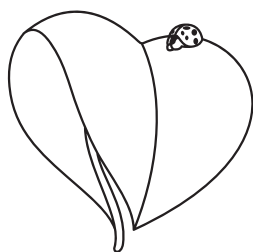


**РЭЙЧЕЛ МЭЙСИ
СТЭФФОРД**

**NEW
PSY
CHO
LOGY**

РУКОВОДСТВО ДЛЯ УСТАВШИХ



Ресурсная книга

Как выбраться из тупика и обрести радость

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



УДК 159.9
ББК 88.9
С88

Права на перевод получены соглашением с Sounds True, Inc. с/o Nova Littera SIA. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Rachel Macy Stafford

Soul Shift: The Weary Human's Guide to Getting
Unstuck and Reclaiming Your Path to Joy

Стэффорд, Рэйчел Мэйси.

С88 Ресурсная книга. Руководство для уставших. Как выбраться из тушика и обрести радость. / Рэйчел Мэйси Стэффорд. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-168223-1

В повседневной суете легко стать заложниками постоянного стресса и разучиться радоваться. Рэйчел Мэйси Стэффорд уже много лет помогает уставшим и выгоревшим людям вновь обрести гармонию и покой. Она не дает советов, не призывает стремиться к успеху, не раскачивает эмоционально наш внутренний мир, который и так готов разрушиться от мимолетной тревожной новости.

«Ресурсная книга» — это пространство, где можно остановиться, выдохнуть и позволить себе быть собой. Страница за страницей вы будете проводить настоящее исследование — исследование самих себя. Все практики гибки и адаптивны — вы сами выбираете темп и последовательность, создавая собственную карту душевного исцеления и трансформации. И на каждом шагу обретения исцеляющих чувств присутствия, самооценности, принятия, доброты, подлинности, прощения, заботы и самораскрытия с вами будет поддержка автора как мудрого и внимательного друга.

УДК 159.9
ББК 88.9

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-168223-1
ISBN 978-1683649526 (англ.)

© 2023 by Rachel Macy Stafford
© Кучина А., перевод на русский язык, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

«Когда от нас со всех сторон чего-то требуют, очень легко забыть о том, что мы на самом деле ценим в жизни. Мы все больше и больше отдаляемся от того, что нас радует. В этой книге Рэйчел Мэйси Стэффорд указывает нам путь к настоящему процветанию, исполненный надежды».

АРИАННА ХАФФИНГТОН,

основательница The Huffington Post,
одна из 100 самых влиятельных людей
по версии журнала Time

«Рэйчел Мэй Стэффорд, помимо прочего, — настоящая душевная наставница и целительница. Ее книги — друзья, которые всегда поддержат, и эта не исключение. Настоящий путеводитель для всех нас. Нужно лишь взять Рэйчел за руку и позволить ей вести. Тогда, погрузившись в ее истории и переживания, мы сможем преобразиться и найти исцеление под ее чутким руководством — не только в самих себе, но и в окружающем мире. Эта книга — безопасный оазис, где можно остановиться, оглядеться, позаботиться о себе и близких, чтобы пройти через душевный сдвиг, который так нужен всем нам».

КЕЙТЛИН КЕРТИС,

писательница и поэтесса

«Рэйчел Мэйси Стэффорд — не только потрясающий человек и одаренная рассказчица. Она невероятно честна в тех вопросах, которые другие люди предпочитают не обсуждать. Именно поэтому ее книги оказывают настолько сильное воздействие и буквально меняют жизнь читателя. Эта книга во многом

о самопомощи, но это лишь часть ее достоинств. Автор направляет вас, но не говорит, что вы „должны“ делать. Прочитайте сами. И отправляйтесь в путь к самопринятию и исцелению».

ДЖОШУА БЭКЕР,

автор «*Меньше значит больше*»

«В этой книге Рэйчел Мэйси Стэффорд гармонично проявляется как вдохновляющая писательница и прагматичный наставник. Рэйчел не воспитывает, не стыдит и не утверждает, что знает ответ на любой вопрос. Она становится спутником читателя в путешествии к самому себе. Страницу за страницей мы учимся возвращаться к своей беззаботной, вольной и любознательной природе. Мы вспоминаем, что приносит нам радость, покой и удовлетворение. Эта книга — путеводитель для усталых по всему миру».

ШЕВАЛИ ТСАБАРИ,

доктор философии,

автор книги «*Воспитание ребенка начинается с себя*»

«Рэйчел Мэйси Стэффорд всем сердцем осознает, что любовь и терпение к себе помогают нам измениться изнутри. Не просто прочтите *эту книгу*, проживите ее. И пусть слова автора поддерживают вас на пути к тому, чтобы принять собственную смелость и открыть истину, которая кроется внутри вас».

