

Женские истории
— про счастье —

Сола Монова, Марго Былинина,
Катя Янг, Карина Багдасарова,
Анна Касаткина,
Лама Сафонова
и другие

*Разреши
себе*

Мария Точилина

100 000 читателей по всему миру

Книга для души

Мария Точилина

**Разреши себе: женские
истории про счастье**

«Издательские решения»

2018

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=рус)6-44

Точилина М.

Разреши себе: женские истории про счастье / М. Точилина —
«Издательские решения», 2018 — (Книга для души)

ISBN 978-5-17-110528-0

Настоящее издание открывает книжный проект «Разреши себе». В этом сборнике собраны истории о женщинах, которые посвятили себя любимому занятию и стали успешными и знаменитыми. Среди них Сола Монова, Марго Былинина, Катя Янг, Карина Багдасарова, Анна Касаткина, Лама Сафонова и другие. Яркие, вдохновляющие, оптимистичные, заряжающие творческой энергией, их истории позволят вам переключиться на то, о чем вы давно мечтали, но до сих пор не разрешали себе. В оформлении книги использованы фотографии из архивов автора и героинь книги.

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=рус)6-44

ISBN 978-5-17-110528-0

© Точилина М., 2018
© Издательские решения, 2018

Содержание

От автора	5
Гимн счастливой женщины	9
Разрешаю себе выбирать, или Как это получилось у меня	10
Разреши себе быть разной	13
Бросающая вызов	14
Хлебный маньяк	17
Как это сделать	20
Разреши себе однажды поменять все	21
Фантастичный тирамису	22
Удивительные куклы	25
Случайности не случайны	27
Как это сделать	30
Разреши себе заниматься любимым делом	32
Семь лимонов талантов	33
Властелин кухни	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Мария Точилина

Разреши себе. Женские истории про счастье

От автора

Благодарности

«Разреши себе» – книга для женщин и про женщин.

Ее просто не было бы без очень важных для меня людей, которым я хочу выразить огромную благодарность.

Первый – это мой муж Павел Точилин. Благодаря ему в моей жизни появилась возможность заниматься любимым делом – писать. Родной мой, без тебя не было бы не только этой книги. Без тебя не было бы и меня сегодняшней. Эта книга первая и совершенно точно не последняя.

Несколько раз я хотела все бросить, останавливалась и даже входила в творческий ступор. Если бы не моя любимая подруга Наталья Койнова, книга «Разреши себе» еще о-о-очень долго так и лежала бы недописанная. Наташа поддерживала, подбадривала, «подпινывала». А еще Наталья Койнова – подсказчик многих идей в этой книге. Благодарю тебя, дорогая!

Мама. Моя дорогая мамочка! Твоя поддержка и вера в то, что эта книга обязательно напишется, дорого стоят. Спасибо тебе за них. И за меня!

Всем моим замечательным героиням огромное спасибо. Признательна за ваше доверие и ваши истории, каждую из которых я прожила как свою. Я вас очень-очень люблю!

Познакомимся!

Я— женщина. Просто счастливая женщина, которая точно знает, что в жизни возможно все и очень многое в этом «возможно» зависит от тебя самой. Ну и от Бога, конечно. Или мироздания, высшей силы – называйте как хотите, суть едина. Есть только одно непереносимое условие – твое собственное желание. И вот тогда невозможного практически не существует.

Меня зовут Мария Точилина, сейчас мне 47, и я с удовольствием подтверждаю слова героини известного фильма: «После сорока жизнь только начинается. Теперь-то я это точно знаю!»

Я тоже это знаю, ведь именно после сорока моя жизнь очень сильно изменилась. Я смогла справиться с тяжелой болезнью, круто изменить стиль и образ жизни, выйти замуж за самого лучшего человека на свете.

Сегодня я веду блог, в котором с удовольствием делюсь с читательницами своими впечатлениями, вдохновением, опытом своего пути к лучшей версии себя. Я обожаю писать. Любила еще в детстве, но долгое время писала «в стол», абсолютно бессистемно, или не писала вообще... И вот сейчас разрешила себе заниматься этим на полную катушку, наслаждаясь процессом!

Зачем написана эта книга

Зачем люди рассказывают истории? Почему слушают истории? И самое интересное, какие именно истории они любят слушать?

Захватывающие, впечатляющие, интригующие, мотивирующие, вдохновляющие – истории бывают разными. Кто из нас в детстве не рассказывал (или не слушал) истории-страшилки? Про гроб на колесиках, черную руку, заброшенный дом... Все боялись, но никто не просил прекратить! Психологи говорят, что такие страшилки даже полезны, потому что помогают избавиться от страха.

Знаменитейший проект TED весь построен на рассказывании историй. Конференция TED всегда собирает очень много людей, а самые интересные речи спикеров разлетаются по всему миру.

Мне всегда были интересны истории разных людей: знаменитых и не очень, великих и простых. Каждая жизнь – это увлекательнейшая книга судьбы. Ни одна не похожа на другую, ведь каждый человек уникален.

Как-то раз мне в руки попали две книги, которые целиком состояли из историй простых, абсолютно незнаменитых людей. Это были реальные рассказы о том, как обычные люди смогли качественно изменить жизнь в возрасте за 50. О том, как 60-, 70-, 80-летние люди сделали что-то такое со своей жизнью, что поменяло ее кардинально. Это были свидетельства тех, кто смог побороть тяжелейшую болезнь. Тех, кто исполнил заветную мечту, доказав тем самым, что учиться новому не поздно никогда, будь тебе 16 или 86. Тех, кто стал счастливым именно потому, что очень хотел этого и не похоронил мечту с выходом на пенсию.

Этими книгами были «Возраст счастья» и «Я смогла!» Юрия Яковлева. Они появились в моей жизни в один из самых сложных ее периодов. И спасли меня. Без преувеличения, именно спасли. Простые истории простых людей помогли именно в тот момент понять и принять мысль о том, что жизнь продолжается несмотря ни на что и именно сама жизнь и есть самое дорогое, что мы имеем. Я тогда подумала: «Ну вот эти люди, они же смогли! Значит, и я смогу».

Наверное, именно тогда, после прочтения (залпом!) этих историй, я поняла, что сама хочу написать книгу, хочу поделиться интереснейшими историями женщин, которых знаю (очно или заочно), которые тоже смогли в своей жизни сделать то, что качественно ее изменило – найти любимое дело. Кто-то из них полностью посвятил себя выбранному увлечению и сделал его основным источником дохода. Кто-то совмещает несколько профессиональных ролей. И все эти женщины так не похожи друг на друга! Они обитают в разных уголках Земли. Живут среди нас. Не владеют «заводами, газетами, пароходами». Но их всех объединяет вот что:

- они очень разные, и они разрешают себе БЫТЬ разными;
- они счастливы, каждая по-своему, но каждая – по-настоящему;
- у них есть дело-страсть и особая миссия: делать этот огромный мир чуточку лучше.

А еще я коллекционирую истории тех, кто смог превратить свое увлечение в дело, которое приносит доход. И неважно, основной это доход, дополнительный или всего лишь позволяет окупать хобби. Тема монетизации идей всегда была интересна для меня, так как одна из экспертных областей моей профессиональной деятельности в недавнем прошлом – это построение бизнес-моделей. Кстати! Стоит уточнить: я точно НЕ за то, чтобы любое хобби превращать в бизнес. Я не призываю начать «делать деньги» на каждом факте вышивания крестиком. Хобби вовсе не обязательно монетизировать (и даже наоборот!). Хотя на вопрос, любое ли хобби можно монетизировать, уверенно отвечу, что, так или иначе, МОЖНО любое. Другое дело, что не всегда это НУЖНО.

Когда я только задумалась о том, чтобы написать книгу, в ближайшем окружении сразу же обнаружила человек пять, которые полностью подходили на роль ее героинь: они увлеченно

занимались своим делом и были счастливы независимо от уровня дохода. Кстати, о счастье... Это самое важное. Я знаю немало примеров, когда человек в социальном плане добивался многого (успешный бизнес, высокий статус или стремительный карьерный рост), но при этом не чувствовал себя счастливым.

Вы спросите, почему в этой книге собраны только женские истории? Не могу найти рационального ответа на этот вопрос. Просто мне интересны именно женские модели реализации. Я убеждена, что женская и мужская модели самореализации и стратегии достижения целей отличаются.

Итак, главная героиня – Она. Увлеченная делом и счастливая. Знаете, мне вначале показалось, что придется каким-то образом искать героиню. Но оказалось, что, как только появились первые истории, опубликованные в блоге, героини стали появляться в моей жизни сами собой! Очень скоро я стала просто не успевать писать – чередой удивительных, настоящих, «живых» историй уже не успевала облачаться в текст. Это так здорово, скажу я вам! Это так здорово, когда ты знаешь столько потрясающих, увлеченных, красивых, счастливых людей.

Истории начали собираться в настоящую коллекцию. Когда их набралось больше двадцати, то я решила, что уже пора им обрести бумажную форму, стать настоящей книгой.

Все истории в этой книге – разные, но в каждой из них есть хобби, любовь, деньги и счастье. Я пишу про женщин, у которых горящие глаза, бьющая через край энергия и огромная жажда жизни. Чтобы история появилась на свет, должно быть соблюдено одно условие – мне нужно влюбиться... Да-да, влюбиться в героиню. Ну не получается по-другому! Я не пишу истории на заказ (хотя были и такие предложения). Я не могу написать с чужих-то слов, мне важно лично встретиться и поговорить (пусть даже по скайпу). Я задаю много вопросов, но получается в итоге все же не интервью... Потому что для меня каждая история – это признание в любви.

Верю и надеюсь, что эта книга поможет кому-то из вас найти вдохновение, поверить, что в жизни возможно многое. Может быть, она поможет сделать первый шаг на пути к своей мечте.

В конце каждой части есть глава «Как это сделать». В ней я делюсь некоторыми инструментами, которые могут помочь найти ответы на важные вопросы, поработать со своими задачами или просто задуматься о чем-то личном. Все, чем делюсь, опробовано на практике (личной и профессиональной). Я не автор инструментов, я – транслятор. Делюсь всегда с удовольствием и только тем, что дает эффект и приводит к результату. Если, конечно, с этим работать. Поэтому пользуйтесь смело и не верьте на слово. Обязательно проверяйте!

Что бывает, когда решишь себе воплотить мечту в реальность

Стать писательницей я мечтала с детства. Разрешила себе – после сорока. Первая версия книги «Разрешите себе. Женские истории о счастье» увидела свет весной 2017 года. Я издала ее сама, и в момент, когда держала в руках экземпляр настоящей, бумажной, своей (!) книги, поняла, что я – писатель! У меня родилась новая мечта: чтобы книга переросла в нечто большее. А после ее презентации в моем любимом Санкт-Петербурге началось волшебство: моя подруга Инесса Холоденина, прочитав книгу за ночь, предложила делать проект. Так появился Международный интернет-конкурс женских историй «Разрешите себе». Меньше чем за год мы провели три сезона, которые собрали сотни потрясающих историй со всего мира. Проект поддерживали известные люди: членами жюри стали артисты и селебрити. А слоган «Разрешите себе!» начал жить самостоятельной жизнью и притягивать удивительных, потрясающих людей: Карина Багдасарова, Ксения Бик, Эльмира Земскова, Анна Касаткина – сегодня они для меня не «члены жюри конкурса», а настоящие друзья. А в один прекрасный момент о книге узнала Елена Толкачева, ведущий редактор издательства «АСТ». Она пригласила встретиться

и спросила, как я отнесусь к предложению выпустить книгу у них. Как я отнесусь?! Вы, наверное, уже догадались – как, верно?

