

# Ведерко мороженого и другие истории о подлинном счастье

**Автор:**

[Анна Кирьянова](#)

Ведерко мороженого и другие истории о подлинном счастье

Анна Валентиновна Кирьянова

Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей

Все мы живем сердцем и, когда трудно, очень нуждаемся в душевном слове, подсказке и мудром совете. Мы звоним близким, идем к лучшим друзьям или ищем ответы в любимой книге. Истории, которые пишет Анна Кирьянова, уже вдохновили тысячи людей. Ее небольшие пронзительные тексты – разрешение вечных вопросов о том, что же такое добро, любовь, справедливость и красота.

Анна Кирьянова

Ведерко мороженого

и другие истории о подлинном счастье

Серия «Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей»

© Кирьянова А. В., текст, 2019

\* \* \*

## ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Внутри женщины. Откровенные истории о женских судьбах, желаниях и чувствах

Эта книга – сборник личных историй женщин, которые рискнули рассказать о себе самое откровенное. Юрист, спасающая чужие жизни. Проститутка с образованием медсестры. Содержанка, которую обеспечивают чужие мужья. Бывшая наркоманка, нашедшая в себе силы завязать. Женщина, которая любит одного человека, а замужем за другим. Сто оттенков чувств, сто вариантов жизни. Тамрико прожила каждую из этих историй и готова рассказать, как они изменили ее собственную.

Куриный бульон для души. Я решила – смогу! 101 история о женщинах, для которых нет ничего невозможного

Удивительная коллекция вдохновляющих историй о женщинах. Как они любят и как переживают потери, как жертвуют многим ради семьи и сколько радости получают взамен, как они стареют и сталкиваются с болезнями, и как они прекрасны и сильны. Стейси родилась не такой как все, но получила от жизни все, что хотела. Джоан пережила в детстве насилие и начала «заедать» внутреннюю боль. Анджела кардинально изменила жизнь, научившись говорить «нет». 1716 писем понадобилось Луизе, прежде чем соединиться с любимым... Эти и другие 96 историй тронут ваше сердце, заставят смеяться, плакать и снова влюбиться в жизнь.

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

От Австралии до Уэльса, от Испании до Японии – Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски» раскрывает секреты благополучия и гармонии 33 стран. Благодаря «Атласу счастья» вы почувствуете себя счастливым в любую минуту и в любой точке мира. Чувствуете себя потерянным? Обратитесь к китайской концепции Синфу и увидите, как ваша жизнь наполняется смыслом. Переживаете из-за собеседования? Исландский принцип Техта Реддаст позволит осознать, что все скоро наладится. А одиночество легко лечится ирландским Креиком.

Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась

Камин Мохаммади, редактор глянцевого журнала из Лондона, решилась на невероятное приключение и оказалась во Флоренции. Её книга – это манифест красивой и яркой жизни, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей и история о том, как найти любовь – к мужчине и к себе.

«И что, этот листок с каракулями

принесет желаемое?» – это про список целей так спросили и помахали им в воздухе шутливо. Нет, конечно. Уже не принесет. «И что, этот бородатый старик в красном халате принесет подарки?» – конечно нет. Можете быть спокойны – не принесет. «И что, этот кретин на мне наконец-то женится?» Нет. Этот кретин не такой уж кретин; не женится. А урод-начальник не повысит в должности. Он же урод. «Все опять будет как всегда!» Точно. Потому что человек все заранее изругал и обесценил – даже собственные желания. Нужен настрой. Нужны вера в доброе и надежда на лучшее. И благодарность за то, что мы уже получили. И готовность к чудесам и радости, доверие к жизни и к людям. Чтобы случилось хорошее, надо приложить усилие и довериться чуду. Ощутить радость жизни. И не говорить саркастично обо всем, заранее все обесценивая и унижая. Некоторые вещи происходят сначала в душе, потом в уме, а потом наяву, если верить и ждать. И с уважением относиться к себе и к жизни. Подарков хватит на всех. Здоровья, счастья, любви – ведь они неисчерпаемы, не так ли? Нужно просто попросить иногда по-человечески. И поблагодарить по-человечески за то, что мы уже получили...

## Новогоднее настроение

у всех! Нет, не у всех. Многие люди что-то свое переживают. И нет новогоднего настроения у них, как у одной женщины, от которой муж ушел. Он пообещал любимой женщине принять решение и уйти от нелюбимой жены. И ушел. Сдержал слово. Какое тут настроение? Но были двое детей, мальчик четырех лет и шестилетняя дочка. И брошенная женщина все равно накрыла стол. Денег мало было, но она накрыла стол хорошо. И развесила всякую мишуру, гирлянды, а под елку положила подарки. Она плохо соображала от горя, но скрыла слезы и боль. И детям объяснила про командировку папы. И рассказывала смешное, проводила конкурс, водила с детьми маленький хоровод. Подарки подарила. Кричала: «Елочка, зажгись!» Уложила детей спать и зарыдала. Хотела напиться, но не сумела открыть шампанское. Обычно муж открывал. И так сидела и плакала горько. Такой был грустный праздник. Прошло несколько лет. Жизнь наладилась. Она вышла замуж за хорошего человека. Все плохое забылось. А хорошее – не забылось. Выросшие дети до сих пор вспоминают тот счастливый и радостный праздник. Он им запомнился счастливым и радостным. Вот такой секрет – даже если нет настроения и тяжело на душе, надо помнить – другие ни в чем не виноваты. Пусть у них будет хороший праздник – праздников так мало хороших! А мы постараемся по мере сил. Постараемся никому не испортить настроение. И приложим усилия. И накроем стол все равно, пусть и скромно. Так уж положено. Терпеливые получают потом награду, а умение радоваться за других – это дар свыше. Ни к чему транслировать грусть; от этого всем плохо. Завтра жизнь продолжится. Пусть останутся добрые воспоминания. Плохое забывается, а хорошее – никогда.

