

КИМ ДЖИ ХУН

Драгоценной
Тебе

ПОДДЕРЖКА И ЗАБОТА
НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ



УДК 159.942
ББК 88.352
К40

김지훈
“참 소중한 너라서”

Originally published in Korea by ONE FLOWER OF TRUE HEART
Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera.

Перевод с корейского языка *Анастасии Федотовой*

Ким Д. Х.

К40 Драгоценной тебе. Поддержка и забота на каждой странице / Джи Хун Ким; [пер. А. Федотовой]. — М. : Колибри, Издательство АЗБУКА, 2025. — 320 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24546-4

Представь себе место, где не нужно никуда спешить и за кем-то гнаться, где усталость — не слабость, а знак: пришла пора остановиться. Книга «Драгоценной тебе» станет твоей тихой гаванью: здесь ты сможешь отдышаться, прислушаться к шепоту собственного сердца и заново познакомиться с собой настоящей.

Сквозь призму искренних размышлений и поэтических образов Джи Хун Ким мягко проведет тебя к переосмыслению отношений с болью, страхом и любовью. Ты осознаешь, что быть «здесь и сейчас» уже достижение, а внутренняя глубина рождает настоящую силу и эмпатию.

И в конце этого пути тебе откроется простая и самая главная истина: настоящая ценность уже заключена в тебе самой.

УДК 159.942
ББК 88.352

ISBN 978-5-389-24546-4

© КИМ ДЖИ ХУН, текст, 2018

© Федотова А. Д., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2025

Колибри®

*Драгоценной тебе, которая важна сама по себе
Желаю счастья и бесконечной любви
От Джи Хуна*

Пролог

В мире, переполненном материальными ценностями, в окружении тысяч людей, ничто не может доставить нам удовольствия, однако мы продолжаем стремиться к чему-то большему, увлекаемся внешними формами, забывая о внутреннем содержании.

В погоне за внешней стороной жизни и кроется причина нашего несчастья. Мы игнорируем пустоту в душе и, думая, что счастье кроется где-то вовне, снова окунаемся в окружающий нас мир. Так исчезает личность. Однако в сумасшедшем ритме сегодняшней жизни мы не должны забывать о своей душе. Мы живем, позабыв о цели своего появления на свет, поэтому свет нашей личности тускнеет и блекнет, а мы лишь существуем в тени бесконечной лжи, скрываясь под масками. Это не жизнь, а прозябание. Но все в порядке: ты начнешь стремиться к счастью, лишь прочувствовав всю боль фальши.

С такими мыслями я писал эту книгу. Давайте жить! Давайте оберегать наше чистое сердце от внешнего мира! Ведь если мы не справимся, нам останется лишь блеклая тень жизни. Так давайте будем счастливы!

Я думаю, что человеку больше всего, когда он теряет чистоту своего сердца. Жизнь становится притворством под вычурной маской, которую мы надеваем, чтобы казаться лучше. Мы мучимся от опустошенности: «Даже я не могу любить себя таким, какой я есть», и страдаем от одиночества: «В мире нет никого, кто понимал бы меня по-настоящему»...

Так, «искренность», слово из трех слогов, стало темой этой книги. Ведь только благодаря возвращению к чистоте сердца

можно обрести подлинное счастье. Я писал эту книгу, думая о тебе, кому, возможно, сейчас очень больно. Я писал ее, чтобы ты в каждой строчке могла ощутить всю мою искренность, которой я хочу поделиться с тобой. Молюсь, чтобы моя искренность согрела твое сердце душевным теплом.

В этой книге я излил всю душу и, надеюсь, смог дать тебе утешение. Я предоставляю тебе полное право судить о чистоте моего сердца. В моей книге «Не теряй мужества, борись!» есть такие строки: «Думаю, что фраза “Время лечит”, которую так часто повторяют, правдива лишь наполовину. Ведь даже спустя много лет сердечные раны будут болеть, если в душе не произойдет никаких перемен».

