающе, но при этом очень вкусно. В этих коротеньких рассказах вы обязательно найдете себя счастливого.

Шона Никист

Пуховое одеялко и вкусняшки для уставших нервов. 40 вдохновляющих историй

Я выпрашивала у Шоны эту рукопись год назад, когда она была написана еще только наполовину. Когда я наконец получила ее, то прочла от корки до корки за один присест, а затем села за свой ноутбук и написала четыре письма, отказываясь от проектов, которые были мне больше не нужны. Потом, совершив огромное усилие над собой, я позвонила партнерам и отменила еще две важные встречи. Книга «Настоящее лучше идеального» дала мне надежду, смелость и

целеустремленность, которых мне так не хватало. Я до конца своих дней буду благодарна Шоне за эти мудрые советы. Они по-настоящему изменили мою жизнь.

Джен Хэтмейкер, автор книги «За любовь» и создательница проекта «7»

Большинство моих учителей и не задумывались о том, что они чему-то учат меня; они просто считали, что мы являемся друзьями. Шона – как раз одна из них, и то же самое можно сказать и об этой книге. Когда вы будете читать ее, вы вспомните свои незаслуженно забытые увлечения и радости, а также все то, что вы растеряли, пытаясь построить карьеру. Но самое главное – вас ждет честный разговор о вашей вере и о том, куда она приведет вас.

Боб Гофф, автор книги «Любовь действует»

Я плакала от радости, когда жадно глотала книгу «Настоящее лучше идеального». Ведь она напомнила мне, что больше нет нужды доказывать свою значимость, завоевывать свою любовь или сражаться за свое счастье. Слова Шоны – такие простые и такие убедительные – доказали мне, что на все это я имею право с рождения. И я не могу вспомнить никакой другой книги, которая бы донесла до меня столь важные и отчаянно необходимые истины.

Гленнон Дойл Мелтон, автор книги «Воин любви» и бестселлера «Держись, воин!», ведущая блога Momastery, основатель фонда «Together Rising»

Как друг Шоны, я горжусь тем, что, вместо того чтобы лезть из кожи вон и кому-то что-то доказывать, она начала проповедовать гармонию и христианство. Как читатель, я благодарен ей за то, что ее книга послужила для меня вдохновением и жизненным ориентиром. Для всех тех, кто тоскует по полноценной и духовной жизни, но продолжает довольствоваться своей работой, ее слова станут толчком, который им так необходим.

Дональд Миллер, автор бестселлеров «Страшно близко» и «Грустный как джаз»

Шона пробуждает в нас желание не проворонить нашу жизнь. Погоня за деньгами и карьерой стоит нам многих приятных привычек, поэтому гораздо больше, чем соблюдение различных правил и инструкций, нам нужна мотивация, чтобы наконец подумать о себе. Нам необходимо научиться жить по-настоящему и проводить максимум времени со своими друзьями и близкими, наслаждаясь этим даром, который подарил нам Господь. Пример Шоны заставил меня думать, как не проворонить мою жизнь, а ее книга обязательно научит вас, как не прозевать вашу.

Дженни Аллен, основательница сообщества IF: Gathering, автор книг «Все, что угодно» и «Неугомонные»

Мы живем в обществе, которое легко заставит нас крутиться как белка в колесе, если мы вовремя не остановимся. Все это может привести к тому, что наша жизнь будет наполнена бессмысленной работой, на которую мы совершенно не подписывались. Шона помогает нам оглянуться по сторонам и перестроить наше мышление. На страницах ее книги вы найдете необходимые советы и мотивацию, чтобы определить свои истинные ценности и начать более радостную и наполненную жизнь. В конце концов, именно сила духовной близости с окружающими помогает нам добиваться успехов во всех областях.

Доктор Генри Клауд, автор бестселлеров «Границы» и «Сила ближнего»

Я уже прочитала эту книгу семь раз подряд. Она вроде бы о том, что настоящее лучше идеального – но при этом сама является практически идеальной. Шоне удалось рассказать о том, что волнует лично меня.