## Нелюбовь —

это когда нельзя мешать. Разговаривать, смеяться или лезть с объятиями. Нельзя рассказывать о своих переживаниях – это глупости, а не переживания. Нельзя что-то просить – надо понимать, что сейчас трудное положение. И вообще, зачем тебе это? Нельзя рассчитывать на помощь, взрослые люди должны самостоятельно справляться. Даже если им пять лет. Это уже солидный возраст. А если тридцать пять – это вообще старость. И нечего так наряжаться в таком почтенном возрасте. Нелюбовь – когда не ругают особо, но и не хвалят. Не

замечают. Когда неудобно есть при близком человеке – он может сказать, что ты много ешь. А приготовленную тобой еду человек съест и ничего не скажет. И не заметит усилий, когда приберешься и цветочки в вазочку поставишь. Нелюбовь – когда ничего нельзя. Когда раздражаешь, мешаешь, лезешь, несешь чушь, выносишь мозг, сиди смирно в уголке и жди, когда тебя поведут гулять. И не скули, не ной, не реви – смирно сиди и жди. Когда не заступаются и говорят: сам виноват! – это нелюбовь. Когда ничего не дарят – нелюбовь. Когда жалко денег на тебя – это нелюбовь. Это не ненависть. Это иногда еще хуже, потому что ненавидят за что-то, из зависти, например. И можно уйти или сдачи дать. А не любят – просто так. Хотя говорят: «Да люблю я тебя, только отвяжись, опять ты за свое!» Вот это и есть – нелюбовь. И от нее умирают. Особенно старики, дети и собаки. И взрослые люди, которые беззащитны и чувствительны. Нелюбовь делает человека робким, неуклюжим, зажатым и некрасивым; он боится все испортить, помешать, раздражить... Тут ничего не поделаешь; если есть силы – надо уходить хоть с узелком на палочке. Или хотя бы ясно понять – это нелюбовь. Не любовь.

#### У неудачника громадное самомнение

И огромная самооценка. Он умышленно не вступает в борьбу и не защищает место под солнцем – ведь можно потерпеть поражение! Лучше не пытаться. Тогда можно вечно считать себя недооцененным, талантливым, великим и валить все на злую судьбу. «Если бы мне дали возможности, тогда»... – так удобнее и легче жить. И неудачник втайне считает себя уникальным и исключительным. Поэтому ему все должны. И нечего удивляться, что вы протянули неудачнику руку помощи, а он ответил потом черной неблагодарностью. Неудачник заранее ненавидит «удачника», завидует ему – все свои преимущества удачник получил незаслуженно. Ему просто повезло. И при первой возможности неудачник, которого вы тащили на себе, жестоко вам отомстит. Очень часто неудачник пьет – это еще один способ избежать ответственности. И отомстить удачникам. Неудачник нечестен – он считает, что имеет полное право пользоваться чужим ресурсом, ресурсом удачника. Ведь удачник все просто получил в подарок, а делиться не спешит! Надо «обожрать буржуя», присвоить все, что можно. И никаких угрызений совести неудачник не испытывает – он берет то, что должно принадлежать ему. Ну, и энергию потребляет, конечно, чужую. И специально ноет и жалуется, чтобы побольше съесть. А тайком улыбается. Стоит предложить ему взяться за работу, он

рассердится. Или просто найдет сотню причин, чтобы не работать, не платить, не менять свою выгодную позицию... Есть люди, которые попали в трудный период. И переживают серьезные проблемы. И они гребут изо всех сил, помогая другим себе помочь – хотя это странно звучит. А неудачник будет топить вас и ваш бизнес; как паразит, который внедрился в организм. Неудачник – это сознательная позиция, социальная роль. На самом деле это завистливые люди с манией величия, неблагодарные и токсичные. И переделать неудачника невозможно, так уж он устроен. А временные неудачи – это просто период. Который можно пережить, пройти, преодолеть.

Фрейд был мудрый очень

Но вот предлагал такой способ разрешения конфликта. Приводил такой пример, когда писал о подавленных желаниях и комплексах. Дескать, если пьяный грубиян на лекции начнет кричать и хамить, бесполезно его выставлять за двери. Он еще больше озлится. И будет ломиться в дверь, мешать читать лекцию, ругаться... Надо с ним по-хорошему договориться, чтобы он не мешал и сидел смирно. По-доброму. Это, знаете ли, плохая стратегия. Грубиян вряд ли долго молча просидит. Это я точно знаю. Гораздо лучше есть способ. Пусть пара крепких ребят из слушателей помогут доктору и выпихают хулигана на улицу. Возьмут и выведут. Или можно полицию позвать, тоже хорошо помогает от хулиганов. Иначе вместо лекции и доброго общения придется уговаривать распоясавшегося хама, и только с ним и общаться. А все будут терпеливо ждать и недоумевать – зачем, собственно, они пришли. Вот так надо поступать с грубиянами – блокировать. Очень помогает. И с плохими мыслями, мрачными воспоминаниями, страхами и злыми влияниями так надо поступать. Взять за шиворот и спустить с лестницы. Или благонравно передать в руки полиции. Договариваться толку нет. Фрейд это понял, когда фашисты пришли к власти. Все плохое надо прогнать и приказать больше не возвращаться. Сказать: «Иди прочь и не возвращайся!», и дать хороший толчок в спину. Гнать плохие мысли, страхи, тревоги – вот что надо иногда делать. И гнать злых грубиянов, а не договариваться с ними, поправляя пенсне. И дальше говорить о хорошем, о добром, о целительном – для хороших и добрых людей. И дальше стремиться к добру, здоровью, счастью и долгой жизни, как в детстве писали на поздравительных открытках. Правильно писали. Вот это пусть с нами и остается!

Он был молодым

И ему непросто было. Ездил в «горячие точки». Служил честно. Его пытались оклеветать – он боролся. Отстаивал свою честь. Его заставляли пойти на попятную, а он стоял на своем. Он старался обеспечить семью – жалование маленькое было и не хватало денег. Заботился о детях. Чинил старенькую машину. И преодолевал трудности. Он так стремился достичь, заслужить, добиться – такой это был целеустремленный человек. Советовался. И советы использовал. Много лет прошло, много воды утекло. Он стал седым. Он получил высокий чин – заслуженно. И высокую должность. И много наград за отвагу, мужество, за достижения. Его пытаются оклеветать – враги теперь куда крупнее и сильнее. Он отстаивает свою честь. Его пытаются заставить пойти на попятную, а он стоит на своем. Он обеспечивает большую семью. Очень большую. Теперь дети создали свои семьи, внуки родились, родители его стали дряхлыми – много людей в семье, много домочадцев. И жертвует на благотворительность очень щедро. Денег немного не хватает все же; их всегда не хватает. И чинит свою мощную и дорогую машину – ее не так просто починить, как старенький «Москвич». Расходы стали куда больше. Враги – крупнее и сильнее. А интриги – опаснее. И сил для борьбы надо еще больше. И он мне сказал: «Это как в компьютерной игре. Если прошел уровень – следующий будет еще сложнее. Враги опаснее. Дороги запутаннее. Расходов больше, а времени – меньше! Легче, оказывается, не становится. Становится труднее, сложнее!» Так и есть. Но и награда больше. И призы лучше. И трофеи богаче. А главное – жизнь интересна. И хочется побеждать. А значит, хочется жить. И то, что пройдено и пережито, даже плохое, – это хорошая тренировка и отличный урок. Это потом понимаешь. Когда перейдешь на новый уровень.