И знаете, что удивительно? Буквально за пару дней до получения этого предложения в Троицкой церкви грузинской деревни Гергети батюшка сказал мне, что если прикоснуться к чудотворной иконе Божией Матери, святыне этой церкви, и искренне попросить, то желаемое обязательно исполнится. Я попросила. Пусть о книге узнают как можно больше людей, а наш проект «Разреши себе» станет еще больше, еще масштабнее! На выходе из церкви сильный ветер вырвал у меня из рук 20 лари и унес куда-то далеко-далеко, в горы. Наш гид, увидев это, спросила:

– Мария, а вы желание загадывали?

– Конечно! – ответила я.

– Видимо, это плата, – улыбнулась она.

Приехав в Тбилиси, я через пару дней зашла в Facebook и увидела сообщение от Елены. Можете представить, что я почувствовала?!

Мы встретились, наметили множество планов, и теперь не только книгу, но и весь проект «Разреши себе» мы делаем вместе с издательством. Так что – следите за новостями и событиями на сайте проекта www.razreshisebe.ru и присоединяйтесь к нам!

А самое главное вы ведь уже поняли? Разрешайте себе мечтать!

Гимн счастливой женщины

Разрешите себе! Ошибаться. Метаться. Меняться. Удивляться новому хоть в 16, хоть в 60. Разрешите себе не отвечать на провокации. Разрешите не оправдываться, не доказывать, не переубеждать. Разрешите себе отпускать. И уходить. От тех, с кем не по пути. От тех, кто тебя обнуляет. От тех, кто не любит и не любим.

Разрешите себе быть разной. Не подходящей ни под какие категории, рамки, стереотипы, типологии и виды. Не оправдывающей ничьих ожиданий и не действующей в угоду кому-либо против своей воли.

Разрешите себе не бояться за взрослого ребенка. И за не очень взрослого – разрешите себе не бояться. Разрешите себе не думать, что «кроме меня никому ничего в этом доме не нужно».

Разрешите себе не бежать впереди паровоза. И позади тоже – не бежать. Просто – не бежать. Может быть, даже подождать поезда, идущего в нужную сторону. И сесть в СВ, а не встать у кочегарки, подкидывая уголек.

Разрешите себе иногда не думать о муже. Или любимом. Или любовнике. Не думать о нем какое-то время. Ни где он задержался, ни почему не отвечает уже 20 секунд на твое сообщение, ни почему не купил цветов. Не думай о нем. Думай о себе.

Разрешите себе не обращать внимания на то, что говорит подружка. Или даже лучшая подружка. Особенно если она говорит что-то «очень важное для тебя, дорогая».

Разрешите себе заниматься собой. Хотя бы час в день. Один час, пусть даже он складывается из разорванных минут-кусочков. Разрешите себе не говорить: «У меня нет на себя времени». Оно есть. Разрешите его взять себе.

Разрешите себе мечтать. И обязательно по-крупному. Разрешите мечтать о несбыточном. Откуда ты знаешь, что оно несбыточное? Разрешите себе быть. Разрешите себе быть достойной любых денег, высокой награды, громкой славы, большой любви, великолепного отдыха. Просто разрешите.

Разрешите себе быть собой. Сначала ПРОСТО РАЗРЕШИ. Потом увидишь, что будет...

Разрешаю себе выбирать, или Как это получилось у меня

Разрешать себе я училась осторожно. Понемножку. Микродозами. Первое, что предстояло сделать, – снять «железные латы». О!!! Это самое болезненное. Они же облекают незаметно, а прирастают намертво!

Однажды ты, молодая и смелая, говоришь сакраментальную фразу: «Ну хорошо, я сама!» И потом привыкаешь. Потому что так проще, самой-то. Никого просить не надо, ни с кем договариваться. А потом эти «Я сама» превращают тебя в ту, что «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет».

Зарисовка первая

Она – молодая-премолодая жена и мама малюсенького сына – приходит домой и видит... новую, восхитительную и дорогущую аудиоаппаратуру.

– Ух ты! – была моментальная реакция, за которой последовал вопрос: – А-а-а... сколько ЭТО стоит?

Сумма была большой. Неприлично большой.

– Э-э-э-э?!

– Я премию получил! – радостно объявляет Он – муж, молодой врач. – Ну, конечно, немножко занял...

Ну да, процентов так 60 от стоимости.

– А как же отпуск? И нам еще нужно детское питание (прим.: специальное, которое в ту пору было днем с огнем не сыскать, только на рынке и за немалые деньги).

В общем, конфликт. Итог: «Ну хорошо... Я сама, – зреет решение в Ее голове, – я же его люблю, а музыка – самое сильное его увлечение. Я сама найду, как выкрутиться. Я что-то обменяю, что-то найду, что-то продам. Я смогу. Я САМА. А ты, да, работай, дорогой. И, да, врачам мало платят. А тут – премия, когда еще будет?»

И в этот момент – бац! – одна из внутренних струн вдруг становится железной. Незаметной – ни на одном рентгене не обнаружат. Но она уже есть.

Зарисовка вторая

Он – классный спец. Финансовый гений, окончил престижный институт с красным дипломом. Голубоглазый, остроумный красавец. Мечта любой женщины. Она с ним очень счастлива. Однажды ему начало фартить. По-крупному – деньги шли в руки сами. В Сочи на ужин слетать? Не вопрос! Все прекрасно, жизнь удивительна! А потом – раз! – и что-то там ломается в его системе. И больше не фартит... И нет удивительной легкости, и ужинов в Сочи тоже нет. Ему сложно. Ему плохо. Он страдает. Она – любящая, преданная: «Конечно, любимый, я помогу. Я тоже ого-го! И эге-гей! Я могу!» Она может. И у нее получается. Сначала не очень, а потом – даже здорово. А он? Он страдает. Несколько лет. Он не может «подняться». У него душевная травма, понимаете ли... А у нее – железные струны внутри. Она не может позволить себе страдать. У нее дети! И кони... И избы.

Зарисовка третья

Однажды девочка решает: «Все! Надо быть успешной!» Со всеми атрибутами успешности – машинка, «биркин», «яблоко»... А так как с детства (от мамы, например) хорошо известно, что «от мужиков проку нет!» – то (понятное дело!) надо «сама-сама». И идет она... ну, пусть на крутые курсы по достигаторству. Ее там накачивают в стиле «упала – отжалась – достигла цели!». А цель – непременно в виде коллажа (ну там, машинка, «биркин», «яблоко» и прочее, прочее). Иначе ты – лузер. Лузершей быть плохо. Не прикольно быть лузершей! И покупает она машинку. В кредит, конечно же. И одежду по кредитной карте. Чтобы ВЫГЛЯДЕТЬ. Бери сейчас, плати потом! И вот: красотка, внешне все прекрасно. Все есть. Сжав зубы, пашет, пашет, пашет. И струны железные – звенят, звенят, звенят. А со всех сторон: «Управляй мечтой!», «Ты этого достойна!».

«Достойна, достойна», – отзывается металлическое эхо внутри. «Да, могу себе позволить! Имею право! Я же все сама!». «Сама, сама, сама», – вторит внутренний голос.

И вот уже железные струны сплелись в железные латы. И неважно, что Она в юбке. Да хоть кучу рюшек на себя нацепи – звенят!

Знаете, какой урок самый сложный для девочек в железных латах? Научиться не делать ничего. Да, да. Научиться выделять время для себя любимой и в этот момент не делать ничего: не убираться, не работать «за чашкой кофе» и даже не просматривать соцсети. Просто гулять. Можно без цели. И без «а по пути я зайду в магазин». Просто сидеть в парке и смотреть на пруд. Или на людей. Или на облака. И главное: ни о чем не думать. Это та-а-ак сложно, что трудно себе представить. Чувство вины: ой, сколько дел, а я тут... (смотрю на пруд, на людей, на облака и ничего не делаю).

Это правда сложный урок. Трудно привыкнуть. Но если удастся, мир станет другим. Нет-нет. Планета Земля останется все той же (к сожалению или к счастью). Но твой личный мир – изменится.

Разрешать себе я училась именно с ним, с Павлом. Уже после сорока. И вначале с большим недоверием и к нему, и к миру, и к самой себе: «Ага! Сейчас ты расслабишься, привыкнешь, а потом снова хлопнешься попой! – убеждал меня противненький внутренний голос. – Если сейчас хорошо, то скоро будет плохо. По-другому не бывает!»

«Бывает, бывает!» – украдкой нашептывал другой голос. «Да. Бывает!» – согласилась я и... начала тренироваться. Как? По-разному. Например – сдерживать себя в привычном стремлении найти решение первой; позволить себе попросить денег, не произнося фразу «Я верну тогда-то». Мне было безумно трудно. И самое страшное – отдыхать. Разрешить себе остановиться, выдохнуть и даже «зависнуть»: помечтать, «понижегонеделать»... Это важно.

Зарисовка четвертая

Выйдя замуж во второй раз, я с сыном переехала из Новосибирска в маленький северный город. К мужу. Решение вопросов с переездом заняло примерно месяца два. Наконец мы разложили-распаковали вещи, обустроились, и тут... Подошло время отпуска мужа (а отпуск на Севере долгий). «Собирайтесь, – говорит он, – поедем отдыхать!» «Как отдыхать? Я уже столько времени ничего не делаю. Надо же устраиваться на работу!» – подумала я. И начала яростно убеждать его, что мне надо... работать. Он тогда посчитал меня странной, что-то сказал про «было бы лучше вместе поехать», но я не услышала. Я же самостоятельная, все решения принимаю сама. И я осталась. Летом, в душном и практически пустом городе. Зато с работой. Конечно, меня сразу же взяли на очень крутое место – заместителем генерального директора

отеля! Такая удача (как мне казалось тогда). Муж и сын замечательно провели лето, купаясь и загорая. А я плакала в пустой квартире от тоски по ним, убеждая себя, что «так надо».

Маленькая ремарка: ситуации бывают разные. Бывает, что реально надо. И ты берешь и делаешь, без стонов и жалости к себе. Но тот случай другого порядка. Объективно не было такой необходимости: и с деньгами, и с возможностью устроиться на работу после отпуска все было нормально. Неумение разрешить себе расслабиться, насладиться моментом, ситуацией, жизнью. Неспособность почувствовать, что действительно важно здесь и сейчас, – вот что это было.

ЧТО разрешать себе? Для каждой на этот вопрос есть свои ответы. Но точно то, что даст тебе возможность быть по-настоящему счастливой здесь и сейчас: путешествие, о котором мечтаешь несколько лет, или просто день ничегонеделания, когда ты будешь валяться, читать книги или смотреть сентиментальные фильмы. Самое главное – получать наслаждение, не грызть себя изнутри. Разрешать себе жить так, как хочешь именно ты. Так, чтобы хорошо было именно тебе. Так, чтобы счастливой в первую очередь была ты сама. Эгоистично? Наверное, да. Но помните, какой инструктаж дают перед полетом в самолете? Если вы летите с ребенком, то в случае разгерметизации салона наденьте кислородную маску вначале на себя, а потом на ребенка. Вы понимаете, почему так? И это не эгоизм. Это жизненная необходимость. Так что разрешите вначале себе, и тогда вы сможете дать миру и другим удивительно много.

Кстати, частенько так бывает, что вроде бы уже и поняли все про себя, но... Но требуются некие внешние «разрешатели»: этаким родителем, старшим брат, кто-то, кто скажет «можно». Пусть для вас таким «разрешателем» будет эта книга. Да-да, раз тут написано, что МОЖНО, значит – МОЖНО. Если что, ссылайтесь на то, что я разрешила.

Разреши себе быть разной

«Как это – “быть разной”? А я – “одинаковая”, что ли?» – спросите вы. Нет, конечно. Каждая из нас уникальна, и в каждой – множество граней. Главное слово здесь – «разреши». Но это, увы, удастся далеко не всем. И проявляться нашей «разности» мы зачастую мешаем сами. И неважно – сознательно или нет. Знакомая ситуация, не правда ли: сегодня захотелось учиться фотографии, завтра – танцам, послезавтра – начать свое дело, а порою просто сидеть дома и печь пироги. Вариантов развития событий – как минимум три.

