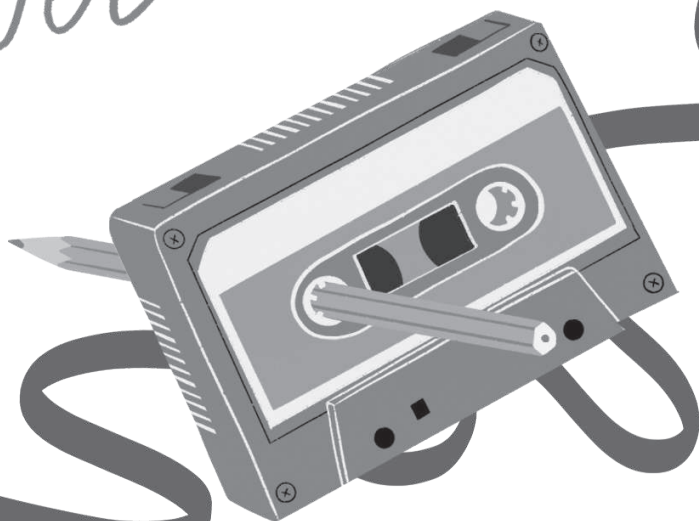



Лариса Парфентьева

Дневник теплых воспоминаний



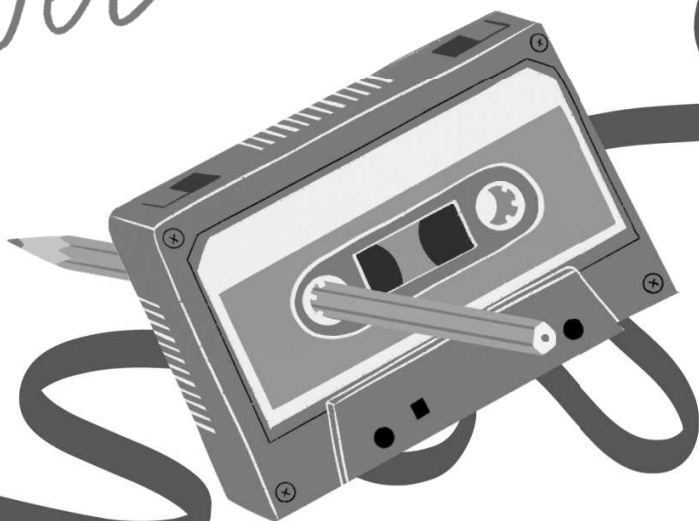
Важные моменты жизни,
которые хочется
сохранить в памяти

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва




Лариса Парфентьева

Дневник теплых воспоминаний



Важные моменты жизни,
которые хочется
сохранить в памяти

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
П18

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна
и иллюстрации:

Animado, vionaembun42, anna_ku, afife melisa gongceli, s1mple life, wannawit_vck, Tetiana Yurchenko, Margo Kukhar, Oleksandra Klestova, Polina Tomtosova, Daryartsy, Kseniia Dizdar, Anastasia_Panchenko, Anada77, Dadan Andriyana, mimin doodle / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Парфентьева, Лариса Викторовна.

П18 **Дневник теплых воспоминаний : важные моменты жизни, которые хочется сохранить в памяти / Лариса Парфентьева. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Истории, которые исцеляют душу).**

ISBN 978-5-04-211965-1

Вы помните, когда впервые поехали на море? А кто был вашей первой любовью? Помните свои приключения с лучшим другом? Эти воспоминания — часть истории, которая формирует нас сегодняшних.

Не просто удержать все детали в памяти. Именно для этого Лариса Парфентьева, автор бестселлеров и спикер, создала «Дневник теплых воспоминаний». В нем в формате той самой анкеты из детства собраны задания для приятной ностальгии. Выполнив их по методу «компенсирующей истории», вы создадите позитивную картину своей жизни и увидите новый образ своего будущего.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-211965-1

© Парфентьева Л. В., текст, 2025
© Бортник В.О., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ПОСВЯЩАЕТСЯ МОИМ РОДИТЕЛЯМ,
КОТОРЫЕ НАВСЕГДА ОСТАНУТСЯ В МОЕЙ ПАМЯТИ

Привет, мой дорогой читатель!

Внутри каждого из нас живут одновременно два человека: ребенок, полный надежд и предвкушения, — тот самый, который испытал восторг, когда нашел подарок от Деда Мороза под елкой в девять лет, — и взрослый — тот самый, который любит все рационализировать и объяснять (и не любит тратить время на заполнение дневников — это же «пустая трата времени»).

Так что я приготовила сразу два вступления — для вашего взрослого и для вашего ребенка.

Устраивайтесь поудобнее и готовьтесь отправиться в приключение по волнам вашей памяти!



Вступление для вашего Взрослого

Начну сразу с трех хороших новостей.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ 1: УМЕНИЕ ИЗВЛЕКАТЬ ИЗ ПАМЯТИ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ – ЭТО ТО, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС СЧАСТЛИВЫМ.

Исследования показывают, что больше всего довольны своей жизнью те люди, у которых есть позитивные и ностальгические воспоминания.