Ребенок так себя ведет,

потому что родители так себя ведут. Но это скрытое, тайное поведение; взрослые умеют замаскироваться. Но стратегии те же самые внутри. Мальчик бешено топает ножками, ревет басом и кулачки сжимает, если что-то «не по его нраву»? А папа мальчика ногами не топает. Но испытывает дикий гнев на работе и дома. И заревел бы басом от ярости, но кора мозга уже сформирована и запреты усвоены. Однако внутри в неприятной ситуации – именно такой

беснующийся мальчик. А сынок это видит, чувствует и воспроизводит отлично! Девочка ноет и жалуется? Постоянно ее кто-то обижает или расстраивает? Горошина под периной, например? Это внутри у мамы – точно такая девочка-плакса. Все ищет причину для жалоб и нытья. И визгливо плачет, требуя внимания и сочувствия. Ребенок всем делится, всех жалеет, готов последнее отдать? Значит, и родитель такой же. Просто жизнь научила скрывать излишнюю доброту. А другой ребенок норовит ударить побольнее лопаткой – папа его тоже с удовольствием бы всех лопатой бил. Но нельзя! А ребенку – можно. Он еще маленький. И не умеет маскировать свои стратегии. И лучше всего начать изменения с себя. Признать, что ребенок воспроизводит наши модели поведения и эмоциональные реакции, как бы мы их ни скрывали. Даже от себя самого. Дети отлично все чувствуют. И реагируют не на поучительные слова, а на наши личные модели и стратегии. И так явно их воспроизводят... Стоит понять свои реакции и немного поработать с ними – и у ребенка поведение улучшится. Но так непросто начинать с себя...

Один богач все потерял

Так бывает. Враги постарались. Все отняли у него. А он привык жить роскошно, превосходно. И трудно ему было привыкать к недостатку средств. И к тому, что он больше не богач. Он пережил полное поражение. Жена и дети тоже тяжело переживали безденежье – ведь со всеми преимуществами пришлось распрощаться. Больше ни элитной школы, ни салонов красоты, ни роскошных машин, ни отдыха на океане, ни отличной одежды – всего не перечислишь, что потеряно. И главное, потеряно положение в обществе, деловая репутация. И все шушукаются, обсуждают, злорадствуют... Ну, этот бывший бизнесмен посидел дома в депрессии, подождал неизвестно чего, а потом пошел в такси работать. Взял и пошел. Больше никуда не брали. А унижаться перед бывшими знакомыми он не хотел; да и бессмысленно это было... И в такси он подвез однажды своего давнего знакомого, еще со студенческих времен, Сергея. На изумленные вопросы честно ответил: «Я все потерял. Пережил поражение. И работаю в такси, чтобы семью кормить». Спокойно и добродушно все объяснил, не раздражаясь и не сетуя. Мол, жизнь переменчива; но мы мужики, мы справимся! И этот Сергей увидел такое спокойствие и здравый смысл, впечатлился и сказал, что ему как раз нужен директор филиала. Какая удачная встреча! Так наш герой нашел отличную работу. А сидел бы дома, стонал бы, жаловался на несправедливость людей, на жестокий мир, пил бы и ныл – ничего бы не

получил. Ничегошеньки! Только еще и близких довел бы до ручки. Поражения бывают. Иногда приходится капитулировать. Но это по-разному можно сделать. Можно уныло сесть в углу и начать себя жалеть. Можно в такси поработать. Или еще где. Шанс появится. Для начала надо залечить ушибы, раны и найти хоть какой-то источник дохода. И спокойно принять поражение – это уже половина победы. Шансы появятся, если не сдастся. Так уж устроена жизнь.

«Дайте на все деньги!» —

так подгулявшие купцы кричали. А мы были советские люди. И завуч, скажем Татьяна Петровна деньги понемногу копила. Всю жизнь относилась в сберкассе, на книжку клала. Она мне сама рассказала про это – она ко мне хорошо относилась. Крупная мрачная советская тетенька с шиньоном. Может, ей больше некому было рассказать, вот она мне и сказала про операцию. Она сильно заболела, надо было делать операцию. И она боялась, но виду не подавала. И про сбережения мне рассказала, мол, сыновья будут обеспечены на первое время. Мне самой было 15. И тоже я непросто жила. Может, это ее и привлекло как-то. У нее тоже была трудная жизнь в юности. Но вот она поделилась однажды в каморке, где был комитет комсомола. И добавила, что мечтала о пальто с песцовым воротником. Серое пальто и воротник такой, знаешь, Аня? Но какое сейчас пальто... Я разумно сказала, что пальто – хорошая вещь. И оно пригодится. Лучше все же купить пальто. Если хватает денег. Она так странно посмотрела на меня. Мучительные раздумья отразились в ее взоре, как писали классики. А на следующий день пришла в школу в новом сером пальто с песцовым воротником. В сапогах на «манной каше», купленных у спекулянтов. В мохеровом шарфе и чудовищной меховой «шапе», похожей на каску пожарника. Она все деньги сняла с книжки и потратила. Операция прошла хорошо. И вскоре завуч уже басом орала на учеников – тогда все орали. А потом она приезжала ко мне на работу с кастрюлей борща, спустя много лет. И пальто все еще хорошо выглядело. И она тоже! А деньги все сгорели на книжках, многие помнят. Иногда надо на все плюнуть и все купить себе – на все. Кто его знает, что дальше будет. И что с нами будет. А пальто и сапоги поднимут настроение. И захочется жить, чтобы их поносить как следует. В горе и отчаянии покупки утешительны. И очень помогают. Иногда – лучше лекарств...

