

Проект «Разреши себе»



ЖИТЬ! ТВОРИТЬ! ЛЮБИТЬ!

Сборник женских историй

Мария Точилина

Жить! Творить! Любить!
Сборник женских историй

«Издательские решения»

Точилина М.

Жить! Творить! Любить! Сборник женских историй /
М. Точилина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856752-0

Это сборник женских историй. Реальных, из самой настоящей жизни. В каждой речь идет о разрешении себе чего-то важного, значимого. Того, что изменило жизнь в лучшую сторону. Жить! Творить! Любить! — это про счастье любить и быть любимой, про радость творчества, про жажду жизни. Все истории — обязательно со счастливым финалом. Зачем вам читать их? Чтобы вдохновляться. Чтобы поверить в себя и разрешить себе что-то очень важное, что, возможно, изменит жизнь. К лучшему! Разрешите себе прочитать.

ISBN 978-5-44-856752-0

© Точилина М.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Как все начиналось	7
Мария Точилина	8
Инесса Холоденина	11
Ксения Марьянова (Бик)	13
Разрешите себе	15
Разрешите себе жить!	16
Жюри	17
Конкурсные истории	19
Солнышко на качелях	19
Душевный разговор	20
Я разрешила себе стать сильнее	22
Разрешите себе... Любить и не планировать	23
Девочка из Бодайбо	25
Разрешите себе жить	28
Наполняя жизнь смыслом	29
Бросить все и уехать к морю, или как парус меняет жизнь после 30 лет	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Жить! Творить! Любить!

Сборник женских историй

Редактор Мария Точилина

Редактор Инесса Холоденина

ISBN 978-5-4485-6752-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогие наши читатели!

Вы держите в руках первый номер журнала-книги РАЗРЕШИ СЕБЕ. Мы очень хотим, чтобы он был для вас интересным, полезным, нужным. Надеемся и верим, что это будет целая серия: второй, третий... сотый номер! Целая библиотека :)

Они обязательно будут, следующие номера. Но вот первый... он, пожалуй, самый важный и значимый. Появился он благодаря замечательным авторам – девушкам, женщинам, которые откликнулись на призыв интернет-конкурса женских историй РАЗРЕШИ СЕБЕ и поделились своим сокровенным, жизненным.

Истории должны жить гораздо дольше, чем это позволяет сделать пост в социальной сети и рамки конкурса – это стало понятно практически сразу. И мы решили делать журнал-книгу. Да, да еще и с возможностью заказать ее в печатном варианте.

Несмотря на цифровую реальность, многие наши авторы и читательницы, участники проекта отмечают, что любят именно бумажные, «живые» книги, пахнущие типографской краской и шуршащие страничками. Бумажный журнал можно поставить на полочку, получить автограф у авторов историй, подписать в подарок...

Миссия журнала РАЗРЕШИ СЕБЕ: дарить женщинам вдохновение на счастье. Счастье любить и творить. Счастье быть женщиной, женой, мамой. Счастье жить!

В этом первом номере мы собрали самые лучшие, интересные истории двух сезонов конкурса.

Журнал «РАЗРЕШИ СЕБЕ» – это не только конкурсные истории. Нам, создателям, очень хочется, чтобы он стал еще и своеобразным инструментом для тех, кто хочет разобраться в себе, в своей жизни, в своей истории. Поэтому в каждый номер мы будем обязательно включать дополнительные главы – СЛОВО ЭКСПЕРТА. В них эксперт проекта Ксения Марьянова (Бик) поделится своими размышлениями, комментариями, некоторыми техниками, которые помогут разобраться в сложных вопросах или станут подсказками для каких-то важных личных открытий.

Читайте, размышляйте, думайте, находите свои инсайты и присоединяйтесь – становитесь авторами. Пишите, присылайте свои истории на story@razreshisebe.ru и будьте Героинями следующего номера.

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ЭТО!

Ваши Мария Точилина и Инесса Холоденина, создатели проекта РАЗРЕШИ СЕБЕ

Как все начиналось слово создателей



Мария Точилина

автор книги «Разрешите себе. Женские истории про счастье», идеолог проекта РАЗРЕШИ СЕБЕ, блогер

Дорогие мои, бывало ли у вас так в жизни: начинаешь какой-то проект, а ничего не получается, все идет со скрипом, со сложностями, все через преодоления тяжелые какие-то? В моем жизненном опыте – не раз. Проанализировав как-то все такие «преодоленческие» проекты, пришла к выводу (поражающему своей очевидностью), что это были «не мои» проекты. Ни в плане денег, когда они предполагались там. Ни, самое главное, в плане удовольствия. Что касается удовольствия, считаю, что это просто необходимая штука. Иначе зачем? Зачем затевать что-то, чтобы мучиться, правда?



Мария Точилина

А вот так бывало: делаешь что-то, что нравится и хочется, что не делать – просто нет никаких сил, и все сразу начинает случаться-получаться? Люди подбираются твои, и как по мановению волшебной палочки, все состыковывается, срастается и самое главное – находит отклик в сердцах других.

Нет, это точно не означает, что все само собою происходит, а ты ничего не делаешь, нет. Но словно все дорогое мироздание идет тебе навстречу, и ты понимаешь: «Вот! Это оно! МОЕ!»

Бывало? Да, возможно это такие очень крайние признаки, не все так просто. Но вот что интересно: когда я писала истории для книги «Разрешите себе. Женские истории про счастье», то практически каждая героиня говорила о том, что ей очень-очень хотелось делать именно то, что она делает сейчас. Интересно и то, что ни одна (ни одна!) из них, когда начинала, не думала о том, как обогатиться на своей идее или деле страсти. Нет, деньги пришли, потом. «Я даже не думала, что ТАК будет!» – тоже не редкая фраза, которую говорили мне многие из них. Но вначале было то самое «просто не могу НЕ делать!».

Знаете, что мне кажется? Что есть знаки, подсказывающие про «твое» или «не твоё». Куча препятствий – возможно, это как раз сигналы из серии «не ходи туда!». Знаю, знаю,

что сейчас слишком упрощенно говорю. И не про то я, что на ТВОЕМ пути не будет шипов, препятствий и барьеров. Будут. И, возможно, не раз.

Более того, есть куча примеров, когда люди предпринимали огромное количество попыток, прежде чем что-то получалось. Уолт Дисней, Майкл Джордан, Генри Форд, Бил Гейтс – вот только несколько товарищей, которые претерпели ни одну неудачную попытку в реализации своих планов.

Джек Кефилд и Марк Виктор Хансен – авторы знаменитейшего бестселлера «Куриный бульон для души» 144 раза получили отказы от издательств, в которые они обращались, чтобы издать книгу. «Сегодня серия «Куриный бульон для души» насчитывает свыше 250 наименований для разных целевых аудиторий. Книги серии переведены на 43 языка и опубликованы в более чем 100 странах мира.

Но как вы думаете, что заставляло этих людей еще и еще раз пробовать, делать и не сдаваться? Мне кажется, что это желание и страсть. Желание воплотить свою мечту и страсть заниматься тем, что так сильно нравится.

И еще. Им было все равно, что говорят и думают по поводу их желания и страсти другие люди. Те, которые не ЗА. Это, мне кажется, такой несекретный секрет – уметь не обращать внимание на тех, кто не за тебя. И уметь находить поддержку у своих.