Истерзанное сердце понемногу залечивает раны, однако мы продолжаем страдать, переживая по сотне разных причин. Мы должны стать теми, кто меняется вслед за течением реки времени. Раны затянутся, а ты станешь крепче благодаря своему совершенствованию, и внешний мир больше не сможет причинить боль. Если своей целью сделать постоянное совершенствование и проживание каждого дня с открытой душой, мы непременно будем счастливы.

Боль и полученные раны помогут мне вырасти. И все будет хорошо, потому что благодаря этому росту я обрету абсолютное счастье.

Я обязательно верну себе чистоту сердца, скрытую под слоем бесконечной лжи, и буду стремиться к единственной цели в жизни — совершенствованию. Пусть моя книга утешит тебя. Надеюсь, она поможет тебе решиться вернуть чистоту сердца, от которой ты отворачивалась все это время. Ты всегда сможешь положиться на меня, а я буду молиться о твоём счастье.

От Джи Хуна

Когда-нибудь ты поймешь, что эта боль была не просто так: она — бесценный и самый важный подарок жизни, подарок, который сделает тебя красивее и счастливее.

Поэтому если сейчас больно, то знай: так бывает, ты в порядке.

Только пройдя через эту боль, ты вернешь себе уникальность и искренность, которые отнял у тебя мир.

Боль должна быть именно такой. Она нужна, чтобы ты смогла вырасти над собой, чтобы напомнить о потерянном «я».

Поэтому, пожалуйста, прими ее с радостью.

То, чему меня научила боль

Во времена, когда еще не испытал боль, я был несдержан. Иногда от обиды и досады, что кто-то обошел меня на соревновании, я не спал всю ночь. Иногда мой старший брат-художник шумел во время работы и мешал мне учиться. Я до сих пор помню, как тогда от гнева перехватывало дыхание, как с грохотом вещи отскакивали от пола и стен. Во время учебы в университете из-за своего перфекционизма я не мог довериться другому человеку, чужим способностям.

Иногда в своей погоне за совершенством я не понимал, что слабые стороны есть у всех. В недостатках других людей я видел лишь лень и нежелание развиваться.

Иногда я страдал от угрызений совести, которые, казалось, не утихли бы и после моей смерти.

Но я многому научился и теперь всегда задумываюсь, ранили мое слово или станет утешением и придаст сил. Люди потянулись ко мне.

Однако боль, через которую я прошел ради этого, была нестерпимой, я хотел умереть, лишь бы не чувствовать ее. Тогда я был убежден, что это должная расплата за ту жизнь, которой я жил.

И лишь спустя годы я понял, что эти муки — дар, поднесенный мне совершенствованием.

Это болели моя душа, потускневшая от разрывающих меня стыда и сожалений, и мое тело, которому каждый вдох давался с трудом.

Однако я пережил эту боль, и после того, как я оправился от нее, все мое существо, вся моя жизнь стали еще прекрасней.

Недостатки во мне, недостатки в других — оттого, что мы люди. И как прекрасно, что мы именно такие!

Раньше я молился, чтобы все мои эгоистичные желания сбылись: «Пожалуйста, сделай так, чтобы я стал победителем».

Передаю это тебе, как указано выше

Но теперь я прошу лишь об одном: «Пожалуйста, позволь мне бескорыстно полюбить другого и пожертвовать собой ради его счастья».

Поворот на 180 градусов.

Чтобы полностью измениться, нужно пройти через **боль**.

Как бы я ни устал за день, я всегда находил в себе силы вымыть после ужина посуду. Мне придавала энергии мысль о маме, чей голос ласково напоминал: «Не оставляй грязные тарелки». Когда родителям было тяжело, я обнимал их и благодарил. Я старался выразить все переполнявшие мою душу чувства, говоря, как сильно я их люблю.

