



ЕЛЕНА
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ

**ЖИТЬ
ЛЕГКО!**

Елена Преображенская

Жить легко!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68787939

SelfPub; 2023

Аннотация

Вы знаете, что есть такая жизненная философия «Жить легко!»? Максимизация полезности для себя, людей и мира при минимизации усилий?! Книга автора – общественного деятеля, философа, предпринимателя, физика и многодетной мамы – сборник простых, но глубоких личных историй про то, как можно легко разглядеть новые смыслы, масштабировать проекты, находить ответы, наполнять жизнь чудесами и быть собой. По отзывам многих читателей место этой книге на прикроватной тумбочке, чтобы поутру, распахнув книгу с любой страницы, прочесть, как сегодня можно прожить день легко и эффективно. Фото на обложке принадлежит автору.

Содержание

К читателю	5
Легкость выбора	7
Легкость быть наедине с собой	10
Легкость вдохновения	12
Легкость неожиданных возможностей	15
Легкость расширения сознания	18
Легкость излучать доброту	20
Легкость хотеть и делать	23
Легкость доверия Миру	27
Легкость импульса	31
Легкость исполнения мечты	33
Легкость женской энергии	35
Легкость случайных встреч	38
Легкость отражения реальности	42
Легкость видеть смыслы	44
Легкость манифестации	47
Легкость справедливости	51
Легкость слушать свое сердце	55
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Елена Преображенская

Жить легко!

Наполни смыслом каждое мгновение,

Часов и дней неумолимый бег –

Тогда весь мир ты примешь как владенье,

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Редьярд Киплинг «Заповедь»

К читателю

Это моя вторая книга, выпущенная в России. Она написана для меня и для тебя, ведь между нами так много общего, даже если лично мы пока не знакомы. Эта книга – беседа, диалог, а возможно, предмет обсуждения. Почему? Потому что самой большой ценностью для меня являются люди. Мне интересна судьба каждого из вас, каждая ваша победа, удача или сложность. Я бережно и с любовью собираю ваши истории, вспоминаю свои – порой, вытесненные из памяти, но здесь и сейчас оказавшиеся очень значимыми.

Я хочу поделиться с тобой важностью переосмысления своего прошлого, уважения к любому опыту, особенно «негативному», который мог разрушать тебя в моменте, но впоследствии – оказалось – стал точкой роста.

Я выбрала жить легко – и в моей жизни начали происходить большие перемены. Мне захотелось поделиться этой стратегией с тобой.

Но мне не хочется поучать тебя, мне ценен диалог и каждое мнение. Не торопись читать мою книгу. Посмакуй ее.

Ответы на вопросы можешь записывать для себя, а можешь поделиться размышлениями или сомнениями со мной, написав мне в Инстаграм или Фейсбук (Instagram/Facebook – проект Meta Platforms Inc., деятельность которой в России запрещена), и я обязательно прочту твое сообщение и отве-

чу тебе.

И может, с этой переписки начнётся наше знакомство, которое может перерасти... А давай не будем загадывать, во что? Жизнь гораздо интереснее и непредсказуемее любой фантазии.

Благодарю Викторию Гришину, психолога и астролога, которая подсказала мне идею с вопросами к тебе, дорогой читатель.

Еще мне хочется сказать тебе, что эта книга про лёгкость бытия – часть моего большого знакового проекта, мирового движения «Жить легко!», объединяющего людей из разных стран осознанием, насколько мы все богаты, уникальны и одарены, и наше богатство, и наш уровень счастья не зависит от внешних факторов.

Для наглядности этой идеи 23 сентября 2021 года я запустила реалити-шоу на Youtube канале «ЖИТЬ ЛЕГКО с ЕЛЕНОЙ ПРЕОБРАЖЕНСКОЙ», где я не рассказываю, а показываю, как круто меняется жизнь участников проекта.

Посмотрите сами, как с допущениями, что жизнь может быть лёгкой и простой, она начнёт становиться такой.

Новых открытий всем нам!

Новых вдохновляющих знакомств!

Легкость выбора

Будучи руководителем компании и многодетной мамой, я думала, что знаю, что такое ответственность, пока не услышала лекцию, в которой рассказывалось, что в моей зоне ответственности находится даже то, что было до моего рождения.

Мой разум начал сопротивляться и никак не хотел это принять.

Но тут же приводился любопытный пример.

Представьте, что ваш прадед дал в долг моему прадеду крупную сумму денег, и даже если я никогда не видела своего прадеда, но каким-то образом узнала об этом, то долги моего прадеда – это моя зона ответственности.

Слушая эту историю, я округляла глаза и недоумевала – что за бред!

Но у этого примера было продолжение...

Представим, что мой прадед был владельцем ценнейшей коллекции картин, и я нахожу случайно на чердаке старого дома ее в целостности и сохранности. Как быть в этом случае? Попадает ли эта коллекция в мою зону ответственности?

Тут уже ответ очевиден – ну конечно! Это же мой прадед, а я – его наследница!

Вот и нестыковочка... Если речь идёт о долгах, то это – не моя зона ответственности, если же об активах – то моя.

Что в подобной ситуации выберешь ты?

Ты будешь и отвечать за долги, и распоряжаться наследством?

Возможно, тебе ближе убеждение, что решение дать в долг – за кредитором, смерть – форс-мажор и риски кредитора, – и ты не обязана отвечать за то, на что не согласилась?

Сумеешь распорядиться наследством или поспешишь избавиться от него?

Наша ответственность – это все то, что тем или иным образом попало в наше жизненное поле, так как только мы решаем – быть этому в нашем поле или нет, замечать это или нет.

Мы – художники с палитрой красок в руках, и именно мы рисуем картины наших жизней. И совсем неважно, нравятся нам или нет те или иные персонажи. Если они появились на картине, и мы их заметили, то это – наша зона ответственности, и нам за них отвечать.

Как только мы признаём эту истину, мы начинаем реагировать на все, что привлекает наше внимание. Нам не нужно расставлять приоритеты, поскольку все в жизни имеет одинаковое значение.

То, как мы проводим совещания, ничем не отличается от того, как мы проводим время с детьми.

Приняв таким образом жизнь, мы придем к здоровью и благополучию.

Мы часто говорим, что жить нужно здесь и сейчас, и что наша жизнь и есть наша медитация.

Жизнь никогда не сталкивает нас с делами не вовремя, в ней все устроено разумно и своевременно.

Она присматривает за нами, чтобы мы могли исполнить то, ради чего появились на свет.

В прошлом, когда я предпочитала отказываться от того, что подкидывала мне жизнь, у меня вечно накапливалась гора не сделанного, я чувствовала себя перегруженной и постоянно уставшей.