Лорен Уиннер, автор книг «Девушка находит Бога», «Сохраняя веру» и «Бог во мне»

С изящной откровенностью Шона представила нам мемуары своего сердца, которое смогло преодолеть суету и хаос современного мира и обрело любовь и гармонию. Мое сердце тоже не могло не отозваться – прочитав эту книгу, я

искренне полюбил саму Шону, всю ее семью и ее настоящую веру. Шона призывает нас не поддаваться первому искушению сказать «да» и предлагает нам альтернативный путь: путь проявления нашей воли, где мы можем сказать «нет». Но наше «нет» – это такое же «да», только в более глобальном смысле.

Скот МакНайт, автор книг «Братство различий» и «Голубой попугайчик»

© 2016 by Shauna Niequist

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Посвящается моим мальчишкам.

Аарон, я благодарю Господа за твою страсть, любовь и бесстрашие.

Генри – за удивительную креативность, смелость и доброту.

Мак – за жизнерадостность, нежность и неподдельное очарование.

Предисловие

Брене Браун

Через несколько месяцев после того, как мы познакомились с Шоной на какой-то очередной конференции, она написала мне письмо, в котором интересовалась, не сможем ли мы встретиться во время ее будущей поездки в Хьюстон.

Я только что прочитала ее книгу «Хлеб и вино», и это вдохновило меня вместо обычной отговорки – «Ох, я бы с радостью, но я страшно занята» – выдать более дружелюбное: «Конечно! Приезжай, и мы поужинаем вместе».

Шона – истинный ценитель гостеприимства, дружеских посиделок и семейных ужинов, и эта ее черта кажется мне весьма заразной и на редкость вдохновляющей. Разумеется, когда условленный день настал, мое вдохновение превратилось в отчаяние. В моем доме царил настоящий бардак, а я не успевала закончить очередную книгу, чувствуя себя при этом жутко уставшей и измученной. На тот момент самым хорошим вариантом для меня стал бы обычный вечер перед телевизором с чипсами и мексиканским соусом. В полном одиночестве.

Я спешно начала готовиться к приходу Шоны, хотя мне и хотелось все отменить. Но я вспомнила слова святого Бенедикта: «Всех приходящих странников надобно принимать, как Христа». Смогу ли я прогнать Сына Божьего и убежать от реальности ради фаст-фуда и любимого сериала? Честно говоря, думаю, что нет. Но бывают дни, когда я не так уверена в этом. Не переживай – Господь видит твои мучения. Мы часто говорим с Ним об этом.

В тот памятный день я решила принять Шону по-христиански – с любовью и от всей души. Я приготовила острую индейку по-мексикански, надела брюки попримичнее и пошла открывать входную дверь. Мы обнялись, после чего она взглянула мне прямо в глаза и спросила: «Как поживаешь?»

Было видно, что ей это по-настоящему интересно. Тогда я не выдержала и ответила ей со слезами на глазах: «Я устала. Я запуталась. Мне одиноко, но я стараюсь держаться».

Шона улыбнулась, и вдруг внезапно всплакнула: «Я тоже, подруга. Я тоже. Иногда жизнь довольно тяжела».

Наше дальнейшее поведение тем вечером было посвящено одной цели: мы решили быть настоящими, вместо того чтобы притворяться идеальными.

Думаю, что нельзя было представить лучшего способа поделиться этой мыслью с окружающими, чем книга, которую вы держите в руках. В ней Шона собрала

множество историй – реальных, правдивых и понятных каждому, так что они получились одновременно обнадеживающими и немного неприятными (какой чаще всего и бывает правда).

«Настоящее лучше идеального» – это открытый призыв снова впустить тех, кто нам дорог, и даже самого себя, обратно в свою жизнь. Это нелегкое испытание, но Шона уже стоит у двери, и она точно знает, как сделать так, чтобы в этой жизни все почувствовали себя как дома.

Ибо призвал нас Бог не к нечистоте,

но к святости – как внешней, так и внутренней.

– 1-е послание к Фессалоникийцам 4:7 —

Мэри Оливер[1 - Мэри Оливер (1935–2019) – американская поэтесса, лауреат Пулитцеровской и Национальной книжной премий. – Прим. пер.]

