

П Е Г Г И Э Б Р И Н Г



ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ
НАЧАТЬ ВСЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

П Е Г Г И Э Б Р И Н Г



ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ
НАЧАТЬ ВСЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Э13

La quête — Ouvre les ailes de ton cœur et envole-toi !
by Peggy EBRING

© 2020 by Peggy EBRING
The Work was first published in the French language

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Plasteed, Olga Rai, queensha studio, Ithile / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Эбринг, Пегги.
Э13 Темный шкаф моей души : история, которая поможет начать
все с чистого листа / Пегги Эбринг ; [перевод Н. К. Князева]. —
Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-208633-5

Когда жизнь висит на волоске и над тобой эхом гремит страшный диагноз, сложно сохранять силу духа и не терять веру. Но именно в такие моменты человек меняется навсегда.

«Темный шкаф моей души» — роман-тренинг Пегги Эбринг, оратора и интуитивного лайф-коуча. Это не просто история, а откровенное путешествие, где шаг за шагом рассказывается, как сохранить устойчивость, справиться с тревожностью, переосмыслить травмы и вернуться к своему истинному «я».

Такие перемены требуют мужества, настойчивости и доброты по отношению к себе.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-208633-5

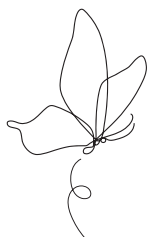
© Князев Н., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. МЕЧТА	8
Глава 2. ЗОВ ТЬМЫ	24
Глава 3. МОНАСТЫРЬ	37
Глава 4. ВСТРЕЧА	69
Глава 5. БАБОЧКА	84
Глава 6. ПРОБУЖДЕНИЕ	105
Глава 7. ЖЕЛЕЗНАЯ РУКА	121
Глава 8. ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ	140
Глава 9. ОТКРОВЕНИЕ	159

ТЕМНЫЙ ШКАФ МОЕЙ ДУШИ

Глава 10. ПЛАМЯ БЛАГОДАРНОСТИ	186
Глава 11. ЗОВ ЛЮБВИ К СЕБЕ	203
Глава 12. ТИШЕ, РАЗГОВОР С ИСТИННЫМ Я	223
Глава 13. ПИСЬМО	242
Эпилог	256
Приглашение	266
Благодарности	268
Об авторе	269



ПРЕДИСЛОВИЕ



Написать хотя бы малюсенький абзац всегда было для меня сродни подвигу, а о книге и говорить нечего. Однако жизнь мудрее нас и всегда предлагает возможность выйти за пределы привычного мышления.

В школе я была стопроцентным технарем, а не гуманитарием — мои оценки по французскому не дадут соврать — и всегда склонялась к естественным наукам. Поэтому первую волнительную мысль о собственной книге я сразу же отогнала прочь как абсурдную и неразумную.

Но «ничто так не способствует созданию будущего, как смелые мечты. Сегодня утопия, завтра — плоть и кровь»¹. Когда я снова подумала о писательстве во время медитаций, то решила не противиться этому зову. В конце концов, истинный зов нашего сердца никогда

¹ Виктор Мари Гюго.

ТЕМНЫЙ ШКАФ МОЕЙ ДУШИ

не подводит, даже если поначалу больше похож на жужжание назойливой мухи. Я смирилась с судьбой, открывающей мне новый путь.

Поиск истинного «я» порой означает отказ от прошлого. Поэтому мне не оставалось ничего другого, как просто позволить идее о книге полностью захватить мой мир. Иногда это единственное, что помогает лучше узнать себя.

Получилось не сразу, потому что я довольно упертая. Идею-то я приняла, а что делать дальше? Я понятия не имела, о чем писать и как. Сидеть за компьютером и изливать мысли на небольшой экранчик — разве это про меня? Казалось, что так творчество загнется еще в зародыше. Спустя какое-то время пришло спасение — электронное письмо. Обучающий проект, в котором я тренировала навыки интуиции, запустил новый курс «Открой в себе писателя», чтобы научить всех желающих «создавать захватывающие произведения». Этот курс заставил меня взглянуть на писательство с другой стороны. Хотя признаюсь: из-за моей упертости я посещала его только дважды.

Книга перед вами — плод долгого личного путешествия. Путешествия, которое длилось более трех лет и заставляло размышлять, бороться со своими страхами и пресекать самые изобретательные попытки творческого саботажа. Эта книга многому меня научила и вернула главное — мой голос.

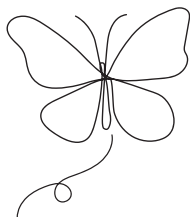
ПРЕДИСЛОВИЕ

Надеюсь, она поможет и вам — вдохновит на поиски истины и погрузит в глубины вашего «я».