Поэтому сейчас, если звонит телефон, я отвечаю на звонок. Если ко мне пришло желание написать что-то о своей жизни, я сажусь и пишу. Если я чувствую любовь, то я говорю о ней.

Перестать притворяться и начать признавать, сколь много мы на самом деле видим и осознаем, начать отвечать на все, с чем мы соприкасаемся, – это верный способ качественно изменить нашу жизнь, подняться на совершенно другой уровень!

Легкость быть наедине с собой

Разговоры об одиночестве давались мне сложно, даже мысли об этом доводили меня до слез.

Я не помню, когда это началось...

Помню, в детстве мой страх одиночества проявлялся в том, что я не могла одна оставаться дома вечерами. Как только становилось темно за окном, моя буйная фантазия рисовала каких-то неведомых существ, спрятавшихся под моей кроватью, в шкафу или за шторой.

Повзрослела я, выросли и мои страхи...

Я стала бояться остаться одинокой. Боялась, что не выйду замуж, не нарожаю детей, буду коротать вечера в одиночестве, и обязательно вернутся те самые существа, спрятавшиеся в моих детских воспоминаниях.

Именно поэтому я любила большие компании, присутствие мужа дома по вечерам, шумные посиделки с подругами, активные игры с детьми.

А как у тебя?

Ты умеешь быть одна?

Любишь уединение?

Или называешь его одиночеством и избегаешь?

Семья, друзья, коллеги – хорошо тебе с ними?

Для чего они в твоей жизни?

Я постоянно искала того, кто может меня дополнить, а все оказалось совсем просто. Этот кто-то – я сама.

Я где-то прочитала, что если мы не радуемся, находясь в одиночестве, это значит, мы в плохой компании.

Я полюбила быть одна!

Я наслаждаюсь одиночеством и знаю, насколько оно ценно. Использую это чудесное время наедине с собой для того, чтобы исследовать и размышлять о себе. И это оказалось таким занимательным занятием.

Это вовсе не означает, что я избегаю общества других людей или что я не нуждаюсь в нём – нет!

Но точно могу сказать, что мое настроение и счастье не зависят от других людей.

Одиночество – это большая дыра внутри нас, мы ищем, чем ее заполнить. А ведь это – приглашение пройти внутрь, там наш главный источник, прикасаясь к которому наше сердце откликается слезами благодарности к себе.

Легкость вдохновения

Это был один из самых важных дней учёбы в Сколково.

В этот день каждый из однокурсников выступал и рассказывал о своём проекте, о ресурсах, необходимых для его реализации, и о ресурсах, которыми готов поделиться со всеми присутствующими.

Наш курс состоял из очень ярких и успешных предпринимателей, и от возможностей, которые открывались с каждым новым выступающим, захватывало дух.

В то же время меня начинали обуревать мысли-самоедки: а что я могу предложить этим самодостаточным и успешным людям?

Наступил мой черёд выступать.

Я понимала, что говорить о каких-то своих внешних ресурсах я не могу в силу того, что они гораздо бледнее, чем у выступивших передо мной, и решила рассказать, чем лично я могу быть полезна.

Я вышла и сказала, что умею мотивировать, вдохновлять, находить смыслы, зажигать, а также могу поделиться опытом, как развестись с мужем и остаться с ним в добрых отношениях.

К вечеру у меня даже разболелась голова, чего обычно со мной не бывает. Я никак не могла себя простить за то, что так мелко мыслю, что так мало могу дать, за то, как можно

быть такой душой в сорок четыре года – все говорят о вполне конкретных вещах, а я о чём-то эфемерном.

Представь себя на моем месте. Что хотелось бы тебе рассказать о себе?

Какой самый яркий проект презентовала бы ты в мир?

Какие ресурсы ты считаешь самыми ценными?

Чему можешь научить успешных людей?

Чем можешь поделиться?

Но буквально на следующий день ко мне стали подходить одногруппники с желанием получить поддержку, совет, как развестись по энергосберегающему сценарию. А больше всего меня удивили такие слова: «Я ещё не знаю, что это будет за проект, но хочу быть партнёром с тобой в нём».

Всё это помогло мне по-новому взглянуть на мое выступление и мои способности.

Верно говорят, что самооценка – это плотина, перекрывающая поток.

Как часто мы обесцениваем то, что даётся нам легко! Нам так сложно поверить в ценность и значимость наших талантов и умений, что мы не видим, не замечаем их. Мы думаем, что так могут все.

Именно поэтому мы часто выбираем сложные пути, мы убеждены, что все в этой жизни даётся через пот, кровь и слёзы.

А ведь делая то, что нам даётся легко, мы попадаем в поток, в котором перестаём слышать свои мысли, и ощущаем полную свободу, освобождаемся от суетливости.

Мы перестаём сами себе мешать, сомневаться и бояться.

Мы двигаемся по течению, поднимаемся на гребне волны, и нам не нужно прикладывать усилия, чтобы плыть.

Именно тогда приходят чувство изобилия, новые идеи, и мы начинаем чувствовать смысл жизни.

И единственная причина того, что мы не видим этот волшебный поток благ – мы просто не туда смотрим.

Легкость неожиданных возможностей

Проводила выходные в Питере, и мне вспомнилась история, случившаяся в этом городе.

Мы с подружкой сбежали с институтских лекций и, довольные собой, гуляя по Москве, решили рвануть в Питер.

Прибыли мы на Московский вокзал, отель искали недолго – поселились в гостинице Октябрьская, что напротив Московского вокзала.

Утром следующего дня, проснувшись, мы решили выяснить, который час, дабы все планы строить от этих вводных.

И начался квест – как узнать время, не выходя из отеля? Мобильных у нас тогда ещё не было.

Мы стали звонить с гостиничного телефона на ресепшн, но трубку никто не брал.

В Москве, набрав на стационарном телефоне «100», услышишь точное московское время. Может, что-то похожее есть и в Питере?

Но набор ни 100, ни 200, ни 300, ни 400, – думаю, дальше вы поняли, – не давал результата.

Мы начали разрабатывать план, как будем ломиться в соседние номера, но засомневались в его корректности. А вдруг сейчас 6 утра, и мы разбудим людей таким пустяковым

вопросом?

Мы прям заводились от различных идей.