Я ласково гладил своих собак, а когда играл с ними, в моих глазах искрилась нежность, которой раньше не было. Они стали для меня членами семьи, и я всегда находил повод угостить их чем-то вкусным.

Так я научился любви и терпению. Теперь, вместо того чтобы самому сделать всю работу, я лишь наблюдал со стороны, давая шанс другим обучиться чему-то новому.

Я изменил свое отношение к людям: на неприветливость я отвечал сочувствием и открытым сердцем. И к моему удивлению, поменялось и отношение других людей. Тепло, с которым я обращался к тем, кто недолюбливал меня, растапливало лед в их сердцах.

Я научился смело открываться миру таким, какой я есть, и перестал смущаться, разговаривая с людьми. Я научился любить себя и быть благодарным не только своей внешности, но и возрасту.

Боль (будь то физическая или душевная) может застать нас врасплох в любой момент жизни. Но не бойся этой боли и не отказывайся от этой жизни из-за страха перед ней.

Муки, через которые мы проходим, заставляют нас стать лучше: мы становимся немного красивее, немного теплее.

А теперь я, бывший таким беспечным и наивным, утешаю тебя.

Поэтому, даже если тебе сейчас
больно, все правда в порядке.



Тебе, кто совершает тяжелое путешествие

Все в порядке. Как бы тяжела и трудна ни была дорога, по которой ты сейчас идешь, все в порядке. Ты обязательно справишься и поймешь значение этого пути.

Первый шаг сложнее всего, однако, чтобы найти в себе смелость сделать его, нужно пережить боль.

Ноющие тело и душа — это сигнал, призывающий к развитию. Даже если сейчас он кажется красным светом светофора, в скором времени он станет зеленым, и ты преодолешь свой тернистый путь.

Ты хорошо справляешься, и у тебя все получится. Мир ведь не перевернется оттого, что ты немного замедлишь свой шаг и передохнешь?

Чтобы твои прекрасные воспоминания приняли форму рассказа, нужно всего лишь поставить запятую. Так предложения соберутся в абзац, из абзацев сложится глава, а из глав соберется история твоей жизни.

Насладись этой паузой, сохрани в душе эту боль, которая проведет тебя на зеленый свет.

Однажды настанет момент, когда ты скажешь себе: «Я существую благодаря той боли. Кто знает, может, не пройди я то испытание, так бы и осталась желторотым птенцом. Это был сложный, но, думаю, нужный урок. **И я за него благодарна**».



Давай улыбаться, раз уж
жизнь такая

Я понимаю, что тебе тяжело, потому что и мне сейчас нелегко.

Тебе не нужна поддержка того, кто не сталкивается с трудностями. Тебе необходимо сочувствие того, кто проходит через те же испытания, что и ты.

Я знаю, каким тяжелым грузом ложится эта жизнь на плечи. Я помню то чувство, когда мне хотелось опустить руки, но я продолжал идти, несмотря на дрожь и гул в ногах. Я говорю это не потому, что просто хочу проявить сочувствие. Я знаю, что ты сейчас чувствуешь: твоя душа изношена, голова готова расколоться, а сердце взорваться.

Но раз уж такова жизнь, раз уж такова реальность, в которой мы живем, раз уж таково испытание, которое нам суждено пройти... Давай поглубже вдохнем, скинем свалившийся на наши плечи груз и попробуем улыбнуться. Пусть в твоей жизни появится больше поводов для улыбок.

В прошлом моя жизнь была такой тяжелой и мучительной, что временами я останавливался и плакал, без особой причины вдруг заливаясь слезами.

В моей жизни и сейчас достаточно печали. Иногда хочется уткнуться в чье-то плечо и поплакать, хочется, чтобы меня утешили.

Поэтому давай обнимемся и подставим друг другу плечо, чтобы выплакаться. А поплавав, давай хохотать. Смех и взаимная поддержка придадут нам сил, и мы сделаем еще один шаг, продолжая путь.

