




БРИАННА УИСТ

ГОД, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ВСЕ

365 ДНЕЙ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ТЕМ,
КЕМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
У38

THE PIVOT YEAR: 365 DAYS TO BECOME THE
PERSON YOU TRULY WANT TO BE
by Brianna Wiest

Copyright © 2023 Brianna Wiest.
All rights reserved.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
macondofotografisci, kkk.graphics, IRFAN MINHAS,
GOLDMAN99 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Уист, Брианна.

У38 Год, который изменит все. 365 дней, чтобы стать тем, кем вы мечтаете / Брианна Уист ; [перевод с английского Н. К. Князева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Сначала — ты. Книги об исцелении и трансформации).

ISBN 978-5-04-214699-2

Брианна Уист приглашает вас прожить год с осознанностью и заботой о себе. 365 коротких посланий — мягкие напоминания о том, как важно отпустить прошлое, принимать настоящее и с доверием смотреть в будущее. Эти тексты поддержат вас в моменты сомнений и вдохновят на постепенные, но настоящие перемены — те, что начинаются с маленьких шагов и внимательного отношения к себе. Брианна Уист — автор международных бестселлеров, чьи книги переведены более чем на 40 языков и отмечены изданиями Harper's Bazaar и Women.com как одни из лучших работ десятилетия.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Князев Н. К., перевод на русский язык, 2025
- © Марчук А., иллюстрация на обложке, 2025
- © Оформление.

ISBN 978-5-04-214699-2 ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Посвящается
тем, кто мечтает о чем-то большем.

Дорогу осилит идущий.

Предисловие

Пусть с этого года ваша жизнь начнет меняться. «Перемены» — звучит гордо и волнующе, но давайте не будем называть этим словом все подряд: едва заметные колебания воздуха, рябь на воде от случайно брошенного камня. Ветер стихнет, камень утонет, и водная поверхность снова станет гладкой, как стекло. Называя переменами банальную перестановку вещей в комнате, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни все остается по-прежнему.

Нет, нет и нет. Я надеюсь, что в этом году вы смените курс на тот, которым втайне всегда хотели идти. Вы поймете, что сокровенные мечты — не блажь и не детское укрытие, а продолжение вашего «Я». Они просят рассказать о них, ждут вашей руки, что перенесет их в реальный мир и дарует свободу.

Надеюсь, в этом году вы измените свою жизнь так, как можете только вы. Ни я, ни кто-либо другой не сделает это за вас. Даже это книга — она лишь может

вдохновить и направить, как давний друг, как зов из глубины души. Читайте между строк. Надеюсь, что каждый день заставит вас остановиться, сделать паузу и поразмышлять над тем, какие возможности вы случайно упустили, а мимо каких прошли с опущенной головой. Еще есть шанс вернуться. Загляните в свою душу, туда, откуда начнется ваша новая жизнь.

Надеюсь, в этом году вы поймете, что дорога рождается под ногами идущего. Осознаете, что пазл начнет складываться лишь тогда, когда вы окажетесь на своем месте. Перестанете притворяться тем, кем никогда не были, и примете свою судьбу.

Надеюсь, в этом году вы проявите смелость и решительно войдете в предначертанную жизнь. Вы всегда знали, какой она должна быть, но это знание казалось лишь тихим шепотом вашей души. Надеюсь, вы научитесь слышать его.

Пришло время прислушаться.

Пришло время начать жить.

Брианна Уист

День I



Решимость, с которой вы встречаете сегодняшний день, определяет ваше завтра. Можно бесконечно прокручивать в голове сцены из прошлого, а можно, наконец-таки, их прожить и сделать все, что в ваших силах. Не для того чтобы взять судьбу в свои руки, а чтобы прожить каждое мгновение на полную катушку, таким, какое оно есть. Не для того чтобы написать чистенькую и изящную историю, а чтобы сложить пеструю мозаику накопленного опыта. Опыта, который непрерывно развивается и распахивается как книга, и обращает в реальность все самое сокровенное. И вот все новые и новые детали пазла встраиваются в общую картинку, и она такая, какая и должна быть, и все благодаря вам.

Вы на своем месте. Сегодня — самое время начать жить.



День 2

Незнание — тоже сила, и сила немалая. Что будет? Что выбрать? Как правильно поступить? Каждый отпущенный нам момент — это дверь возможностей, и, едва переступив порог, мы открываем для себя нечто новое, ранее скрытое от глаз. Будущее лежит за завесой тайны, и, приоткрыв ее, мы попадаем в царство безграничного потенциала.

Не расписывайте каждый день по минутам, вместо этого запланируйте какое-нибудь радостное и приятное событие. Не двигайтесь на автопилоте, живите в моменте, сейчас, в данную секунду. Произнесите волшебную фразу: «Я не знаю, что меня ждет впереди», — и почувствуйте, как вас окружит в сверкающем вихре где-то между предназначением и цепочкой случайностей.

День 3

Однажды вы поймете: счастье не в том, чтобы иметь большой красивый дом, а в том, чтобы там вас всегда ждали близкие. Неспешная прогулка без подсчетов шагов куда приятнее погони за успехом. Ощущение того, что вы на своем месте и жизнь без оглядки на окружающих ценнее всеобщего признания. Умение разглядеть бриллиант важнее самого камня. Не золотые горы, а способность везде их увидеть.

Счастье не означает, что все проблемы решены. Счастье — это когда вы знаете, что делаете все, что в ваших силах. Это лучик надежды, напоминающий о том, что свет уже близко, и стоит только притормозить, как вы уже греетесь в его тепле.



День 4

Самооборона — это умение выдержать паузу между «*так* я чувствую» и «*так* я реагирую». Без этого навыка мы становимся легкой мишенью для манипуляторов.

Поработайте над ним. Ответная реакция всегда отнимает энергию, поэтому не стоит раздавать ее направо и налево. Сделайте паузу и подумайте, стоит ли игра свеч.



День 5



Через нас бегут две реки. Первая — тихая, спокойная, переливающаяся голосом нашего внутреннего проводника. Вторая — сильная, непреклонная и всегда несет нас в одно и то же русло: «Делай так, а так — не делай». Большинство людей и не думает сопротивляться могучему течению и живет, бездумно следуя навязанным идеям, целям и идеалам. Но это путь в никуда.

Мы находимся между двумя течениями, которые пытаются пережурчать друг друга, переманить нас своими достоинствами и оттолкнуть недостатками.

Правда в том, что истина относительна, а делить реки на хорошую и плохую — значит лишать самих себя глубины и красоты, к которым стремятся наши сердца. Мудрость не в том, чтобы отказаться от одной реки в пользу другой, а в том, чтобы знать, когда слушать каждую из них.

День 6

Невозможно хотеть того, чего внутри нас не существует. Желание — это проекция внутреннего потенциала. Существует множество возможностей и событий, которых можно ждать. Есть и множество желаний, к которым можно стремиться. Вам не нужны все желания мира, но одно из них особенно будоражит кровь.

Желание неотделимо от вашей сущности, оно — часть вас, даже если вы этого не осознаете, а собственное эго пытается оградить вас от этого знания. Вам осталось лишь извлечь его из недр подсознания и покорить эту гору.





День 7

Может, и не стоит искать энергию как таковую, а достаточно найти ее источник? Может, нужно выбрать то, что будет отдавать больше, чем забирать? Может, пора перестать распыляться на тысячу неинтересных вещей и выбрать одну — ту, что зажжет в вас искру, ту, из-за которой вы рискнете обнажить душу вопреки всем страхам.

Не бойтесь. Далеко по неверному пути не уйти, а не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.