Стали думать, а можно ли собрать с помощью подручных средств солнечные часы? Мы обе были студентками МФТИ, и в наших дипломах через пару лет напишут специальность «физик-экспериментатор». Поэтому и лезли в наши головы разные необычные решения, каждое из которых только повышало градус нашего веселья, и вот, насмеявшись вдоволь, я с разбега брякаюсь на свою кровать и произношу: «Да как же узнать это время?» Поднимаю глаза, смотрю в окно и вижу... большущий циферблат часов Московского вокзала, который занимает чуть ли не треть моего окна.

Как часто мы не видим очевидные вещи! И порой, чтоб прозреть, нам всего-то надо научиться пребывать в благостном расположении духа, потому что приятные эмоции расширяют зрачок и позволяют большему количеству света проникнуть в наш глаз, а мозгу принять большее количество информации.

Когда мы счастливы, мы видим и понимаем гораздо больше. Мы словно увеличиваем размер окна, через которое смотрим на этот мир.

Можешь вспомнить, когда мир давал тебе больше, чем ты хотела?

Что это было?

Как ты распорядилась неожиданным подарком?

Появилось ли доверие к миру и благодарность?

Легкость расширения сознания

Мы с семьёй путешествовали на машине по Крыму.

Сын, ему одиннадцать лет, очень любит слушать музыку и в поездках часто берёт на себя роль диджея.

Однажды он предложил:

– А давайте каждый раз, когда мы будем видеть море, будем включать музыку из фильма «Пираты Карибского моря»!

Так и порешили. Неудивительно, что в Крыму мы слушали её без конца.

Через пару недель мы поехали тем же составом на машине в Санкт-Петербург и по дороге домой в Москву он вдруг опять ставит ту же пиратскую музыку.

Я удивлённо спрашиваю:

– Миша, а мы что, видим море? Почему ты включил эту музыку?

– Мама, мы же движемся в сторону моря!

– Миша, но дорога из Питера в Москву – это дорога от моря, а не к морю...

Но после я задумалась, а ведь как же он прав, как же он мудр, как многому наши собственные дети нас могут научить! В какую бы сторону мы бы ни поехали, рано или поздно, сложно или просто, прямо или витиевато, мы всё равно приедем к морю...

О, как же это глубоко!

Куда бы мы ни пошли, все дороги приведут нас к себе!

Любое приключение превратится в путешествие от ума к сердцу.

Всё поможет найти свой смысл.

Перемены приведут нас к прогрессу, а все ошибки приведут нас к лучшей версии себя.

А как думаешь ты?

Как относишься к своим ошибкам?

Или боишься возможности ошибиться?

И как же мы самонадеянны, думая, что выбираем точку назначения. Мы лишь выбираем путь и то, будет он полон радости и воодушевления или полон страдания и разочарования.

Нет такого пути, который ведёт к счастью, потому что путь – это и есть счастье!

Легкость излучать доброту

Будучи руководителем компании я стала замечать, что некоторые сотрудники меня боятся.

Сидя на рабочем месте, я слышала, как раздавался неуверенный стук в дверь моего кабинета, затем она приоткрывалась, в щёлку просовывался лишь один глаз, которому нужно было время дабы оценить обстановку, и только после этого ритуала входил человек.

Это была загадка для меня, я никак не понимала причины страха. Я не повышаю голос, не ругаюсь нецензурными словами, даже штрафы – большая редкость в компании.

Я искала ответ, и с этим вопросом обращалась к более смелым сотрудникам, близким друзьям и дипломированным психологам.

Бывает ли у тебя, что реакция окружающих удивляет?

Бывает, что вдруг обижается кто-то, хотя ты не говорила ничего обидного?

Когда боятся или сторонятся?

Как ты реагируешь?

Что-то делаешь в подобной ситуации или просто изумляешься и отстраняешься сама?

Но однажды все изменилось...

Теперь ко мне подходят незнакомые люди, заговаривают, здороваются, задают вопросы и делают комплименты.

Как-то подошла соседка, мы живем в одном посёлке, и, обращаясь ко мне, сказала:

– Вы так произносите «добрый вечер!», что даже настроение поднимается.

Я помню тот момент, когда все начало меняться – я перестала думать, что обо мне подумают другие. При встрече со всеми я стала смотреть в глаза, улыбаться и приветствовать.

И знаете, оказалось, что это все, что было нужно – радовать кого-то, улыбаясь просто так, без причины.

Я стала перенаправлять внимание с себя и с диалога с самой собой на внешний мир, и люди это стали замечать.

Я как будто начала лучше чувствовать других и получать большее удовольствие.

И все эти мои порывы исходили именно от сердца (не от ума), просто потому, что не проходили через систему фильтров моих предубеждений, страхов и ошибок.

Я перестала думать, если я поступлю так, если я поприветствую этого человека, – понравлюсь я ему или нет? А вдруг он подумает, что я странная, потому что я с ним поздоровалась?

Я начала помогать людям – придерживать дверь, уступать место, делать комплименты, тихо благословлять людей во круг.

И поначалу я была потрясена тем, что стало происходить.

Я стала знакомиться с новыми людьми и чувствовать себя намного более энергичной и живой. Чудесные совпадения стали случаться так часто, что перестали меня удивлять.

И я хочу пожелать всем нам гармонии со Вселенной, и как можно скорее заметить, что жизнь гораздо проще, чем мы привыкли думать.

Отзывается тебе мое решение?

Можешь позволить себе импульс?

Люди тебя скорее бесят или радуют?

Легкость хотеть и делать

Лет 20 назад мне очень хотелось запустить необычный бизнес, я днями копалась в Интернете в поиске новой идеи.

И вот на глаза попало то, что меня заворожило: салюты из живых бабочек. Я сразу себе представила эту феерию, и что-то тёплое во мне отозвалось.

Такие салюты оказались довольно популярной услугой в Америке на свадьбах, особенно в южных Штатах, где бабочек в природе огромное множество.

Но как такой бизнес запустить в холодной России?

Поделилась своими мыслями с друзьями, и меня подняли на смех. На меня посыпалась куча сомнений и возражений, отбиваясь от которых я злилась, плакала и жаловалась мужу.

Понять моих друзей было можно – на дворе был очередной кризис, и говорить о разведении бабочек было, как минимум, странно.

А у тебя бывают идеи, которые удивляют и пугают окружающих?

Важна тебе единодушная поддержка или ты способна идти одна к своей цели?

Легко ты отказываешься от идеи, если ее не одобряют окружающие?

Я же четко помню свой настрой – я просто знала, что хочу и обязательно запущу этот бизнес.

С чего начинать, где брать специалистов, я тогда не понимала. Знаний своих у меня не было, более того, я не просто никогда не увлекалась бабочками, я их боялась брать в руки как нечто ползучее, пусть и с красивыми крыльями.