Желание и страсть двигали мной, когда я только-только начала вести блог. Я не могла не писать. Когда я начала писать книгу, то поняла, что это самая настоящая страсть – можно не есть, не спать, но невозможно НЕ ПИСАТЬ. Мне задавали (и не раз!) вопрос про деньги: где они в писательстве? Мне много раз сказали (не знаю зачем), что «на текстах много не заработаешь». Меня предупреждали, что «все уже написано до тебя, дорогая». Несколько раз даже промелькнуло в разговоре такое недоуменно-удивленное «Так ты теперь писатель??». И поначалу я даже оправдывалась, представляете?

Мол, «нет-нет, какой уж я писатель, я так..» и про «да я не ради денег» – тоже оправдывалась. И даже пыталась что-то объяснять (оправдывающимся тоном). Но достаточно быстро я поняла, ... что мне все равно. Мне все равно, что говорят те, кто не ЗА. Кто сомневается, не поддерживает и даже обнуляет.

Замечательный Иосиф Бродский сказал однажды:

«...Наступает какой-то момент, когда в общем уже не важно, кто и что о тебе думает, когда твоя деятельность становится просто твоим существованием. И это ты, и если даже ты не прав, это всё равно ты, это твоя жизнь, ни на чью не похожая».

Ни на чью не похожая жизнь, слышите? Вот ведь прожить стоит только ее, правда?

Я поняла, чем дело страсти отличается от всех остальных дел твоей жизни – ты веришь и ты счастлива. Ты веришь, что есть люди, которым это нужно. И даже если на первых порах ты с ними не встречаешься, то вспомни, что на Земле 7000000000 человек! Семь миллиардов! Твои – найдутся обязательно. Ты счастлива просто от того, что ты делаешь. А уж когда находятся и отзываются те, кому откликнулся результат твоего дела... тут уж счастье просто безмерно!

За каких-то три месяца после выхода книги «Разреши себе. Женские истории про счастье» откликнулось, отозвалось столько людей! «Я даже не думала, что ТАК будет!» – могу сказать теперь и я. Теперь уже совершенно понятно, что «Разреши себе» – это не просто книга, а целый проект.

Как только стали приходить первые отзывы от тех, кто прочитал книгу, стало ясно, что тема «зацепила»: читательницы писали слова благодарности, задавали вопросы про «когда будет следующая?». А когда в моем любимом Санкт-Петербурге прошла первая встреча

с читателями, то я почувствовала такой сильный резонанс, что стало понятно – нужна не только книга, а что-то еще. Но что?

Вот так бывает тоже – энергию, силу идеи чувствуешь, но не можешь понять – что и как дальше сделать?!

И тут появилась она. Инесса Холоденина, с которой мы дружим и сотрудничаем уже несколько лет, сказала: «Я прочитала книгу на одном дыхании. Давай делать бОльшее!». И с горящими глазами начала набрасывать идеи – как можно развить тему и проект. Ухтыж! – сразу отозвалось во мне мурашками ее предложение.

Делать бОльшее вместе с тем, у кого горят глаза и с кем ты смотришь в одном направлении – это очень круто, скажу я вам. К тому же, Инесса самый настоящий профессионал: то, как она делает свое дело, можно описать двумя словами – уровень Бог!

Любое бОльшее начинается с первого шага. Таким совместным шагом для нас с Инессой стал интернет-конкурс женских историй «Разреши себе!», который мы подготовили и провели на одном дыхании. И вот это была та самая история, когда все срастается-складывается-получается как нужно и наилучшим образом. Когда приходят и встают плечом к плечу СВОИ: по сути и ценностям. Когда дух захватывает от открывающихся перспектив и возможностей.

Столько людей сразу же поддержали проект, прониклись идеей. А истории! В первом же сезоне за три недели без огромной шумихи только через посты в facedook и Instagram на почту пришло почти 50 конкурсных историй. И каких! Живые, жизненные, настоящие, вдохновляющие. Нараспашку, навзрыд, на разрыв аорты... Но все – со счастливым завершением. Точнее – продолжением. Продолжением жизни, в которой авторы разрешили себе ТВОРИТЬ, ЛЮБИТЬ, ЖИТЬ.

А потом еще, и еще – истории приходили даже когда конкурс был уже завершен и авторам-победительницам были вручены призы и подарки. Практически сразу мы объявили о втором сезоне конкурса, в котором ввели еще одну очень важную номинацию СЧАСТЛИВОЕ МАТЕРИНСТВО.

Мы этими историями вдохновлены. Уверена, вдохновитесь и вы!

Инесса Холоденина

руководитель проекта РАЗРЕШИ СЕБЕ, организатор мероприятий, владелица агентства:

Я 10 лет занимаюсь событиями. Событиями разными: конференциями, семинарами, спортивными и праздничными мероприятиями, тренингами, тимбилдингами – и все для корпоративных заказчиков. По запросу. По надобности. По необходимости.

10 лет – это рубеж. Это веха. И подходя к ней, мне четко захотелось создавать События собственные.

Со своей идеей, не подстраиваясь ни под какие критерии и категории, запросы заказчика, долгосрочные цели, ИХ миссии и стратегии.

Мне хотелось «делать свое дело».

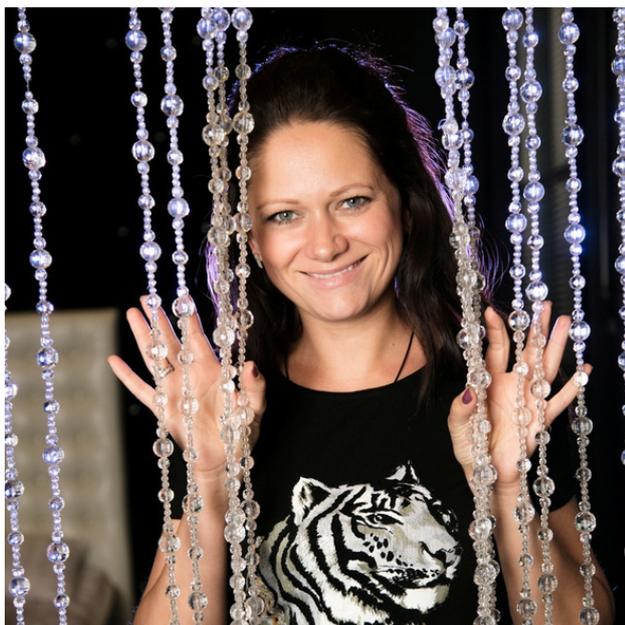
А, как говорится, на ловца и зверь бежит.

Вселенная быстро реагирует на чистую энергию, на истинные запросы, настоящие позывы сердца.

Не ума.

Не разума.

Сердца. Души. Веры.



Инесса Холоденина

Так, в один майский вечер за ужином семьями мне была подарена книга «Разрешите себе. Женские истории про счастье» Марией Точилиной.

Книга состоит из 22 женских историй о собственных важных РАЗРЕШЕНИЯХ женщин, которые открыли им их личный путь к своему счастью.

Истории очень эмоциональные. Невероятные, в которых случайности не случайны, люди – посланники свыше, а события – ценнейший опыт и каждое – новый шаг на пути к себе.

Книга читается очень легко, на одном дыхании.

А читать я люблю сильно.

И писать. Писать – с детства. Мой любимый урок – литература, любимое домашнее задание – сочинение. Особенно на свободную тему.

В такие моменты я уходила в свою личную глубокую детскую философию. А вечером, когда приходили родители домой, я их после ужина усаживала на диван и заставляла слушать, как я декламирую свои сочинения, и аплодировать.

И все так живо заиграло в моем воображении, в памяти, когда я читала Машину книгу! Я буквально увидела, как все истории женщин оживают в устах тех, кто их рассказывает. Тоже эмоционально. Где-то восторженно, где-то сглатывая слезы... И им аплодируют. Искренне. Потому что нет ничего более настоящего и воодушевляющего, чем оголенные чувства пережитого вперемешку с горечью опыта, осмысленного и принятого, положенного в основу пути к собственному счастью.