Хотя нам в прошлом было больно и тяжело, но ведь бывали и дни, когда мы улыбались. Так что давай поверим в то, что у нас все будет хорошо, и улыбнемся.

Раз уж жизнь такая, давай чаще улыбаться.
Вот так ☺

Чистота твоей души

Это не роскошь, это простота.

Чистая красота.

И для тебя, и для меня тоже.

То, что нужно.



Передаю это тебе, как указано выше



Настоящая ты спряталась за маску притворства, созданную, чтобы казаться исключительной. Надев эту вычурную маску, ты получила всеобщее внимание. Однако твою душу, скрытую за густым туманом, теперь не узнают ни другие, ни ты сама.

Однажды чувство потери и внутренней пустоты, от которых ты до последнего бежала, настигнут тебя. И в конце концов ты со стоном схватишься за голову от нестерпимой боли.

Когда исчезает чистота, блеск твоей души тускнеет, ведь яркое только свет, который льется из глубин твоего сердца. А этот искусственный свет лишь последний проблеск перед закатом.

«Мной восхищаются, но когда на меня обрушиваются одиночество и грусть, я не могу ни на минуту сомкнуть глаз. Люди смотрят на мою маску с по-детски неподдельным восторгом, но в моей жизни как будто чего-то не хватает».

Все потому, что ты утратила свою уникальную красоту и люди полюбили не настоящую тебя. Настоящая ты, скрывшись в тумане, трясешься в уголке своего внутреннего мира от страха потерять себя.

Теперь скинь маску лжи, из-за которой ты утратила силу и энергию, наполнись истинным сиянием, рождающимся в глубинах твоей души. Твой подлинный свет яркое, и источник этого лучезарного свечения — чистота твоего сердца.

Дорога, по которой
ты идешь

Только у того, кто ходил и по правильным, и по неправильным дорогам, в душе появляется компас, указывающий путь в жизни.

Передано это тебе, как указано выше

Как думаешь, появится ли компас у того, кто выбирал лишь выверенные тропы? Конечно, нет. Иногда нужно выбрать крутую и извилистую тропу.

Не сожалей о выборе пути, по которому ты сейчас идешь. Благодаря этому пути в твоём сердце появится компас, который всегда подскажет верное направление.

Иногда может сковать ужас: а правильной ли дорогой я иду? Но оборачиваясь в прошлое, понимаешь, что сделать нужные шаги тебе помогло мужество, а упорство не дало потерять это мужество.

Я не узнаю наперед, где конец моего пути и обрету ли я к его концу славу и богатство. Но уверен, что благодаря ему буду лучше.

Компас, возникший в моей душе, стал для меня уникальным сокровищем, которое я ни за что не променяю, драгоценностью, имеющей уникальное значение в моей жизни.

Даже если ты нетвердо стоишь на своем пути, все в порядке.

Жизнь лжеца

Жизнь лжеца полна одиночества. Он врет, чтобы его уважали, врет, чтобы его любили.

Ты скрываешься под маской лжи, чтобы получить всеобщее признание, но в мире нет никого, кто знал бы тебя настоящую. Потому что люди любят не тебя, а маску.

Но когда-нибудь одиночество накроет волной и на свет появится твоё истинное лицо. И тогда в глазах других твой образ почернеет, и все отвернутся и уйдут от тебя.

Если ты правда хочешь, чтобы тебя любили и уважали, живи без маски, такой, какая ты есть. Будь собой, совершающей ошибки и с недостатками, собой, которая плачет, когда грустно, и смеется, когда весело, собой, которая иногда



раздражается по пустякам. Как ни странно, именно таких людей и любят, и уважают.

Поэтому отбрось пагубное заблуждение, что известность можно получить, нацепив маску. Перестань притворяться. Только честность — тот единственный канат, который сможет вытянуть тебя из трясины ужасающего одиночества и пустоты. Когда ты предстаешь перед людьми такой, какая ты есть, они тебя такой и принимают. Я считаю это подлинной сутью отношений между людьми.