Я начала искать специалиста. Зашла на сайт, где были собраны имена сотен энтомологов в алфавитом порядке со всего мира, многие из которых жили в прошлом веке. Случайным образом тыкаю в первую попавшуюся букву, и первым в списке выпадает имя нашего современника, который родился в Сумской области, в которой жила на тот момент моя бабушка. Я увидела в этом добрый знак.

Напротив его фамилии было указано название НИИ, в котором он работал. Я нашла номер этого института в справочнике, позвонила туда, и – о, чудо! Трубку взял именно он, тот, кого я искала.

Мне понадобилось всего 10 минут разговора, чтоб он согласился со мной сотрудничать.

Это потом я узнала, как мне повезло – он оказался очень известной личностью в своих кругах, в честь него были названы пара десятков бабочек, поэтому у него в Японии были даже свои фанаты.

Хватает у тебя решимости обратиться к незнакомому человеку за советом или экспертизой или считаешь, что

это наглость?

Веришь в то, что можешь зажечь своей идеей кого угодно?

Забегу вперёд и скажу, что так легко я не запускала ни один проект, мне понадобилось 2,5 месяца, чтобы первые тропические бабочки были презентованы первым клиентам, и случилось это именно зимой.

О чем это все я? Да, об интуиции... В этом проекте я слушала ее, как никогда, поэтому у меня получилось прийти в нужное время в нужное место с наименьшим стрессом.

Я не думала, я просто плыла по течению, старалась не ограничивать себя ничем – ни страхами, ни прошлым опытом, ни тем, что обо мне скажут другие.

Я как будто шла по навигатору, которому назвала пункт назначения, а он подробно мне говорил, куда идти и где повернуть.

Есть у тебя доверие своей интуиции?

Умеешь слушать свое сердце?

При принятии важного решения чей голос для тебя более значим – сердца или разума?

Я часто жила, ведомая своим рациональным мышлением, своей логикой, а тут я просто отдала все ей, своей интуиции. И это было сплошное удовольствие! Столько легкости и ве-

селья у меня не было ни с одним проектом.

К примеру, я стала переписываться с Британским домом бабочек, и в одном письме они случайно зачем-то прикрепляют свою переписку с поставщиком куколок из Филиппин с острова Мариндук. И таким образом я получаю ценнейшего поставщика, которого найти самой мне было бы нереально.

В итоге проект стал очень популярным, о нем писали многие журналы и газеты, в том числе Forbes, много было репортажей для телевидения. Но что особенно мне было приятно, что мои друзья, те что смеялись, стали моими клиентами.

И закончить мою историю хочется словами Эйнштейна, что воображение важнее знания.

Интуиция – священный дар, рациональное мышление – верный слуга.

Мы же построили общество, которое чтит слугу и забыло о даре.

Легкость доверия Миру

Как-то я читала книгу, в которой рассказывалось о том, что у каждого из нас есть проводники, ангелы-хранители. Они находятся постоянно с нами, и хотя мы их не видим, их главная задача – это помогать нам в наших делах.

Самое интересное, что они хотят нам помогать, им нравится это делать, но для того, чтобы они начали это делать, необходимо соблюсти одно условие – их надо об этом попросить.

Ты знаешь об этом?

Как относишься к такой информации? Верить безоговорочно, считаешь чушью или исследуешь, прежде чем составить мнение?

Честно скажу, я отнеслась к этой информации крайне скептически, но решила провести эксперимент. «Что я теряю?» – рассуждала я.

Вечером перед сном я зашла на YouTube, скачала медитацию, в которой подробно рассказывалось, как установить связь со своим проводником и получить ответ от него на интересующий меня вопрос.

Начиналась она с того, что необходимо было представить, что я иду по цветочному полю, впереди большая гора, я взби-

раюсь на неё и вижу храм. Это и есть храм моей души.

На этом моменте я ещё пыталась контролировать свои мысли и стала усиленно представлять храм, похожий на соборы в Италии, с высокими потолками, со стенами в золотых фресках.

Ну раз сказали, что это храм моей души, то я его побогаче и захотела представить.

Но тут воображение стало выходить из-под моего контроля. И картинка с богатым храмом быстро стерлась, а на его месте нарисовалась небольшая побеленная церквушка с голубыми деревянными ставнями и куполом, выкрашенным той же краской.

Дальше я уже как будто плыла по течению и не управляла картинками, всплывавшими в моей голове.

Я вошла в храм...

Внутри было так же скромно, как и снаружи. Стены и внутри были покрыты побелкой, окна с голубыми ставнями были распахнуты, и через них было видно море. Алтаря не было, а на его месте была икона на высокой подставке, рядом с которой я не сразу заметила синюю деревянную дверь.

Она открылась, и в храм вошёл старец с добрыми глазами и длинной седой бородой в серой холщовой одежде. На шее висел у него деревянный крест с металлической отделкой.

Я спросила его имя, он представился.

Я бы не хотела здесь называть имя, но скажу только, что оно настолько редкое, что если я и натыкалась на него ко-

гда-либо, то только, может быть, в учебниках по истории.

Я обратилась к нему по имени, попросила его помочь мне найти ответ на вопрос, который касался моего бизнеса. Он кивнул.

Затем я попросила подарить мне что-то на память об этой встрече.

Он протянул мне свою ладонь, и в ней лежала наша семейная реликвия, о существовании которой я уже и позабыла.

На этом мы с ним тепло попрощались, я вышла из храма, спустилась с горы и оказался на том же цветочном лугу.

Медитация на этом закончилась.

У меня было ощущение, что я посмотрела кино, очень душевное кино.

Ощущения были очень странные, как будто я прикоснулась к чему-то важному. Мне хотелось побыть одной, в тишине.

Но мой неутомимый мозг навёл меня на мысль – а что если это имя поискать в Яндексe?!

Я забила имя в строчке поиска, перешла в раздел картинок, и мурашки пошли по телу – я увидела то же самое лицо, что было в моей медитации.

Было ли у тебя что-то подобное?

Получала ли ты когда-нибудь такие знаки?

Как относишься к ним?

Спала я в эту ночь хорошо. Проснулась как обычно в 6 утра и начала делать растяжки. Стоя на коврикe в планке, услышала звук пришедшего сообщения и удивилась столь раннему посланию.

Я взяла телефон, открыла сообщение и застыла...

Моя подруга написала следующее:

– Я даже и не думала о тебе, не знаю, почему, но мне в голову пришла идея по твоему бизнесу. Я знаю, ты рано встаёшь, поэтому слушай.

В ее войсе был ответ на мой вопрос. Чудо!

Как же я хочу пожелать всем нам чудес!