Так и получилось.

После моего звонка Маше по прочтении книги прошло немногим больше 4 месяцев, а вы уже читаете Журнал, который вобрал в себя невероятные истории о женском счастье, о решениях и разрешениях, которые пришли к нам в течение первого интернет-флешмоба по сбору Историй от женщин со всего мира.

За это время мы уже успели провести Вечер женских историй в Санкт-Петербурге, Москве и Новосибирске, в котором присланные истории, самые эмоционально сильные, показательные и вдохновляющие, зачитывали специально приглашенные гости из числа селебрити.

И им аплодировали.

И аплодировали Героиням историй, кто смог приехать, прилететь и стать Звездами этого Вечера, рассказывая свою историю своего разрешения, своего собственного незыблемого и никем непоколебимого счастья!

Все, как и было у меня в воображении.

Все, как было в детстве.

Все, как я и хотела, – свой собственный проект со своей идеей, важный и нужный людям, такой необходимый всем Женщинам, каждой.

Это как терапия. Терапия письмом. Терапия историей. Терапия рассказом, проживанием и проигрыванием. Не только своих историй, но и тех, которые откликнулись при прочтении. Тех, от которых стало больно. Или, напротив, легко и радостно.

Тех, которые так было страшно «прожить» в своей настоящей жизни. **ТЕХ, КОТОРЫЕ, ВОЗМОЖНО, ТАК И НЕ РАЗРЕШИЛИ ПРОЖИТЬ САМИ!**

Прошел уже и второй сезон сбора Историй, география их еще более расширилась. В новом Журнале уже есть истории не только из разных уголков нашей страны от Калининграда до Владивостока, но также из стран СНГ (Украина, Белоруссия) и из стран дальнего Зарубежья – США, Италии, Греции, Чехии, Голландии, Франции, Финляндии, с Кипра и Египта.

И мы с Марией невероятно счастливы. Потому что, что мы делаем, откликается в сердцах всех, вне зависимости от политики, религии, возраста и национальности.

Всех нас объединяет одна энергия, одна материя, одна природа, единая суть – Женская душа, которая пришла на эту планету, чтобы разрешить себе быть счастливой и дарить счастье всему миру!

Милые Женщины, приятного прочтения.

И – включайтесь, напишите свою историю своего разрешения и своего счастья, присылайте нам на почту story@razreshisebe.ru

Пусть и Ваш пример станет заразительным! Пусть и Ваша история поможет кому-то стать хоть чуточку, но счастливее...

Ксения Марьянова (Бик)

эксперт проекта, член жюри первого сезона конкурса женских историй **РАЗРЕШИ СЕБЕ**, практикующий психолог, кпн.:



Я пожизненно влюблена в жизнь. Взаимно влюблена. И это делает меня обречённой на огромную удачу. Удача эта касается самого большого сокровища на свете: людей! Иногда я чувствую себя археологом. Такие ценности бесценные попадают, что часто даже поражаешься! И вот одно из величайших достижений последнего времени-знакомство с Марией Точилиной. Начиналось всё весьма непринуждённо и, как говорится, ничего не предвещало. «Приходите к нам на сторителлинг, побудете в жюри, скажете пару слов, пару часиков. Как раз по вашей теме.» Ага. Ну, а чего же нет?

Первое, что меня восхитило: проект рождался на глазах, обрстал идеями, расширился, словно тесто под тёплым полотенцем. Все идеи, все мысли путём мозгового штурма принимались в работу. Никто не отшвыривал, не критиковал-ведь все практически коллеги. И понеслась! Огромный сплав из нашего энтузиазма и наших сердец явил собой мощнейший магнит, который, словно Солнце, начал притягивать к себе невероятные планеты и звёзды. Т

Так, из ничего, из хаоса-создалась галактика под названием «Разрешите себе». Мариецентрическая галактика. Вывод напрашивается сам собой: любите жизнь!

Разреши себе (гимн счастливой женщины из книги «Разреши себе. Женские истории про счастье»)

Разреши себе!

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

Разреши себе не бояться за взрослого ребёнка. И за не очень взрослого разреши себе не бояться. Разреши себе не думать, что «кроме меня никому ничего в этом доме не нужно». Разреши 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 уголёк.

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

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

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

Разреши себе мечтать. И обязательно по-крупному. Разреши мечтать о несбыточном (откуда ты знаешь, что оно несбыточное?).

Разреши себе быть. Разреши себе быть достойной любых денег, любой награды, любой славы, большой любви, великолепного отдыха. Просто разреши. Разреши себе быть собой.

Сначала ПРОСТО РАЗРЕШИ. Потом увидишь, что будет...

Разрешите себе жить!

В этом разделе собраны истории, которые приходили на конкурс в номинацию ЖИТЬ! Здесь про жажду жизни. Про кардинальные и не очень изменения, про преодоления и важные решения, которые помогли стать счастливой. Про новую тебя и новую жизнь.

«В жизни каждого человека наступает время, когда он должен стряхнуть, сбросить с себя страдание, словно забрызганный грязью плащ» (Ирвинг Стоун, «Жажда жизни. Биографический роман о Винсенте Ван Гоге»)

Жюри

В этой конкурсной номинации истории выбирала совершенно потрясающая девушка – яркая, успешная, знаменитая: ДИЛЯРА ЛАРИНА – профессиональная модель категории Plus size, модельер, актриса кино, телеведущая, fashion-эксперт, автор книги «В теле нестандартта».



Диляра Ларина

Мария ТОЧИЛИНА:

– У нее были мечты, и она разрешила им сбыться. Сегодня она – известная модель, бизнесвумен, автор книги.

Хорошо, но что же тут особенного? – можете сказать вы. Ведь сегодня не сильно удивишь такими регалиями: моделей полон Instagram, книги сейчас много кто пишет. Бизнес? Да, молодец, но свои проекты и компании есть у многих девушек. В чем изюминка?

У нее были мечты, и она разрешила им сбыться. Она – Диляра Ларина, девушка из провинциального города, которая, не обладая модельными параметрами, не только стала известной моделью size plus, но и создала собственное агентство именно для таких, как она сама – красивых, амбициозных, нестандартных.

Она разрешила себе говорить вслух о том, о чем многие девушки стеснительно помалкивают. В своей книге «В теле нестандартта» Диляра рассказала о трудностях, с которыми ей пришлось столкнуться на пути к счастью. Сегодня она уверенно говорит о том, что в этой жизни нет ничего невозможного, и реализация желаний зависит только от нас самих.

Мы сидели в летнем кафе на Тверской и Диляра сказала: «Знаешь, когда-то я мечтала ходить по этой улице, среди красивых, успешных людей, быть в гуще событий. Здесь такая энергетика бешеная. И вот я здесь!».

У нее были мечты, и она разрешила им сбыться. Она здесь и она уже победитель. Девушка невероятной силы духа, смелая, красивая, нестандартная, искренняя. Разрешившая себе жить свою, яркую жизнь!



Диляра Ларина

«Plus Size Academy – это история моды Plus Size, основы образа и стиля, наработка бука, дефиле, хореография Vogue, Selfmade и PR, особая гордость – моя команда. Это настоящие профессионалы, звезды Fashion индустрии»

Узнать больше:

www.academy.dilarina.ru

Партнер Конкурса женских историй РАЗРЕШИ СЕБЕ

Конкурсные истории

Солнышко на качелях

Автор: Екатерина Аронова (Новосибирск)

Эта история получила приз в спецноминации «За женственную мужественность»

Всегда любила качаться на качелях. Любила и боялась. Особенно сделать «солнышко» – полный оборот вокруг перекладины. Так и не сделала ни разу, хотя хотелось.