ДИКИЕ ГУСИ[2 - Подстрочный перевод Е. Харханова.]

Тебе не нужно творить добро.

Тебе не нужно ползти сотни миль по пустыне,

Искупая свою вину.

Тебе нужно лишь позволить своей хрупкой душе

Делать то, что ей нравится.

Поделись своей бедой, а я в ответ расскажу,

что гложет меня.

Пока эта земля еще вертится,

Пока солнце и чистые капли дождя

Ложатся на поля,

Луга и леса,

Горы и реки,

Пока дикие гуси в чистом голубом небе

Снова возвращаются домой,

Кто бы ты ни был, неважно, как тебе одиноко,

Но целый мир ложится к твоим ногам

И взывает к тебе, словно дикие гуси, что кричат в вышине,

Снова и снова определяя твое место

В мировом ходе вещей.

Введение. Обреченный корабль

Ах, любовь моя, напомни мне, что же я говорила?

Мне ничего не остается, как окружить себя

сушей, чтобы устроить себе постель.

Ах, любовь моя, напомни мне, что же я наделала?

Я слишком много выпила? Я больше не справляюсь?

Неужели я построила обреченный корабль?

- Песня группы «Florence and the Machine» —

Это история о любви, из тех, что я обожаю. Это история о том, как позволять любить себя, несмотря на все свое несовершенство и непримечательную внешность. Наконец, это история о самой серьезной перемене, которая когда-либо происходила в моей жизни.

Три года назад одним субботним вечером я лежала на диване в гостиничном номере в Далласе и глядела в потолок, полностью опустошенная. Я говорила себе: «Если вдруг кто-то еще захочет прожить за меня мою жизнь, которую я создала себе сама, то он вполне может попробовать. Но с меня уже хватит. Мне нужно начать жить по-новому».

Мне было тридцать шесть. Мы с Аароном были женаты уже одиннадцать лет, и у нас были два мальчика – годовалый и шестилетний. Я заканчивала очередную книгу – прошел уже месяц после назначенного срока сдачи рукописи. Я писала ее дольше, чем все предыдущие, – и на этот раз она состояла из рецептов, что означало, что днем я сочиняла материал для нее, а вечером снова и снова занималась готовкой, привычным движением отправляя дюжину подгоревших кексов в мусоропровод, нарезаю очередной кусок свинины и делаю заметки на бумаге, забрызганной уксусом и посыпанной специями. По выходным же я часто путешествовала, выступала на конференциях, в церквях и домах престарелых.

Во многом мне нравилась такая жизнь – я любила своего мужа, обожала детей и была очень благодарна судьбе за то, что стала писателем. Но я как будто везла за собой ненужный прицеп и постепенно нагрестила его так сильно, что едва могла тащить. Этот прицеп был моей жизнью, и его тяжесть продолжала разрушать меня. Я понимала, что в тот момент мне не хватало всего того, чего я так отчаянно жаждала: духовной связи с окружающими, смысла жизни, гармонии с собой. Но что-то продолжало тянуть меня вперед – старые принципы и инстинкты, заставлявшие меня каждый раз лезть из кожи вон, даже когда мне

был действительно необходим отдых.

Здоровье ухудшалось. Меня часто тошнило. Я постоянно не высыпалась. У меня нередко болела и кружилась голова. Спина отказывалась держаться прямо, а круги под глазами уже были больше похожи на синяки. Моя душа – которую я так часто открывала нараспашку и которой не переставала гордиться – спряталась куда-то внутрь меня, залечивая раны и ища поддержки. Моя способность чувствовать, ощущать и анализировать начала внушать мне сомнения. Моя вера пошатнулась – со временем она стала всего лишь очередной неудачной попыткой все исправить, подобно временному облегчению, которое приносят новые отношения.

Когда-то я любила свою жизнь, но постепенно рядом со мной стало неприятно находиться. Я превратилась в бледную копию самой себя.

Эта книга – описание моего долгого пути, тернистой дороги от усталости к спокойствию, от изоляции к общению, от суеты и многозадачности к гармонии тела и духа. И она также является приглашением – это дружеская рука, протянутая через страницы и приглашающая вас в такое же путешествие, которое совершила я, – так как это стало самой важной и перспективной переменной в моей взрослой жизни.