Первый: вы реализуете большинство из своих задумок, все успеваете и довольны собой и жизнью. Ведь вам удастся главное – гармонично сочетать свои интересы и увлечения. Если это так – отлично, вас можно поздравить.

Второй: вы, что называется, хватаетесь за все и сразу. Но (увы!) до результата большинство задумок не доводите. Или достигаете не того результата, к которому стремились. Например, думали, что из вашего хобби получится отличный бизнес, но едва достигаете окупаемости. Добавим «масла в огонь»: окружающие даже осуждают эти ваши метания. «Ой, у тебя опять новое увлечение? Опять бросишь?» Или: «Ну, ты никогда ничего не доводишь до конца, может, тебе уже сконцентрироваться на чем-то одном?» Добавим еще «перца»: это близкие люди, и они вам безразличны. Вы даже испытываете чувство вины: «Ну почему я не могу найти то, чем буду спокойно заниматься всю жизнь?» И продолжаете убеждать себя и других, что «этот проект – точно надолго». Это очень часто встречающийся вариант.

Третий: вы не делаете. Просто не делаете многое (или вообще ничего) из того, к чему стремитесь. Почему? Причины могут быть разные. Например: совершенно некогда – работа, семья, быт занимают все время. Или нет денег на реализацию задуманного: «И то надо купить, и это...» Или, что называется, не там родился: «Ну да, это вам хорошо рассуждать, а я живу в маленьком городе (дикой стране, неблагополучном районе), где тут и чем заниматься?»

*Если вы узнаете себя любимую во втором и третьем вариантах, значит, у вас определенно существуют внутренние запреты. Так, может, уже пора разрешить себе? И сказать: **ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ РАЗНОЙ**. Это нормально. Ты не обязана ни перед кем отчитываться (и уж тем более упрекать себя) в том, что вдруг захотелось заняться совершенно не тем, что ты делала на протяжении многих лет. Это здорово! Ты можешь запросто, без оглядки на кого бы то ни было, пойти завтра же (или прямо сегодня!) и записаться на сальсу или купить краски и кисти, чтобы начать рисовать... Главное – захотеть. Желание – это энергия, а раз энергия есть, то **МОЖНО** действовать!*

Героини историй, собранных в этой части, однажды разрешили себе именно это – делать то, что хочется.

Бросающая вызов Марина Березина

Сноуборд, бассейн, фитнес, рисование, семья, двое детей и управление немаленькой компанией. Это еще не все. Путешествия, батут по воскресеньям (такое у них семейное хобби), прыжки с парашютом...

Знакомьтесь, Марина Березина – тот удачный пример женской самореализации, когда без фанатизма и ущерба для какой-либо сферы жизни. Она не просто все успевает. Она получает от этого кайф. Дело, семья, отношения, хобби, внешность, здоровье – на все есть время и желание. Такое ощущение, что добавь ей еще несколько часов в сутки, она и их переведет в какую-нибудь гиперактивность. Ну уж точно потратит не на сон. Чего стоит только фраза: «Мне показалось, что два раза в неделю для танцев это мало, сейчас хожу три!»

Как ей это все удастся? Она постоянно бросает вызов. Самой себе. И проверяет границы собственных возможностей. Причем с самого детства. И терпеть не может рутину.

Детство

Оно прошло в маленькой (всего пять дворов) сибирской деревне. Девочка уже тогда успевала многое. Помогала родителям по дому и огороду, хорошо училась, занималась спортом. И еще умела радоваться миру и замечать простые моменты: «Рано-рано пробежаться по росе, до сих пор помню ощущения», – говорит она.

Еще она любила писать. И мечтала, что станет великим писателем. Поэтому все испи-санные тетрадки берегла, чтобы было что читать потомкам «из раннего».

Вызов первый: иностранный язык

Когда она заканчивала школу, учитель сказала Марине, что, конечно, сделает некоторое снисхождение и поставит оценку в аттестат, чтобы не портить общую картину. «Но способности к языкам у тебя нет совершенно, запомни!» По остальным предметам Марина тянула на серебряную медаль. Березина запомнила. Точнее, как она сама говорит, «психанула». И приняла этот вызов. За полгода самостоятельно выучила немецкий и... поступила в институт на факультет иностранных языков. Удивила всех? Не то слово. Это она еще не раз будет делать в жизни. Блестяще окончила вуз, владеет двумя языками. Нет, учителем не стала, зато свободно ведет бизнес-переговоры с иностранными партнерами.

Кстати, в студенческие годы Марина не только училась – это было бы очень не похоже на нее. Занималась волейболом, шейпингом и даже играла в театре. Конечно же, хотела стать актрисой. И непременно великой! А так как великие актрисы должны хорошо выглядеть и одеваться, то со второго курса еще и подрабатывала репетитором.

Вызов второй: бизнес

Я не раз слышала мнение, что успешный бизнес, который ведут муж и жена, невозможен без того, чтобы не пострадала какая-то часть жизни: или сам бизнес, или семья и отношения. Супруги Березины, Марина и Сергей, полностью разрушают этот стереотип – и в семье, и в бизнесе у них полный порядок.

Началось все с того, что Марина пришла работать менеджером по продажам в тогда еще совсем небольшую (5 человек) компанию, которая принадлежала родителям Сергея. Как она

говорит, занимались всем понемногу. Это «всё» имело вовсе не женское лицо: погрузчики, запчасти, сервис... Она решила разобраться. Разобралась. Это было 13 лет назад. Сегодня они вместе с мужем руководят компанией, в которой работают 70 человек и которая является официальным дилером таких мировых брендов, как Komatsu, Rocla, Bomag. И в этом ее, Березиной, огромная заслуга.

На работе она – строгий и требовательный руководитель. Иногда сотрудники называют ее Мирандой (Миранда – главная героиня фильма «Дьявол носит Prada»). Конечно же, любя! За ее нацеленность на результат и победу. И еще – за потрясающее чувство стиля.

Думаю, что ее «великая актриса» сыграла здесь не последнюю роль. Уверена, Марина Березина сломала массу шаблонов в головах иностранных партнеров-мужчин. Они с мужем сумели выстроить процессы так, что сотрудники-мужчины в управлении у Сергея, а сотрудники-женщины – у нее. «Нормальному мужчине не место там, где руководит женщина», – заявляет Березина-босс. Думаю, что в бизнесе она во многом руководствуется рецептом Бонда: взболтать, но не смешивать.

Она умеет разделять работу и дом: «Бизнес-тренер, писатель Нелли Власова сказала как-то мудрые слова – нужно понимать разницу между халатом рабочим и домашним. Я их никогда не путаю!»

Да, дома она – женщина-женщина. Нежная, любящая и которая «ничего не умеет»: «Ни гвоздь забить, ни суп сварить», – смеется Березина. Про суп – почти правда. Не верю, конечно, что не умеет (актриса же, играет, наверное). Но кухня – территория Сергея. Он там и бог и царь. Виртуозный шеф-повар, который обожает свое дело: «Когда Сергей готовит, у него руки, как у музыканта, работают!» – восхищается Марина.

Вызов третий: творчество

«Ну уж рисовать-то она МЕНЯ точно не научит!» – сказала однажды Марина, услышав про выездную программу по правополушарному рисованию с Еленой Хорошкиной. И поехала на Алтай.

...Ее картины очень «настоящие». Это и не картины вовсе – это жизнь. В которой много страсти, любви и жадности, так много ее самой, Марины Березиной. Она в очередной раз удивила многих. Но не это главное. «Для меня рисование – самая лучшая на свете медитация. Если не порисую в выходные, то просто ломает. Прямо арт-наркоманка стала!» – рассказывает она. Картины она с огромным удовольствием дарит. А еще втянула детей, и теперь у них в семье три художника.

Однажды в Facebook она выложила результат шуточного теста, согласно которому лучшее хобби для Марины – писать роман. Ха! В каждой шутке – доля шутки. Остальное – правда. Все логично! Должна же уже проснуться великая писательница (у которой, между прочим, сохранились те самые тетрадки из раннего).

Кстати, о хобби. Как говорит Марина, работа – это тоже хобби. И большое удовольствие. «Я знаю, что у Сергея это точно так же!» – дополняет она. Знаете, о чем она мечтает? Точнее – планирует (это слово больше подходит). О том, что когда-нибудь они с мужем обязательно претворят в жизнь очередной проект. Что-то типа арт-кафе: с блюдами от Него и картинами от Нее.

Когда Марина рассказывает о себе, то часто употребляет слово «мы». ОНИ – это она, Сергей и дети – Артем и Олеся. Они всегда вместе: на отдыхе, в путешествиях, дома. Они – крутая сплоченная команда: две красавицы и двое сильных мужчин. Не могла не спросить про счастье. «Счастье – это когда балансируешь. Играть на грани, которая не дает ощущения стабильности, – именно это приносит удовольствие. И когда преодолеешь себя, начинаешь понимать, что границ нет!»

Она постоянно ищет границы возможностей – может ли сесть в 38 на шпагат, прыгнуть с парашютом. И садится. И прыгает. И не просто прыгает: это вызов – получить сертификат парашютиста! «Жизнь – не те дни, что прошли, а те, что запомнились», – написала она на своей страничке.

Границ нет. Человек, который понял эту суть жизни, – велик. Неважно, актриса, писатель, художник ты или business women. Границ нет. И это, наверное, самый мощный вызов самой себе. Разве не так?

Хлебный маньяк Екатерина Сваровская

История Екатерины Сваровской – еще один пример того, как можно гармонично встроить в жизнь многое и при этом успешно сочетать работу по найму с любимым делом.

Вопрос, открывать свое дело или работать по найму, сегодня актуален. Не одно копые сломалось, не один язык стерся в попытке на него ответить. А если – уйти от категоричности (очень по-женски, кстати)? Если попробовать совместить оба варианта, используя преимущества каждого? Катя попробовала, и у нее получилось. Екатерина Сваровская была первой героиней, история которой начала жить в блоге. С того времени прошло больше двух лет, за это время ее блог стал популярным, а сама она постоянно разъезжает по разным уголкам страны с мастер-классами. Сегодня Екатерина – международный консультант по кондитерскому искусству. Ведет профессиональный блог Laboratory Of Tasty и открыла свое дело. Но какое-то время она совмещала работу по найму с увлечением (или делом жизни?) – хлебопечением. История про Катю – яркая иллюстрация того, что на старте, когда только начинаешь и присматриваешься, совмещать проекты возможно. И нет причин откладывать мечту.

О том, что Екатерина Сваровская отличный управленец и долгие годы руководит известными ресторанами в Новосибирске, я знала давно. Но что она увлекается хлебопечением – даже не догадывалась, пока не увидела фото замысловатых булочек и потрясающих караваев на ее страничке в Facebook. Они словно бы источали аромат свежее испеченной сдобы. А увидев фотографии совершенно невероятных пирожных, десертов, тортов и самой Кати (сосредоточенной и абсолютно счастливой), я поняла, что «пахнет» тут еще и интересной историей и надо срочно встречаться.

Как известно, ходить в гости к человеку, который не просто умеет, а любит делать всяческие вкусности, – невероятное испытание для фигуры. Потому что съесть хочется все и сразу. Я не сладкоежка, и то не смогла удержаться. А когда Катя начала произносить волшебные слова – кантучи, чабата, крамбл, брауни – м-м-м!!!), поняла, что я в гостях у настоящей волшебницы.

Конечно же, первым делом я спросила, «А как же управление?» и «как это все случилось?». Оказывается, Катерина вовсе не оставила карьеру управленца, как я вначале подумала. Она так все выстроила в жизни, что ей удается совмещать две профессиональные ипостаси: директора и кондитера. И не просто совмещать, а делать это успешно и с удовольствием.