КРИСТЛ КОБРАН,

исполнительный директор программы по разнообразию,
равенству и инклюзии

«Рэйчел снова создала гостеприимное безопасное пространство, в котором нас увидят такими, какие мы есть, утешат и поймут. Настоящее исцеление души. Честность и великодушие,

с которыми Рэйчел делится своими знаниями, становятся мостом, который позволяет нам добраться до самих себя и принять — с добротой и состраданием, которых мы достойны. А ведь для многих, и меня в том числе, это новый и непривычный навык. Ее истории пропитаны нежностью и легкостью, которые помогают читателю двигаться вперед. Эта книга становится для нас картой, которая пошагово показывает, как вернуться к тому, что действительно важно, и стать сильнее».

САМАНТА АРСЕНО ЛИВИНГСТОН,

олимпийская чемпионка,
консультант по эффективности и душевному здоровью

Посвящается Банджо.

В детстве я мечтала стать писательницей. Не знаю, как ты понял, что для исполнения этого заветного желания мне понадобится самый необычный спутник. Кот, способный на то, чего никогда не смог бы сделать человек, — раскрыть мою истинную внутреннюю ценность. Чтобы я вернула себе все то, что я бросила, все то, что потеряла, все то, что спрятала. Банджо, без тебя я не стала бы по-настоящему живой, по-настоящему собой, по-настоящему свободной.

Ты даешь мне любовь и ничего, кроме любви.

ВЫ НАХОДИТЕСЬ ЗДЕСЬ

Здравствуйте, мой уставший читатель! Полагаю, эта книга оказалась у вас в руках именно потому, что вы устали. А может, уже перешагнули даже эту грань, и кажется, что вы совсем измучены жизнью. Возможно, вы чувствуете, что сбились с пути. Не понимаете, что нужно от вас этому миру и зачем он каждый день выливает на вас бесконечные потоки информации и кошмарные новости. Вы жаждете перемен — или хотя бы надеетесь, что внешнее давление ослабнет и вы сможете выдохнуть.

Вы не одиноки в своих чувствах.

Мир сегодня кажется неуправляемым. Словно мы все еле ползем по заполненному машинами шоссе, по сторонам которого грохочет постоянная стройка. Мы тревожимся, не понимая, закончится ли когда-нибудь эта вечная пробка впереди, и сможем ли мы добраться до пункта назначения. Мы не знаем, что делать. Побег от жизни видится идеальным решением, но это не так. На самом деле мы все нуждаемся в *путешествии*, которое вернет нас домой: к самим себе и радости, которая когда-то жила внутри.

Первый шаг на пути, который приведет к потерянной радости, всегда непрост. Но вы здесь, со мной, а значит, уже решились его сделать и сможете добраться до цели.

Вы не одиноки в своих стремлениях.

Эти три слова — «вы не одиноки» — будут часто звучать в нашем путешествии. Да, это *путешествие*, а не просто книга, которую можно полистать, прочесть по диагонали и убрать подальше. Это путеводитель по непрерывному потоку открытий, которые обязательно произойдут в вашей жизни благодаря самоанализу, вниманию к себе и маленьким, но смелым шагам вперед.

Эти страницы превратятся в карту, которая приведет вас к радости, осознанности, спокойствию и пониманию своего

предназначения. Рука об руку мы исследуем восемь важнейших практик самоизменения.

Присутствие.

Истинная самооценочность.

Расставание с идеалом.

Доброта к себе.

Цельность.

Самопрощение.

Забота о себе.

Проявление в мир.

Если, едва прочитав этот список, вы ощутили тревогу, поверьте, впереди ждет не гонка на выживание и не фиксированный маршрут. Восемь практик самоизменения созданы для того, чтобы вы могли изучить их в подходящем темпе, повторить столько раз, сколько потребуется, и применять так, как вам кажется правильным. Гибкий процесс, который можно подстроить под себя, даст возможность открыть истину и навести крепкие мосты к жизни, полной бесконечных возможностей.

Но прежде, чем вы начнете путешествие, я хочу кое-что подчеркнуть.

Вы находитесь здесь.

Тропы для пеших походов, поездок на велосипеде или верхом обычно начинаются со стартовой точки. Чаще всего именно там расположена огромная карта с теми дорожками и водоемами, которые встретятся по пути. И на таких картах всегда есть маленькая стрелочка, которая указывает на точку с подписью «ВЫ НАХОДИТЕСЬ ЗДЕСЬ».