## На самом деле

поезд едет дальше. Это однажды мой друг-профессор так сказал. Поезд в метро доезжает до конечной – и все выходят. У нас в городе прямая и короткая ветка. Приехали. Поезд дальше не идет! Конец пути. Это не так. Поезд едет дальше. Просто никто об этом не знает. Сначала – под землей, а потом он выезжает на поверхность. И едет через чудесные невиданные страны, под голубым небом, над океаном или тропическим лесом – трудно представить красоту этих стран. И дышится легко, даже не замечаешь дыхания. И льется свет. Едешь и едешь на этом чудесном поезде с самыми дорогими и близкими, они снова рядом. И время исчезает, и рельсы – а поезд все едет или летит... Это только кажется, что остановка конечная. Это только кажется, что тупик. Просто все выходят, у них дела, дом, работа. А поезд едет дальше. И смерти нет. Это просто конечная остановка, которая совсем не конечная. И я верю профессору – он ведь тоже философ. И верю себе. И верю, что мы непременно поедem дальше, а в вагон войдут дорогие и любимые, которых мы потеряли. Фрейд писал, что поезд – это символ смерти. Он боялся поезда. Он просто не знал, что за конечной остановкой продолжается путь. И поезд едет дальше. Я это знаю. Знаю – и все.

## Тайна долгожительства

занимала ум одного ученого-философа. Он начал писать огромный трактат на эту тему. Даже взял научный отпуск – раньше было такое. Поехал на юг, снял комнатку в беленькой мазанке у древней старушки и погрузился в раздумья. И в чтение книг – он чемодан книг с собой привез. И в написание тезисов. Кропотливая долгая работа. Ноутбуков не было тогда; книги, бумага, ручка... с утра до вечера он сидел и писал. А старушка топила печь, рубила дрова, готовила на летней кухне, кормила кур, коз, овец, носила воду, стирала, посуду мыла и полы, полола сорняки, поливала грядки, прибиралась в домике... И выглядела опрятно и аккуратно, в чистом платочке и в фартучке. Она за чаем рассказала, что ей 89 лет. И она пока собирается жить дальше – дел много еще на земле. Например, надо побелить домик. Ученый посмотрел на старушку, встал на ослабшие от долгого сидения ноги, взял ведро и принялся разводить известь для побелки. И вообще стал помогать. Поливать, полоть, воду носить... И вернулся здоровым и загорелым. В хорошем настроении. Привез вишни ведро и ведро помидоров – подарки от старушки. И потом написал книгу – о пользе

движения и об активной жизни. А долголетие – это секрет и тайна. Кому дано, а кому – нет. Но, чтобы чувствовать себя хорошо и не впасть в слабоумие, надо двигаться и быть активным, вот это он доказал. А книги тоже нужны; когда все вокруг чисто, опрятно, красиво, все накормлены – можно взяться за книги. Они тоже способствуют долголетию. Эту историю ученый мне рассказал уже в глубокой старости. И выглядел он хорошо. Чего и нам всем от души желаю!

Человек заболевает,

если вынужден реагировать на стресс вопреки типу своей личности; если его реакции вынуждены. Один тип людей должен активно бороться и атаковать того, кто нападает и нарушает границы. Это лев, симпатический вид реакции. Другой тип при нападении замирает, молчит, сохраняет энергию, старается отстраниться, убежать – это парасимпатический тип реакции. Борьба или бегство, два типа. И психосоматические болезни возникают у львов, которые вынуждены проявлять излишнее дружелюбие и добродушие. Играть роль добряков, которая противоречит их природе. Сыграть можно, конечно. Но потом навалятся болезни. А «замирающая антилопа» может по роду деятельности проявлять агрессивность, нападать, проявлять мужественный гнев, но тоже здоровья ненадолго хватит. Льва нельзя кормить травой, а антилопу – мясом. Они погибнут. Поэтому так много споров о том, как правильно реагировать на нападение и нарушение границ. Смолчать и быть выше всего этого, улыбнуться и забыть. Или адекватно ответить – на том же языке, что и нарушитель границ. Пока наши реакции соответствуют нашей природе – мы вне опасности. Когда положение, должность, ожидания окружающих заставят нас реагировать неправильно – мы начнем разрушаться. Главное – понять свой тип реакции. Лев или антилопа. И выбрать, что важнее: соответствовать ожиданиям окружающих или оставаться здоровым.

Похлебкин написал:

если продукт не нравится, пользы от него не будет. Даже если он страшно полезный. Витамины и микроэлементы в нем просто кишат. И все вокруг настойчиво рекомендуют съесть этот полезный продукт. Брокколи или икру – а

они вам не нравятся. Надо себя пересилить и съесть! И каждый день есть! Не надо. В лучшем случае стошнит. В худшем – не буду писать даже. И витамины не усвоятся, а цинк, железо и фосфор лягут горкой в животе. Организм умный. Он не хочет есть то, что не сможет усвоить. И не в продукте дело – дело исключительно в нас. С людьми то же самое. Человек прекрасный и образованный. Красивый. Умный. Но он не наш. Просто не наш – и все тут. Дело не в нем, дело в нас. И не надо себя мучить – ничего хорошего не выйдет. Сходим пару раз в кафе или начнем проект, а потом не сможем продолжать... И лучше не начинать. Объяснить очень трудно, почему нам не нравится. И что именно не нравится. Как с брокколи, хотя это обидное сравнение... Грустно это. Но еще грустнее вступить в отношения и мучиться. И надо помнить – мы тоже можем не нравиться кому-то. Причины выпытывать бесполезно; невозможно объяснить. Или человек перечислит причины под давлением – и станет еще хуже. Мы будем стараться: посыпать брокколи сахаром, охладить, подогреть, покрасить – можем массу времени и сил потратить. И все равно ничего не изменится. Нет любви. Не нравимся. Как нам кто-то не нравится. И лучше поблагодарить и отставить тарелку вежливо и осторожно. Так лучше, если не нравится. Честнее. Правильнее.

Вы начали избегать того, кто жалуется?