Я работаю с клиентами и не понаслышке знаю, что это один из самых сложных моментов. Когда женщина хочет превратить свое хобби в дело, приносящее доход, то часто вопрос стоит «или-или», и далеко не каждой удастся найти вариант удачного симбиоза.

У Екатерины вопрос о том, чтобы уйти с руководящей должности и заняться только кулинарией, даже не стоял. Просто однажды она поняла, что «соло» («Так делают многие женщины: просто готовят дома и сами продают по Интернету свои изделия», – говорит Катя) – это не для нее. Она не любит сидеть в четырех стенах и обожает работать с людьми. Она любит и умеет учить и подумывает о том, чтобы вести свои мастер-классы. Хотя уже и сейчас учит своих подопечных.

– Я «ставлю кондитерку»: разрабатываю дорожную карту и выстраиваю весь процесс, отрабатываю рецепты, – рассказывает Катя. – Потом передаю технологию кондитерам, и поток уже обеспечивают они. Очень люблю раскладывать все по полочкам, получать результат. Ловлю от этого невероятный кайф!

Сильно подозреваю, что за этими «полочками» и скрывается мощный талант: системно подходить к любому процессу. Системность и умение учиться – это у Сваровской с детства. Маленькая Катя была гиперактивна: спортсменка, активистка, комсомолка, красавица – это все про нее.

– Я готовлю всю жизнь и хотела поступать в кулинарный техникум, но родители сказали, чтобы я получила высшее образование.

Она окончила институт, и, как сама говорит, именно обучение в вузе помогло развить такие качества, как системность, умение добывать информацию и работать с ней.

– А как в твоей жизни появился хлеб? – спросила я.

– Хлеб – это давняя история... – ответила Екатерина. – Наверное, это гены – моя бабушка всегда пекла хлеб, а я стояла и смотрела как завороженная. Когда начала печь сама, что-то получалось, что-то нет, пока однажды не поняла, что все дело в системе! И еще: хлеб надо почувствовать. Когда я его почувствовала, все стало получаться.

Знаете, чем она хвастается? Заквасками! Настоящими заквасками, которые вырастила сама. Катя говорит про них не иначе как «они ЖИВУТ у меня дома»! У Сваровской есть блог «Laboratory of taste», в котором она рассказывает о хлебе и тортах, экспериментах и достижениях, делится рецептами. Да так рассказывает, что слюнки текут и хочется попробовать повторить. Ее выпечку люди увозят из Новосибирска в Европу как драгоценные подарки.

В какой-то момент Екатерина поняла, что ей стало тесно в существующих рамках, что следует поехать учиться, чтобы не «топтаться на месте». И поехала. Конечно, сначала выбирала (раскладывала информацию по полочкам). Выбор пал на кондитерскую школу Марии Селяниной в Барселоне. Сейчас же Катерина планирует уже четвертую поездку в эту школу. Только вот на этот раз она попала в число приглашенных «профи» для обучения специальному курсу, выпускники которого становятся консультантами международного уровня!

Сваровская очень любит «миксовать», придумывать что-то новое, подбирать разные составляющие для своих рецептов.

Что изменилось с момента появления в ее жизни этого увлечения, этого Дела? Катя считает, что повысилась самооценка. И она стала ощущать невероятную радость, особенно в моменты, когда случается прорыв: «Вот не получается что-то, а ты пробуешь, пробуешь, делаешь и... вот! Это как с трамплина прыгнуть. Невероятные ощущения».

Когда я спросила у Кати про ее мечту, она задумалась и сказала, что ее мечта точно не из области материального. Она просто хочет, чтобы в семье все было здорово. Семья для Кати – оплот, крепость, самое важное в жизни. «Мы все уважаем чувства другого, цели другого и очень бережем друг друга. Семья – моя самая сильная и мощная поддержка!»

Мы говорили, говорили... Я слушала Катю и думала о том, как же это здорово, когда человек занимается своим делом! Уверена, что есть еще один очень-очень важный, обязательный ингредиент в рецептах Екатерины Сваровской. Это любовь. Любовь к тому, что она делает. Это особая любовь, рождающая энергетику и приводящая к настоящим достижениям.

На прощание я попросила Катю посоветовать что-то тем девушкам и женщинам, которые стоят перед выбором и задают себе вопросы: «А мое ли это? А стоит ли это делать?»

«Нужно остановиться, – сказала Екатерина, – и задуматься, тем ли ты занимаешься? Если постоянно ищешь причины, чтобы не делать, не можешь подойти к своей цели, тогда – на самом ли деле это цель? Твоя ли? Если да – надо решаться. А если остаются сомнения, то стоит задуматься – цель ли это? Если вы любите получать удовольствие от жизни, лежа на диване, – это тоже ваше право».

Рецепты, или «правила игры», от Екатерины Сваровской:

Если случается «затык», если что-то не получается – действуй. Учись, проси совет, ищи литературу, делай, делай! Если хочешь получать солнечные лучи от жизни, а не превратиться в нечто аморфное, то нужно двигаться.

Проблемы есть всегда. Но когда у тебя есть ТВОЕ дело, то легче преодолевать трудности.

Главное – иметь цель, «маячок». Нельзя размениваться. Неважно, что думают о твоей цели другие. Ты не должен ни под кого подстраиваться. Тебе комфортно на пути к цели? Значит, это твоя цель!

Блог Екатерины Сваровской:
www.catherinesw.blogspot.com

Как это сделать

А как это: разрешить себе быть разной? Думаю, для начала неплохо было бы понять, что значит «Я разная». Берем бумагу, ручку и... отправляемся на свидание с самой собой. Это очень серьезное занятие – написать себе о себе же. Если никогда этого не делали, то будет непросто. Помните: никто, кроме вас, этого не увидит, не будет ставить оценок и обсуждать в кулуарах. Поэтому просто пишите.

О том, кто вы в этой жизни. Перечислите и опишите свои роли: мама, жена, бизнесвумен, профессионал, женщина, подруга, дочь. Как вы себя чувствуете в этих ролях? В какой из них комфортнее всего? Какая из ролей требует большего внимания именно сегодня?

О том, какая вы: что любите делать, а что – не очень. Какие идеи и задачи находят отклик, а к каким остается равнодушным ваше сердце? Вспомните и запишите то, чем когда-то хотелось заниматься, даже если никогда и не приступили к этой затее. Вспомните все, чем когда-либо занимались, кем и где работали (и самое главное: что делали). Что вам при этом нравилось, а что нет. Подумайте о том, к чему сейчас лежит душа и чем хотелось бы заняться? Может быть, фотография? Или рисование? Или вдруг стала интересовать история религий? Кстати, еще один интересный вопрос для исследования: а есть ли между всеми этими занятиями, увлечениями, предпочтениями что-то общее? Что?

Наши интересы и желания могут меняться. И это нормально. Мы можем меняться. И это просто восхитительно! Не обращайте внимания на окружающих, которые хотят, чтобы вы были предсказуемой и понятной. Важно быть такой, какая вы есть. Жизнь восхитительная штука, и так многое хочется успеть! Разрешите себе это.

Разреши себе однажды поменять все

Однажды поменять все: работу, окружение, страну... Зачем люди это делают?

Как-то давно я сформулировала два варианта ответа на этот вопрос: чтобы быть счастливыми и чтобы не быть несчастными. Первые идут К цели. Вторые бегут ОТ чего-то. Когда мой сын учился на третьем курсе института, он заявил, что решил уехать в Америку. Бросить все и уехать. Я задала ему один-единственный вопрос: «Зачем?» Он ответил: «Потому что в этой стране все плохо». Мы тогда долго говорили. Да, мне, маме, было страшно его отпускать. Но я не отговаривала, мы говорили. О целях и мотивации. Мотивация «от» не самая лучшая. Хотя, не спорю, она часто работает и в кризисных ситуациях бывает чуть ли не единственным выходом и стимулом для перехода на другой уровень. Решение из серии «уеду, потому что мне здесь плохо» – не гарантия, что на новом месте будет хорошо. Потому что чаще всего (а быть может, всегда?) бегут не от места. Бегут от себя. Сын тогда не уехал. Я не знаю, хорошо это или плохо. Это неважно. Важно, что решение принял он сам. Не убегать от себя. Сегодня он состоялся как личность, как профессионал, и я им очень горжусь.

Героини следующих историй все же уехали в другие страны. Их истории очень разные, но объединяет героинь одно: они уезжали не ОТ себя и точно не от безысходности. Это важный момент: им было хорошо именно здесь, на своей родине – Россия, Украина, Казахстан. Каждая достигла определенных вершин, регалий и заслуг. А потом... А потом была любовь. И «любовь» жила не здесь. Их вариант первый – уехали, чтобы быть счастливыми. Поменять пришлось не только страну. Все регалии, заслуги, результаты, которые были значимы и признаны ЗДЕСЬ, не имели никакого значения ТАМ. Пришлось научиться многому и многое открыть в себе. Там каждая начала делать то, что никогда не делала раньше: готовить тирамису, шить волшебных кукол и создавать потрясающие вещи из шерсти.

Интересно, что все трое из банковской сферы, были связаны с экономикой и финансами, строили карьеры. А влюбившись и уехав, открыли в себе творческое Я. Мудрый Андрей Кончаловский как-то заметил, что настоящий художник должен обязательно обладать талантом и мастерством. Талант – это способность интенсивно чувствовать, и это – от Бога. Мастерство – способность передать чувство прекрасного, это бесконечный труд, и он нарабатывается годами. Настоящий мастер умеет делать то, что не могут другие.

Марина, Анна и Оксана несомненно талантливы. Они умеют по-особенному видеть этот мир, замечая то, что далеко не всегда замечают другие. И каждая из них – уже настоящий Мастер в том, что делает. За невероятными десертами Оксаны Красули люди приезжают специально за много десятков километров. Куколки Марины Довгаль-Симович, сказочные и милые, разлетаются к новым хозяйкам по всему миру. Красивые, эксклюзивные и стильные вещицы от Анны Кругловой носят модницы в разных странах.

Жизнь вообще непредсказуемая штука. Очень многие идут по ней с осторожностью, не рискуя, не делая резких поворотов и не испытывая судьбу, ничего не меняя в привычном укладе. Так спокойнее. Однажды поменять все: работу, окружение, страну... На такое не каждая решится. Да не каждой это и нужно: если человек доволен жизнью – отлично. Тогда, возможно, и не следует делать резких движений. Если же человек живет и постоянно сокрушается о том, как все плохо, как ему не везет, – это совсем не здорово. И неважно, вслух он сокрушается или про себя. Хотя, как правило, рано или поздно недовольство все равно вырвется наружу. Если закралась мысль о том, что пора что-то менять в своей жизни, – то, ВОЗМОЖНО, стоит попробовать и РАЗРЕШИТЬ себе изменить ход событий? Кто знает, быть может, именно в вас живет художник, путешественник или писатель? Кто знает? Разрешите себе узнать.

Фантастичный тирамису Оксана Красуля

Любите ли вы тирамису так, как люблю его я? Если да, то наверняка знаете, что найти приличный нелегко, а отыскать восхитительный – непростая задача.

Я не пробовала тирамису от Оксаны Красули. Пока. Просто еще не добралась до Калифорнии. Но слухи о бесподобно вкусных десертах разнеслись далеко за пределы ее штата. Хотя почему только штата? Вот я, например, в далекой Сибири узнала о ней и захотела познакомиться. Знакомство получилось теплое и душевное.

Когда я спросила у Оксаны, какой главный ингредиент ее десертов, она не задумываясь ответила: «Любовь, конечно!» Так вот, о любви. Что она влюблена, чувствуется сразу. Даже через разделяющий нас океан и 13 часов разницы во времени. Это такая особая энергетика, ее просто ощущаешь и все. Она влюблена в собственного мужа, в свой дом, в свое дело и свои идеи.