Вскоре после открытия, которое я сделала тем субботним вечером в гостинице, моя духовная наставница пригласила меня принять участие в одном мероприятии в Сан-Франциско, где она жила. Я искренне хотела отправиться туда, но в то же время меня терзали сомнения. Я не хотела оставлять своих детей. Я больше не могла самостоятельно решать, что делать и чего не делать, поэтому я нашла приглашение наставницы и послала в ответ бессвязное и путаное сообщение. В нем говорилось о том, что моя жизнь повернулась совсем не в ту сторону, в которую я предполагала, что я не знаю, к чему это приведет, и не могу притормозить, несмотря на прилагаемые усилия.

Она ответила мне сразу же. Всего одна строка, которую она послала мне, гласила: «Остановись. Прямо сейчас. Измени свою жизнь изнутри».

Почти два десятилетия советы этой мудрой женщины оказывали пророческое влияние на мою жизнь – в нужные моменты Господь помогал мне использовать ее слова для решения важных проблем. Но эти последние слова повлияли на

меня даже больше, чем все остальные.

В тот момент я совершенно не представляла себе, как я могу изменить свою жизнь изнутри. Теперь, по прошествии более трех лет, я по-настоящему горжусь собой, когда оглядываюсь назад и осознаю, что именно это я и сделала, хотя и действовала самым изощренным и хитроумным способом.

Сперва я пыталась изменить внешние обстоятельства своей жизни – мне казалось, что я должна более эффективно распоряжаться своим временем или чаще убираться в доме. Но я быстро обнаружила, что все это совсем ни при чем. Также изменение жизни изнутри не относилось к списку дел и планированию рабочего графика. Мне нужно было меняться с помощью любви, собственного достоинства, Бога и всего, что связано с ним, – только так я могла достигнуть гармонии и найти новый смысл в своей жизни.

Так я начала изменять свою жизнь изнутри, и я хочу пригласить вас тоже принять участие в этом сложном творческом процессе.

Неудивительно, что этот процесс отнимает у нас много сил и энергии. Представьте, что мы решили заменить фундамент у дома, который стоит уже много лет. Это не просто косметический ремонт и перекрашивание фасада. Иногда проще выкопать новый фундамент и перенести дом. Мы меняем не внешность, а саму основу нашей личности.

В течение нескольких последних лет я часто посещала свою духовную наставницу, а также психолога и других специалистов. Я молилась и соблюдала пост. Я прочла огромное количество книг. Я прошла курс реабилитации в швейцарской клинике и даже какое-то время жила в приюте при иезуитском доме престарелых.

Пытаясь заработать денег и построить карьеру и потерпев в этом неудачу, я начала сначала, и все, что мне было нужно, – это чтобы Господь услышал меня. Вся моя прошлая жизнь была посвящена активным действиям, но отныне я больше нигде не торопилась, и больше всего мне помогли как раз моменты бездействия, когда я позволяла себе – или даже заставляла себя – остановиться, отдохнуть, отдышаться и пообщаться с близкими. Думаю, что в этом и заключается настоящая и полноценная жизнь, которую я наконец обрела. При этом я получала истинное удовольствие и бесценный духовный опыт.

Хочу сказать, что этот путь еще не пройден мной до конца. Но эта волшебная дорога уже завела меня достаточно далеко, чтобы понять, что именно таким образом я хочу прожить остаток моих дней. Мне уже почти сорок, я вовсю ощущаю кризис среднего возраста и мечтаю провести вторую половину своей жизни именно так.

Ричард Рор как-то сказал, что навыки, которые в свое время помогли вам пройти первую половину жизни, могут оказаться совершенно бесполезны во второй. Я сполна испытала это на себе: те качества, которые я развивала в юном возрасте, считая их по-настоящему ценными, через какое-то время совершенно утратили свою актуальность. Когда-то они помогли мне стать серьезной и ответственной, но в то же время отняли у меня все душевные силы. Они сделали меня опытной и практичной и мало-помалу, год за годом, помогали двигаться вперед, но при этом я растеряла все свое природное обаяние... и уже начинала скучать по тем временам, когда я еще была самой собой.[3 - Ричард Рор (р. 1943) - американский писатель и религиозный деятель. - Прим. пер.]