Давайте на мгновение сосредоточимся на ней.

Вы находитесь здесь, и это очень важно.

Я могу лишь догадываться о том, чего вам стоило добрат-ся до этой точки. Пришлось выделить время в потоке еже-дневных дел. Потратить деньги. Заглушить внутреннего кри-тика, подумать о том, что вам на самом деле нужно, и выйти из зоны комфорта. Другими словами, вы оказались здесь не-случайно. Вы не только приняли решение, но и сделали пер-вые шаги, которые доказывают твердость ваших намерений.

Вы находитесь здесь, и это подтверждает вашу смелость.

А я приветствую вас. Радуюсь вашему прибытию и при-знаю, что начать новое путешествие — это невероятно хра-брое решение. Если мы похожи, то вам тоже нелегко и даже страшновато вступать на новую территорию. Может быть, сейчас вы думаете: *«А на своем ли я месте? Вовремя ли я сюда пришел? Готов ли я?»*

Поверьте мне — да, вы на своем месте. В идеальное вре-мя. И уже готовы к путешествию просто потому, что реши-ли его начать.

Спасибо вам за готовность пройти новым, неизведанным путем, чтобы оказаться здесь. Если кто-то и осознает важ-ность выхода из зоны комфорта, то это я. Я фанат всего знако-мого. Я жажду постоянства. Предсказуемость жизни успокаи-вает меня. Но уже скоро на страницах этой книги вы прочтете о том, что возможности для роста и поиска своего предна-значения чаще всего появляются совсем не тогда, когда мы хватаемся за привычную и безопасную рутину. Я уверена, что если бы не решилась однажды покинуть знакомую тер-риторию, то никогда бы не написала этих строк. Не пойми-те неправильно, мое решение выйти из зоны комфорта было не то чтобы *добровольным*. Просто в моей жизни появились три человека, которые *заставили* меня это сделать: мой муж Скотт и наши дочери, Натали и Эйвери.

Оглядываясь назад, я понимаю, что вряд ли точно осозна-вала, во что ввязалась, когда в 1996 году вышла замуж. Мой супруг оказался способен в одно мгновение сменить работу и уехать в другой штат ради «карьерного роста». Когда наши дочки пошли в школу, мы уже успели пожить в Индиане,

Огайо, Флориде и Алабаме. Я снова и снова была вынуждена обустроить быт, только для того, чтобы вскоре делать это заново в другом месте.

И как будто проблем с постоянными переездами было недостаточно! Очень скоро я поняла, что характеры дочерей тоже станут для меня неизведанной «территорией». Независимая Натали, которая жаждала знаний и приключений, каждый день превращала в вызов. Эмоциональная, медлительная и сострадательная Эйвери подвергала меня испытаниям, какие я и представить себе не могла. Мои дочери отличались друг от друга как небо и земля и не оставляли ни единого шанса на предсказуемость, которой я так отчаянно хотела. Чем больше я пыталась контролировать их природные порывы, тем больше боли и неудобств причиняла нам всем.

Я никогда не забуду, как в 2010 году рассказала своей сестре Ребекке о том, к каким выводам пришла и что собиралась изменить в своей жизни. Ребекка знала, что я с самого детства мечтала стать писательницей, поэтому мне было не страшно откровенничать с ней.

— Я уже некоторое время записываю все свои озарения, — призналась я. — И мне кажется, из этого может получиться что-то интересное.

— Рэйчел, — сказала моя сестра уверенным тоном, — тебе нужно завести блог! Это онлайн-журнал, где писатели делятся своими мыслями, а читатели оставляют комментарии. Получается что-то вроде беседы. Сейчас это направление развивается, и я знаю людей, которым было бы полезно тебя почитать.

Через несколько дней Ребекка прислала мне учебник по блогингу и записку со словами поддержки. Покопавшись в интернете и пообщавшись с более подкованными в технике друзьями, я начала вести блог под названием *Hands Free Mama* (англ. Мама со свободными руками). Названием я хотела подчеркнуть, что планирую отпустить то, что *не важно*, и сосредоточиться на *главном*.

Спустя несколько месяцев со мной связалась одна женщина. Она предложила мне провести лекцию о том, как я меняю свою жизнь. Я не удержалась от мысли: *«Эй... Я же веду онлайн-дневник, неужели вы думаете, что я захочу выступить перед реальными слушателями?»*

Мне даже в интернете рассказывать о своих мыслях было сложно. А уж поделиться ими с аудиторией и увидеть живую реакцию? *Нет, спасибо.* Не говоря уже о том, что эта женщина жила за пределами того расстояния, в пределах которого я была готова куда-то ехать. (Я же говорила, у меня была крошечная зона комфорта.)