Мы проговорили больше часа по скайпу. Меня не покидало ощущение, что я знаю ее очень давно. «Вот это да!» – не раз повторяла я, знакомясь с ее жизненной историей в Интернете. Историей, похожей на сказку. Но, признаться, – только со стороны. На самом деле за сказкой стоят вера в себя, большой труд, потрясающая целеустремленность и... да-да, настоящая любовь. Но про любовь чуть позже.

«ВОТ ЭТО ДА!»: в прошлом Оксана Красуля доктор философии, магистр экономики, бакалавр химии, преподаватель экономических дисциплин в одном из украинских вузов, владельца компании («Офицерский кредитный союз», на минуточку). В еще более раннем прошлом – преподаватель химии и корректор в областной газете. Она всегда была очень деятельной, во всем убеждалась на практике и собственном опыте. Даже бизнес, как говорит сама Красуля, она открыла в том числе для того, чтобы убедиться – знания, которые она дает студентам, работают.

Еще Оксана любит помогать людям. Сама она этого не говорила, конечно. Громкие заявления – это не ее. Она просто делает то, что считает нужным. И интересным. Например, тогда, еще в середине «нулевых», ей было интересно вести один проект, связанный с грантами: она помогала составлять бизнес-планы проектов для получения финансирования.

– Так необычно было, – рассказывает Оксана, – я, «сопливая девчонка», учу взрослых людей, как и что им делать. Одна из «учениц» как-то сказала мне прямо на занятии: «Ладно, дитя мое, пошла я, мне корову доить». А потом пришла с охапкой цветов и объявила, что в своем проекте (он был связан с продажей цветов) уже вышла на «ноль» даже раньше запланированного по бизнес-плану срока. Благодарила. Очень приятно!

«ВОТ ЭТО ДА!»: сегодня Оксана Красуля... кондитер. Нет, дизайнер... Нет, художник... Я даже не знаю, как ее сейчас правильно «обозвать». Скорее так: сегодня она счастливая женщина, которая занимается тем, что очень сильно любит, – творчеством. И творит она потрясающие тирамису с уникальным дизайном ручной работы. Родившись из идеи с совершенно не коммерческой подоплекой, сегодня это настоящий бизнес с постоянными оборотами и внушительной базой клиентов-гурманов, которые с удовольствием рекомендуют ее десерты другим.

Да, началось все не как бизнес. Это был проект-помощь. Сын ее близкой подруги попал в беду, и на лечение срочно было нужно 8 000 долларов. Взять их было негде. «Ничего, мы обязательно их найдем!» – уверила ее Оксана и... И решила попробовать продавать десерты, которые тогда делала только для друзей и знакомых. Делать и продавать тирамису, а все деньги направлять в далекую Украину, чтобы спасти молодого парня, сына своей хорошей подруги.

Сколько может стоить тирамису, как вы думаете? Вот я теперь точно знаю – сколько угодно. Ее американский врач сказал, что готов купить за 150\$ и своим друзьям рекомендовать.

Я слушала и думала: как же важно, чтобы в жизни каждого человека, который решает сделать что-то новое, нашелся вот такой «американский врач», который скажет – «готов купить твой тирамису»! Ведь когда начинаешь новое (особенно – необычное для себя «ранешней»), так нужны поддержка и уверенность, что все будет хорошо! И еще мы сами зачастую не умеем ценить себя и то, что делаем. Даже то, что делаем превосходно.

Деньги тогда Оксана собрала, парень сейчас еще парализован, но проходит реабилитацию, и у него все обязательно будет хорошо! А делать тирамису она не перестала. Более того. Однажды, еще в самом начале своего благотворительного проекта, она зашла в специальный магазин для кулинаров и кондитеров. Увидев там огромное многообразие всяческих мастик, шоколада для моделирования, формочек, палитры пищевых красок и еще бог весть чего, – она «пропала». Мне кажется, что она тогда просто попала на «свою планету». Кто-то невидимый взял ее за ручку и привел туда. Хотя почему – невидимый? Это была ее подруга Ольга Акберова. Именно она тогда сказала Оксане, что «даже маленькие цветочки придадут тарту необычный вид». Для самой Красули все эти цветочки-лепесточки были тогда сродни квантовой механике!

А еще Оксана как-то искала себе работу в банке, в Сан-Франциско: ведь сначала она вовсе не собиралась превращать проект в бизнес. Умница и красавица, с регалиями и достижениями, Оксана сидела на очередном собеседовании и понимала, что в Америке может рассчитывать только на должность банковского клерка. «Я не хочу тут работать, вот бы мне отказали», – подумала она. А потом зашла в тот самый магазин.

Она и сегодня – умница и красавица. Только теперь еще и суперкондитер; она единственная в Америке делает эксклюзивные украшения на восхитительном десерте собственного приготовления.

«ВОТ ЭТО ДА!»: когда я увидела на одной из фотографий фигурку младенца в цветке, то и представить не могла, что это украшение на тирамису.

– Как? Вот этот младенец и вот еще, на другом фото, – нитки, «тряпочка», например, это КАК сделано? Это ты сама? – спрашивала я ее по скайпу в одно из моих утр, а ее вечеров.

– Младенец – это форма есть такая, но он получается немного страшненький, и надо придать ему божеский вид. А нитки и «тряпочку» – да, сама, – терпеливо объясняла мне Оксана.

Божеский вид! Если честно, даже не знаю, как это можно есть: настоящее произведение искусства! Ювелирная работа. Жалко же! Она сама придумывает композиции, делает украшения, готовит десерт, упаковывает в коробки и даже иногда сама развозит клиентам.

Откуда это у нее? Оксана Красуля никогда раньше не занималась чем-либо подобным. Еще в детстве родители заметили ее способности к математике, точным наукам, и практически всю сознательную жизнь она занималась далекой от творчества деятельностью.

Родилась в маленькой деревушке Мэтельне (всего 49 дворов) в Западной Украине, в семье простых крестьян. Она – первая в семье с высшим образованием. В детстве всегда была «отшельником», ей нравилось «быть наблюдателем», а настоящими друзьями девочки были книги. Читала она с раннего возраста и все подряд. Сначала перечитала всю школьную, потом всю сельскую библиотеку. Но творчество... Как говорит сама Оксана, она даже не умеет рисовать: «Только колобков и гусей!» Сейчас, кстати, планирует пойти на курсы рисования. У нее вообще много амбициозных планов: и творческих, и жизненных. «Сейчас самое важное – работать имя, чтобы люди знали про “My delicious tiramisu”», – рассказывает Оксана. Ее мечта – огромные грузовики с именем ее бренда на сверкающих кузовах, развозящие людям вкуснейшие «впечатления от Красули». И она это сделает, нисколько не сомневаюсь!

Ее клиенты очень разные: и по уровню жизни, и по социальному статусу. Что их объединяет? Любовь к тирамису. «Мы с мужем были как-то на вечеринке, и там подавали ваш десерт, – рассказывала ей одна клиентка, – так вот, мы еще ни разу не видели, чтобы торт разлетелся за мгновения! Когда мы буквально через 5 минут подошли и хотели взять еще кусочек,

тарелка была пуста!» Многие говорят ей, что нигде не пробовали ТАКОЙ тирамису. Какая-то итальянка написала даже, что она «зря прожила 30 лет жизни, поедая десерт, который принимала за тирамису». Другой клиент оставил такой отзыв: «Этот тирамису очень вкусный! Он приводит к привыканию». Меня позабавила история про то, как одна дама, забрав торт, долго не уезжала. Все сидела и сидела в машине около дома. Когда Оксана вышла посмотреть, что случилось, оказалось, что та... ест. «Он восхитительный, и я так давно его хотела! А на работе кругом люди, я не хочу с ними делиться!» – объяснила покупательница.

Почему ее тирамису – особенный? Красуля объясняет это тем, что долго пробовала и искала:

– Я поменяла многое в пропорциях, некоторые ингредиенты заменила. Постоянно спрашивала у клиентов, что бы они хотели улучшить. В моем рецепте все в гармонии. Он воздушный, но не взбитый, не жирный. Хотя я считаю, что нет плохого тирамису, есть просто другой.

«ВОТ ЭТО ДА!»: я еще обещала рассказать «про любовь». Вы же уже знаете, что Оксана влюблена? В собственного мужа. И своего принца Красуля тоже нашла не «сидючи и ожидаючи». Они встретились... на сайте знакомств. И это тоже был один из ее успешных проектов:

– Когда все девчонки бегали на танцы и дружили с парнями, я пропадала в библиотеке университета. Я училась, училась, училась. К тому же я отлично знала, что если завалю университет, придется возвращаться в мою деревеньку. А мне этого ой как не хотелось! – рассказала Оксана. – А когда уже после университета, добившись многого, оглянулась – все женаты. И где знакомиться-то? Не в кафе же!

Она зарегистрировалась на сайте знакомств, но не для того, чтобы ждать у моря погоды. Недаром же она специалист по бизнес-планам! Это был самый настоящий проект «Как выйти замуж по Интернету». Итог «проекта» – любимый и любящий муж Сергей, с которым они уже 10 лет живут в Калифорнии. Кстати. Об этом проекте Красуля рассказала в собственной книге «Знакомьтесь без заморочек». Жаль, что книга издана только в Украине и Америке, но надеюсь, Оксана выпустит и электронную версию книги.

И еще про любовь от Оксаны Красули:

– Мне все это очень нравится! О-о-очень! Как только просыпаюсь, мозг словно говорит: «Ну что, проснулась, ура! А можно сделать вот это и вот это!» Процесс нон-стоп. Я этим живу.

Иногда у нее бывает больше 10 заказов за неделю, и это нехилая нагрузка, когда делаешь все сама. Она создает свои десерты и просто в подарок: на благотворительные мероприятия, дни рождения детей из многодетных семей. Зачем? Чтобы подарить людям счастье и радость.

Делать людей счастливыми – это у нее в крови. И это ее кредо. Уверена, на такое способен только человек, который счастлив и у которого в сердце живет любовь. Иначе просто нечем будет делиться.

...Я что-то захотела в Калифорнию. Прямо сейчас. В маленький городок Саннивейл, где живет замечательная пара – Оксана и Сергей Красуля. В их уютный дом, где готовятся совершенно нереальные тирамису. Я очень-очень хочу стать еще счастливее, поедая delicious прямо в машине, потому что просто невозможно ни оторваться, ни дотерпеть!

P.S. Оксана мне сказала просто: «Приезжай! Мы тут с тобой еще что-нибудь придумаем вместе!». Ха! Не сомневаюсь! И обязательно приеду.

Если будете в Калифорнии, обязательно попробуйте ее восхитительные десерты. Потом поделитесь впечатлением, договорились?

Сайт Оксаны Красули:

www.mydelicioustiramisu.com

Удивительные куклы Марина Довгаль-Симович

Больше всего Марину радуют не модные платья, дорогие духи и айфоны, а тряпочки, ленточки, пуговики, из которых она непременно создаст новую игрушку. Куколки-красотки с волосами до пят, кошечки-девочки в юбочках-пачках и мальчики в коротких штанишках и кепочках, забавные мишки, зайки, слоники и даже вязаный жираф. Марина Довгаль-Симович делает авторские куклы. С характерным «почерком», удивительно милые и какие-то... как живые. Когда смотришь фотографии, создается ощущение, что это кадр из мультфильма и его герои сейчас заговорят или пустятся в пляс. А еще они... породистые, что ли, характерные и при этом «мимишные». Куколки от Марины Довгаль-Симович состоят из деталей, мелочей, тонкостей. У них есть миниатюрные книжечки, леечки, крошечные туфельки, кружевные ленточки, сумочки. Они такие стилиаги!

Первая мысль моя была: «Хочу!» Я – уже очень «взрослая девочка». Но существуют в мире вещи, для которых не имеет значения, сколько тебе лет. Когда их видишь, понимаешь, что, например, у каждой девочки просто должна быть любимая кукла. Ведь «взрослый от ребенка отличается только ценой игрушки», – подметил кто-то очень точно. И... Да, у меня теперь есть! МОЯ потрясающая кукла-мишка в мятной юбочке.