У кого тридцать три несчастья, кто вечно расстроен, раздражен, кто постоянно нуждается в сочувствии? Не корите себя. Никто не может постоянно испытывать эмпатический стресс. Он точно такой же разрушительный и опасный, как реальный стресс, лично наш. И к своим собственным стрессам мы добавляем чужой, эмпатический. И в нашем организме вырабатывается кортизол – «гормон смерти», приближая нас к инфаркту или к другим опасным болезням. И чем больше мы сопереживаем, тем быстрее разрушается наше здоровье. Выработку смертельного гормона можно остановить. Два способа есть: немедленные и решительные действия для прекращения чужих страданий. Операцию сделать, гипс наложить, накормить, эвакуировать... Но обычно это невозможно. Не та ситуация. Или получение компенсации. Деньги. Именно поэтому психотерапевты и психологи не вымерли поголовно, хотя находятся в постоянном эмпатическом стрессе – они получают компенсацию. А компенсация – это дофамин, гормон жизни и счастья. Других способов нет. Только провести невидимую черту между собой и вечным страдальцем. Перестать сочувствовать. Но для эмпатов это невозможно, поэтому они и отстраняются. Они тоже жить хотят. И обвинять себя

не надо – жалобщик прекрасно понимает, что делает. Крадет у вас дофамин и отдает свой кортизол. Лечится за ваш счет. И поэтому так злится, когда ему дают реальные советы переменить жизнь или требуют платы. Он всего лишь ждет сочувствия! Мы сочувствуем. Но и у нас есть чувства. Мы тоже живые. И иногда важнее избежать болезни и гибели, чем в три часа ночи слушать в сотый раз плаксивые и смертоносные жалобы и описания несчастий. Человек может дать лекарство. Но сам лекарством служить не должен. И незачем себя корить. И сдирать с себя кожу, чтобы потеплее укутать жалобщика...

Разбросанные носки,

непомытая кружка, книжки на полу в туалете – все это такие пустяки! Полностью согласна. Пустяки. Еще вот бывает тарелка – возьмешь ее, а она жирная и грязная с обратной стороны. То есть внутри ее помыли, а снаружи не помыли. Или чашка с недопитым чаем стоит на узком подлокотнике кресла. Из нее торчит ложка и хвостик чайного пакетика. А во время обеда кости от рыбы или от курицы кладутся на стол. Вот это все – пустяки. Главное – любовь и понимание. К чему скандалы, конфликты, вопли и слезы? А к тому, что все это повторяется изо дня в день. Несмотря на просьбы, мольбы, угрозы, замечания и серьезные разговоры. И со стороны все смешно выглядит – подумаешь, ерунда какая. Стоит ли ссориться? Главное – понимание! А вот понимание есть. Отлично человек понимает, что так делать не следует. И совсем нетрудно не ставить чашку на подлокотник. А тарелку помыть с обеих сторон. Кости положить в отдельное блюдечко или на салфетку... Это бытовая тайная агрессия. Спокойное издевательство. Ничего плохого человек не делает вроде, но упорно повторяет свои трюки, пока не выведет из себя близких. Потом происходят скандал и драма, и истеричкой выглядит тот, кто завелся из-за мелочи. Накричал на коллегу за то, что тот насвинячил на столе опять. Грязную чашку поставил. Или на мужа – за то, что на столе кости и объедки. И лужицы от чая. Или на жену – за сальную тарелку. Проклятые мещане, не так ли, те, кто кричит и ругается? А это их довели долгим и умышленным образом до скандала. А теперь делают обиженное лицо и уверяют, что к ним придираются. И снова делают то же самое, раз за разом. Крики потом пройдут. Скандалов больше не будет. А тот, над кем издевались, или в больницу попадет с сердечным приступом, или выйдет из отношений. Уйдет. Даже разведется. Ничего не объясняя – толку-то объяснять, миллион раз уже все объяснили и рассказали. Скрытая агрессия – дело такое, обоюдоострое. Эта игра до добра не доводит. Это разновидность «вампиризма»,

тревожный знак в отношениях. И за грязной чашкой всегда стоит что-то другое, не менее грязное и тайное...

### «Золотая минута»

у каждого есть в жизни. Была и будет еще много-много раз. Просто человек так устроен – он запоминает плохие периоды и остерегается их. А хорошие периоды воспринимает как должное, да еще умудряется в них найти повод для переживаний. Надо вспомнить, в какие периоды, в какие времена происходило что-то хорошее. Самое лучшее. Самые счастливые события вашей жизни. Когда вам в любви признались, когда ребенок любимый родился, когда предложение получили по работе удивительно хорошее, когда деньги получили отличные. И вот эти события связаны с «золотой минутой» вашей жизни. Когда обстоятельства складываются очень удачно, когда встречаются самые нужные люди, когда вас замечают, благодарят, награждают, когда любовь взаимна, а солнце ярко светит золотыми лучами – даже если тучи на небе. Все сошлось в прекрасный узор в эту самую «золотую минуту». И все возможно: и исполнение мечты, и исцеление, и крутой поворот событий в вашу пользу... Многие счастливыцы вспоминают про свою «золотую минуту». Но она у всех есть. Просто люди так привыкают сидеть и жалеть себя, что не слушают голос, который велит им одеться, привести себя в порядок и хотя бы пойти куда-нибудь – туда, где есть люди и шансы. Что-то шепчет в душе: «Иди! Попробуй! Рискни! Этот прилив сил нельзя пропустить! Недаром есть ощущение возможности, шанса!»; но человек так и сидит, понунив голову. И уверяет себя, что это все – несбыточные мечты, не стоит и стараться... Минута быстро проходит. Но мы все ее отлично чувствуем. Это решающая минута, когда можно ставить цели, совершать бросок, рывок, делать важный ход, высказывать идею, признаваться в чувствах... Но она проходит обычно. И человек вздыхает, снова впрягаясь в лямку будней. Он упустил свою «золотую минуту». Но она непременно будет еще! И поэтому надо жить в ожидании своей «золотой минуты». И стараться хорошо выглядеть; и быть готовым к решающему шагу – каждый день. В каждом дне есть эта «золотая минута»...

Слово «держитесь»

в трудную минуту меня лично не раздражает. Не вызывает желания ответить: «Ах, вам-то хорошо говорить! А мне каково?!» Я в это слово вот какой смысл вкладываю. Профессор Яров писал о блокаде, изучал документальные свидетельства. И такая история его поразила: детей стали отправлять в эвакуацию по Ладоге, по Дороге жизни. Мест было очень мало, дорога была страшная и трудная, а дети были смертельно истощены. Они уже погибали. И надо было выбрать тех, кто сможет доехать. Выдержать дорогу. Спасти. Страшный, трагический выбор... И дистрофичные врачи шли на хитрость. Деткам говорили: «Видишь, пол грязный! Ты возьми веничек и подмети пол. Покажи, как ты умеешь!» И те дети, у которых оставались силы, брали веничек и начинали мести... Может быть, у них тоже не было сил. Но у них оставалась воля – это заменяет силы. Брали веничек и мели... И кто-то из проверяющих возмутился, какой-то чиновник. А врачи сказали: «Мы так выбираем тех, кто может выжить в дороге. Кто может перенести дорогу и спастись». Это страшная история, но в блокадном Ленинграде других не было. И я думаю иногда, что жизнь – это тоже комиссия. Комиссия говорит: «Возьми веничек. Подмети комнату!» И пока мы можем подмести, пока можем себя заставить – мы будем жить. Нас возьмут в трудный, опасный, но спасительный путь. Надо держаться. Из всех сил надо держаться. Вот это мы друг другу говорим в трудную минуту, вот в чем смысл этого слова, хотя иногда оно кажется обидным и неуместным. Но что еще скажешь? Не будешь же всем про веничек рассказывать, как я вам рассказала. Держись – это возьми веничек и подмети. Покажи жизни, что ты еще жив и хочешь жить. И тогда шансов на спасение будет больше. Гораздо больше.