Насколько же тяжело приходится твоему настоящему «я», когда ты через силу, преодолевая себя, стараешься во что бы то ни стало сохранить отношения, в которых нет честности? Насколько же больно и одиноко тебе, спрятавшейся глубоко внутри своей души, когда ты не можешь сама себя принять?

Поэтому не торопись. Просто старайся во всем быть честной и живи с открытым сердцем. Однажды в твоей жизни появится тот, кто отзовется на твою открытость и пойдет к тебе, ведомый красотой твоей души.

Отношения, построенные через силу, в итоге обречены. Подлинная связь всегда прочна и никогда не разрушится из-за твоих недостатков и неуклюжести.

А для того, чтобы создать подлинную связь с другим человеком, нужно лишь ценить и беречь себя такой, какая ты есть.

Иногда бывает страшно

Мне знаком тот ужас, охвативший тебя, когда ты собираешься сделать еще один шаг на пути к своей мечте.

Признайся, если бы существовала машина времени, тебе бы хотелось отправиться в будущее, чтобы хотя бы мельком взглянуть, чем кончится это испытание.

Ты скована страхом перед туманным будущим и сомневаешься в каждом своем шаге. Твоя вера в собственные силы пошатнулась от неопределенности, но ты из последних сил идешь по дороге к своей мечте.

Ты думаешь: «А не вернуться ли на безопасную дорогу, не отказаться ли от осуществления задуманного?». Сбившись с пути, со слезами на глазах от страха и ощущения потерянности ты из последних сил стараешься выбраться.

В настоящем моменте ты поглощена потоком мыслей, а тревога и страхи не умолкают ни на минуту: а хорошо ли я справляюсь, а получится или у меня?

Но ты неплохо справляешься, и у тебя все получится! Не предавай мечту, и все будет хорошо. Давай верить, верить в твою, в мою мечту, верить в наше желание и страсть осуществить ее.

Потому что, увидев наши усилия, которые способны до слез растрогать небеса, Вселенная преподнесет нам продвижение, свой самый драгоценный подарок.

Так что не прекращай попыток. Если ты будешь делать все возможное, то не о чем будет горевать, не о чем будет жалеть. Каждая попытка и каждый сделанный шаг в направлении твоей мечты и есть успех. И если ты будешь с той же страстью стремиться к каждой попытке, то вправду не о чем будет горевать, не о чем будет жалеть.

Ты так сильно выросла, а в нашей жизни нет более грандиозного успеха, чем развитие.

Неужели нельзя хотя бы раз испытать гордость за себя? Ты хорошо справляешься, и у тебя все будет хорошо.

Ты же можешь положиться сама на себя? Тебе тяжело, но та, кому ты должна сопереживать и доверять, — ты сама.

Поэтому не бойся.

Ты добилась колоссального успеха и получила от Вселенной самый бесценный подарок. И этот колоссальный успех — развитие, а бесценный подарок — совершенствование.

Передаю это тебе, как указано выше

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Джи Хун Ким

ДРАГОЦЕННОЙ ТЕБЕ

Поддержка и забота на каждой странице

Руководитель направления *Ирина Паскеева*
Ответственный редактор *Арина Миронова*
Дизайн обложки *Юлия Меньшикова*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Надежда Быкова, Елена Бударгина*
Верстка *Леонид Харченко*

В блоке использованы иллюстрации Джин Ён Ким (김진영).

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 08.10.2025.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитурa «Charte». Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 20,0. Тираж 3000 экз. W-PBJ-33527-01-R. Заказ №

| | |
|--|---|
| Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru | Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru |
| Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru | Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru |
| www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru | www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru |
| Отпечатано в России. | Ресейде басып шығарылған. |

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