Марина родилась и выросла в Казахстане, в Алматы, городе-миллионнике. В детстве очень любила играть в куклы и «учить» их в кукольной школе. У нее до сих пор есть любимая с детства кукла Олеся. Уже повзрослевшая «кукольная учительница» закончила с отличием университет по специальности «Банковское дело» и очень быстро построила карьеру (сначала в банке, потом – в нефтяной компании). Как сказала Марина, работа и карьера – важнейшие составляющие ее прежней жизни. Она с 16 лет жила самостоятельно, снимая вместе с подругой квартиру. Путешествовала по разным странам, обожала танцы, громкую музыку, занималась спортом, тусила в ночных клубах – ее ритм жизни был «бегущим», как она сама говорит. В общем, жила-была себе современная, красивая городская девушка... И кто знает, увидел бы мир когда-нибудь потрясающие игрушки, если бы не случай, который изменил всю ее активную и насыщенную жизнь. Она влюбилась. И уехала к любимому за дальние моря и горы, а точнее – в Черногорию.

Сегодня Марина живет в маленьком городке Цетинье, высоко в горах, с любимым мужем и дочкой Сандрой, которая в свои неполные три года говорит на двух языках – русском (как мама) и сербском (как папа). Я спросила Марину, играет ли дочка с куколками, которые мама шьет. Оказалось, Сандре больше нравятся тряпочки и бусинки – рассматривать и перебирать их ей пока гораздо интереснее. Зато очень любит пластилин, и ходить в магазин за пластилином – это такая ежедневная «работа» у мамы с дочкой.

– Весь дом в пластилине, каждый раз говорю, что НИКОГДА больше не куплю пластилин! Но дочка, видимо, еще и будущая актриса, умеет сделать такой глубоко несчастный вид, что отказать невозможно. И мы снова идем за пластилином! – рассказывает Марина.

Марина Довгаль-Симович любит понедельники и вставать с восходом солнца. Ее день похож на день любой жены и мамы, у которой есть маленький ребенок: уборка, готовка, прогулки. Она ценит спокойствие и размеренность, которые есть в ее жизни в этой стране, ставшей родиной для ее дочки и домом для нее самой. Марина говорит, что ее мир очень изменился с приездом сюда, с обретением семьи.

Они не ходят в рестораны и кафе, не справляют дни рождения.

– Можно ведь праздником сделать любой день в году! – говорит девушка.

Она уверяет, что с ней жить непросто, и ее муж Велибор знает об этом не понаслышке. Но именно работа над собой и умение прощать, любить и понимать друг друга помогают идти

вместе по жизненному пути. В списке ее ценностей – Бог, семья, любовь, гармония и, конечно же, творчество.

Она очень («безумно!» – как говорит сама) любит своих куколок и зверюшек. Они для нее спасение, умиротворение и мотивация на позитивное мышление:

– У меня безудержное желание творить: шить, наряжать, украшать. Иногда даже уснуть не могу из-за того, что в голове рождаются новые образы!

Создание игрушек для нее – не просто увлечение. Хотя началось все именно с него. А точнее, с забавных снеговиков, которые были сшиты в подарок родственникам уже здесь, в Черногории. Всем очень понравился результат, а Марине – еще и сам процесс. Сначала шила в подарок близким и друзьям, а потом пошли продажи и забавное увлечение стало приносить дополнительный доход. Хобби-работа – так обозначает она сама свое занятие. Ее кукол покупают люди во всем мире. Марина достаточно активна в Facebook и Instagram, текстильные милахи сразу после появления фотографий в сетях очаровывают многих и завоевывают сердца своих будущих хозяек.

Обычно поток заказов таков, что «в очереди» стоят человек 15. Она никогда не шьет одинаковых. Даже если будущей заказчице очень понравилась конкретная кукла, мастерица предупреждает, что новая будет чуть-чуть иная. Для Довгаль-Симович важно, чтобы каждая была уникальна и единственна в своем роде. Она не за каждый заказ возьмется, потому что не умеет, не хочет и не будет создавать персонажей, которые ей не нравятся. Марина очень чувствительна. И, как многие талантливые люди, настоящие профессионалы – она предельно критична по отношению к себе и считает, что ее «уровень недостаточно высок». Когда я спросила про планы на собственную мастерскую, она ответила, что мастерская появится, если будет угодно Богу. А я подумала, что было бы здорово, если бы Ему было это угодно! Потому что такие уникальные, потрясающие игрушки должны быть у каждой девочки (и неважно, сколько ей лет). Потому что такие замечательные женщины, как Марина Довгаль-Симович, делают пусть маленькое, но очень важное дело – наполняют мир добротой. Потому что если люди будут больше думать о Боге, семье, ходить за пластилином со своими детьми, работать над своими отношениями, а не обсуждать войну и политику, то мир станет совсем другим. Правда?

Бог! Ты нас там слышишь?

P.S. Полюбоваться на волшебные игрушки Марины можно на ее страничке в Facebook: @sweetshopDM

Случайности не случайны

Анна Круглова

Случайности не случайны. Абсолютно точно. Бытует мнение, что любая так называемая случайность – это цепь закономерных событий. Вот и наше знакомство с Аней Кругловой из Калифорнии – звено именно такой цепи.

«Какой ты любишь шоколад? – спросила меня Оксана Красуля (героиня истории про фантастический тирамису). – Я хочу тебе передать небольшой презент. На днях в Москву летит одна девушка. Встретьтесь в Москве. Сможешь? Кстати, она делает очень красивые штуки из валяной шерсти». Из валяной шерсти я на тот момент могла представить себе только бусы и, конечно же, валенки.

Анна прилетела на юбилей к своим родителям, была в Москве всего несколько дней. Нам удалось пересечься совсем ненадолго. Красивые бездонные глаза, обворожительная улыбка, звонкий радостный голос и неподдельная, абсолютная женская манкость – вот как я описала бы Аню Круглову. Она сияет. И распространяет вокруг себя особую энергетику. Думаете, волшебство? Нет. Вполне реальная реальность. Жажда жизни называется. Заразная, кстати, штука.

К сожалению, во время встречи нам практически не удалось поговорить – очень мало времени было у обеих. Мы обменялись подарочками: Анна привезла вкуснейший калифорнийский шоколад, а я передала американской подружке флакончик легендарной «Красной Москвы». А еще увидела эти «штуки», которые делает Аня. И это не бусы и не валенки. В ее небольшом виртуальном магазинчике «Wonder Of Wool», что на Etsy, можно найти невероятной красоты шарфики, брошки, сумочки и перчатки (точнее, длинные митенки).

Вот как вы себе представляете шарфик, например? «Полоса из ткани (или вязаная) для надевания на шею» – нашла я определение в словаре. Так вот, шарфики от Анны Кругловой – это не просто «полоса для надевания». Это совершенно уникальный аксессуар. Тончайшая и легчайшая шерсть, нежный шелк, совершенный, воздушный материал. Да, он может и согреть, но не это главное. Такую вещь покупают (или дарят) для другого – почувствовать себя особенной, создать неповторимый образ... Необычный аксессуар придаст неповторимый шик даже самому простому наряду. Это роскошное украшение для любой женщины. Вот только, как мне показалось, далеко не каждая сможет его себе позволить. И дело вовсе не в цене. Ее клиентки – женщины со вкусом, стильные и, несомненно, уверенные в себе. Однозначно понимающие, чем *hand made*¹ отличается от *mass market*². И еще: они точно *very feminine*³. Аня и сама такая – очень женственная. И, кстати, просто великолепно выглядит в собственных аксессуарах.

Удивительно, но Анна занимается всей этой красотой всего лишь два года! Мне всегда было интересно: вот как человек открывает свой талант? Много раз задавала этот вопрос своим героиням (и не только им). Большинство отвечали, что совершенно случайно: просто взяла в руки кисть, просто захотелось чего-то нового, просто решила украсить свой дом. Многие, кстати, искренне уверены, что ничего особенного и не делают. «Ой, ну это же элементарно – ты тоже сможешь, если показать», – говорила моя талантливейшая подруга-декоратор, которая открыла свой дар, когда ей было уже 50! «Элементарно» – это не значит, что сразу легко. Талант ведь нужно развивать, тренировать, холить и лелеять. И очень просто загубить. А бывает, что очень тяжело обнаружить. Думаю, многим не удастся это сделать и за всю жизнь. Как это удалось Ане Кругловой?

¹ Ручная работа (англ.).

² Массовый рынок (англ.).

³ Очень женственная (англ.).

«Не вписалась в hi tech⁴», – как она сама говорит. Аня, коренная москвичка, живет уже почти 13 лет в Калифорнии, в городе Санта-Клара, в самом центре Кремниевой долины, где расположены штаб-квартиры таких компаний, как Intel, Applied Materials, Sun Microsystems, Nvidia и других монстров высоких технологий. Именно тут работает ее муж. Именно тут она поняла, что «наелась» корпоративной культуры в любых ее проявлениях и продолжать карьеру нет никакого интереса. И именно тут однажды (случайно, подруга привела) попала на мастер-класс по мокрому валянию и влюбилась... в шерсть. Руки, казалось, всю жизнь знали этот материал.

– Представляешь, моя флегматичная подруга с трудом высидела на занятии, а я – всё, пропала! Судьба дает знаки, нужно уметь их читать, – говорит Анна практически цитатой из Коэльо.

Она прочла однажды свой знак. Ей тогда было 44.

Когда-то давно Аня хотела работать в полиграфии. Но, окончив экономический факультет Полиграфического института, совершенно случайно попала в банковскую сферу. Это было начало «лихих 90-х», время, когда люди приносили деньги в банк мешками. Карьерный рост, престижная должность, известный банк. Но... ей это не нравилось. Что-то в душе противилось правильно выстроенным бизнес-процессам, бумажкам и представлениям об успехе. Однажды Аня поехала погостить к родственникам в Америку. Там она познакомилась (совершенно случайно) со своим будущим мужем Геннадием, влюбилась и приехала в Калифорнию жить. У нее никогда не было цели попасть в Америку, и она никогда не чувствовала себя эмигранткой. Она ехала к любимому мужу.

– Он не просто муж, а друг, товарищ и брат. Я сразу предупредила, что поскольку все родственники теперь далеко, он мне будет за всех.

Так бывает: надо оказаться на другой стороне Земли, чтобы встретить Его. Они очень любят друг друга и очень счастливы – Он, Она и их сын Миша. Они друг для друга самая мощная поддержка в мире. Кстати, о поддержке. Родители с самого детства были для Ани примером настоящей любви и прочной семьи. Им очень нравится жить!

– Знаешь, какой от них заряд мощный! – рассказывает она. – А еще они всегда любили джаз. Их любимый фильм – «Серенада солнечной долины». Я росла на джазе!

Может, поэтому Америка ей сразу показалась своей?

Геннадий ее поддерживает во всем. С самого начала, когда она после стремительной карьеры в России стала заниматься в Калифорнии домом и маленьким ребенком. Он поддержал ее в новом увлечении. И тогда, на ее первой маленькой выставке, когда Аня расплакалась от того, что никто ничего не купил. И дело было не в деньгах. Ей вдруг показалось – то, что она делает, просто никому не нужно. Муж тогда сказал: «Дай себе время и позволь. Позволь заниматься тем, что ты любишь». И она позволила.

Геннадий! Спасибо вам от всех модниц – настоящих и будущих клиенток Анны!

Сегодня она творит. Вдохновляется природой: «Представь, недавно у дерева подглядела такое необычное сочетание двух зеленых оттенков!» Радует знакомству с новыми людьми: «Я многими восхищаюсь, все такие интересные!»

