



● ● ●
ЖИЗНЬ

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

**50 УРОКОВ,
КОТОРЫЕ
ИЗМЕНЯТ
ТВОЮ ЖИЗНЬ**

РЕГИНА БРЕТТ



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 159.9
ББК 88.52
Б 87

Regina Brett
GOD NEVER BLINKS:
50 Lessons for Life's Little Detours

Copyright © 2010 by Regina Brett
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved

Художественное оформление *П. Петрова*

Перевод *И. Соколовой*

Бретт, Регина.

Б 87 ХОЧУ.. быть счастливым! 50 уроков, которые изменят твою жизнь / Регина Бретт ; [пер. с англ. И. Соколовой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 384 с. — (Выбор редакции. Время действовать!).

ISBN 978-5-699-79835-3

Эту женщину жизнь проверяла на прочность с самого детства. Регина была одиннадцатым ребенком в семье и чувствовала себя «забытым котенком из большого помета». В 16 лет она уже запивала свои проблемы алкоголем, в 21 родила и воспитывала дочь одна, а в 41 у нее обнаружили рак груди, который она вылечила. Регина Бретт — известная американская журналистка, дважды выходила в финал Пулитцеровской премии в номинации «За комментарий», лауреат многочисленных премий за журналистскую деятельность. 50 уроков — это размышления о том, чему Регина научилась, пребывая в статусе матери-одиночки, когда искала любовь там, где ее не было, когда работала над отношениями с Богом, боролась с раком и пыталась примириться с тяжелыми воспоминаниями детства.

Свои уроки Регина публиковала в авторской колонке в газете «Кливленд Плейн Дилер», и она сразу же стала одной из самых популярных в истории издания. С тех пор сотни тысяч людей по всему миру получили 50 уроков по электронной почте. Регину Бретт цитируют на свадьбах, последних звонках, в воскресных школах, на юбилеях и не только.

В этой книге Регина Бретт превратила 50 уроков в глубоко личные, иногда смешные и часто трогательные эссе. Эта мудрая, добрая, очень эмоциональная книга заставит читателей задуматься о своей жизни и поможет сделать ее чуточку лучше.

Также выходит под названием «Бог никогда не моргает».

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-79835-3 © Соколова И.Е., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

*Эшеру и Джулии,
которые стали
началом и концом этой книги*

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	13
УРОК 1. Жизнь несправедлива, но все равно хороша	17
УРОК 2. Когда сомневаешься, просто сделай следующий правильный шаг	22
УРОК 3. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на ненависть	29
УРОК 4. Не будь слишком строг к себе: никто так не делает.....	35
УРОК 5. Погашай задолженность по кредитке ежемесячно.....	42
УРОК 6. Не обязательно побеждать в любом споре: останьтесь каждый при своем мнении	49
УРОК 7. Не лей слезы в одиночку, поплачь с кем- нибудь: так справиться с горем легче.....	57

ХОЧУ... БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

- УРОК 8.** На Бога злиться можно:
Он это выдержит 64
- УРОК 9.** Самый главный половой орган —
это мозг 72
- УРОК 10.** Бог никогда не дает нам больше,
чем мы можем выдержать..... 80
- УРОК 11.** Примирись с прошлым,
чтобы оно не испортило тебе настоящее..... 86
- УРОК 12.** Позволяй детям видеть твои слезы..... 94
- УРОК 13.** Не сравнивай свою жизнь
с жизнью других:ты понятия
не имеешь, каков их путь 100
- УРОК 14.** Если ваши отношения должны
храниться в секрете, тебе не нужны
такие отношения..... 108
- УРОК 15.** Все может измениться в мгновение ока,
но не волнуйся: Бог никогда не моргает..... 116
- УРОК 16.** Наш век слишком короток
для долгой жалости к себе:
занимайся жизнью
или занимайся смертью 122
- УРОК 17.** Ты можешь выдержать все, что жизнь
тебе уготовила, если будешь жить
настоящим и не станешь заглядывать
в будущее 128

СОДЕРЖАНИЕ

- УРОК 18.** Писатель — это тот, кто пишет.
Если хочешь быть писателем — пиши 134
- УРОК 19.** Никогда не поздно для счастливого
детства, но твое второе детство зависит
только от тебя и ни от кого другого..... 141
- УРОК 20.** Когда стремишься к тому, что любишь,
не принимай ответа «нет» 150
- УРОК 21.** Зажги свечи, постели красивые
простыни, надень необычное белье.
Не береги ничего для особого случая:
именно сегодня — особенный день..... 157
- УРОК 22.** Подготовься ко всему, а потом
доверься течению 165
- УРОК 23.** Будь эксцентричным сейчас:
чтобы носить фиолетовое,
не надо ждать старости..... 171
- УРОК 24.** Начни откладывать 10% на старость,
как только получишь первую зарплату 180
- УРОК 25.** Твое счастье в твоих руках —
и только в твоих. Ты — исполнительный
директор своей судьбы 186
- УРОК 26.** Каждый раз, когда сталкиваешься
с так называемой катастрофой,
спрашивай себя: «Будет ли это хоть
сколько-нибудь важно через пять лет?» 193