Ещё сильнее я любила и боялась за детей. А точнее за то, что не сумею дать то, что им необходимо, не смогу оправдать доверенное мне свыше «тревожное» счастье, не стану идеальной матерью.



Екатерина Аронова (фото из личного архива)

Тому, какая я сейчас, я во многом обязана своим детям, сыновьям-тройняшкам Петруше, Андрюше и Павлуше. Им сейчас по 12 лет. И у них ДЦП...

Дети у меня прекрасные: весёлые, любознательные, общительные! Но форма церебрального паралича у них довольно тяжёлая, и при сохранном интеллекте ни один из них не ходит самостоятельно, все они – колясочники и находятся на инвалидности. Последние 2 с лишним года сыновей я воспитываю одна: муж умер в феврале 2015 года.

Все 12 лет жизни детей я занимаюсь тем, чтобы поставить их на ноги, дать образование, социализировать. И, знаете, есть результаты! Двое из моих мальчишек успешно учатся (один даже участвовал в Тотальном диктанте, набирал текст на ноутбуке и прославился в соцсетях!), учатся ходить с ходунками и четырёхопорными тростями. Мы ведём очень активный для таких детей образ жизни, являясь завсегдатаями детских спектаклей и филармонических концертов. Мы много куда ездили и летали, проходя реабилитацию.

Почти 10 первых лет жизни детей я запрещала себе быть счастливой. «Как можно??? У меня же больные дети! Это такая трагедия!» – примерно так я, если не думала, то чувствовала точно. И это проживание трагедии стало постоянным фоном моей жизни, её смыслом, её солью.

А ещё в этой бесконечной гонке за здоровьем, реабилитацией и реализацией детей, я совсем забыла о себе. Как ни странно, вспомнила

о том, что «я у себя одна» только после смерти мужа. Просто поняла, что, если не буду заниматься собой, уделять время своим потребностям, то «закончусь» также быстро, как это произошло с мужем...

И я смогла измениться. Я перестала спрашивать у судьбы: «За что же мне такие испытания?», я пытаюсь просто жить в предлагаемых обстоятельствах, чувствовать себя счастливой и заряжать оптимизмом своих пацанов.

Я разрешила себе чувствовать радость. Оказалось, что её источники бесконечны.

Я разрешила себе увидеть мир вокруг. Он оказался больше размеров моего отчаяния.

Я разрешила себе перестать себя жалеть. Оказалось, что жалость можно заменить гордостью. Теперь я собой горжусь.

Я разрешила себе принять своих детей такими, какие они есть, и полюбить их заново. Мне показалось, что они этого и ждали.

Я разрешила себе быть открытой и искренней. И говорить то, что на самом деле думаю. Оказалось, миру я нравлюсь именно такой.

Я разрешила себе принять и полюбить себя, кстати, весьма далёкую от идеального образа матери-мученицы.

Я разрешила себе быть счастливой. Оказалось, трагизм моего мироощущения чужд моим детям, а в счастье мы с ними заодно.

Я разрешила себе и горжусь этим!

А дети? Мои сыновья – 3 моих главных солнышка. И жизнь с ними важнее и круче «солнышка» на качелях!

Душевный разговор

Автор: Ирина Агеева (Тула)

История получила приз в спецноминации «Оригинальная подача»

Ты не спишь?

Нет, конечно. Ты же ещё со мной не поговорила. Какие сегодня вопросы?

Сегодня только один вопрос. Вот мы столько времени вместе, ты такая умная и правильная, я столько с тобой разговариваю, советуюсь как мне поступить, послушно следуя всем твоим «можно» и «нельзя» и все стесняюсь спросить: а ты вообще кто?

В смысле? Я – это ты!

Как это? Я это я!

Нет, ты – это просто ты. А я – это ты, которой ты хочешь быть.

А, понятно. То есть я хочу быть идеальной, да? Нет, даже не идеальной – безупречной. Все всегда чётко, ясно и понятно. Без сомнений и плохого настроения. Всегда бодра и невозмутима. Как в том старом фильме – «мы веселы, счастливы, талантливы». Дети вежливые, умные, опрятные. Дом вылизан до блеска. На дачном огороде идеально ровные грядки, розы не смеют вымерзнуть. На плите борщ, тыквенный суп, жаркое, пирог со шпинатом и компот из собственноручно замороженных ягод. Муж накормлен, собака выгуляна, кот переведён в режим мурчания. На работе все прекрасно, всегда спокойна и доброжелательна. Бэкграунду позавидовать можно: и медаль, и красный диплом, и кандидатская, и второе высшее. Аж противно – так одна моя знакомая говорила. Неужели я действительно этого хотела и хочу?



Ирина Агеева (фото из личного архива)

Ну конечно. А разве нет?

Ну не знаю. Иногда я чувствую, что устала быть идеальной. Хочется просто поваляться на диване с книжкой и два дня кормить всех пельменями. Ну или макаронами. Забыть заплатить за квартиру, не вытереть пыль в дальнем углу и – только не ори, – оставить невымытую посуду на ночь!

Откуда вообще у тебя эти мысли? Ты что, с ума сошла?

Девочки, я больше молчать не буду. Меня тут не звали, но вмешаюсь. Вообще-то это нормальные мысли.

А ты ещё кто?

Я – это ты!

Нет, я это я. А она – это я, которой я хочу быть!

Это она тебе сказала? Вот ведь врет и не краснеет! Она – это ты, которой ты хочешь, чтобы тебя видели окружающие. Вернее даже не так. Она – это ты, которой, КАК ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, хотят тебя видеть окружающие. Это я та, которой ты хочешь быть!

Это правда? Что ты молчишь?

Ну, в общем правда. Но разве это не одно и то же? Та, какой ты хочешь быть и та, которой ты хочешь, чтобы тебя видели люди – ну, или тебе кажется, что они так хотят. Разве нет?

Нет. Похоже, что нет. Вот сейчас я понимаю – нет. Много из того, что я делала по твоим указаниям «можно» и «нельзя», на самом деле не то, что я хотела. Это то, чего, как мне казалось, от меня ждали. Да и то не факт. Вдруг это все было никому не нужно?

Слушай, а зачем ты вообще её все время спрашиваешь, что тебе делать и как поступать? Зачем тебе её разрешение?

Ну а как без разрешения? Мне же должен кто-то сказать – можно или нельзя!

С чего ты это взяла?

Так вроде всегда было.

А вот и нет. Вспомни ту маленькую девочку, которая лазала по деревьям, пила холодное молоко и вечно ходила со сбитыми коленками! Разве она спрашивала? Задавала вопрос «а можно»?

Нет, не было такого. И что, выходит я и сейчас могу не спрашивать, да? Мне не нужно разрешение?

Интересный оборот принимает дело. То есть мне уйти?

Ну если учесть, что твоё существование основано на призрачных предположениях и приписывании другим людям тех мыслей, которых у них возможно и нет – то, в принципе, да, можешь уходить.

Я вообще-то не тебя спрашивала. Так мне уйти?

Да. Только дай я спрошу последний раз: а можно я просто буду счастливой? Не идеальной и безупречной. А пусть иногда глупой, иногда вздорной, иногда лохматой и ненакра-

шенной, иногда с пустыми кастрюлями на плите и грязной тарелкой в раковине, с дурацким журналом вместо жутко умной книжки. Но я буду любить и буду любима. Я буду счастлива. Можно?