Взрослая Аня Круглова сохранила в себе совершенно детский восторг и умение радоваться жизни. Она гордится сыном. Она счастлива, что родители живы и здоровы. Она любит, любима, и она творит. И ее творения покупают те самые very feminine. Американки, русские, испанки – неважно, в какой стране живет та, которая умеет ЭТО носить. Важно совсем другое:

Послушайте!
Ведь, если звезды

⁴ Передовые технологии (англ.).

зажигают —
значит – это кому-нибудь нужно?
Значит – это необходимо,
чтобы каждый вечер
над крышами
загоралась хоть одна звезда?!

Это Маяковский более ста лет назад написал. И какая же я с ним согласная. Нужно. Очень нужно, чтобы можно было «случайно» куда-то прийти, приехать, познакомиться, влюбиться – в собственного мужа, в мир, в шерсть, в конце концов... И зажечь звезду!

Нет случайностей. Точнее, они не случайны. Цепь взаимосвязанных событий, которая называется жизнь, не может быть случайностью. Надо просто уметь читать знаки.

Познакомиться с Анной Кругловой вы можете на ее страничке в Facebook: @AnnaKonsta

Как это сделать

Нет, это не про то, как выйти замуж. Давайте про «ПОМЕНЯТЬ». Нужно ли что-то менять лично вам? Как это понять? Знаете, я приверженец постулата, что если хочешь себя услышать – говори. Не всем подряд, но и не надо таить мысли «в себе».

Есть несколько вариантов. Можно поговорить с психологом или коучем. Тут много подводных камней, конечно. Не все к такому способу готовы, да и своего психолога и коуча еще найти надо. Такого, который не будет «разводить» на деньги, уводить в раскопки фатального следствия прошлого, обид на маму-папу, а поможет получить результат здесь и сейчас.

Можно поговорить с подругой, другом. Кстати, все статьи, посты и главы этой книги, конечно, первым прослушивал (именно прослушивал, а не прочитывал) мой муж. Мне важно прочитать вслух ему, чтобы услышать себя. И когда нужно о чем-то поразмышлять, я его часто прошу: «Послушай меня». Начинаю говорить и... решение слышу в себе, часто даже на полуслове. Несколько раз было так, что Павел говорил: «Так, а дальше-то что?» А я уже все поняла.

Но есть и еще один надежный и проверенный вариант. Писать. Да-да, старый, верный способ. Берем тетрадку и пишем. Что? Вопросы и ответы. Вытаскиваем из своей головушки и фиксируем на бумаге. Очень хорошо погрузиться при этом в так называемое «свободное письмо», или free writing. Заводите будильник минут на 10 пораньше и записываете все, что только в голову взбредет в ответ на поставленный вопрос. Выключите внутреннего цензора, не обращайте внимания на ошибки, можно даже слова не дописывать. Первично – время, качество текста – вторично. Это легко. Нужно только разрешить себе поведать бумаге все-все мысли. Даже самые неприличные или страшные. Вот тогда есть шанс услышать настоящую себя. Позвольте себе это сделать, и вы удивитесь, как легко вам станет после такого занятия и какие инсайты можно обнаружить в тексте.

Так можно делать (фрирайтить) с любыми проблемами. Но коли уж мы сейчас говорим о теме ПОМЕНЯТЬ ВСЕ, то давайте на ней и попробуем этот инструмент.

Я подкину несколько вопросов, вы не против? Итак, выбирайте вопрос, берите бумагу, ручку... А лучше парочку, а то часто по закону подлости (он же закон синхронизации) в самый важный момент ручка писать перестает. Поехали?

ЧТО бы я хотела поменять в жизни, если бы это было возможно?

Допустим, что нет никаких ограничений, условий и запретов. Возможно абсолютно все! Какой могла бы быть моя жизнь? Где бы я жила? В какой стране? В каком доме, квартире? С кем? Что бы я делала?

Если бы у меня была волшебная палочка, какие три момента (ситуации, аспекта) я поменяла в жизни?

Еще раз: вы сейчас не кровью расписываетесь. Вы пока... мечтаете. Да, мечтаете и разговариваете с самой собой, чтобы себя же и услышать. Заглушите внутренний голос, который шепчет, что «все это ерунда, ничего не получится». Просто сядьте и напишите.

А что сделать, когда напишете? Послушать себя. Вы действительно этого хотите? Как изменится ваша жизнь, если в ней произойдут такие изменения? А если хотя бы 50 % от этих изменений? Кстати, а на 50 % – это как? Что изменится?

И если вы по-прежнему будете очень-очень хотеть, если внутренний яд «невозможно-это-все-равно» не сможет отравить к этому моменту вашу мечту, то вот еще один инструмент, который поможет сделать следующий шаг.

Инструмент: 70 невероятных способов исполнения мечты

Вы сейчас ждете эти 70 способов? Нет. Их не будет. В смысле, готовых вариантов не будет. Да и не может быть – это же ваша мечта. У вас своя ситуация, свои ресурсы, свои ограничения в голове, в конце концов. А фокус вот в чем: все эти способы есть... либо в пространстве, либо в вашей же голове. И нужно просто их заставить работать. Как? Вот вам задание. Тренинг на целую неделю: ловить идеи. Итак...

Нужно: целую неделю ежедневно формулировать 10 самых невероятных идей: каким образом можно сделать вашу мечту реальностью?

Как это делать, чтобы не «растекаться» и не запустить в себе (даже ненароком) внутреннего гундоса про «невозможно»?

Каждый день выделяйте полчаса для этой работы (и пусть весь мир подождет, вы тут с мечтой работаете, если что).

Погружайтесь в пространство Интернета.

Ловите и записывайте все варианты и идеи, которые только приходят в голову. Да, даже самые невероятные. Даже промелькнувшую мысль – фиксируйте. Ваша задача – за полчаса (30 минут всего!) наловить и записать 10 идей.

Важно: ничего не отбрасываете и не проверяете через фокус «возможно-невозможно».

К концу недели у вас будет целых 70 способов превратить мечту в цель. Представляете, целых 70 вариантов! Это же ого-го как много! Теперь остается выбрать самый подходящий, разработать план и главное – начать его реализовывать.

А если все-таки что-то держит, если в голове сидит унылый скептик, который уже придумал 140 вариантов, почему невозможен ни один из 70 способов, тогда... Тогда задумайтесь: а ваша ли это мечта? Действительно ли вы этого хотите? Какая есть выгода (возможно скрытая, возможно такая, в которой страшно признаться самой себе) от того, что вы этого НЕ делаете?

Разреши себе заниматься любимым делом

Про счастье заниматься любимым делом, по сути, все истории нашей книги. Но в этой главе я хочу поговорить о том, как важно не бояться, решиться и сделать не просто занятием, а профессией именно то, что ты обожаешь больше всего на свете. Многие, многие из нас, к сожалению, считают любимые занятия чем-то несерьезным или «само-собой-разумеющимся». Ведь шить, вязать, готовить умеют многие женщины. И делают это очень даже неплохо.

Но я именно об этом, простом и привычном: шить, вязать, готовить. Далеко не всегда эти занятия входят в число любимых. Приготовление еды зачастую воспринимается как обязанность, а не удовольствие. А уж про шить-вязать! Этим вообще сегодня далеко не каждая девушка заниматься будет. Вот раньше... Почти в каждом доме, у каждой уважающей себя хозяйки была швейная (а то и вязальная) машинка. Уж если не для нарядов, то подшить штормы-брюки-подолы – святое. Но и сегодня я знаю замечательных девушек, которые превратили рутинные для многих занятия в профессию. Они не просто зарабатывают деньги – они получают кайф! Кстати, дипломы об образовании у них совершенно по другим специальностям (не так уж редко встречающаяся ситуация, правда?). И каждая успела попробовать себя не на одном поприще, в серьезной структуре, успешной компании... Но карьера не привлекла ни одну из моих героинь. Они просто хотели быть счастливыми. И не когда-нибудь потом, а здесь и сейчас. «Большинство моих подруг до сих пор не решаются бросить нелюбимую специальность, полученную в институте, и найти что-то свое. Не решаются поменять ненавистную работу на ту, которая по душе. Просто не рискуют. А нужно рискнуть. Без риска ничего не получится. И обязательно слушать себя!» (О. Прохода, героиня истории «Властелин кухни».)

Семь лимонов талантов

Ольга Шаварина

Однажды ее картина под названием «Семь лимонов» не продалась... Нет, начнем не с этого. Как вы думаете, когда человек становится счастливым? Я думаю, что человек обязательно становится счастливым, когда находит СВОЕ. Своих людей, свою среду, свое Дело жизни, свои таланты. Счастливые люди заметны. Они фонят. От счастливого человека исходит особая энергетика, создающая поле, в котором хорошо. Замечали? Находишься рядом с таким человеком и понимаешь, что просто хочется тут быть. Безо всяких объяснений почему и зачем. И такой эффект никакими искусственными способами не создать, не притвориться и не сыграть. Когда человек счастлив, он способен на многое. И на самое главное: делиться счастьем с миром.

Оля Шаварина счастлива. Это понятно без слов. Мне захотелось попасть в ее «поле», как только увидела логотип проекта «Семь лимонов». Не знаю почему... Потому что. Считывалось что-то такое... Обещающее счастье. Как вы уже поняли, «Семь лимонов» – это еще и название той самой картины, которая не продалась.

«Для того чтобы существовало творчество, нужен всего один человек – творец. Все остальное – неважно!» – сказала Ольга в одном интервью. Она поняла, что может придумывать, создавать, ТВОРИТЬ! И ей это очень нравится. Нет, даже не так. ЭТО делает ее счастливой. Самореализация, семья и Бог – главные составляющие ее счастья. Такие простые, но которые не просто было понять. И с каждой у Шавариной связана большая личная история.

Мы сидели в святой святых – кулинарной студии, пили чай и говорили, говорили, говорили... Оля угощала меня свежайшими макаронами. Я, не сладкоежка, пробовала их первый раз в жизни! И это было божественно.

Оля рассказывала о своем деле (страсти!) с горящими глазами. Клубника, лайм, базилик, маракуйя, трюфели, соленая карамель – только от слов голова начинает кружиться. Дело было незадолго до Нового года, и густые, томные ароматы шоколада, которыми пропитана студия, проявляли в воображении какие-то рождественские картинки. Если закрыть глаза, можно было запросто представить себя в уютном доме с камином, в гостях у давнишней подружки.

Сегодня Ольга Шаварина – дизайнер свадебных тортов. Да-да, именно дизайнер, не кондитер, хотя печет она их виртуозно. Но всего лишь три года назад она не испекла в жизни ни одной печенюшки. И занималась совсем другим. Она чем только не занималась и где только не работала, поменяв 10 компаний за 5 лет.

Отучившись в институте на «рекламщика», Ольга продвигала и рестораны, и колбасу, и всякую всячину. 9 месяцев – это был средний срок, который она могла продержаться на одном месте. Потом становилось совершенно неинтересно. А что ей было интересно? Решать сложные задачи, например. Это Оля всегда делала с интересом и мастерски. Если знаешь, как сделать этикетку за 13 копеек (потому что бюджета нет, а делать нужно), то остальные задачи кажутся совсем несложными.

Когда я спросила, почему на той картине лимонов именно семь, она ответила: «Не знаю, почему-то!» Почему-то захотелось нарисовать именно лимоны, именно семь. Она даже мужа отправила за ними в магазин, чтобы рисовать с натуры. И еще Оля призналась, что именно эту картину ей уж очень не хотелось отдавать в чужие руки. Почему-то...

Помните выражение «Случайности не случайны»? Вот я тоже посчитала, что эти самые 7 лимонов, наверное, что-то символизируют. Возможно, 7 самых главных Олиных талантов... Судите сами.

Лимон, ой...