И как бы нам порой ни казалось, что просвета нет, давайте допускать мысль, что чудеса есть, и они ищут нас, так же, как и мы их.

Легкость импульса

Я подошла к огромному, во всю стену, окну номера в одном из самых дорогих отелей мира.

Как долго я мечтала попасть в этот отель!

Я контролировала каждую деталь этой поездки, мне так хотелось получить по максимуму впечатлений, как будто именно они смогут дать мне что-то очень важное, что-то недостающее!

Шикарный вид на море, красивейшая набережная... и тут же в голове всплыли вопросы:

– И это то, чего я так хотела? Это действительно ВСЁ, что я хочу?

Да уж, и вправду говорят, кризис приходит на успехе.

Именно эти вопросы стали началом конца моей прежней жизни и первыми маленькими шажками на пути к себе.

Пройдёт немало времени, и я научусь жить в доверии к миру – не строить никаких ожиданий от поездок и принимать все возникающие обстоятельства как новые возможности.

Именно таким и было путешествие на Соловки.

Я сразу расслабилась и отдалась потоку. Даже когда не было мест в группе, вдруг кто-то отказывается от поездки, и мы уже в списках. Когда выяснилось, что нет билетов на нужный поезд, и буквально на следующий день к поезду пристё-

гивают дополнительный вагон, и вот мы уже с билетами. Когда Администрация Архангельской области закрыла в связи с пандемией посещение Соловков, и буквально за 2 дня до нашего выезда их открывают для посещения. Когда необходимые справки об отсутствии вируса делаются за 3 дня, которых у нас нет, а их присылают через 1,5 дня за несколько часов до отправления поезда.

Когда перестаёшь усердно грести, расправляешь руки и отдаёшься течению, все складывается волшебнейшим образом.

И вдруг осознаёшь, что это путешествие – одно сплошное везение, что невероятным образом все сложилось так, как и намечтать было сложно. Даже погода была столь необычно доброжелательная, что вызывала немалое удивление у местных жителей.

Подлинное путешествие заключается не в открытии новых земель, а в обретении нового видения.

А как путешествуешь ты?

Строишь маршрут или едешь экспромтом – куда захочется в моменте?

Бывает ли, что у тебя билет – лишь в один конец, и ты потом решишь, когда вернуться?

И если нет мест/билетов – это для тебя знак, что туда не надо или внутренняя готовность к любому исходу?

Легкость исполнения мечты

В студенческие годы я хотела поехать учиться в Америку. Но так и не сложилось, к шестому курсу института я была уже замужем, имела двоих детей и собственный бизнес. И эту хотелку пришлось отложить.

Шли годы, но оно вернулось – то желание почувствовать дух студенчества.

Мне даже стал сниться один и тот же сон – я вхожу в учебный корпус, общаюсь с однокурсниками, и я счастлива.

Почему-то мне казалось, что мне снится Стенфорд.

И по утрам после пробуждения мне было грустно, я представляла себе, насколько трудно достижимо это.

Во-первых, мой английский пока точно не на том уровне, чтобы проходить обучение на нем. Во-вторых, мне никак не хотелось расставаться с семьей на долгое время.

Однажды мне попался на глаза пост, где сравнивалось обучение в Стенфорде и Сколково, и сравнение было в пользу последнего.

Я увидела в этом знак.

На сайте Сколково я выбрала ближайшее же открытое мероприятие.

Когда я вошла в здание, у меня мурашки пошли по телу – это именно та самая картинка, что я видела во сне.

Надо ли говорить, что мне были совершенно не важны

условия, время, сроки обучения на программе Практикум? Я точно знала, что иду туда учиться.

О том, как изменила меня эта учёба, я ранее писала, но сейчас могу сказать, что это похоже на то, что всю жизнь смотришь на мир в замочную скважину, а тут перед тобой распахнули дверь.

Есть даже шутка, что щупая хобот слона в тёмной комнате, ни за что не догадаетесь, что это может расти на голове.

Замечаешь ты в своей жизни подобные моменты?

Бывало ли, что жизнь приготовила тебе сюрприз, который оказался гораздо ближе и реальнее, чем ты могла предположить?

К примеру, я стала очень чувствительна к встречам без повода, без логического объяснения причины встречи. На такие встречи я стала приезжать с открытым сердцем, с широко распахнутыми глазами, не строя никаких ожиданий.

Ох, какие они всегда ресурсные! Эти встречи не для ума, а для сердца.

На них придумывается все новое, на них я наполняюсь, после них особенно чувствую, что сделала ещё один шаг к своей мечте.

Не случайно ведь говорят, что выбор занятия, дороги, книги и Учителя – это интуитивный процесс. Давайте прислушиваться к себе!

Легкость женской энергии

В 2008 году, будучи беременной, я решила открыть свой 3-й магазин в Москве.

Я подписала договор аренды на помещение в центре Москвы. Аренда была высокая, а я даже до конца не понимала, может ли себе позволить мой бизнес такие ежемесячные платежи, но я решила рискнуть.

Закончив сложный ремонт, потребовавший больших вложений, не успела я открыть магазин, как случился кризис.

Какой же меня накрыл страх!

Помню, как я еду за рулем по Звенигородскому шоссе принимать магазин у строителей. Машина до потолка забита всякой всячиной для открытия так, что в зеркале заднего вида я вижу лишь то, что в машине, а не дорогу, и реву в три ручья.

Мне страшно – я беременная, сезон свадеб на излете, все деньги свободные я потратила на ремонт, из каждого утюга вещают про мировой кризис, компании сокращают людей, а я решила открыть магазин.

Ну разумно ли это?

Увлёкшись своими мыслями, я даже не заметила, до какой скорости я разогналась, и тут только слышу вой полицейской сирены.

Оказывается, мне уже давно дают понять, что я должна

остановиться.

Останавливаюсь, вижу в боковое зеркало, как ко мне подходит человек в форме, открываю окно и начинаю рыдать в тридцать три ручья.

Видели ли бы вы лицо полицейского!

Перед ним ревущая явно неадекватная женщина с огромным животом в машине, забитой скарбом.

Он даже не попросил мои документы, а просто сказал: «Езжайте! Только аккуратно!»

Это удивительно, у меня четверо детей, всех я родила в дни кризиса, и на каждом кризисе мой бизнес рос как на дрожжах.

Вначале я думала, что это совпадение.

Мне, конечно, говорили многие избитую фразу: «Бог даёт детей, Бог даёт пищу», но осознание, как это работает, пришло только тогда, когда я подошла к своему самому большому личному кризису, не будучи беременной.