Ну наконец-то ты задала ТОТ САМЫЙ вопрос! Я уж думала не дождусь. Можно. Все, теперь я ухожу. Тебе больше не нужны мои разрешения. Дальше – сама!

Да и я, пожалуй, пойду.

Как? А ты почему? Ведь ты – это я, которой я хочу быть!

Так ты уже стала той, которой хотела быть. Вот только что. Прощай!

Они ушли. Хотелось бы сказать «держась за руки», но нет. Они ругались и спорили, но не оглядывались. Да и мне, пожалуй, пора. Я уже столько времени потратила зря!

Я разрешила себе стать сильнее

Автор: Лидия Орембо (Новосибирск)

Что же я разрешила себе в жизни? Конечно, очень много. Но было несколько решений, которые сделали меня сильнее. Начнем!

1. Я разрешила себе быть другой, чужой, белой вороной... В маленьком городе я вдруг решила, что больше не хочу бояться выделяться. Я начала смело говорить, что я не православная, ярко краситься, менять прическу каждый месяц, надевать ту одежду, которую хочу, и не слушать осуждение людей вокруг. Что изменилось? Я поняла, что МОИ люди и не думают уходить и стесняться меня. Поняла, что будут те, кто поддержит, и что нельзя быть хорошей девочкой для всех. Важно быть хорошей для себя.



Лидия Орембо (фото из личного архива)

2. Я разрешила себе не закончить университет. Вот так на 5 курсе после рождения дочки я решила, что мне важнее проводить время с ней, чем гонять по универу с пеной у рта, сдавая все. И я не жалею. Пока диплом мне так и не пригодился, а если он и понадобится, закончить можно и в 40.

3. Я разрешила себе любить, погружаясь в человека на все 100%. И да, потом бывает больно, и расставаться, ну, невероятно тяжело, но... Зато я не жалею ни об одной счастливой минуте.

4. Я разрешила себе плакать... Много и часто. Над фильмами, песнями, сопереживая подругам, а иногда просто от тяжелого дня. И поняла, что слезы очищают. После них открываются силы идти дальше.

В свои всего 26 я уверена в том, что уже прожила яркую, насыщенную жизнь, о которой можно рассказать детям и внукам. А дальше только лучше, ярче, интереснее...

Надеюсь, с памятью в старости проблем не будет, а то забуду, что рассказывать. Хотя instagram напомнит :).

Разрешите себе... Любить и не планировать

Автор: Фекла Федотова (Москва)

История получила главный приз номинации

Я всегда знала, что не хочу детей. Дети – это непредсказуемо. Дети – это опасно для порядка. Дети – это угроза долгосрочным выверенным планам. Детей заводить нельзя. Дети разрушат все мои планы, любовно записанные в тетрадочку на пять лет вперед.

Две голубенькие полоски перечёркивают мою жизнь. У меня есть муж, который хочет детей. У меня есть моя крутая свободная и спланированная жизнь. Мой социальный статус летит в помойку, просто потому, что я люблю мужа.

Моё тело напоминает старое дерево. Оно скрипит суставами. Вросло корнями в землю. И на нём куча шрамов от растяжек. Мои скулы заплыли щеками. У меня два подбородка и, кажется, два мочевого пузыря. Один точно не может вырабатывать столько жидкости. Во мне сидит чужой. Он затаился. Но я знаю он там. Я видела его на экране. Муж называет его рыбкой.

Сколько вам недель? – спрашивают меня врачи. Я невольно оборачиваюсь. Кому нам? Я здесь одна...

Я теперь что-то всё время должна. Должна любить Лохнесское чудовище, которое танцует на моём мочевом пузыре и выпирает из живота. Должна радоваться и готовиться, хотя мне просто хочется лечь и лежать. Должна любить мужа, хотя всё чаще хочется его ударить. Это он во всём виноват. Воспользовался моими гормонами.

Я как будто гляжу сквозь мутное стекло. Вокруг мегаполис, машины, люди, а я иду в школах – древняя, как сама Земля.

Роды как бокс – 3 минуты раунд и 3 минуты отдыха. Я тренировалась и умею продержаться 1,5 минуты. Дышать важно медленно и глубоко. Вдох через нос, выдох через рот. 1 минута на ринге. 4 минуты отдыха. Это можно пережить, если дышать.

Муж лежит рядом. Нам сказали спать. Я не могу. Он гладит меня, а я дышу. Роды – это продолжения секса. Чувствую единение и слияние с моим мужчиной. Я как будто с ним одно. Но спустя 24 часа нам говорят: всё-таки кесарево.

Из-за белой ширмы вытаскивают окровавленного младенца. Он не такой страшный, как ожидала. И мне спокойно, что в коридоре его сразу отдают мужу.

В реанимации я, муж и наш ребёнок. Он ест меня. Это странно. Мир изменился за одну ночь. Раз и навсегда.

Мы не спим уже две недели. Муж, я и наш мальчик. Слабовольно сбежала в ванну. Первый раз за три недели. Я сижу в воде, слышу, как муж пытается укачать орущего младенца и думаю: вода это так здорово. Если погрузиться в неё и не дышать, всё кончится.



Фекла Федотова (фото из личного архива)

Малышу месяц. Мы всё ещё живы. Ненавижу мужа – он ходит отдыхать на работу. Я месяц... месяц! не спала. Ночами только рисую вместо сна. Если закрываю глаза, слышу плач своего сына.

Вокруг много прекрасных мам. Они рассказывают, как выжить. Им тоже было тяжело первый месяц. Они тоже не мылись, не понимали что происходит, они тоже ненавидели мужей. Они тоже потеряли прежнюю жизнь. Я знакомлюсь с ними в Интернете, нахожу знакомых подруг, нахожу консультантов. Они все помогают и подсказывают. Это не советы как жить, это подсказки как выжить.

Сижу у озера в кафе. Пишу книгу левой рукой, правой пью чай, а ногой качаю коляску. Если перестану, мой сын проснётся. Я это уже знаю и привычно управляюсь. Я даже что-то успеваю писать в Вотсап. Официант поставил нам Релакс-Фм.

Мой ребёнок заплакал. Я беру его на ручки и начинаю танцевать под приятную музыку. Ча-ча-ча, сальса, вальс... Всё это пригодилось, чтобы утешить одного маленького мальчика. Я танцую под склонившимися ветвями, смотрю на чаек, воду и с улыбкой думаю о том, что целый час вчера обнималась с мужем. Наш сын спал. А мы шептались.

Перебираю вещи. Всё никак после переезда не разберу свои блокноты. Открываю на случайной странице. Вот они старые планы: Поступить в магистратуру. Заняться скалолазанием. Отправиться на два месяца в путешествие. Всё это должно было случиться в ближайшие два года.

В конце длинного списка взгляд цепляется за последний пункт: «Танцевать с любимым мужчиной вальс на берегу озера...». Кажется, сбилось. Если разрешить себе хаос и отпустить контроль – случается волшебство, и можно не планировать.

Девочка из Бодайбо

Автор Аноним (Новосибирск)

История получила приз в спецноминации «Несмотря ни на что!»

Лена родилась в поселке в часе езды от города Бодайбо, там, где добывают Золото. Бабушка была управленцем на «Лензолото», растила двоих дочерей в советское время одна, была честным, ответственным передовиком и эталоном для своих детей и для Лены, конечно, тоже. Она откладывала каждую копейку и путешествовала по миру: Россия, Европа, Куба, Гавайские острова... И говорила – «Лена, учи английский язык, вырастешь, тоже будешь путешествовать». Лена очень мечтала путешествовать. Детство было недолгим и счастливым, пока была жива бабушка...