## Туман в голове

может быть по многим причинам. Похмелье, давление, переутомление, недостаток сна... Выспись, не пей, полейся – и туман пройдет. А вот не всегда. Иногда совершенно человек здоров и трезв, а память ухудшается, трудно сосредоточиться и логически мыслить. Туман. Это потому, что человек втайне испытывает сильную тревогу. Его что-то очень мучает и пугает. Но он не может и не хочет осознать причину. А причина есть, как тот суслик, которого не видно, но он все равно есть. Подсознание все видит, все знает. А сознание – нет. И все силы, вся энергия, необходимая для мыслительной деятельности, поглощаются этой тревогой. Или есть в окружении опасный человек под видом друга. Лелеет коварные замыслы, обворовывает, клеветает тайно, вредит. Или, скажем, муж

имеет связь на стороне и хочет уйти. Или ребенок-подросток странно себя ведет, может, употребляет что-то, но видеть этого не хочется. Что угодно может тревожить и пытаться «прорваться» в сознание. Но это такое плохое, что сознание информацию получать не хочет. Наш корабль не имеет пробоины, броня крепка, и танки наши быстры! И человек в разбитом и полусонном состоянии живет вплоть до того момента, о котором не хотел думать. Теперь суслик отлично виден! Но уже поздно обычно... Так что, если не видишь, надо того, кто лучше видит, спросить: «Что грозит? Где опасность?» – пока не поздно. Трудно брести в тумане одному.

«Дайте мне конфетку

за хорошее поведение!» – так говорил один рыженький мальчик, проснувшись. Очень правильно говорил; он же еще не успел ничего натворить. А хорошее поведение должно вознаграждаться. Это закон. Если некому дать вам конфетку – купите ее сами. Вели себя хорошо, достигли, добились, сделали много, поработали на славу – купите себе «конфетку». Сдержались, проявили упорство, преодолели себя, отказались от вредной привычки – скорее вознаградите себя. У каждого человека есть внутри маленький мальчик или девочка, которым нужен подарок, удовольствие – награда за хорошее поведение. И поведение будет еще более лучшим, как говорил один психолог. Хороший навык закрепляется наградой – «конфеткой». Это не обязательно съестное. Это все, что приносит удовольствие; просто так. Пусть даже это пустячок, мелочь, но нечто приятное. Новый шарфик, кошелек, визит в спа-салон, помада или брелок – главное, угостить себя конфеткой сразу после хорошего поведения. Не откладывать. Вознаграждение должно быть немедленным! И хороший навык закрепится. Так вот работает мозг. А может, и хорошие события можно так «приманивать» – вознаграждать себя приятной мелочью. Произошло хорошее – и мы себе конфетку купили. Или вещицу, которая будет о хорошем напоминать. И будет символом успеха и удачи... Многие других вознаграждают, а о своем рыженьком мальчике позабыли давно. Дайте ему конфетку за хорошее поведение! Наш внутренний ребенок заулыбается – и нам будет веселее хорошо себя вести...

Когда мой дедушка был маленьким мальчиком,

он пошел за водой на речку. Был страшный мороз. Мама его лежала больная, а папа работал на руднике – на Северном Урале было дело. И были еще трое ребятишек, мал-мала меньше. Дедушке и самому было семь лет – крошечный мальчик в огромных валенках. Валенки были одни на всех. И огромное ведро. Он с этим ведром спустился к проруби и зачерпнул воды – из колодца он не смог бы достать, ворот тяжелый был, до ручки и не дотянуться. И поволок полведра домой по морозу. И ему было холодно, тяжело, страшно – вдруг мама умрет? И детишки пищат, просят кушать. А даже воды нет. А так можно тюрю сделать, черствый хлеб размочить кипятком. И кружочками поджарить картошку на печке. Вот и еда. И подбежали ряженые, в масках, в диких одеждах, пьяные и веселые. Стали кривляться, петь и плясать нелепо. Мальчик-дедушка испугался и ведро выронил от страха и неожиданности. И побежал домой, по пути валенок в снегу потерял. Он плакал. А ряженые – смеялись. Им весело было, у них праздник! Дедушка потом вернулся за валенком и за ведром. И все-таки принес воды. А я к неуместному веселью и диким поздравлениям с детства плохо отношусь. Все понимаю, но отношусь плохо. Мало ли, что кому-то весело и у кого-то праздник. Это хорошо! Это чудесно! Но не надо лезть к другим с песнями, плясками и диким весельем. Ночные письма и звонки отнесу сюда же. Знать не знают ряженые, что и у кого происходит, если человек незнаком. И не надо обижаться, если мальчик убежал. И сопровождать его бегство веселым улюлюканьем. Оставьте мальчика в покое, пусть несет свое ведро с водой – ему и так тяжело. Но ряженые эгоистичны. Им скучно. И в глубине души им хочется под видом веселья напугать и расстроить кого-то, кому и без того тяжело...