УРОК 27. Всегда выбирай жизнь	201
УРОК 28. Прощай все и всем	207
УРОК 29. Что о тебе думают другие, не твое дело	215
УРОК 30. Время лечит почти все, дай только времени время	223
УРОК 31. Как бы хороша или плоха ни была ситуация, она изменится.....	231
УРОК 32. Работа не позаботится о тебе, когда будет плохо, а друзья помогут. Не теряй их!.....	238
УРОК 33. Верь в чудеса.....	244
УРОК 34. Бог любит тебя не потому, что ты что-то сделал или не сделал, а потому, что таков Он есть	249
УРОК 35. То, что не убивает, действительно делает тебя сильнее.....	256
УРОК 36. Дожить до старости — более заманчивая перспектива. Умереть молодым — это выглядит красиво только в кино.....	264
УРОК 37. У твоих детей только одно детство. Сделай его запоминающимся	271

СОДЕРЖАНИЕ

- УРОК 38.** Читай псалмы: неважно, какого ты вероисповедания, ведь они охватывают все человеческие эмоции 279
- УРОК 39.** Выходи прогуляться каждый день: чудеса ждут, чтобы ты их обнаружил 285
- УРОК 40.** Если бы мы все свои проблемы свалили в кучу и посмотрели на чужие, мы бы с кулаками кинулись отбивать собственные..... 291
- УРОК 41.** Не анализируй жизнь. Живи настоящим на всю катушку..... 299
- УРОК 42.** Избавься от всего бесполезного, безобразного и безрадостного 304
- УРОК 43.** В итоге единственно важно только одно: что ты любил..... 309
- УРОК 44.** Зависть — это пустая трата времени: у тебя уже есть все, что по-настоящему необходимо 315
- УРОК 45.** Лучшее впереди..... 321
- УРОК 46.** Как бы ты себя ни чувствовал, поднимайся, одевайся и иди навстречу жизни 334
- УРОК 47.** Дыши: это успокаивает разум..... 341

ХОЧУ... БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

УРОК 48. Не попросишь — не получишь.....	347
УРОК 49. Уступай	354
УРОК 50. Жизнь не повязана бантиком, но все равно это подарок	362
ОТ АВТОРА	371
БЛАГОДАРНОСТИ	373
ОБ АВТОРЕ.....	379

ВВЕДЕНИЕ



Моя подруга Кэти однажды прислала мне отрывок из книги «Вино из одуванчиков» Рэя Брэдбери. В ней речь идет о том, как много лет назад один мальчик тяжело заболел. Люди не могли понять, что с ним. Просто жизнь его угасала. Никто не мог ему помочь, пока не появился старьевщик мистер Джонас. Он велел спокойно отдыхать и слушать. Мальчик спал на раскладушке во дворе, мистер Джонас нашептывал ему, а потом потянулся и сорвал с дерева яблоко.

Старьевщик сидел возле больного столько, сколько потребовалось, чтобы открыть мальчику секрет внутри него. Я не знала, что такой же секрет я и сама храню в душе. Некоторые люди приходят в этот мир более хрупкими. Подобно нежным фруктам, они легкоранимы, чаще плачут, ими уже с молодости овладевает печаль. Мистер

Джонас знал все это, потому что и сам был одним из таких людей.

Слова Джонаса что-то изменили в мальчике, и он выздоровел. Эти слова что-то изменили и во мне. Некоторые люди легкоранимы. Я одна из таких людей.

На то, чтобы найти и удержать счастье, мне потребовалось сорок лет. Я всегда чувствовала, что в момент моего рождения Бог наверняка моргнул. Он пропустил это событие, так и не узнав, что я появилась на свет. У моих родителей одиннадцать детей. Я всем сердцем их люблю, равно как своих братьев и сестер, но иногда чувствую себя забытым котенком из большого помета. Как часто замечала Кэти, я была самым маленьким из котят. В итоге в шесть лет я была ребенком, которого сбили с толку учительницы-монахини, в шестнадцать — сильно пьющей потерянной душой, в двадцать один родила, не имея мужа, университет окончила в тридцать, восемнадцать лет была матерью-одиночкой и только в сорок наконец вышла замуж за человека, который меня на руках носит.

В сорок один у меня нашли рак. Год ушел на то, чтобы победить болезнь, еще год — на восстановление после этой борьбы.

ВВЕДЕНИЕ

Когда мне исполнилось сорок пять, я лежала в постели, размышляя обо всем, чему научила меня жизнь. Моя душа дала течь, идеи полились рекой. Ручка просто подхватила их и перенесла на бумагу. Свои мысли я напечатала, превратив в сорок пять уроков в газетной колонке, которые преподавала мне жизнь. Редактору моя работа не понравилась. Как и его редактору. Я упростила их все равно ее опубликовать. Кливлендские читатели газеты «Плэйн дилер» полюбили мои уроки.

Рак сделал меня достаточно смелой для того, чтобы прямо разговаривать с боссами. Когда у тебя рак, ты больная, лысая и слабая после химиотерапии, мало кто может сделать тебе что-нибудь похуже. Для меня победой было справиться сорокапятилетие. Рак груди заставил усомниться, что удастся столько пройти. Три мои тетки умерли от этой болезни: одна в сорок два, другая в сорок четыре, третья в пятьдесят шесть, так что положение вырисовывалось безрадостное.

Но я выжила. Когда мне стукнуло пятьдесят, я дописала еще пять уроков, и газета снова стала публиковать эту колонку. И тут случилось нечто восхитительное. Со всей страны люди начали присылать письма. Священники, медсестры и соцработники просили репринты, чтобы напечатать