

**Юлия Долманова**

**ВЛЮБЛЕННАЯ В ЖИЗНЬ**



12+

# Юлия Долманова

## Влюбленная в жизнь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61221176](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61221176)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

Однажды я влюбилась. В свою собственную жизнь. Да так сильно, так ярко, что уже не смогла промолчать! Рассказала об этом. В своей книге.

# Содержание

Вступление	4
Про мелочи (которые не мелочи)	5
Чай	7
Цветы	8
Сто вещей	9
Ухоженность	11
Завтрак	13
Танец дня	15
Начало изменений	16
Удовольствие	17
Про благодарность и выбор	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Вступление

Я влюблена в жизнь!

Сильно-сильно!

До мурашек!

До тех самых бабочек в животе!

В любое время года. В любое время дня. В любом состоянии. Я готова признать: жизнь, моя жизнь, я очень тебя люблю.

За твои закаты, за сумасшедших цветов листья в сентябре, за людей, за веру, за особенность каждого дня, за путешествия, за звезды. И за слова под звездами.

Просто очень люблю.

Эта книга – про любовь. К своей жизни. Ведь ничего ценнее – нет.

# Про мелочи (которые не мелочи)

«Закат – это ежедневный подарок», «окружи себя красотой», «у тебя всегда есть небо» – этими формулировками я часто описываю своё отношение к мелочам вокруг. Рассказываю как можно большему количеству людей (в первую очередь, своим детям) про то, как важно остановиться и посмотреть на облака, порадоваться набухающей почке, достать красивую тарелку и лучшие туфли (про туфли сыну не рассказываю, но суть одна).

Всё дело в том, что я однажды научилась уделять внимание особым мгновениям, замечать их, не пропускать. А потом приобрела опыт *создания* этих мгновений, научилась делать их особенными. Это оказалось очень увлекательным занятием! С последствиями. Приятными. Одно из самых мощных – благодарность. Но о ней потом.

Я верю в ценность двух подходов:

от внутреннего к внешнему («внешнее отражает внутреннее» – один из самых важных моих девизов);

от внешнего к внутреннему (через те самые мелочи).

Например, когда я стала создавать вокруг себя нужную мне атмосферу, делать свои дни особенными, то перестала ожидать этого от других.

Накануне дня рождения, в периоды грусти и подъёма, после важных событий – все эти моменты я стала делать осо-

бенными *сама*. При этом искренне восхищаться и благодарить, когда в этом процессе принимают участие другие. По собственной инициативе. Не потому что я этого жду (даже слишком жду). Принципиально другая мотивация.

С мелочей вокруг начинать проще.

Проще купить себе красивую чашку и благодаря этому начать кормить себя вкуснейшими завтраками. А потом перейти к мыслям про заботу о себе в других областях.

Проще найти свою песню и каждый раз плакать, когда слышишь её. А потом задаться вопросом, что в ней такого особенного. Найти ответ внутри себя. Сначала ответ на этот вопрос. Потом на другой. И дальше, дальше, дальше...

Так вот, начнем с того, с чего проще начать – с мелочей вокруг.

# Чай

Однажды ты достаешь лучшую чашку – ту, что мама привезла из Берлина. Ту, что берегла для декорации к картинке "Я сижу на веранде своего огромного дома, вокруг цветут георгины, на улице светит солнце, облака в форме сердца, стол с французским узором, поднос с фруктами мне приносит помощница в белом фартуке..."

Нет, всего остального пока (пока!) нет. И впервые тебя это не останавливает.

Ты просто достаешь ту самую чашку, завариваешь любимый чай (а не допиваешь тот, что остался с прошлого вечера), шоколад ломаешь на кусочки и раскладываешь на тарелочке, вазу с цветами ставишь поближе и наслаждаешься. Тебе так хорошо! Просто очень хорошо.

С этого момента, будь уверена, ты перевернула страницу. Началась новая глава. Добро пожаловать!

# Цветы

Есть такие магазины. В них выбираешь Душой. Думаешь о другом человеке, представляешь его улыбку и искреннюю радость. И выбираешь: коралловые розы, белые каллы, ярко-розовые пионы, свежие хризантемы, нежные тюльпаны. Один цветок, огромный букет, плетеная корзинка, крафтовая упаковка.