## Одна девушка

поехала в Германию. Она в Сети встретила своего одноклассника, в которого была в школе влюблена. Прошло 20 лет. И вот они в Сети встретились. Эта девушка, Оля, так и не вышла замуж. Она ухаживала за больной мамой, жила в маленьком городе, очень мало зарабатывала. Бедная была, проще говоря. Из-за маминого здоровья ей была нужна работа поближе к дому; а деньги все уходили на лекарства, на питание – у бедных людей деньги быстро уходят. Потом мамы не стало... И вот такая встреча. У Арнольда в Германии был свой большой бизнес. Он был вдовец одинокий. И он стал писать Оле романтические письма. И жаловаться на одиночество. Чувства вспыхнули вновь! Арнольд писал, что не может в Россию приехать, у него тут проблемы. А потом вообще написал, что

попал в автокатастрофу, лежит в реанимации и теперь будет редко писать – рука его не слушается оставшаяся. Всякие ужасы написал. И перестал писать. И эта Оля вот что сделала: она насобирала денег у знакомых, взяла кредит, хотя боялась кредитов, как огня, продала оставшиеся от мамы зимние вещи и купила билеты в Германию. Хотя никогда не ездила дальше областного города. Она влезла в чудовищные долги. Еще же за паспорт надо было платить, за визу – расходов много. Она думала, что Арнольд там умирает в реанимации, вот и не пишет. А она привыкла за больными ухаживать, может помочь. Наивный и глупый поступок, продиктованный любовью. Она добралась до Германии. До городка, где жил Арнольд. И пошла в больницу – там его не оказалось. Она стала принимать меры, не зная языка, со скудными средствами; она же и адреса не знала! Только фотография с домом была. Она ходила по городку, у всех спрашивала, искала дом, представляла, как Арнольд лежит, бедный, и сломанной рукой пытается ей писать. Или нажимать на кнопку, звать медсестру, а никто не идет! Самое странное, что она нашла на третий день дом. А из дома вышел Арнольд в прекрасном состоянии. А с ним – его жена и трое ребятишек. Сели в машину и уехали, хохоча. Эта Оля не стала Арнольда окликать; зачем скандал? Она же не глупая была, просто наивная старая дева... Поправила свой рюкзачок и пошла, размазывая слезы. Думала про поездку, про деньги, про свою нищую и нелепую жизнь. Очень грустно это. Да, а потом она подумала, что раз в жизни оказалась в Европе. И надо бы хоть по сторонам посмотреть! В музеи дорого ходить, но можно гулять и покупать сосиски. И она оставшиеся два дня гуляла. Плакала, но на все смотрела и восхищалась. Короче говоря, она сейчас работает в Чехии экскурсоводом. И замуж вышла за полного такого чеха, доброго доктора. Нет худа без добра. Арнольд ее выманил из норы; иначе она бы никогда не рискнула. Все иногда к лучшему, друзья мои. И все это было на самом деле – и еще будет с кем-то. В плохом тоже бывает толчок к хорошему. И будем об этом помнить.

Про любовь я печальную историю знаю

Но не мрачную, не жестокую, а печальную и возвышенную. Когда один человек любит безмерно и преданно. А другой – не любит. Уважает, хорошо относится, благодарен – но не любит. И ничего поделать нельзя. Мужчина любил свою жену. Очень любил. Больше жизни. А жена его не любила. Она вышла замуж рано; она многого не понимала. И Цветаева проницательно однажды сказала одному юноше, который рассказывал: его мать ушла от отца! От приличного и

доброе человека! Цветаева сказала: а может, ей было плохо с ним? С первого раза плохо по-женски, так бывает... Не подошли они друг другу. И она двадцать лет терпела и вот – ушла. Кто осудит?

И эта женщина ушла тоже от мужа. Просто ушла в никуда. Плакала, просила прощения – но нет любви. Нет – и все. А потом она заболела очень. Может быть, от чувства вины? От переживаний? И понадобились деньги на лечение за рубежом. И брошенный муж раздобыл эти деньги. Все продал, что было, в долги залез, кредит взял – и раздобыл. Чтобы она вылечилась. И чтобы не унижалась, собирая по знакомым, да и не набрать было такую сумму. Он достал деньги – и точка. И жену прооперировали; она выздоровела.

И эта женщина из благодарности предложила мужу снова жить вместе. И во всем винила себя, только себя. А он отпустил ее. Он не принял ее предложение, хотя страшно любил. Он помогал чем мог, но не принял ее дара. И через год она вышла замуж за другого человека. За любимого. Так сложилась жизнь – она же осталась в живых. И жизнь продолжилась. И они дружат с бывшим мужем. Тот живет один и платит долги. И ни словом не напоминает о том, как он спас любимую женщину. Он однолюб. Впрочем, я думаю, он еще встретит свое счастье. Свою награду за благородство, которого так мало в мире...

Никогда никому ничего не обещайте

Даже так: «я постараюсь», «я приложу усилия», «я сделаю все, что возможно!». Даже так говорить не надо. Эти слова подсознательно воспринимают как обещание. И, если не смогли – значит, не старались, плохо усилия прикладывали, не сделали все, что возможно! Надо мысленно прикинуть, что мы действительно можем сделать – и пойти, приложить усилия. Постараться. Если есть, конечно, такая возможность. Потому что, если пообещаете и не сможете выполнить обещание, – придется оправдываться. Объяснять, просить войти в положение, – и вы поменяетесь ролями с тем, кто сам просил. Если выполните, вы всего лишь отдали обещанный долг. Сделали то, что должны были сделать. И вас в лучшем случае вяло поблагодарят, как того, кто вовремя вернул долг. И не оценят ваши усилия и старания – вы же и так были должны. Так что обещать ничего никому не надо. Чтобы не превратиться в должника. Чтобы коллекторы звонить не начали: совесть, вина, ответственность, чувство долга. Можем –

сделаем. И порадуем просившего. Не можем – не сделаем. Но извиняться и оправдываться не придется. Поэтому лучше всего так и сказать: «Я ничего не могу обещать!», ведь и нам никто ничего не обещает. Зато отношения сохранятся, если нормальный человек просил. Или распадутся, если манипулятор пытался вас использовать. Обещать, что это поможет, – не буду. Но это единственный правильный вариант.

В детстве просили разрешения:

«можно я еще погуляю?», «можно мне купить мороженое?», «можно мне взять конфетку?». Хорошо, когда слышишь: «Можно!» Очень хорошо. А взрослому человеку не у кого просить разрешения. Он самостоятельно живет, сам за все отвечает. И не просит разрешения – не у кого просить. От нас все зависит, только от нас. А может быть, надо попросить разрешения? Можно я буду счастливым? Можно я люблю всем сердцем? Можно я выздоровею? Можно я разбогатею? Можно мне пожить хорошо, просто пожить хорошо – хоть немножко? Может быть, какие-то хорошие вещи не происходят потому, что мы не попросили разрешения, не догадались? Могут, конечно, отказать, но могут и разрешить. И сказать: «Конечно, можно, малыш! Пожалуйста!» И человек поедет в долгожданное путешествие – до этого никак не получалось! Выздоровеет – ему же разрешили! Полюбит всем сердцем и обретет взаимность, – разрешение получено. И купит себе новое платье или костюм, потому что можно. Разбогатеет и построит на берегу моря дом. Как только разрешат... Послушным и добрым трудно иногда жить на свете, очень трудно. Они просто забывают спросить разрешения иногда. И получить ответ: «Можно!» Откуда-то из глубины души или с неба. Ведь глубина души и небо – это одно и то же...