Одно из самых мощных качеств женщины – это адаптивность, то есть гибкость, открытость, доверие.

И ровно тогда, когда мы «включаем» женщину, а беременность в этом – большое подспорье, мы покидаем мужское поле, «выключаем» достигатора, именно тогда сама жизнь начинает нам помогать, все обстоятельства начинают складываться самым благоприятным образом.

Так уж устроено природой, что нам нужно не только самим выжить, но и детей вырастить, поэтому она нас награ-

дила этим даром адаптивности.

Это – умение мягко встраиваться в поток жизни, не сопротивляться происходящему, не противиться, сонастраиваться, не навешивать на все ярлыки «хорошо» или «плохо», а позволять всему быть.

Что говорит твой опыт?

Какой стиль поведения помогает тебе побеждать – адаптивность и позволение всему быть или контроль и достижение цели во что бы то ни стало?

Бывало ли так, что изменение тактики приводило к неожиданному успеху?

Ведь жизнь – как идеальная женщина, она будет такой, какой мы захотим ее видеть. Если мы хотим видеть ее проблемной, она и будет проблемной. Если же мы хотим видеть ее радостной, она будет радостной.

Ах да, а что с магазином?

Я позволила этому случиться, и этот магазин стал звездой продаж в сети.

Мы давно его уже закрыли, но до сих пор клиенты спрашивают про него – тот знаменитый магазин ToBeBride на Уланском.

Легкость случайных встреч

Мой папа – предприниматель, и когда я ещё была студенткой, он часто летал в командировки.

Находясь в другом городе, он периодически меня просил встретиться в Москве с тем или иным человеком, дабы передать какие-нибудь документы.

И каждый раз это был целый квест – найти нужный контакт в одной из многочисленных папиных визитниц с большим количеством персональных карточек.

И вот однажды я открываю его очередную визитницу и вижу несколько свежих визиток, а среди них одна – человека по фамилии Преображенский.

Что-то во мне щёлкнуло.

«А не переписать ли мне его контакты в свою записную книжку, вдруг папе нужно будет что-то именно этому человеку передать?» – думала я.

Почему это нужно сделать в отношении именно этого человека – логичного объяснения у меня не было, и до сих пор нет, но я так и поступила.

Проходит буквально несколько недель. Я устраиваюсь работать в фондовую компанию. И вот как-то я слышу, у моего коллеги звонит телефон, но его на месте нет, и на звонок отвечает секретарь.

Когда же коллега возвращается за свой рабочий стол, ему

громко сообщают, что звонил Преображенский и просил перезвонить.

Услышав знакомую фамилию, я подхожу к коллеге и уточняю, не тот ли это человек, что записан в моей книжке. Выясняется, что это он.

И я, вдруг сама от себя не ожидая, предлагаю моему коллеге передать привет Преображенскому. В этот же момент я уже слышу, как он произносит в телефонную трубку:

– Тут тебе привет передаёт Тимофеева Елена (это моя девичья фамилия).

По окончании разговора он сообщает, что Преображенский очень повеселел, когда получил мой привет и даже спросил, не хочу ли я перейти к нему на работу?

Я была удивлена, что Преображенский так среагировал, ведь мы даже не знакомы, и обрадована, потому что до этого момента меня никто никогда не звал к себе на работу.

Весь день я ходила под впечатлением от этого разговора и в раздумьях, принять ли это предложение.

Тут стоит сказать, что я была не очень довольна положением дел в компании, где работала. У нас не было окладов, нам платили только проценты со сделок, и я за 3 месяца заработала всего 50 долларов.

Поэтому мысли сменить работу меня посещали регулярно.

А дальше события развивались молниеносно. В тот же день меня увольняют с моей текущей работы с формулиров-

кой «за пререкания с начальством».

Уже вечером я встретилась с Преображенским обсудить условия моего трудоустройства в его только открывающуюся компанию.

И выясняется, что когда-то он работал с очень сообразительной девушкой, которую звали Елена Тимофеева, и подумал, что это она ему шлёт привет.

Но деваться было уже некуда – приехала я.

Через два дня я вышла на новую работу, а через два года у нас было уже двое детей, собственная квартира и динамично растущий бизнес.

Я раздумывала над тем, как это случилось. И верю в то, что сама привела эти события в свою жизнь.

Я не волновалась по поводу того, что сказать, а открылась, и мой простой человеческий «привет» принципиально изменил мою жизнь.

И сделала я это неосознанно.

Это потом я уже прочитаю, что это и есть шаг к гармонии с миром и упрощению нашей жизни – перевод фокуса с себя на внешний мир, улыбка просто так, без причины, помощь другим, тихое благословение людей вокруг – это все то, что приводит к новым знакомствам, к ощущению себя более энергичной и наполненной.

И тогда обязательно в нашу жизнь начинают входить совпадения, через которые мы чувствуем свою связь с чем-то волшебным и таинственным. Случайные встречи начинают

перерастать в дружбу, деловые связи и свидания.

Мы до конца не понимаем, как все это работает, но чувствуем, что такие совпадения – это и есть чудеса.

Легкость отражения реальности

Моя подруга решила добавить колорита в свою жизнь и на полгода уехала в Таиланд. Она вообще любит приключения, и без них не обошлось.

Уезжая надолго из Москвы, отдала любимую собачку в заботливые руки взрослой дочери.

В Таиланде подругу укусил местный комар, из-за чего началась лихорадка. Болезнь протекала настолько тяжело, что была высокая вероятность летального исхода. К счастью, подруга выздоровела.

Но когда вышла из больницы и позвонила домой спросить о том, как там дела, она узнала, что собака умерла.

Оказалось, что в то самое время, пока организм хозяйки под капельницами боролся за выживание, резко заболела собака, но ее после многочисленных капельниц не удалось спасти. А ведь собаке было всего шесть лет, и особых предпосылок для такого исхода не было.

Я слушала историю подруги с открытым ртом, так как незадолго до этого прочитала про такое явление, как отражение реальности. Это про то, что события, происходящие с нами, являются важными посланиями от жизни, и важно научиться распознавать их и доверять им.

Были ли у тебя или твоих знакомых такие ситуации?

Как ты объясняла их себе?

А есть в твоём окружении альтернативные твоему мнению?

Как ты к ним относишься?

Мы – люди – являемся копиями Вселенной.

Неслучайно ведь макросъемка человеческого глаза очень похожа на фото из космоса.

Волосы при увеличении похожи на острые скалы, а любой порез на коже напоминает извержение вулкана.

Если мы часть этого мира, и наша связь с ним настолько глубока, то логично, что мы должны видеть проявления этой связи регулярно. И так, скорее всего, и есть, просто мы не всегда осознаём это.