Помните: истина, какой бы она ни была, всегда освобождает.

Приятного чтения!

*С любовью,
Пегги*



Глава 1

МЕЧТА

**Раскрой крылья
своего сердца и лети!**



«Несчастье часто скрывается
под обманчивой видимостью
роскоши».

Оноре де Бальзак

Будильник прозвенел в 5:30 утра, и все началось как по накатанной. Нэнси открыла глаза, мутные и уставшие после бессонной ночи, и принялась уговаривать себя встать с постели:

— Подъем. Хватит спать. Впереди много работы!

Нэнси умела убеждать в том числе и саму себя, поэтому через пару минут уже стояла в ванной. Старательно полируя зубы щеткой, она разглядывала лицо в поисках

ГЛАВА 1. МЕЧТА

новых морщин или прыщиков, которым могло вздуться выскочить за ночь.

Вроде порядок. Все под контролем.

После ванны — тренировка. Нэнси надела спортивный костюм, бросила еще один довольный взгляд на отражение в большом зеркале — тут со вчерашнего дня точно никаких изменений — и отправилась в гостиную. Проходя по коридору, она по привычке плотнее прижала дверь в спальню дочери, хотя комната и была пуста. На этой неделе Анжелика жила у своего отца: после развода они с Нэнси делили опеку на двоих.

Телевизор сразу включился на любимом фитнес-канале. Десять минут кардио, небольшая растяжка, две минуты планки. Теперь — здоровый завтрак: стакан воды с парой капель лимона (говорят, полезно для печени), зеленый смузи (банан или яблоко, салат-латук, шпинат, миндаль, льняные и тыквенные семечки, порошковый витграсс, порошок маки и асаи, урукум), безглютеновый тост с миндальной пастой, яйцо всмятку (до неприличия редко). Да, Нэнси следила за фигурой. «Еще бы! В мои-то 42 без этого никак», — любила кокетничать она.

Анжелики не было, поэтому у Нэнси появилось лишних полчаса, чтобы расписать дела на неделю вперед. В планах — небольшая битва на встрече с главой отдела по процентным ставкам. Давно хотелось надрать задницу этому придурковатому мачо.

ТЕМНЫЙ ШКАФ МОЕЙ ДУШИ

На зависть многим у Нэнси была престижная должность в крупном инвестиционном банке. Она уже успела поработать в Нью-Йорке и Лондоне, а теперь получила должность руководителя международного отдела по управлению процентными рисками. Зона ее ответственности тянулась от Соединенных Штатов до Европы и Азии.

Благодаря упорному труду, целеустремленности и настойчивости Нэнси смогла преуспеть в этой крайне требовательной, конкурентной и преимущественно мужской среде. Ее интеллект и компетентность на финансовых рынках не вызывали сомнений даже у отъявленных шовинистов. Нэнси уважали за боевой дух и исполнительность и боялись за прямоту и жесткость в переговорах.

После завтрака — душ, а потом — сложный выбор наряда. Сегодня Нэнси остановилась на маленьком черном дизайнерском костюме, который выгодно подчеркивал силуэт, сохраняя при этом характерный шик и утонченность. Новые Gucci или привычные Louboutin? При виде ее новых туфель девушки в офисе наверняка умрут от зависти, а значит — Gucci.

Закончив с макияжем, Нэнси еще раз довольно оценила свои обновки в зеркале, улыбнулась, прихватила сумочку и направилась к двери. В этот момент ее охватило до боли знакомое беспокойство. Выключила ли она газ? Свет в спальне? Не забыла ли что-то важное? В панике она снова вернулась на кухню.

ГЛАВА 1. МЕЧТА

Газ? Свет? Выключены. Дверцы шкафов? Закрыты. Посуда? Чисто. Ванная? Раковина? Порядок. Краны? Выключены. Коврик в ванной? Лежит ровно.

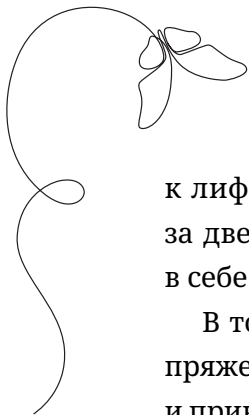
Нэнси терпеть не могла беспорядок. Мысль о том, что она оставила дом — особенно ванную — неубранным, была невыносима.

Все хорошо. Облегченно вздохнув, она почти дошла до выхода, но опять засомневалась. Вдруг все-таки что-то забыла? Чтобы избавиться от навязчивой идеи, Нэнси тряхнула головой и с усилием шагнула за порог.

И так каждое утро, день ото дня.