А теперь задача такая – выбрать Душой цветы для *себя*. Те, что порадуют и вдохновят. Те, что так похожи на тебя, на твою Душу.

- По карте или наличными?
- В упаковке или без?
- Спасибо за покупку! Приходите ещё!

...Ты выходишь из магазина, прижимая букет, вдыхая запах самых лучших цветов в мире. Приносишь домой, ставишь в самую прекрасную вазу. Постоянно подходишь, вдыхаешь аромат, наслаждаешься. Тебе так хорошо! Твой день стал совсем другим. Особенным.

Купите себе, пожалуйста, цветы!

# Сто вещей

Я писала много разных списков. Один – недавно. 100 материальных вещей, которые сделают меня счастливой.

Прекрасная практика!

Помимо ожидаемых выводов (вдохновение от желаний; ясность, что важно именно мне) я сделала ещё один.

По порядку.

Где-то ближе к середине списка я, конечно, иссякла. И, желая не откладывать выполнение задания, я придумала способ: в очередной раз представить себе свой идеальный день и пробежаться по материальным вещам, которые присутствуют в нем нужным фоном. И (может, это неудивительно, но я удивилась!) я поняла, что для отложенного идеального утра нет ни одного повода. Вот ни одного! Всё, о чем я так долго мечтаю, у меня уже есть. И возможность слушать музыку, и тренажёр для утренней тренировки, и красивая кухня – всё есть! Чего же я ждала?

И ещё. Я была уверена, что после написания списка подумаю о том, как много (целых 100 пунктов!) у меня нет. А получилось наоборот. Пока я перебирала разные области

жизни в поисках того, чего нет, я нашла так много того, что у меня уже есть. Очередное подтверждение изобильности моей прекрасной жизни. У меня так много всего (явно больше, чем 100 пунктов!) уже есть!

# Ухоженность

Ухоженность. Ее нельзя спутать с однодневной попыткой шикарно выглядеть. В этом преимущество тех, кто ежедневно уделяет внимание своей коже, одежде, волосам перед теми, кто делает это от раза к разу.

Стоит ли говорить, что раньше я жила по принципу «зачем стараться каждый день, если можно один раз приложить побольше усилий и разницы не будет заметно?»

Будет. Ой как будет!

Ни один консилер не сделает того, на что способен ежедневный ритуал ухода за лицом.

«Одежда, скрывающая недостатки» всё равно приоткроет тайну о вечерних «я проголодалась, надо съесть мороженое!». При этом даже одежда оверсайз не сможет скрыть накачанный пресс и привычку к активному образу жизни.

Умение наносить макияж требует практики, подбор идеального белья требует практики, поиск своего аромата требует.... Ну, вы понимаете.

Эти десятки часов практики не купить, не подменить, не спрятать.

Можно начать в любой момент. И через некоторое время от души себя поблагодарить за принятое решение ухаживать за собой. С любовью. Осознавая свою уникальность.

# Завтрак

Однажды утром я поняла, что уже нахожусь на страницах новой главы. Как всегда, переход произошёл незаметно. Я не сменила работу, не стала мамой в очередной раз, не завела новых подруг. Вроде всё как обычно. Но. Мой завтрак! Когда я успела реализовать эту картинку? Какая я молодец, что шла-шла к этому и вот теперь я здесь!

Вдруг оказалось, что я на автомате, без особых усилий, совершаю ставшие привычными действия: достаю тостер, режу хлеб, устанавливаю уровень (двоечка), режу авокадо, сыр и рыбку, мою черри, всё раскладываю на готовых тостах, завариваю любимый свежий чай (всё это под приятную музыку), ставлю на паузу все остальные дела и наступает время моего королевского завтрака.

Самое-самое важное и ключевое в этой истории вовсе не рецепт и последовательность действий, нет. Самое-самое важное – то, какой я себя ощущаю в данный момент. Сначала мне казалось, что в этот момент на кухне сидит какая-то незнакомая мне я. Но нет, я ее знаю. Очень хорошо знаю. Даже лучше, чем ту, привычную, завтракающую на ходу тем, что осталось.

Такое ощущение, что открывается, распахивается дверь и

из неё выходит прекрасная принцесса, которая сладко спала в своём замке. Проснулась и пришла встречать день на кухню, где ее ждал королевский (а какой же ещё) завтрак.