Молодой человек

разыскал свою маму. Очень трогательная история. Он приложил много усилий, потратил немало денег – и разыскал. В колонии-поселении на Урале. Произошла умильная встреча, мама обняла сына, которого отдала в детдом в три годика – так сложились обстоятельства. Люди, которые предадут и отдадут, всегда говорят эту вескую фразу про обстоятельства. Почему-то в войну и голод

наши бабушки и прабабушки детей в детдом не отдавали. Но это к слову. В общем, потом такие начались события, что даже писать не хочется. Эта мама начала требовать деньги и всестороннюю поддержку. И даже попыталась подать в суд на моего знакомого. Но она была лишена родительских прав, к счастью. И вскоре в пьяном виде упала в колодезь, где, кстати, обнаружили еще и пропавшего сожителя – его год как потеряли... И молодой человек зарекся кого-то искать, хотя все мечтал до этого о встрече с мамой... Многого понял. Или муж бросил жену с двумя детьми. Все вынес из дома, даже бельевые веревки и мыло. Вообще весь скарб. Лампочки вывинтил. Дал жене в ухо – и ушел. Алименты не платил, жил в свое удовольствие. А жена все мечтала, что он одумается и вернется. Плакала в подушку – когда купила подушку. Мыкалась в бедности, мыла полы, последний кусок детям отдавала – и мечтала, что откроется дверь, муж попросит прощения и вернется. Ждала его 15 лет. Он вернулся, а как же. И нормальная обеспеченная женщина, мама двух взрослых сыновей, увидела на пороге грязного бродягу, который попросил прощения. И потребовал деньги. И в квартиру чтобы пустили, которую эта женщина купила на свои кровные. И начал угрожать и шантажировать. И ни за что уходить не хотел! Знаете, если человек бросил и предал – он может вернуться. Это нередко бывает. И мечты сбудутся! Мы снова окажемся вместе. В родных объятиях родного человека. И вырваться из этих объятий будет очень, очень непросто. Кто предал и бросил, тот снова это сделает. А если не это – так еще что-нибудь похлеще. Поужаснее. И надо сто раз подумать – есть ли смысл разыскивать родителя, который бросил ребенка и никак не помогал ему. Или мужа возвращать, который бросил в беспомощном состоянии. Или снова дружить с тем, кто предал и подставил. Природа человека неизменна. Раскаялся – ну, не знаю. Это хорошо, наверное. Пусть идет по пути исправления дальше. Дальше и дальше. Пока не исчезнет за горизонтом вместе с мучительными воспоминаниями о том, что нам пришлось пережить...

### Личную энергию

можно растратить: на слезы, на рассказ об обиде и несправедливости, на жалобы... Еще хуже станет. Это не совсем так; мол, жалобы и слезы помогают. Помогают, как выяснили ученые, утешения. Если утешений ждать неоткуда, тратить силы на вот это все – нет смысла. Нужно накопить энергию. Сосредоточиться на цели и накопить. Сдерживать эмоции – пусть накопятся. Не говорить много – речь тоже много энергии отнимает. Собраться с духом – это и

есть «накопить энергию». А потом встать, пойти и сделать то, что нужно сделать. Прыгнуть в ситуацию, как в воду ледяную, – и поплыть, как ледокол «Арктика». Как атомный ледокол. И переговоры пройдут прекрасно. И ваше обращение услышат те, кому оно адресовано. И на человека вы сможете повлиять так, как надо. И выдержать любое испытание, любой неприятный разговор, лечение, – что угодно выдержать сможете. Если сумеете не растратить силы, сберечь их, собрать, накопить. На это уходит день-два – вот на это «накопление». На зарядку аккумулятора. Привычка действовать сразу, не собравшись с духом, привычка плакать от обиды и неудачи – они мешают иногда. Если утешений и поддержки неоткуда ждать, надо начать копить энергию для решительного броска. И можно многое преодолеть. А плачут пусть те, кто старался довести нас до слез. Может, им полегче станет... Мы не против.

«Что еще я могу сделать

для близких?» – это спросила одна женщина, очень ответственная. Задышавшись, спросила. Она очень полная была, лицо с болезненным румянцем. В таком хитоне, как у Хемуля, вроде громадной ночной рубашки. И дышала тяжело. И смотрела сквозь треснувшие стекла очков добрыми глазами. Она платила ипотеку за сына. Надо же ему помочь. Сидела с детьми дочери, дочери ведь надо иметь свободное время, чтобы посещать фитнес-клуб и ездить отдыхать? Заботилась о здоровье пьющего мужа – у него печень не в порядке, ему надо хорошо питаться и ездить в санаторий два раза в год. И там муж с какой-то дамой познакомился, пришлось еще его к психологу водить, чтобы он разобрался в своих противоречивых чувствах. Тоже недешево, но очень помогло. Теперь муж постоянно ходит к психологу, когда не пьет. И еще мать мужа сошла с ума – она и раньше была с характером. И пришлось ее взять домой, ухаживать за ней. Не отдавать же ее в психбольницу, там ее будут обижать! А дома эта старушка все норовит включить газ ночью. Потому что ее все обижают, как она говорит. Итак, что еще я могу сделать для своих близких? Как еще лучше им помогать? А вот как. Немедленно заняться своим здоровьем. Прямо сейчас. Заняться весом. Есть не все подряд, а только то, что доктор разрешит. Отдыхать. Поехать в санаторий и пройти курс лечения. Купить красивую одежду, очки новые. Еще надо наладить нормальный сон. Прекратить надрываться на трех работах, а по ночам – составлять отчеты для ИП. Самое лучшее, что вы можете сделать для близких, – остаться живой и здоровой. Потому что, если с вами что-то случится, все рухнет. Рухнет – и все. Они потом

выберутся из-под обломков. И вспомнят вас добрым словом. Если вы погибнете. А если вас паралич разобьет – все будет еще хуже. Даже говорить не буду. Вот что вы должны сделать для близких – жить нормально. И позаботиться о себе как можно быстрее!

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/kir-yanova\\_anna/vederko-morozhenogo-i-drugie-istorii-o-podlinnom-schast-e](https://tellnovel.me/kir-yanova_anna/vederko-morozhenogo-i-drugie-istorii-o-podlinnom-schast-e)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)