Когда Лене было 5 лет, семья переехала в один из городов Иркутской области. Там жили папины родители. И с фруктами было полегче, и с врачами, а у Лены были проблемы со здоровьем: слабый иммунитет в силу того, что в 2 месяца от рождения она пережила воспаление легких и после этого часто болела. А еще у Лены было сначала двое, а потом и трое братьев. Лена была вторым ребенком в семье.

Двухкомнатная квартира в двухэтажном деревянном доме на первом этаже: четверо детей жили и росли теперь в своей комнате в двенадцать квадратов. Отец устроился на фабрику, где добывают железную руду, а мама сидела с детьми. Иногда родители выпивали. И отец бил мать. Иногда каждый день, иногда пореже очень сильно бил... Иногда бил детей. Старшему доставалось больше всего. В доме была настоящая плеть ручной работы. Дети смотрели и ничего не могли сделать, а мама начала выпивать все чаще одна... Когда старший брат подрос, он вступился за маму несколько раз, после чего ушел из дома, отец, конечно, был сильнее, и это была неравная мужская драка. Ушел в 16 лет из дома и почти сразу сел за украденную у бабушки сумочку, в которой было 500 рублей.

Другая бабушка подтвердила, что это было сделано с «силой», и брату приписали «разбой», дали срок 7 долгих незаслуженных лет... Лена в 13 лет уже знала, что такое «баланда» и носила передачи брату. Потом вырос второй брат, вступился и тоже ушел, и тоже сел, правда, уже на 3 года. Лена подхватывала самого младшего пятилетнего братика на руки, убегала в угол детской комнаты, зажимала брату уши. Клопы и тараканы в эти моменты нисколько не смущали детей. Ненавидела родителей за то, что один себе позволяет, а другая терпит так жить. И мечтала о самой счастливой на свете семье. Однажды Лена не выдержала криков и вступилась. Отец кинул ее на пол и со всей силы начал ногами втапывать в ковер. Она не могла дышать, думала – «Наконец я сейчас умру и все... А как же братик... к». Когда все закончилось, задышала – придется жить дальше.



Фотограф: Ryan McGuire (Gratisography.com)

Отец все твердил, что надо идти работать, что содержать он всех не намерен. И Лена устроилась в 15 лет на рынок торговать продуктами на улице. Однажды мама была на даче с младшим братом, а отец на работе в ночную смену. Взломали дверь какие-то мужики, Лена кинулась на них с утюгом и криком «Пожар!», получила по голове, осела в угол коридора, соседи спугнули воров. В милиции отца спросили: «Вы доверяете своей дочери? Наверно это к ней приходили». Отец ответил: «Нет.. не знаю». Лена сидела в коридоре и не верила своим ушам. Может быть, она не родная дочь? Может ее все-таки зачем-то удочерили?

Однажды в порыве белой горячки мать схватила лыжную палку. Они с дочерью были одни. За что была сломана нога у Лены, разбито лицо, щека разрезана до кости на два куска мяса от глаза до губ, ее мама не помнила на следующий день. В зеркало Лена смогла посмотреть на себя только один раз, взяла бритву, опухшая и хромящая пошла в лес – теперь действительно все... Бабушки все равно больше нет... Но она хотела ЖИТЬ, как бабушка, и семью, и путешествовать! Дошла через весь город до двоюродной тёти. Та была медсестрой, муж анестезиолог. И, чтобы не давать истории огласку, они зашили эту самую щеку на дому трясущимися руками. Лена осталась у них на пару недель. Но дети все равно должны жить дома. И жизнь продолжилась. Чтобы меньше появляться дома, Лена устроилась нянечкой в роддом.

В 16 лет пора бы нравиться мальчикам. Но со страшным шрамом, как у пирата, Лена никому не интересна – так казалось ей в этом возрасте. Однажды по телевизору Лена увидела передачу на местном канале, ее вела одна девочка из Лениной школы. Она подумала: «И я смогу вести, что стоит попробовать?». Прошла кастинг и стала ведущей в той самой передаче, вела разные репортажи и ток-шоу. С экрана ТВ шрам совсем не было видно! Она научилась смотреть всем в глаза, а не прятать лицо. Еще Лена мечтала с самого детства петь. Но денег на музыкальную школу не было, и мама постоянно кричала с кухни – «Не вой, певица из народа!». Так что Лена пела только по дороге из школы, потом из техникума, где после девятого училась на бухгалтера, пела по дороге с работы. Осмелевшая пошла и выиграла районный конкурс «Байкальская звезда» – просто пошла и спела. Тогда Лена пошла еще

и в музыкалку на свои крошечно заработанные. И было все равно, что поздно, что 17 лет. Она верила – руки, ноги и пока еще здоровая голова помогут ей добиться всего, чего она захочет и разрешала себе быть смелой. Перед глазами всегда стояла успешная бабушка.

Лена уже работала в пенсионном отделе той самой фабрики, где работал отец, и зарабатывала треть от его зарплаты. Обеспечивала себя сама. И все мечтала про семью и мужчину, который никогда её не ударит. И мечтала уехать, никогда больше не возвращаться и не видеть родителей...

И уехала. Жизнь понеслась в другом русле – Новосибирск, университет, закончила финансы и кредит, работа в сфере информационных технологий. Лена научилась разбираться в компьютерах, серверах, системах хранения данных и все это продавать. И пела в кафе, ресторанах, потом начала вести праздники, все, кроме детских. Совмещала две работы: утром в 6 утра на одну, вечером в 19 вечера на другую. И так 7 дней в неделю, и так 6 лет... Лена перевела праздники у всяких там замов мэра, и клиентская база росла. И стартануло агентство праздников, но заказчикам никто не нужен был, кроме Лены. Все праздники были расписаны даже в ее День Рождения, и она решила, что надежнее и правильнее будет продавать компьютеры и сервера.

В 23 года открыла свой бизнес на пару с одним молодым человеком, за которого и вышла потом замуж, на праздники уже не оставалось времени. И Лена перестала их вести. В 25 позволила себе Турцию, потом Индию на Новый год, потом Таиланд. И, вот, вроде бы начали сбываться мечты!

Ее звали работать в Москву, она осмелилась на одно из собеседований ради интереса (Москва все-таки) и прошла, но не осталась – свой бизнес в Новосибирске рисовал другие перспективы. Муж в Москву не хотел. К тому же в Новосибирск хотели переехать ее младшие братья. Их нужно было поддержать.

В один прекрасный момент Лену подкосило здоровье: она начала лечиться от всяческих новообразований. Врачи говорили, что нужна операция, но «мы попробуем пока так». 5 лет лечилась она у разных врачей. За это время успела развестись – застала мужа с лучшей подружкой, тот влюбился. Ну и Бог с ним, все равно детей не хотел. Ну и пусть он дальше сам. Лена оставила команду, которую вращивала 7 лет. По ощущениям это и была ее семья. Сколько можно еще пахать как лошадь? Ради чего? Врачам она верила все меньше. Как они вещали, своих детей, скорее всего, уже не видать... И что дальше? А ничего нового – улыбаемся и машем.

Всё чаще от разных людей Лена слышала про чудотворную икону Божией Матери Скоропослушницы. Нашла ее, попросила, поблагодарила, всех и вся простила и покрестилась в той же церквушке. Стала желать каждый день счастья всем окружающим ее людям и проговаривать свои разобранные по косточкам мечты все яростней и все желанней.

В самый отчаянный момент кто-то посадил в голову мысль: «Встреться с ним!». Она мысли в ответ: «А что я ему предложу?». А этот кто-то: «Ты позови на деловой обед, а там по ходу будет видно». Так началась новая жизнь.