Она прекрасна! Она не спешит. Она наслаждается. Она проживает это время, не отвлекаясь на другие задачи, цели, планы. Она завтракает.

Нужно было решиться, чтобы открыть двери замка. Вроде бы и необязательно, но здорово всё же их открыть. И предложить принцессе завтрак. А однажды я позову её на обед. Обещаю.

# Танец дня

Твой день подходит к концу. Он был...разный.

Он был твой.

Пришло время включить музыку. Осталось выбрать какую.

Что ты сейчас чувствуешь?

Восторг – день удался?

Усталость + удовлетворенность?

Неудовлетворенность – можно было чуть лучше?

Разочарование – не очень-то всё сложилось сегодня?

Страх?

Выбирай музыку своего чувства. Включай. И танцуй!  
Просто танцуй!

Только ты, музыка и танец.

А ещё можно так: выбирай чувства, а потом музыку. Включай и танцуй! Ты подаришь себе желаемое состояние и настроение. Очень мощный инструмент! От внешнего к внутреннему. Через танец. Танец твоего дня.

# Начало изменений

Мне, конечно, не хотелось даже начинать.

Вот будет весна, будет светло, будет ребенок спать отдельно, будет то и это...

Не знаю, как я себя уговорила. Но одним январским утром я встала пораньше, по будильнику, и тихо, без лишнего шума, прошла в зал. Обнула счётчик и впервые после долгого перерыва села за руль своего велотренажера. Да!.. Одна из радостей этого занятия – возможность параллельно физической нагрузке давать нагрузку для ума – читать книги, слушать лекции, смотреть качественные фильмы и вдохновляющие видео.

Так в очередной раз начался мой путь к переменам. Каждый раз подобный путь выводил меня на новый уровень. Этот опыт – не исключение.

Магия утра? Может быть.

Магия принятого решения. Точно.

Магия начала новой главы.

# Удовольствие

На тот момент я уже умела восторгаться чудесами вокруг. Плыть на теплоходе по Волге, слушать музыку и плакать от счастья. Понимать ценность того, что я сейчас здесь, впитывать эти моменты, сохранять в памяти, фотографировать глазами.

Поставила цель – создавать как можно больше ситуаций, которые захочется запечатлеть, моменты, во время которых ты чувствуешь, что живешь.

Нужна определенная смелость, чтобы эту цель достигать. Идеи, планы, реализация. Смелость имеется, событий всё больше, они всё ярче.

Так вот, на тот момент у меня были планы на вечер, на выходные, на следующую неделю. Но тем временем было самое обыкновенное утро с детьми. С привычными заботами и играми. Мои мысли блуждали в ожидании вечера, когда мы поедем в новый для малышей сквер и будем гулять в своё удовольствие. Будет здорово, я это точно знала! А потом оглянулась по сторонам и решила поиграть в игру: а что если в данный момент я буду просто наслаждаться нашим самым обычным утром? Получать удовольствие! Истинное, из глубины. Как это у меня получится? Насколько меня хватит?

Рисковать было нечем. Минуты так и так шли одна за дру-

гой, распорядок дня менять смысла не было, всё по давно заведенному порядку.

И я попробовала. Этот оставшийся до дневного сна час я просто наслаждалась самыми привычными делами, самыми обычными разговорами и играми. Как мне было хорошо!

Крутое сочетание: создавать ситуации для радости и радоваться привычным ситуациям. Мой самый вкусный коктейль!

# Про благодарность и выбор

Не так давно я в очередной раз открыла дверь.

Долго не могла решиться, топталась на месте в страхе к ней подойти. А потом сделала шаг. Другой. Третий. Приоткрыла – что там? Пока неясно. Свет есть, слабый, но настойчивый. Послушала запах. Сиренью что ли пахнет? Похоже на то. Закрыла. Нет, мне и тут хорошо.

Отошла на два шага. Подумала. Подошла снова. Прислушалась. Неужели музыка? Да, да еще какая! Не удержалась – начала пританцовывать. И подпевать. Нет, не пойду. Кто знает, что там? Тут всё понятно. А там?

Но дверь манит. Зовет. Собираю всю себя. Решаюсь. Делаю шаг. Зачем-то зажмуриваюсь. Открываю. Выхожу. Дверь за мной захлопывается – назад дороги нет. Мне страшно. И почему-то хочется смеяться.

# 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.