Талант первый

Художник. Обнаружила она в себе этот дар, еще учась в институте, случайно (ну да, ну да), просто захотев однажды порисовать. Нарисовала. Удивила всех окружающих. Даже маму. И стала Оля писать картины. Настоящие, на заказ, которые покупали тут же. *Кроме одной. Той самой.*

Талант второй

Дизайнер. Знаете, как это бывает – однажды приходится делать что-то, что в твои задачи не входит. Но нужно. Ты делаешь, а ЭТО оказывается твое-твое. Для Шаравиной таким «ее-ее» оказался дизайн. Будучи «рекламщиком», сама создавала листовки и этикетки. Позже, работая уже в крупной IT-компании, занялась дизайном для мобильных приложений. Она дизайнер «по жизни», это ее такой life style. Говорят, что когда изучаешь иностранный язык и начинаешь на нем не только говорить, но и думать, это признак достижения совершенного уровня. Оля думает на языке дизайна. О чем она говорит со своей заказчицей-невестой? О начинках? Ну, о них тоже, конечно. Но не это главное. Она заставляет своих заказчиц рассказывать все: в каком стиле будет оформлен зал, какое платье у невесты, как будут выглядеть подружки:

– Я хочу делать то, что хочет она! У меня не было и нет потребности печь ПРОСТО торты, – говорит Оля. – Каждый – это сказка и история. Для меня самое интересное в мире – рассказывать истории, быть их участником и свидетелем. Придумывать образы, подходящие паре, и воспроизводить в торте.

И тогда получается он – неповторимый дизайнерский свадебный торт.

Талант третий

Ловец идей. Идеи приходят к ней отовсюду. Частенько Оля начинает сразу же пробовать, воплощать, экспериментировать. И состояние это, когда она, что называется, поймала, знакомо уже не только ей самой, но и близким.

– Сiju я как-то перед телевизором на даче, лет 18 мне было. А там африканцы на барабанах играют. Я в этот момент зависла, рот открыла. И вдруг мама, которая всегда ощущает мои порывы, произносит: «Нет! Этого не будет никогда!». Хохотали потом.

В этом она вся: поймать на лету идею, вдохновиться и начать ее «варить», чтобы создать что-нибудь этакое. Источник постоянного вдохновения для Шаравиной – люди, которые делятся своими идеями, и особенно – невесты. Шаравину просто распирает от новых задумок – от того, как выгодно продать квартиру (это на падающем рынке!), до нового концепта кондитерской: «Представляешь, там будет...» Ой, стоп! Это пока тайна, и я не имею права ее раскрывать. Уверена, скоро узнаете сами.

Талант четвертый

Кулинар. «Готовить я не люблю и не буду», – заявила она своему будущему мужу перед свадьбой. Но никогда не говори «никогда», готовить Шаравина все-таки начала. Однажды у нее случился полугодовой отпуск, когда она не хотела работать вообще нигде. Но заниматься чем-то было нужно. И они с мужем решили делать... капкейки на заказ. А почему бы и нет! Мечты и идеи, которые наполнены энергией, всегда материализуются. Так получилось, что ей

заказали эти капкейки⁵. На день рождения генералу. 100 штук. Рецепт нашли в Интернете, пекли их до 6 утра. Сделали глазурь, нарисовали звездочки. Упаковали. Всем понравилось! Это был первый заказ.

– Тогда мы поняли, что это не так-то и просто, но возможно! – говорит Оля.

Потом было 8 Марта. «Давай делать капкейки с клубникой?» – предложила Оля мужу. Давай. И опять все получилось. Кстати, капкейки на 8 Марта она делает уже третий год. Те самые, с клубникой.

Она нигде не училась кулинарии. Точнее так: она всему училась сама.

– Случается, делаешь торт и понимаешь, что у тебя не получается крем ровным, – рассказывает Ольга. – Так... Надо искать причину. Нахожу сайты, блоги. Ищу и пробую все подряд. Потом вдруг понимаю, что просто руки кривые и не хватает оборудования. И я заказываю семь килограммов железа. Да-да, самого настоящего железа, аж из Америки. Всякие скребки, подставки. Такие, чтобы выдерживали 7-10 кг.

И она научилась! Хотя бывало всякое, и даже готовый торт падал на пол перед самой свадьбой. Сегодня на ее тортах падают звезды, метут метели, цветут цветы и летают бабочки.

Талант пятый

Оптимизм. Так вот, однажды у нее в день свадьбы упал на пол роскошный торт. Прямо в коробке, когда до места назначения оставалось буквально 10 метров. Оля везла его километров 40. Что она сделала? Тут же развернулась, поехала назад и... сделала другой. Конечно, она тогда потеряла деньги, и немалые. Конечно, торт она подарила. Конечно, пришлось объясняться. Эта история научила ее многому. Между прочим, это был самый красивый торт в ее жизни.

Талант шестой

Предпринимательство и Профессионализм. Оля Шаравина просто не может себе позволить ничего делать плохо. А когда у нее получилось, и получилось хорошо, поняла, что ей очень-очень нравится заниматься тортами и сладостями профессионально. Она была бесстрашной и многого не знала, когда начинала делать из своего увлечения бизнес. Как она продвигалась? Смело. Разместила в ВКонтакте фотографии красивых десертов. Разных, не своих. Но тех, которые точно смогла бы воспроизвести. То, что не свои, – написала честно. Так и написала: «Для вдохновения». Стали поступать первые заказы, начали делать их вместе с мужем. Потом, конечно, фотографии поменяла на свои – уже было чем хвастаться. Какое-то время они очень удачно продавали только капкейки. А потом... она насмотрелась свадебных фотографий.

– Не знаю, зачем я их смотрела! Я уже замужем, платье красивое в моей жизни было. Но вот зачем-то мне это было надо.

Насмотревшись, она задалась вопросом: «А почему бы не работать со свадебными тортами?» Сказано – сделано. Сегодня ее бренд «7 лимонов» уже обрел популярность и полюбился многим новосибирским сладкоежкам-гурманам. Но Оля была бы не Оля, если бы на этом остановилась. Сейчас она в стадии реализации новой, более масштабной, чем маленькая кулинарная мастерская, задумки. Это будет... Ой. Опять! Я же обещала не выдавать тайну.

Она сама придумала себе профессию – дизайнер свадебных тортов. Кстати, знаете, как она объясняет, кто такой дизайнер? «Художнику нельзя говорить, что нарисовать. Он – худож-

⁵ От англ. cupcake – пирожное небольшого размера, выпеченное в гофрированной формочке.

ник. Иллюстратору следует говорить, что нарисовать (нарисуй собачку), а вот перед дизайнером нужно ставить проблему», – говорит Шаравина. Она обожает решать эти проблемы.

Успешна ли она? Несомненно да. Как говорит сама Оля, чтобы ответить на этот вопрос, нужно понимать, что значит для человека успех. Для нее – это ловить кайф от того, что делаешь. «Тогда обязательно появляется и финансовый успех», – убеждена Ольга.

Талант седьмой

Любовь. Любовь – это про многое в ее жизни. И про саму жизнь: «Я ее очень люблю, жизнь! Потому что меня окружает невероятное количество интересных людей. И я это все вижу! И вижу возможности создавать интересные проекты», – говорит она.

Это и про ее главного человека – мужа Ивана, которого она встретила в тот момент, когда было очень нелегко:

– Он сидел перед храмом, просто сидел. Я спросила у него дорогу... Он даже проводил меня до дома потом.

Оля говорит, что именно Иван научил ее любить, просто так, вложив в нее тонну любви. «Без него и моих родных ничего бы у меня не было сейчас», – признается она.

Это про людей, которые ее окружают: «Люди вокруг – совершенно уникальные! Я вижу это еще до начала общения с ними. Я вижу таланты в людях».

И, конечно же, о мечтах. Оля Шаравина любит мечтать поселиться в Италии, съездить в Нью-Йорк и походить по выставкам (недавно узнала, что выставки там бесплатные!), развить на полную мощь свои проекты...

И знаете что? Уверена я, что «7 лимонов» – это далеко не последний Олин проект.

Да! Кстати, картина живет сейчас там же – в кулинарной студии Ольги Шаравиной. И – нет, она не продается.

Познакомиться с Ольгой Шаравиной вы можете на ее страничке в Instagram: @7lemons.ru

Властелин кухни Ольга Прохода

Многие женщины умеют готовить. И готовят очень вкусно. Но Ольга Прохода не просто вкусно готовит еду. Она ее творит. И делает это совершенно божественно! Она чувствует продукты и взаимодействует с ними на каком-то подсознательном уровне.

Я узнала об Оле в одном из путешествий на Алтай. Мы остановились перед большим джиппинг-пробегом по горам в изумительном местечке «Деревня Берендеевка» поужинать. Это было нечто! Вкуснейшие блюда, от которых невозможно оторваться даже тогда, когда сыт.

– Кто у вас ТАК готовит? – спросила я у менеджера кафе. И меня познакомили с красивой и женственной Олей, которая и заправляет тут вместе с мужем Антоном. Я подумала, что так готовить может только человек, который очень любит свое дело. И не ошиблась: оказалось, что Ольга не просто любит, она ОБОЖАЕТ готовить и кормить людей. На обратном пути мы специально остановились в «Берендеевке» на пару дней, и на это было несколько причин: атмосферное место, в котором хочется отдохнуть и поспать в кедровом доме на мягкой уютной кровати (после палаток на перевалах); тут все о-о-очень вкусно (приеду в город – буду худеть); и самое главное, чтобы ближе познакомиться с Олей и ее историей.

Мы беседовали за столиком в кафе с совершенно особой атмосферой и потрясающей едой, которая всех людей делает добрее.

О чем мы говорили? Делюсь!

О таланте и поиске своего дела

Она никогда не училась кулинарному мастерству. Олина бабушка Люда, молдаванка, всю жизнь была знатным шеф-поваром. Видимо, внушке передался дар на каком-то ментальном уровне.

Высшее образование было нужно скорее ее папе, чем самой Оле. «Успокой меня, получи экономическое образование, а потом делай что хочешь», – сказал он дочке. Она окончила Университет путей сообщения, получила диплом финансиста, успокоила папу. И быстро поняла, что быть финансистом точно не хочет. И начала искать свое. Перепробовала многие варианты, ни один из которых ее не устроил. И тогда она решила... варить кофе. Выучилась на бариста и целый год проработала в одной из популярных кофеен Новосибирска. Поняла, что это близко к тому, что действительно хочется делать, и начала «искать себя» уже сознательно, а не интуитивно. Как признается Прохода, ей помогли два вопроса, прочитанные в одной из книг: «Что бы вы делали, если бы вообще не нужно было думать о деньгах?» и «Чем бы вы с радостью делились с людьми, не требуя ничего взамен?» Ольга поняла: кормить людей, экспериментировать с приготовлением блюд – это именно то самое занятие, которое ее бы увлекло и которым она делилась бы с радостью. И что ей просто тесно в рамках одного только кофе. И вскорости она стала не просто поваром, но и заведующей сменой, а чуть позже взяла на себя бразды правления кухней вегетарианского ресторана.

– Я открыла в себе неведомые силы, все начало получаться будто само собой! – говорит она.

Разрабатывать меню, составлять технологические карты, экспериментировать – все это так нравилось Оле. Она стала постигать поварскую науку, на какое-то время увлеклась кришнаитской философией. Но не покидало ощущение, что это не совсем то, что нужно.

– А как же экономическое образование? – спросила я. – Не пригодилось совсем?

– Ну почему же, – улыбнулась Оля, – во-первых, это хорошая дисциплинарная школа, во-вторых, научилась учиться, ну а в-третьих, знание основ экономики мне сейчас очень пригодается.

О самом главном проекте в ее жизни

Однажды в очередном путешествии по Индии Ольга узнала, что ресторан, в котором она работала, перекупили. «То, что мне не нужно туда возвращаться, нравилось. Потому что меня уже там нечто утомляло. Может, излишняя религиозная направленность концепции? Я не очень люблю крайности», – рассказывает девушка. Возвратившись из поездки, Ольга «засела дома, стала кормить людей и экспериментировать на кухне», – как признается она сама.

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.