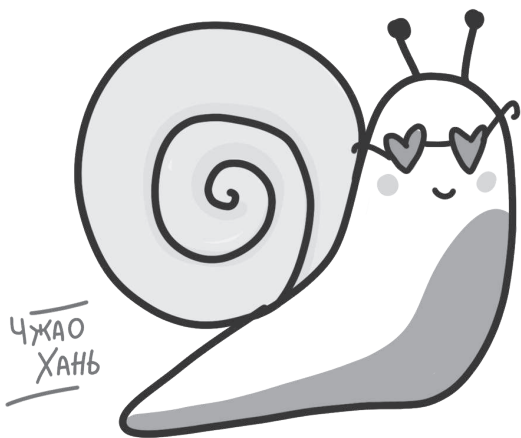





SunlightBook



Идеальное  
руководство  
по спокойной  
жизни



Дневник с подсказками  
для идей и мыслей без спешки

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Ч-57

人生缓缓自有答案 Life, Slow and Steady  
赵涵

人生缓缓·自有答案 ISBN: 9787115646422 This is an authorized translation from the SIMPLIFIED CHINESE language edition entitled 《人生缓缓·自有答案》 published by Posts & Telecom Press Co., Ltd., through Anna-Mo Literary Agency in association with NOVA LITTERA SIA

**Чжао Хань.**

Ч-57 Идеальное руководство по спокойной жизни : дневник с подсказками для идей и мыслей без спешки / Чжао Хань ; [перевод с корейского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. : ил. — (SunlightBook).

ISBN 978-5-04-220382-4

Перед вами сборник мини-эссе от звезды китайского TikTok Чжао Хань завоевал миллионы сердец читателей по всему миру. Минимум текста, выразительные иллюстрации и свободное пространство для заметок превращают чтение в увлекательный диалог с собой.

Иногда достаточно замедлиться — и ответы начинают находить нас сами.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

© Дулепова А.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220382-4

Ты —  
мой  
герой

Если наши мысли в книге совпадают,  
Значит, все мы — герои,  
Ведь герои мыслят одинаково.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

**01**

**ГЛАВА  
ЖИЗНИ**

У ЖИЗНИ  
НА ВСЕ ЕСТЬ  
ОТВЕТ

- 8 -

**02**

**ГЛАВА  
ВЗРОСЛЕНИЯ**

ТАК ПРЕКРАСНА,  
СЛОВНО  
НЕЖНЫХ  
ЦВЕТОВ  
БУКЕТ

- 56 -



03

**ГЛАВА  
ЧУВСТВ**

**МОИ ЧУВСТВА —  
МАЛЕНЬКИЙ  
СЕКРЕТ**

- 98 -



04

**ГЛАВА  
ЖИЗНЕННОГО  
ПУТИ**

**ЭТА ЖИЗНЬ  
ВЕЛИКОЛЕПНА,  
СОМНЕНИЙ  
НЕТ!**

- 144 -



Не думай о том,  
любят ли тебя  
другие.  
Главное — полюби  
себя сама.



До тридцати лет  
я была слишком озабочена тем,  
что подумают обо мне другие;

После тридцати  
мне стало все равно, что думают  
обо мне другие;

После сорока я наконец поняла,  
что другие, возможно, на меня даже не смотрели.



Не вини себя за то,  
что не хочешь жить  
по правилам, которые  
навязывает общество.  
Ведь ты вправе  
устанавливать свои  
собственные.



---

---

---

---

---

---

---

---



Только близкие по духу люди  
смогут понять друг друга.



---

---

---

---

---

---

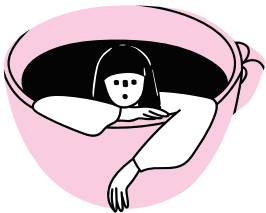
---

---

---

---

Я **понимаю**, что ты хочешь сказать,  
и **чувствую**, о чем болит твоя душа,  
я **знаю**, через что тебе пришлось пройти,  
и я **всегда буду рядом** с тобой.



Ты можешь любить  
одинокчество,  
но не закрывайся  
от всего мира.



Брось ему вызов,  
и ты покоришь любые  
вершины.



---

---

---

---

---

---

---

---