Достаточно вспомнить что-нибудь хорошее, что было в вашей жизни (например прогулки во дворе с друзьями летними вечерами, бабушкины пирожки, свой первый «Тамагочи» или запах асфальта после дождя), как начинают выделяться гормоны счастья — и вот вы уже сидите и улыбаетесь.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ 2: НАШИ ВОСПОМИНАНИЯ ВЛИЯЮТ НА ТО, КАК МЫ ВИДИМ БУДУЩЕЕ, НА НАШИ ЦЕЛИ И МЕЧТЫ.

За воспоминания и образ будущего отвечают одни и те же отделы мозга. Так что, извлекая из памяти нужные воспоминания, вы можете понять, что для вас важно в будущем и «кем вы станете, когда вырастете».

Заполнив дневник, вы сможете пересмотреть свои взгляды на жизнь, стратегии и составить план на будущее.

Как говорил философ Серен Кьеркегор: «Жить нужно глядя вперед, но понять жизнь можно только оглянувшись назад».

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ 3: ВОСПОМИНАНИЯ ПОМОГАЮТ СОЗДАТЬ ПОЗИТИВНУЮ ИСТОРИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

В нашей жизни происходило множество событий, окрашенных в разные цвета. Вопрос в том, как мы на них смотрим и какие

истории о себе мы рассказываем каждый день. Кто-то изо дня в день повторяет одну и ту же историю «Я неудачник, у меня с детства ничего не получается», а другие, наоборот, создают из прошлого опору, они говорят: «С ума сойти, у меня уже есть все, что нужно».

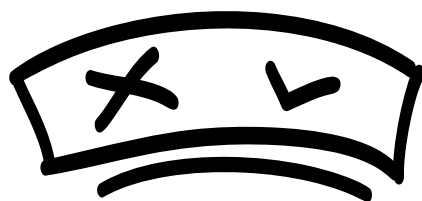
Мой дневник поможет вам создать позитивную историю вашей жизни. Это называется «компенсирующая история», когда вы создаете для событий позитивную рамку, влияющую на ваше самовосприятие.

Мозг думает так: «Во-первых, в моей жизни уже происходило много всего приятного, а значит, так будет и дальше. Во-вторых, я уже неоднократно справлялся с неудачами и кризисами, то есть у меня уже есть опора и никакие невзгоды мне не страшны».

С помощью дневника вы по-новому посмотрите на то, что с вами было, и перепишите некоторые моменты своей памяти. Все это поможет почувствовать благодарность к миру, себе и своим близким.

Кроме того, если вы правильно ностальгируете, то у вас повышется самооценка, вы чувствуете себя любимыми, а также реже ощущаете одиночество и отсутствие смысла.

НУ ЧТО, УБЕДИЛА ВАС ЗАПОЛНЯТЬ ЭТОТ ДНЕВНИК?



Вступление для вашего Ребенка

Помните, в школе были анкеты, которые передавали из рук в руки для заполнения? Ох, что за чудесное это было место!

Там было много разных вопросов: простых («Как зовут твою бабушку?»), философских («Что такое счастье?»), личных («С кем ты дружишь?»), а порой и непонятных («Твое кредо по жизни...» Кредо... Это что вообще такое?).

Ну и конечно, ключевой вопрос: «Как ты относишься к хозяйке этой анкеты?»

Анкеты заполняли разноцветными ручками, клеивали туда вкладыши от жвачек, вырезки из журналов (например фото Натальи Орейро из «Дикого ангела»), а иногда просто оставляли какой-нибудь рисунок.

У меня была такая же анкета, ее заполнили 18 человек. И вот однажды моя одноклассница сказала, что потеряла ее. Моему горю не было предела!

Я была уверена: она специально спрятала ее, потому что завидовала.



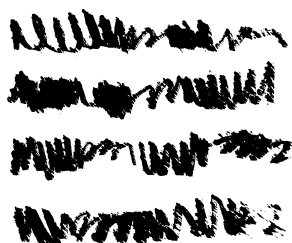
Я уже продумывала план, чтобы заставить всех заполнить новую анкету (да, я всегда придумываю, как вывернуться из ситуации), как вдруг анкета нашлась! Я решила больше не рисковать и положила ее в самый дальний уголок моей детской комнаты.

И, естественно, через пару лет забыла о ней.

Потом я выросла, переехала из одной квартиры в другую, из одного города в другой, окончила школу, уехала поступать в Москву, путешествовала по разными странам, стала известным писателем, пожила в Москве, потом в Питере и снова в Москве...

И вот однажды заболела мама, и мне нужно было срочно вернуться в родной город. Мама достала несколько коробок и сказала: «Смотри, я храню все с это твоего рождения. Может, тебе что-то пригодится?»

Я начала разбирать коробки и увидела ее — мою анкету! Мы встретились спустя 25 лет после того, как я заполнила ее в первый раз.



Полотно воспоминаний

Я листала страницу за страницей, читала то, что писали мои школьные друзья, и бесконечно ностальгировала. Все вспоминала и вспоминала. Сидела на полу, а перед глазами летали картинки.