Свою роль здесь сыграли и два моих вечных греха - моральное чревоугодие и гордыня, которые были мне нужны для того, чтобы убежать от реальности и что-то доказать окружающим. Я всегда мечтала попробовать и испытать абсолютно все, и мне всегда хотелось, чтобы меня воспринимали как настоящего профессионала. Противоположностью чревоугодия является умеренность, в самом широком смысле этого слова, а она никогда не была моей сильной стороной. А противоположностью гордыни, как утверждают, является беззащитность - то есть наша истинная сущность... не яркий образ, пускающий пыль в глаза, не полученное образование и не профессиональные достижения. Беззащитность - это и есть мы, со всеми нашими слабостями и недостатками.

Как будто мудрый и милосердный Господь решил посильнее надавить на мои самые глубокие раны - желание что-то доказать и желание убежать от действительности - и тем самым протянул мне руку помощи.

Сейчас я главным образом учусь оставаться в моем нынешнем состоянии - теперь я вполне обыкновенная, но, к сожалению, иногда сильно уставшая женщина. Совсем не бросающаяся в глаза, совершенно не впечатляющая. Но при этом живая и настоящая, одухотворенная и глубоко укорененная в своей любви к Господу, которая меняет все.

Я надеюсь, что на каждой странице этой книги вы найдете призыв сбросить тяжелый груз усталости, сомнений и суеты, чтобы начать жизнь, наполненную глубоким смыслом, живым общением и бескорыстной любовью.

## Часть 1

### Перевоплощение

Отец твой спит на дне морском,

Он тиною затянут,

И станет плоть его песком,

Кораллом кости станут.

Он не исчезнет, будет он

Лишь в дивной форме воплощен.

Чу! Слышен похоронный звон!

Морские нимфы, дин-дин-дон,

Хранят его последний сон.

- Уильям Шекспир, «Буря»[4 - Перевод М. Донского.] —

### Перевоплощение

Я сижу на террасе дома, и мне там гораздо комфортнее, чем в своей комнате: я становлюсь ближе к природе, наблюдаю за водой и деревьями, слушаю музыку волн и ветра.

Эпиграфом к этому разделу я взяла строки из пьесы Шекспира «Буря»: человек брошен в море, и под водой он превращается во что-то совершенно иное, что-то, «воплощенное в дивной форме».

Этот образ тут же вызывает в нашей памяти прекрасную и очевидную ассоциацию с крещением. Мы возвращаемся обратно в воду, чтобы возродиться для новой жизни. Мы оставляем позади все старые проблемы – грехи, сожаления, неудачи – и выходим из воды новыми и очищенными. Это и есть наше перевоплощение.

Сейчас я расскажу вам о метаморфозе, которая произошла со мной, – о моем путешествии из одного жизненного состояния в другое. Моя история будет также призывом изменить и ваш образ жизни. Независимо от вашего возраста, пола, профессии, политических взглядов, веры и сексуальной ориентации, я приглашаю вас к перевоплощению.

Я пришла к выводу, что в нашей жизни присутствует несколько эпизодов, которые изменяют нас, подобно конверсии, когда старое уже исчезло, а новое еще не пришло.

Лично у меня этот процесс затянулся примерно на четыре года – путь от усталости, режима многозадачности, лихорадочной и безумной жизни к спокойствию, отдыху и ощущению гармонии.

Когда я оглядываюсь на свою прошлую жизнь, я вижу несколько таких метаморфоз, которые произошли со мной ранее. Одна пришлась на старшие курсы колледжа, когда я распрощалась с вечным хаосом и беспорядком и пришла к новому образу жизни – в гармонии с Господом и Его заветами. Вторая метаморфоза случилась, когда мне было двадцать девять и меня уволили с работы, которой я отдавалась всем сердцем. Кроме того, я была беременна. Я сидела и изучала условия договора на свою первую книгу, и все не решалась его подписать. Тот год слегка напоминал гонку по пересеченной местности и был погружением в новую жизнь, связанную с писательством и материнством. Но параллельно с этим я никак не могла забыть свою старую сущность и старую

работу, которые уже обе утратили свою актуальность.