Легкость видеть смыслы

Моя младшая дочь встречается с парнем уже год. Они чудесная пара. И вот как-то утром она мне сообщает, что они решили поехать вместе отдохнуть на море.

Я конечно же ее поддержала и сказала:

– Это чудесная идея! Ваше путешествие даст толчок вашим отношениям, а то такое ощущение, что они подзависли и не развиваются.

Вечером того же дня дочь звонит мне и говорит, что произошла авария, въехали в зад ее машины.

И я вдруг вспоминаю, что ее парень буквально пару недель тоже попал в аварию, и его машина тоже получила в зад.

Я даже присела!

А не жизнь ли через эти аварии подталкивает их сзади и всячески намекает на то, что пора дальше двигаться, развиваться?

Я стала думать об этом уже на примере своих дел. В этом году у меня сгорел магазин. Задумываясь о том, что же это могло значить, я также вспомнила, что буквально через месяц после пожара в моем доме случился большой потоп.

И тут у меня все внутри похолодело.

Дело в том, что восемь лет назад у меня уже горел магазин и в тот же год был сильнейший потоп на моем же складе. Это

что, совпадение?

Как будто жизнь через тот потоп мне показала, что мой накопленный потенциал никак не мог найти выхода и стоящего применения, и вот в виде прорвавшейся трубы она мне это наглядно продемонстрировала?

А пожар? Он олицетворял все перегоревшее старое и случился именно для того, чтобы на этой «удобренной углём почве» начало расти что-то новое?

В том году я развелась с мужем после 16 лет брака, и у меня действительно началась совершенно новая жизнь.

Вот и в этом году опять пожар и опять потоп. Скажу только, что было у меня и в этот раз чему перегорать – накопленные опыт и знания я никак не могла реализовать.

И вот сразу же после пожара у меня родился проект, тот, что я долго хотела, искала и грезила – женское сообщество, которое по силе своей идеи обязательно станет большим международным проектом.

Так может это и есть тот самый язык, на котором с нами разговаривает жизнь? И стоит только его начать понимать, как все происходящие события начнут приобретать совершенно другие смыслы?

И эти ли смыслы перемещают нас на совершенно другую глубину самопознания и придают целостность нашему пребыванию на этой планете?

А что думаешь ты о подобных совпадениях?

Это – случайность, или в них есть смысл?

Умеешь видеть смыслы и делать выводы даже в самых «несправедливых» ситуациях?

Легкость манифестации

Не помню, где я прочитала эту историю. Ее рассказал опытный риэлтор, который занимался своей деятельностью более 15 лет, но даже он был поражён тем, как развивались события.

Как-то он сидел в своём офисе, до окончания рабочего дня оставалось двадцать минут, вдруг в его кабинет ворвалась эмоционально взвинченная женщина, за ней – чуть более спокойный мужчина.

– Нам срочно нужен новый дом! Я хочу переехать прямо завтра. Я устала жить в комнате с тремя детьми, где на стенах куча плесени. Я хочу милый домик, пусть он будет маленький, но я хочу уюта! – выпалила женщина.

Риэлтор немного опешил:

– Это невозможно! Даже если мы его найдём завтра, только оформление сделки займёт несколько недель.

– А мне нужно завтра! – настаивала она.

– Ок! Давайте посмотрим, что есть в нашей базе. На какую сумму вы рассчитываете?

– Дело в том, что у нас нет денег. Я не работаю, сижу с детьми, муж заболел и уже давно не работает, но на заводе, где он раньше работал, могут посодействовать, и может быть, мы сможем получить ссуду тысяч на сорок долларов.

Риэлтор, мягко говоря, опешил. Но за годы своей практи-

ки он убедился, что порой проще сказать «да», чем объяснить, почему «нет», и начал листать каталог с предложениями.

В течение буквально нескольких минут он нашёл дом, подходящий по описанию, но стоил тот девяносто тысяч.

Женщина обрадовалась и стала требовать ехать смотреть его прямо сейчас.

Риэлтор позвонил собственнику, выяснилось, что хозяин живет в другом месте, но готов передать ключи для просмотра дома.

Втроём они поехали за ключами.

Хозяин оказался добродушным пенсионером и рассказал, что этот дом очень милый, потому что сам строил его для своей семьи, но когда дети подросли, понял, что ему не нравится район и соседи, поэтому он переехал, а дом выставил на продажу.

Стали обсуждать условия, и женщина сказала хозяину дома, что у неё в лучшем случае может быть сорок тысяч, но тот и слышать не хотел о такой скидке. Мужчина был непреклонен.

Риэлтор понял, что из ситуации нет выхода, и начал прощаться.

Вдруг, обращаясь к мужу покупательницы, хозяин дома спросил:

– А где вы работали до болезни?

Тот, стоя в дверях, назвал завод, которому посвятил дол-

гие годы своей жизни.

Продавец вдруг поменялся в лице и сказал:

– Я готов продать дом за сорок тысяч.

Оказалось, что хозяин дома – бывший руководитель этого завода, и при нем была проведена перестройка завода, многих работников тогда сократили. Это обстоятельство не давало бывшему начальнику покоя. Поэтому, как только он увидел возможность как-то помочь работяге с этого завода, понял, что обязательно должен это сделать.

И тогда женщина спросила:

– Скажите, пожалуйста, а если дом нам понравится, мы можем начать жить в нем прямо с завтрашнего дня, пока сделка будет оформляться?

– Да, конечно, там уже давно никто не живет! – ответил хозяин.

Надо ли рассказывать, что дом оказался именно такой, как хотела женщина, и то, что на следующий день вся семья переехала?!

Бывает ли, что ты так горячо хочешь чего-либо, и позволяешь себе говорить и действовать, не замечая преград и не слыша чьих-то разумных доводов?

А может, ты, как риэлтор в этой истории, наблюдаешь, как у других напористых и смелых происходят чудеса?

А вдруг ты, как хозяин дома из рассказа, сделала чудо для кого-то?

Мы слишком часто живем в парадигме – «или – или».

Или карьера, или личная жизнь; или страсть, или уважение; или рациональное, или эмоциональное; или красота, или здоровье; или по любви, или по расчёту.

Но ровно тогда, когда мы начинаем доверять этому миру, мы становимся людьми другого уровня – мы становимся людьми «и – и».

В этом мире можно все!

Может быть все, что угодно!

И только мы сами решаем, быть этому или нет, и только в наших силах сделать переход от «увиджу – поверю» к «поверю – увиджу».