Помню, как в пять лет мама купала меня в ванной, а потом приходил папа, укутывал меня в полотенце в клеточку и уносил в комнату. Когда мама заканчивал меня мыть, я держалась за край ванной и кричала: «Папа, забели-и-и дочку!»

Помню, как однажды мы гуляли с бабушкой возле ларьков, и я упросила ее купить самое вкусное мороженое — пломбир с вафелькой, который стоил 3 рубля 50 копеек. Помню, как одной рукой я держала мороженое, а второй чувствовала тепло бабушкиной руки.



Помню, как мы в детстве делали секретки из всяких стеклышек и зарывали их в землю. После, уже во взрослой жизни, никакие мои драгоценности не ощущались настолько ценными, как эти маленькие секретки. Самым сложным было потом вспомнить, куда ты их закопал...

Помню, как была влюблена в мальчика Диму в школе. Он был отличником с ярко-голубыми глазами. Однажды Дима ударил меня по голове ранцем и любовь закончилась.

Помню, как сбежала из школы в 1997 году, когда шла премьера «Титаника». И тогда новым человеком, завоевавшим мое сердце, стал Леонардо ДиКаприо. Он выбил Диму из моего сердца (но спустя время Дима ворвался в него обратно).

Помню, как я впервые поехала на поезде в Омск к бабушке. Мама сварила курицу и картошку и завернула в фольгу. А на станции в Тюмени продавали квас, который мы налили в кружки с металлическими подстаканниками.

Помню, как впервые прочитала папе свои стихи, и он отреагировал как и всегда на мое творчество: «Это гениально!» Тогда я во что бы то ни стало решила стать писателем.

Помню, как приехала в детский лагерь в старших классах и вообразила первый поцелуй с мальчиком из соседнего отряда. Поцелуя не случилось, зато я хорошо помню, как тлел прощальный костер, я сидела и смотрела на него сквозь летящие искры. И мне казалось, что в моей жизни больше не случится такой сильной любви.

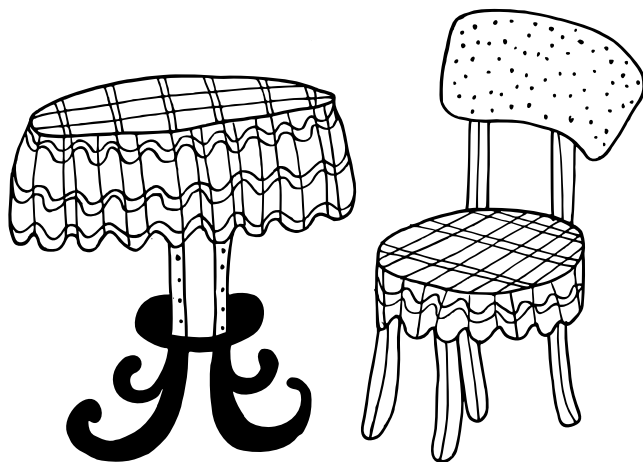
Помню, как слушала на кассетах «Танцевальный рай», а чтобы снова послушать любимую песню, доставала карандаш и отматывала кассету назад.

Помню, как каталась на лыжах и сломала ногу. Целый месяц провела в заточении. Зато чувствовала себя по-королевски: просила маму каждый день печь мне пирожки (боже, какие они были вкусные), а еще прочитала почти всю библиотеку и решила, что буду поступать на журфак МГУ.



Помню, как в глазах мамы застыли слезы и она все повторяла «Доченька, ты у меня такая молодец», когда я сама поступила в МГУ на бюджет. Помню, как она высылала мне в Москву макароны и гречку и я встречала их на Казанском вокзале.

...Я вспоминала все с самого юного возраста: как мы лазали по гаражам, жевали гудрон, вкус «Юпи», обложки альбомов «Руки Вверх», звонки по дисковому телефону (помните, как не любили, когда в номерах был 0 и приходилось выкручивать палец?), первые кассетные плееры, топики с «Титаником» и многое-многое другое.



Время как песочные часы

...Мамы не стало спустя три месяца после того, как она достала коробку с моей анкетой. Она ушла внезапно после тяжелой и стремительной болезни.

За 20 лет до этого ушел папа, с которым они прожили счастливые 27 лет.

До этого я попрощалась с бабушками и дедушками.

Еще после ухода папы у меня появилась одна страсть. Собирать воспоминания. Я буквально начала коллекционировать все: теплые истории, мелкие детали каких-то приключений, открытки. Стала записывать разговоры, запоминать запахи, звуки. Сохранила даже бумажку со списком покупок, написанных папиной рукой.

Я поняла, что время идет быстро и некоторые моменты жизни, некоторые события остаются у нас только в виде драгоценных бусин воспоминаний.

Помните, как в мультфильме «Головоломка» у героини были разные шарики в голове? Вот это они.

А после маминого ухода у меня появилась идея создать этот дневник — книжное пространство для воспоминаний. И как же будет круто, если вы сможете его заполнить вместе со своими близкими! Надеюсь, они живы.