Когда-то много лет назад один мудрый приятель рассказал мне, что никто из нас не меняется по-настоящему до тех пор, пока боль не достигает критической отметки. Дальнейшие события в моей жизни показали, что он был абсолютно прав. Причина, заставляющая нас что-то изменить в жизни, – это почти всегда какая-либо крупная неприятность, которую уже никак нельзя исправить, но нельзя и продолжать жить с ней; выражаясь медицинским языком – нечто неоперабельное.

В каждом из трех моих перевоплощений та жизнь, которую я создавала до этого, рушилась в одночасье. Когда мне был двадцать один год, моя жизнь состояла из алкоголя, свиданий и книг, и только одно из этого реально помогало мне.

Когда мне было двадцать девять, моя привязанность к работе уже превратилась в настоящую патологию, и теперь мне кажется, что увольнение стало настоящим Божьим даром, позволившим мне наконец завершить этот этап моей жизни.

Что же касается нынешней метаморфозы, то моя оторванность от собственной души и от людей, которые мне небезразличны, стала для меня настолько болезненной, что теперь мне приходится в очередной раз перестраивать всю свою жизнь.

Я всегда являлась олицетворением того, что мой муж обычно называет «католическим сознанием», в отличие от протестантского. Я не знаю, откуда это во мне, могу лишь предположить, что всему виной мое воспитание: я росла в Чикаго и была со всех сторон окружена католиками из Ирландии, Италии и Польши. В то время мы были настоящими белыми воронами в нашей церкви и поэтому больше любили встречаться в кинотеатре, без довлеющих над нами священников и крестов.

Тем не менее думаю, что в большей степени это особенное католическое сознание сформировалось у меня благодаря моим ранним увлечениям, которым я верна и по сей день. Эти увлечения – чтение, совместные ужины и плавание. То

есть, другими словами, – литургия, причастие и крещение.

Я совсем не витаю в облаках. Я твердо стою на земле и считаю себя отъявленным материалистом. Более того, я ценю природу и воспринимаю окружающий мир в основном с помощью своих органов чувств. Все, что происходит вокруг меня, я в первую очередь пропускаю через свои ощущения, а уж потом как следует осмысливаю.

Поэтому неудивительно, что мое перевоплощение началось именно на природе. Все детство я проводила лето в одном небольшом городке на озере Мичиган под названием Саут-Хейвен. У моих дедушки и бабушки там был загородный дом, а также собственная яхта. Они и познакомились на этом причале. С тех самых пор этот городок и ровная гладь озера Мичиган глубоко отпечатались в моей душе.

Последние несколько лет каждый июль мы с мужем и детьми арендовали один и тот же домик на берегу – выкрашенный голубой краской, с широкой террасой и цветущими розовыми гортензиями. Мы любили гулять по пляжу и причалу и обожали мороженое из местной лавки. Каждый день мы плавали на лодке по озеру, иногда даже по два раза в день. Почти все продукты мы покупали на местном рынке, и особенно любили замораживать вишню и чернику, чтобы потом наслаждаться ей круглый год. Этот небольшой городок в Мичигане находится всего в трех часах езды от нашего дома в пригороде Чикаго, но каждый раз мы как будто попадали на другую планету. Я всегда вздыхала с облегчением, когда мы сворачивали с шоссе на знакомую улочку, а вид озера, которое можно было разглядеть за домами, заставлял мое сердце биться чаще.

В этот раз мы, как обычно, приехали на каникулы в июле – уставшие от работы, не выспавшиеся из-за детей, раздраженные из-за очередной книги, которую я все никак не могла закончить.

Оглядываясь назад, я теперь ясно вижу, что тогда действительно дошла до предела: я часто плакала, постоянно злилась на все подряд, беспокоилась по пустякам и совершенно потеряла связь с близкими, с Господом, да и с самой собой.