Мы уже достаточны! И заслуживаем, чтобы быть счастливыми уже здесь и сейчас, самым фактом нашего рождения!

Но это произойдёт, как только мы пройдём проверку на веру. На веру в себя, в людей, в Мир и в Бога!

А ты веришь?

Легкость справедливости

Накануне своего 36-летия моя незамужняя, при этом очень симпатичная во всех отношениях, знакомая повстречала интересного мужчину.

К моменту их встречи он был разведённым отцом двух детей от первого брака. Но с бывшей женой совсем не поддерживал отношения, так как она увезла детей в Германию, и связь была утрачена.

Забеременела моя знакомая практически сразу, и уже через несколько месяцев они зарегистрировали свои отношения.

После свадьбы муж купил шикарную меблированную квартиру, в которую они сразу же и переехали.

И казалось, что все идёт, как она хотела, но... не всё!

Муж скорострительно умер от сердечного приступа, даже не увидев своего не родившегося ребёнка.

Моя знакомая была в шоке. Только что жизнь обещала ей столько радужных перспектив, а тут – раз – и она уже вдова.

Решение продать квартиру она приняла быстро, так как находится, а уж тем более растить ребёнка там было невыносимо.

Гораздо дольше она разыскивала его бывшую жену в Германии, пришлось даже обратиться в сыскное бюро.

Моя знакомая посчитала так – квартира куплена на день-

ги ее бывшего мужа, в браке они прожили всего несколько месяцев, поэтому наследников должно быть трое – только его дети.

Сама она, даже будучи женой, не считала правильным претендовать на эти деньги.

Поэтому всю полученную сумму она разделила на три части – две трети отдала бывшей жене – маме двух детей, а себе взяла одну треть, как опекун одного ребёнка.

Тут стоит ещё добавить, что собственной квартиры моя знакомая не имела, и ее треть денег пошла на оплату съёмного жилья и покупки вещей для будущего ребёнка.

Что для тебя означает такое решение?

Поступила бы ты подобным образом?

Или считаешь такое поведение глупостью?

И бывшая жена, не желающая общаться с мужем и отнявшая у него детей, не имеет права на наследство?

Каждый день мы проходим проверку на то, готовы мы делиться с этим миром или нет, и моя знакомая прошла свою проверку.

То, что она пожелала для себя, она и отдала другой.

Знала ли она закон Вселенной: «Что исходит от нас, к нам и возвращается в семикратном размере», когда делилась такими нужными ей самой деньгами или нет? Я не в курсе.

Но жизнь ей отплатила той же монетой.

Она родила дочь, и первые пару месяцев ей было очень сложно. Ее подруги даже решили ее поддержать и пригласили в ресторан.

И там же, в ресторане, она познакомилась с мужчиной, который ей буквально через полгода сделает предложение.

Забегая вперёд, скажу, что теперь моя знакомая – жена очень влиятельного человека, живет в любви и радости в красивейшем поместье, и своей дочурке она родила ещё трех сестрёнок.

Жизнь удивительна! Она учит нас тому, что не стоит беспокоиться о том, что мы собираемся получить обратно. Беспокоиться нужно только о том, что мы собираемся отдать.

Хочешь заботы – позаботься о ком-то.

Хочешь быть счастливым – помогай другому стать счастливым.

Хочешь денег – помогай другим их заработать.

Этот навык даяния меняет всю жизнь!

И его можно наработать.

Мы качаем сердечную мышцу, которая открывает новые возможности. А что ещё мы можем дать людям и этому Миру?

И как только мы начинаем осознавать, что Жизнь не для того, чтобы получать, а для того, чтобы отдавать, она начинает превосходить наши самые смелые фантазии.

А что говорит твое сердце?

Есть у тебя силы и желание отдавать то, в чем нуждаешься сама?

Есть ли у тебя истории волшебного возвращения сторицей добра и щедрости?

Легкость слушать свое сердце

На отдых в один самых дорогих отелей мира мы заезжали красиво и основательно – на двух микроавтобусах, в одном – мы с мужем и 4 детьми, моей сестрой и няней, в другом – наши чемоданы.

Отель шикарный, огромные двухуровневые номера с видовыми окнами во всю стену, еда безупречная, круглосуточный дворецкий – казалось бы, вот он предел мечтаний.

Но не случайно же при покупке этого тура нам обещали незабываемые впечатления?

В один из дней мы плавали в море с моей сестрой, и она меня спросила:

– Лена, находясь в таком шикарном месте, что бы ты сейчас хотела сделать?

– Ну сейчас мы доплывем до берега, и мне надо будет вести детей обедать, а после класть спать, – ответила я.

– Нет, ты не поняла, что бы ты хотела сделать? Не должна, а хотела? Тебе нужно уложить детей, у тебя здесь есть няня и я, мы поможем. А ты сама чего хочешь?

Я опешила, я не знала, что ответить.

Я не знала, чего хотела.

Я так давно не слышала голоса своего сердца, что просто забыла про него.

У меня был муж, дети, бизнес, деньги, положение, но не

было главного – чувствования себя.

Я вдруг ощутила зияющую пустоту внутри себя, которую все эти годы пыталась заполнить внешними атрибутами.

Мне стало больно и очень страшно.

Я ощутила себя маленькой девочкой, очень напуганной, беззвучно плачущей над всем этим осознанием.

Я никогда не училась радоваться жизни, только лишь достигать. Я рвалась к новым победам и регалиям.

Всю жизнь я искала счастье, но никак не могла найти и удержать его.

Я могла часами вести умные беседы о детях, своём браке, бизнесе, путешествиях, о том, что я должна ещё сделать, но у меня не строился диалог с собственным сердцем, душой, и я никак не могла сформулировать, чего же я хочу.

А как у тебя?

Ты живешь, получая радость, или исполняя долг?

Твой день состоит из «надо» или «хочу»?

Задумывалась ли ты о том, как много мы делаем полезного для других и как мало – приятного для себя?

Но хорошая новость здесь заключается в том, что когда мы «просыпаемся», то начинаем видеть мир глазами своего сердца. И это уже совсем другой мир!

Мир, в который я сама входила осторожно, маленькими шажками, через улыбку незнакомому на улице, через тёплое

прикосновение к близкому, через смех от всей души, через решение простить того, кто ранил сильно, через разрешение себе плакать тогда, когда хочется, а не когда уместно, через умение слышать, как плачут другие, даже когда слез не видно, через любовь к жизни, через веру в себя, людей и Бога, через полное принятие этого мира, через выбор жить.

Мы все способны на это.

Давайте сделаем это, и мы увидим, что от счастья нас отделяет один маленький шаг.

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.