Но эта дама была убеждена в том, что ее знакомые должны услышать мою историю. И эта ее уверенность усилила мой внутренний голос, который уже какое-то время твердил: *«Выйди из скорлупы и верь — тогда ты поймешь, что ждет тебя дальше».*

Вооруженная старомодной бумажной картой и суперсовременным навигатором, я добралась до места и оказалась в помещении, где должна была выступить перед тридцатью незнакомыми женщинами. Стоило открыть рот, как сердце заколотилось, а голос задрожал. Моя уверенность в том, что я провалюсь, тут же возросла стократно. Пытаясь понять, что чувствуют слушательницы, я всматривалась в аудиторию и вдруг заметила кивающую женщину. Ощувив, что мои слова имеют для нее значение, я осмелела и продолжила. А несколько минут спустя она утерла слезы, словно у нас была общая история и все, о чем я говорила, мы пережили вместе.

Именно этот опыт подарил мне освобождающую истину: **мы начинаем больше любить окружающих, когда видим их шрамы.**

Когда мы проявляемся в своей самобытности, то как бы даем другим разрешение сделать *то же самое*. Именно в эти моменты уязвимости устанавливается по-настоящему искренняя связь.

Но до этого, всю жизнь, я думала иначе. Прячала неуверенность и уязвимость, надеясь, что так лучше впишусь

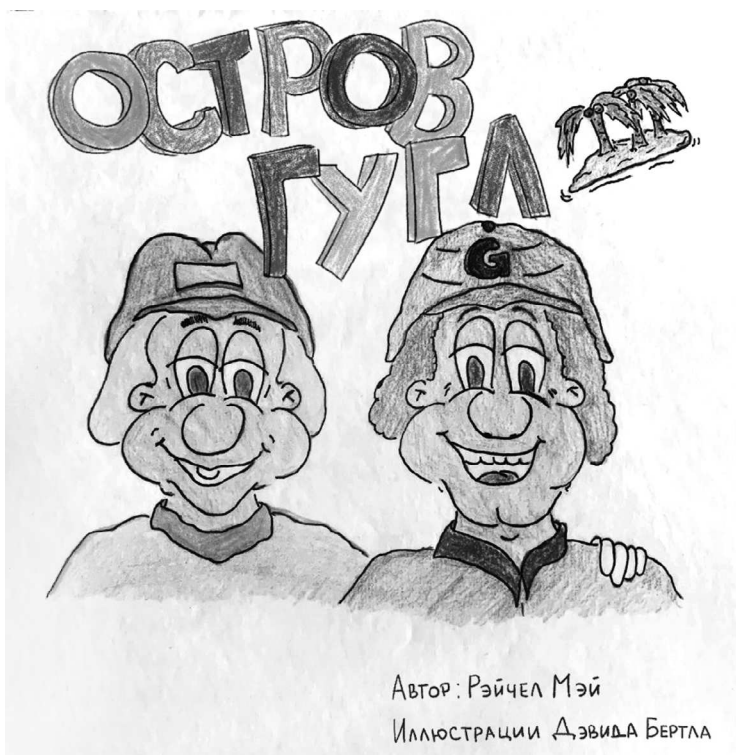
в общество. Но когда я открыла себя настоящую совершенно незнакомой женщине, мне удалось ощутить, что мы по-настоящему связаны.

Мы словно были двумя точками, которые вдруг соединила линия. Это чувство заставило меня стремиться к более искреннему общению.

Я стала размышлять: *«А что, если я продолжу смело шагнуть за пределы зоны комфорта? Что еще я смогу ощутить? И как станет выглядеть этот мир, если все мы решим соединить свои точки — искренне, храбро, действуя из любви и надежды?»*

ЖИВАЯ КАРТА

Вскоре после этого мероприятия я стала получать все больше и больше приглашений выступить с рассказом о том, как жить более заземленной жизнью. Причем звали меня не только ко взрослым, но и к детям.



Перед тем как впервые прийти в школу в качестве спикера, я достала коробку со своими детскими сокровищами. Вскоре я нашла то, что искала, — первую книгу, которую написала в своей жизни. Задолго до того, как слово *Гугл* превратилось в глагол, мой юный разум полюбил его за нелепое звучание. Я решила, что «*Остров Гугл*» — идеальное название для книжки