Новый партнер, новый бренд, новая компания. Он не разрешал за себя нигде платить, Он открывал любые двери, Он всегда готов был прийти на помощь, Он уважал и не начинал без нее ни одной деловой встречи, хоть сколько могли ждать эти 10—15 мужиков, пока Лена летит на встречу из больницы. У Лены с недавнего времени было табу на партнеров по бизнесу, и она даже не смотрела в его сторону. Лене присылали цветы в офис и делали предложения. Но что-то всё не то и не те... да и вообще, какое сейчас может быть замужество. А Он просто был рядом и поддерживал во всем, знал про болезни, которые со временем исчезли! Это была хорошая надежная дружба, которая крепла каждый новый день в течение пары лет.

Однажды Лена прилетела из Москвы, Он встречал ее в аэропорту, просто обнял и сказал: «Я никуда тебя больше не отпускаю», и Лена поняла,

что сопротивляться как минимум глупо, закрыла глаза и выдохнула, как будто всю жизнь через себя пропустила. Так стало спокойно, так легко.

Он попросил у нее принцессу. Когда она забеременела, сказал: «Милая, ты уволена. Я тебя, конечно, знаю. Это, может быть, с твоим характером и не совсем возможно. Но ты можешь больше никогда не работать, а заниматься всем, чем хочется». И Лена не стала спорить. Она уже доверяла и успокоилась.

Теперь каждый день, убаюкивая их дочь на руках, она любит его все крепче, а он удивляет ее все больше каждый Божий день. Она теперь всегда, когда ей хочется, идет «на ручки», и в семье та самая любовь и гармония, и путешествия. А родители уже давно стали меняться и до сих пор вместе, приезжают в гости и любят внучку. И у братьев все хорошо. Семья стала полнее и крепче.

Благо-дарю тебя, Пресвятая Богородица Скоропослушница!

Разреши себе жить

Автор Ирина Кобылкина (Иркутск)

Братск. Ноябрь 2009 года. Мне уже два месяца как исполнилось 24 года. Я встречаюсь с человеком, отношения с которым изначально обречены. Я работаю на нелюбимой работе, боюсь и ненавижу начальство. Единственный выход, который я тогда нашла, – побег из города, где выросла, выучилась. Помню, что тогда я дала себе слово, что никогда больше не буду работать там, где мне не комфортно, не буду тянуть отношения за хвост.

А потом было 3 города (Иркутск, Ангарск и Усолье-Сибирское), ещё 2 места работы и собственное дело. Самым тяжелым годом стал 2013. В мае ушла наша мамуля. И за год я загнала себя морально на такое дно, что выбираться пришлось около двух лет. 31 декабря 2013 я уволилась с работы (сработало слово данное себе – не задерживаться там, где плохо). И, наверное, тогда начался новый жизненный этап.



Ирина Кобылкина (фото из личного архива)

10 февраля 2014 мы открыли отдел развивающих игрушек «Совёнок», потом я призналась себе, что я хочу постройнеть. И за 2 года я сбросила 24 кг. Я разрешила себе быть более уверенной в себе. Я разрешила себе говорить людям: «Нет» и не чувствовать вину. Я разрешила себе помогать людям только потому, что я этого хочу. Наверное, поэтому 2,5 года волонтерства дались мне легко. Я занималась этим с душой. Я разрешила принимать себя такой, какая я есть, а других людей – другими. А ещё я разрешила себе говорить своим ЧЕЛОВЕКАм, что я их люблю, говорить сегодня и сейчас.

Лето 2017. В моей жизни начинается новый этап. Будет новый город, новое дело. Но я не бегу из города, от отношений, от трудностей. Я развиваюсь, расту дальше. Я уезжаю из Усолья-Сибирского с благодарностью за эти 4,5 года. В это время мне нужен был именно он. Город, в котором я смогла успокоиться, привести в порядок мысли и тело, поверить в себя, себе, снова научиться доверять людям и миру.

Самое главное – разрешить себе признаться, чего хочешь именно ты и к этому шагать, разрешить себе ошибаться и не бояться этого.

А сегодня я разрешила себе написать про себя для конкурса, отправить и опубликовать здесь. Как важно вовремя разрешить себе ЖИТЬ!!!

Наполняя жизнь смыслом

Автор: Ольга Астахова (Москва)

Как часто мы находим время для того, чтобы прожить в новом дне себя истинных: без масок, а таких, какие мы есть у себя? Вот так просто проснуться утром и ни о чем не думать, ничего не делать, раствориться в сладостной утренней неге и забыть о суете бытия. Просто отдаться воле чувств и желаний, услышать себя, что хочет в этот момент твое сердце, и разрешить себе все.

Долгое время я боялась позволить себе такую роскошь: быть собой. Быть свободной и смелой. Доверять себе и миру. Просто быть, принимая себя такой, какая я есть у себя в каждый момент своей жизни.

На словах легко звучит: «Прими себя такой, какая ты есть», а как это сделать практически в реальной своей жизни – это оказалось для меня той еще задачей. Знать и делать – это разные вещи. Как это – быть собой? Как надеть себя смелостью расправить крылья, отдаться потоку ветра, который несет тебя сквозь пространство и время? Как разрешить себе все?

Однажды я сделала это! Я разрешила себе быть свободной и освободила себя от корпоративного рабства. Разрешила себе выйти из всего того, что давно не вызывало интерес и не откликалось во мне. Я смело сделала шаг в свою светлую новую жизнь с сильным намерением жить и радоваться каждому мгновению! Я разрешила себе жить! Жить и парить в пространстве вариантов!

И вот оно наступило – первое утро моей свободной жизни! Я проснулась от звука будильника, который зазвонил в установленный час. «Как здорово, что сегодня никуда не надо идти, не надо собираться и спешить на работу!», – подумала я и продолжила в этот ранний час нежиться в постели, растворяясь в объятиях нового дня. Лучи утреннего солнца сквозь окно проникали в комнату, и все пространство вокруг словно оживало. В зеркальной двери шкафа отражались солнечные лучи, и их свет заигрывал со мной, предвещая о начале моей новой и светлой жизни!

Улыбнувшись своему отражению в зеркале, я решила провести этот день для себя: отключить телефон и просто быть с собой, просто быть, позволяя быть всему! Да, я позволила себе быть такой, какая я есть у себя, снять все маски, перестать играть придуманные роли и делать то, что хочет мое истинное «Я».



Ольга Астахова (фото из личного архива)

С этими мыслями, я открыла новую книгу, которая три последние недели пылилась на прикроватной тумбочке и начала читать первую главу. Обычно, как и большинство читателей, я не читаю книги вслух. Но в это чудесное утро не смогла сдержать свой внутренний порыв слышать себя, слышать и слушать себя. И, позволяя быть всему, я стала читать книгу вслух. Оказывается, это очень увлекательно – читать вслух с выражением и проявлять свои эмоции.

Слушая свой голос, мысленно поймала себя на том, что мне нравится мой голос, его мелодичное звучание. Звуки плавно преобразовывались в глубокий смысл повествования и переходили в разряд услышанного. Разум лакомился вкуснейшим содержимым книги и рождал в своем воображении новые замыслы.

Я продолжала читать вслух с упоением, предаваясь целиком всему спектру чувств захвативших меня в этот момент! Это и есть то состояние, принятия себя такой, какая я есть. Состояния, когда в чувственном танце зарождаются новые идеи и желание их воплотить!

«Вот оно начало твоей новой жизни, твой новый день! Начни уже жить так, как хочешь! Я разрешаю тебе! Разрешаю быть разной, проживать любое чувство прямо сейчас, вот в этот самый миг! Отдайся чувствам! Тебе можно! Тебе давно уже все можно!» – думала я, и внутри меня пробуждался юношеский авантюризм давно забытый и оставленный на задворках студенческих времен, влекущий к неизведанным горизонтам моей новой светлой жизни!