В тот момент я постепенно начала менять свой образ жизни, а каждые следующие каникулы на озере закрепляли эти изменения и становились новой перезагрузкой.

И вот на дворе опять июль, но я пока не могу сообщить вам, что уже завершила этот путь и полностью осмыслила его. Тем не менее с превеликой радостью и несказанной гордостью я могу признаться, что я совершенно точно изменилась и перестроилась изнутри. Я оставила в прошлом некоторые привычки, которые раньше считала правильными и необходимыми, а теперь нахожу вредными и опасными – например, излишнее усердие, стремление доказывать свою значимость, вечерние задержки на работе, пренебрежение своим здоровьем и духовными потребностями, излишняя вера в собственный энтузиазм вместо настоящей веры в Господа.

Моя жизнь проходит теперь под знаком спокойствия, безмятежности и духовного общения. Мне потребовалось более трех лет, чтобы понять все это, и, как в любом новом деле, мне часто случалось ошибаться и начинать все сначала. Но в итоге я обрела гармонию и твердую опору, которые теперь определяют мою жизнь. Я тысячу раз пыталась найти опору, но всегда где-то в других местах, и очень удивилась, когда поняла, что эта гармония находится внутри меня и, возможно, находилась там всегда.

Я всегда доверяла в первую очередь внешним факторам, считая, что не стоит слушать свой внутренний голос, что мои собственные желания и предпочтения могут сбить меня с пути, что гораздо мудрее и безопаснее прислушиваться к окружающим – голосам других людей, голосам толпы. Я верила, что жизнь нужно оценивать с помощью внешних критериев, а не тех, которые спрятаны в моей собственной душе.

Точно так же я всегда отдавала большую часть своей энергии окружающим, веря, что лично со мной ничего не случится, что я просто рабочая лошадка, что мне не нужен специальный уход или, прости Господи, какая-то психологическая помощь. Я была твердо убеждена, что такая помощь требуется лишь слабым и нежным существам. Я же была паровозом и трудовой пчелой и тащила все на себе. Я обедала на ходу, спала в одежде и приносила себя на алтарь собственной работы, не замечая криков о помощи со стороны своего организма и позабытой души, принимая их за надоедливое зудение комаров.

Теперь я знаю, что все это помогало мне поверить в то, что Святой Дух присутствует не только в окружающем мире, но и во мне самой. Я понимала это умом, но вся моя жизнь доказывала совершенно обратное. Теперь я также знаю, что лучшее, что я могу подарить этому миру, – это не сила или энтузиазм, а крепкий дух и истинная вера.

Теперь я сожалею, что столько лет огорчала близких, появляясь в их жизни лишь мимоходом и ненадолго. Сколько возможностей для общения я упустила, когда была слишком занятой, слишком усталой, слишком нервной и одуревшей от работы.

Теперь я знаю, что существует и другой путь.

Мне больше не нужно расстраивать саму себя и тех, кого я люблю, чтобы добиться того, что мне необходимо.

Мне больше не нужно жить такой жизнью.

В бешеном ритме

Какая-то часть меня постепенно дошла до своей крайней точки, а затем щелкнула и сломалась. И никаким способом больше нельзя вернуть ее в прежнее состояние. Кажется, я наблюдаю завершение очередного этапа своей жизни.

Возможно, такие вещи имеют свойство повторяться. Кто-то недавно сказал мне, что все мы переживаем глобальное обновление каждые семь лет. Предположим, это действительно так. Может быть, это связано с рождением ребенка – которого мы так долго ждали, который с таким трудом появился на свет и стал самым юным членом нашей дружной семьи. Может быть, я просто перестала справляться со своими обязанностями – написанием книг, соблюдением крайних сроков, частыми перелетами и постоянным общением с коллегами. А возможно, это Господь, предоставив мне продолжительный тайм-аут, позволил начать новую главу моей жизни.

Я поняла, что всегда являлась сторонником теории «дело в количестве, а не в качестве», но этим летом во мне что-то изменилось. Мой внутренний голос заявил, что больше так продолжаться не может.