Это состояние вдохновения и стало для меня отправной точкой моего нового жизненного пути. Пути, в котором я и есть творец своей реальности. Мне достаточно было просто отдаться воле чувств и желаний, быть собой, услышать себя и разрешить себе все. Я так и сделала.

Я разрешила себе все и еще на много больше! Я разрешила себе чувствовать, проживая тотально каждое чувство! Я разрешила себе принять свою многогранность! Я разрешила себе ценить свою уникальность! Я разрешила себе жить благополучно! Я разрешила себе с благодарностью принимать щедрость жизни! Я разрешила себе парить в пространстве вариантов! Я разрешила себе желать и воплощать свои желания! Я разрешила себе превозмочь все страхи и быть смелой! Я разрешила себе поверить в свою силу! Я разрешила себе доверять себе! Я разрешила себе слушать свое сердце и следовать его зову! Я разрешила

открыть дверь и впустить изменения в свою жизнь! Я разрешила себе радоваться жизни! Я разрешила себе смело заявить о себе миру, присвоив себе право писать о себе и о своем опыте! Я разрешила себе нести свет знаний людям, объединяя вокруг себя людей со схожими ценностями! Я разрешила себе жить, наслаждаясь каждым моментом! Я разрешила себе проявлять все свои уникальные таланты! Я разрешила себе воплотить в жизнь мой проект в соответствии со своей миссией, видением и ценностями! Я разрешила себе вступать в партнерские взаимоотношения с созвучными людьми, формируя вокруг себя пространство творцов своей реальности! Я разрешила себе быть достойной всего самого лучшего! Я разрешила себе счастье, счастье быть собой! Я разрешила себе наполнять жизнь смыслом!

Теперь, позволяя себе все, я украшаю свою жизнь желаниями, чувствами, событиями и проживаю каждый момент жизни такой, какая я есть у себя, доверяя жизни и наполняя ее смыслом!

Бросить все и уехать к морю, или как парус меняет жизнь после 30 лет

Автор: Татьяна Богатырева

«Бросить все и уехать к морю...» – эта фраза да и желание знакомы каждому, кто хоть раз в жизни задумывался о бренности бытия и смысле жизни.

Почему именно к морю?

Почему на протяжении многих веков оно манит к себе так много совсем не похожих друг на друга людей?

Одних успокаивает, других вдохновляет.

Кого-то страшит, кому-то бросает вызов.

Но одно можно сказать точно – оно никого и никогда не оставляет равнодушным.

Впервые я увидела море в свой тридцатый день рождения и поняла, что жизнь никогда уже не будет прежней. В один момент из глубины подсознания пришло решение сменить городскую суету мегаполиса со своим сумасшедшим ритмом на размеренную жизнь у моря, наполненную красотой и гармонией, познанием себя, своих ценностей и истинных желаний.

Спустя полгода без обратного билета и малейшего представления о том, что ждет «за поворотом», я садилась в самолет до маленького тропического острова Пхукет, чтобы навсегда изменить свою жизнь.

В тот момент я еще не представляла насколько круто и бесповоротно.

Там, на белоснежном побережье лазурного океана, счастье было безусловным и бесконечным. Казалось, о чем еще можно было мечтать?

Знакомство с парусом было неожиданным и ворвалось в жизнь шквалом эмоций и драйва. Мне впервые довелось познать вкус настоящей и абсолютной свободы, почувствовать ее пьянящий аромат, соленый привкус морских брызг на обветренных губах и звенящий шум волн и ветра в ушах.

С момента, когда моя нога впервые ступила на борт парусной яхты на открытом уроке в парусной школе, до сдачи капитанских экзаменов прошло всего несколько недель.

В тот памятный день наш экипаж возвращался из учебного круиза по райским островам Андаманского моря. Яхта на полных парусах, как на крыльях, стремительно летела вперед, рассекая изумрудную водную гладь. Ветер гудел в ушах, волны бились о борт и нарушали магическую тишину вечера. Я стояла за штурвалом в лучах уходящего солнца и наблюдала, как красный огненный шар тонет в море где-то за линией горизонта. Не в силах сдержать эмоции, я украдкой вытирала непрошеные слезы. В тот момент я уже совершенно

точно знала, что это не конец, а только начало. Начало чего-то неизмеримо большого и ценного в жизни.

Дружба народов и шахматы на воде

Следующие два года я, как ребенок познающий мир, пыталась найти и использовать все возможности, чтобы научиться ходить. Ходить под парусом.

Так мне посчастливилось стать помощником инструктора в парусной школе и помогать другим ученикам делать их первые шаги в парусном мире, попасть в состав экипажа гоночно-круизного катамарана, где каждую регату, даже тренировочную, ждала, как гонку международного уровня.

Одержимость идеей «заразить парусом» если не весь мир, то как минимум ближайшее окружение, уже через полгода помогла собрать и нуля подготовить женский экипаж на старенькую школьную «Агату» и принять участие в знаменитой Королевской регате King's cup 2014. А спустя еще полгода стать шкипером уже другой женской команды в гонке многокорпусных яхт Multihull Solutions Regatta 2015.

Со временем разнообразие классов яхт, география регат и национальностей экипажей только увеличивалась. Новые страны, новые знакомства, новые друзья. И неважно, на каком языке говорит каждый из них, главное, что в парусном мире вы начинаете говорить на одном, часто непонятном простому обывателю языке. Здесь стираются границы – национальные, географические и ментальные.



Фото из личного архива Татьяны Богатыревой

Гонки с первых же дней стали для меня одним из главных направлений во всем многообразии яхтинга. Стратегия и тактика здесь сочетается с молниеносной реакцией на текущее изменение ситуации. Сильный ветер приносит скорость и драйв, а заодно и синяки. Его в считанные минуты сменяет штиль и тренирует терпение, осторожность и выдержку. А внимательность к мелочам, слаженность действий и понимание в экипаже становятся основным залогом успеха.

Ни для кого не секрет, что парусный спорт – это шахматы на воде, где нужна не только, и, скорее, не столько сила, сколько интуиция, логика, внимание, быстрота реакции и умение тонко чувствовать и правильно оценивать ситуацию в каждый момент времени. Побеждает тот, кто смог добиться лучшего сочетания всех составляющих.

Бокал Просекко или штурвал? Выбор за вами!

Наряду с гонками не оставались в стороне и круизные походы – ни учебные, ни туристические. Роли в них менялись в зависимости от ситуации и потребности – матрос, рулевой, кок или капитан, но уже ни разу пассажир.

Острая потребность быть причастной к движению и управлению лодкой, не позволяла празднично загорать с бокалом Просекко на палубе, соответствуя традиционному образу девушки на борту. А вообще, круиз на парусной яхте в любом качестве – это возможность ощутить единение с природой, созерцать красоту во всех ее проявлениях и наслаждаться гармонией и покоем. Это возможность раздвинуть границы обыденного и привычного.

Возможность открывать новые города и страны. Новые направления – в мире, в жизни... в себе.

Через океан подать рукой...

Неожиданным, но очень заманчивым однажды стало предложение принять участие в перегоне почти двадцатиметровой двухмачтовой яхты с красивым названием «Moana Rei» с острова Пхукет в Южную Корею.

Перегон яхты – это практически безостановочная и максимально быстрая доставка лодки из точки А в точку Б, с минимумом остановок для дозаправки топливом, водой и продуктами. Это путешествие открыло для меня еще одну грань яхтинга.

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.