Пора было прекращать всю эту нервотрепку: холодная пицца на ужин, командировки, сдача книг в срок, ночные посиделки – все эти вещи, пусть я даже и привязывалась к ним, не делали меня по-настоящему счастливой. В моей жизни было очень много всего, и что-то неизбежно требовалось сократить. Меньше стресса. Меньше слез. Меньше шума. Меньше телевидения. Меньше алкоголя. Меньше Интернет-шопинга. Меньше ненужных дел, пусть даже речь идет о поездке, походе в кино, прогулке на лодке или детском празднике. В моих сутках помещалось по 50 и даже по 100 часов, тогда как они были рассчитаны всего на 24.

Как-то на встрече с друзьями мы разговаривали о будущем: как угадать, что ждет нас через несколько лет, и какие жизненные изменения двигают нас вперед. Один приятель заявил, что удовлетворение собственных желаний начинается с ответа на вопрос: если бы в твоем календаре не было никаких дел, а на банковском счету лежали миллионы, что бы ты сделал? И я мысленно представила первое, что пришло мне в голову: я бы просто остановилась и передохнула. Я бы не делала ничего особенного. Я бы просто немного поспала. И от этой мысли я чуть не заревела.

Важно не то, чего я добилась в этом году и сколько поездок совершила – ради отдыха или по работе – или сколько часов спал или не спал мой младший ребенок (несмотря на то, что ключевое слово здесь – не спал). Я обязательно расскажу вам об этом. Я просто хочу объяснить, почему я так устала. Я хочу напомнить вам, как я жила все эти годы, чтобы вы оценили мое состояние и почувствовали себя такими же усталыми, разбитыми и несчастными, как и я.

При этом мне вовсе не хочется, чтобы вы считали меня слабой. Не подумайте, что столько сил у меня могла отнять какая-то ерунда – постоянно плачущий ребенок или работа над очередной книгой. Я не отношусь к тому большинству нормальных людей, которые устают после рабочего дня. Я сильная и полная энергии. Я вполне работоспособная и феноменально выносливая.

Почему-то я давно считала своим долгом доказать (хотя никому до этого нет никакого дела), что я могу вынести такую безумную жизнь. А я вынесла очень многое. Я рожала и теряла детей, писала книги, вела мероприятия, участвовала

в марафонах и устраивала всевозможные приемы, ужины и вечеринки. Я делала целую кучу разных дел.

И после всего этого я ужасно уставала. Я скучала по своим друзьям, с которыми так редко встречалась. Я ужасно спала. Я срывалась на детях чаще, чем бы мне хотелось, а потом лежала в кровати и чувствовала себя виноватой из-за этого. На то, чтобы попросить мужа помочь мне помыть посуду или посидеть с детьми, у меня уходило больше времени, чем на разговоры о его планах и мечтах.

И в чем тогда был смысл? Я вынесла все это! Я доказала свою значимость! Но только кому? Кому было дело до меня? Кто являлся моим авторитетом? Что я пыталась доказать? Что бы я потеряла, если бы прекратила свой бесконечный марафон и перешла на шаг, менее похожий на изнурительную многокилометровую гонку с препятствиями?

Скорее всего, я просто верила, что в будущем у меня появится больше свободного времени, поэтому, если мне понадобится совершить что-то для души – прочитать книгу, устроить вечеринку, пробежать пару километров или съездить в интересную поездку, – у меня будет время заняться этим когда-нибудь потом.

Но, к сожалению, мне неизвестно это слово – потом. Я всегда гордилась этим. А теперь посмотрите, куда это привело меня. Я была разбитой и несчастной, я измучилась и выбивалась из графика до такой степени, что даже мои любимые увлечения становились похожи на скучные обязанности, а мои тайные желания и фантазии приходили

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/nikist\\_shona/puhovoe-odeyalko-i-vkusnyashki-dlya-ustavshih-nervov-40-vdohnovlyayuschih-istoriy](https://tellnovel.com/ru/nikist_shona/puhovoe-odeyalko-i-vkusnyashki-dlya-ustavshih-nervov-40-vdohnovlyayuschih-istoriy)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)