Слава богу, дочь у бывшего мужа. С ней все становилось намного сложнее. Анжелика была полной противоположностью матери — все время витала в облаках и, не будь у нее шеи, точно потеряла бы голову. Ее хронические несобранность и неорганизованность приводили Нэнси в ужас. Невольно закрадывалась мысль, не делает ли она это специально, чтобы свести мать с ума. На самом деле Нэнси подозревала, что дочь получает порочное удовольствие, мучая ее совершенно неприемлемыми пятнами от зубной пасты и мыла на раковине.

Довольная тем, что вновь справилась с беспокойством, Нэнси с облегчением закрыла дверь. Однако эта маленькая победа оставила у нее горький привкус бессилия, впрочем как и всегда. Твердо решив не поддаваться этому чувству, женщина выпрямилась, поправила костюм, прическу и уверенным шагом направилась



ТЕМНЫЙ ШКАФ МОЕЙ ДУШИ

к лифту. До самого вечера все тревоги остались там, за дверью. За порог вышла сильная Нэнси, уверенная в себе Нэнси, контролирующая свой мир Нэнси.

В тот вечер, вернувшись домой после долгого и напряженного дня, она рухнула на диван. Откинув голову и прикрыв глаза, Нэнси пыталась прийти в себя. От усталости все мысли крутились только вокруг заказа простого ужина и кровати. Нужно лечь спать пораньше.

Мобильник противно запиликал. На экране высветилось «Мама», и Нэнси решила не отвечать: наверняка Мари-Анна, как обычно, хотела узнать, как дела у дочери, и посоветовать не перетруждаться. Выслушивать материнские нотации сейчас совсем не хотелось.

Мари-Анна была типичной сверхопекающей и тревожной матерью. После развода она так и не вышла замуж и сосредоточила все внимание на единственном ребенке. С ранних лет Нэнси бунтовала против ее конформистского взгляда на жизнь и ее любви, которая казалась навязчивой и даже удушающей. Нэнси была напористой и независимой, наверное поэтому и конфликтовала с матерью. И хотя они очень любили друг друга, особого понимания между ними не сложилось.

Через десять минут телефон снова зазвонил. На этот раз — бывший муж.

А ему-то что от меня нужно?

После тяжелого дня сил на словесные перепалки с Антуаном тоже не осталось. Нэнси хотела пропустить

ГЛАВА 1. МЕЧТА

и этот звонок, но потом вспомнила про Анжелику: она ведь сейчас гостила у отца и звонок мог касаться ее. Вдруг что-то случилось?

— Добрый вечер, Антуан, — Нэнси постаралась придать голосу максимально равнодушный тон.

— Добрый вечер, Нэнси. Прости, что беспокою, ты, наверное, устала. Но я хотел кое-что с тобой обсудить. Это касается Анжелики.

Прекрасно, что еще он собирается мне сказать? Что не может побыть с дочкой, потому что хочет порезвиться на Канарах со своей потаскушкой?

Вместо этого она лишь произнесла:

— Ну, в чем дело? Только не говори, что ее идиотский дружок опять что-то натворил?

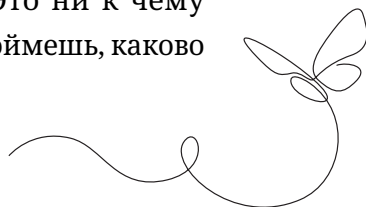
— Нет, с этим все в порядке. Вообще-то, я хотел бы обсудить с тобой опеку над Анжеликой.

— Что ты имеешь в виду? Она проводит у тебя всего одну неделю в месяц, и не говори, что это много! Ты же ее отец, в конце концов! — завелась Нэнси.

— Нет, наоборот. Я подумал и пересмотрел свое решение. Теперь Анжелика для меня важнее всего.

— Ну надо же, перемены просто витают в воздухе! Если мне не изменяет память, еще недавно, когда тебе приходилось выбирать между днем рождения дочери и сексом с одной из твоих коллег, ты выбирал второе!

— Нэнси, давай закроем эту тему. Это ни к чему не приведет. Надеюсь, когда-нибудь ты поймешь, каково



ТЕМНЫЙ ШКАФ МОЕЙ ДУШИ

это — жить в золотой клетке, где тюремщик и сокамерник — один и тот же человек, твоя жена. Сними ты уже свои розовые очки в дорогой оправе! Мир не такой, каким ты его видишь. Все не так просто.

— Конечно, непросто. Зато кинуть палку Барби с силиконовыми сиськами — проще некуда! Тюремщик и сокамерник?! Что за ерунда! Прибереги свою дешевую психологию для подчиненных. Может быть, сумеешь сохранить образ идеального директора, которому не плевать на работников. Ладно, вернемся к опеке. Как будто у меня других дел нет. Так что ты хочешь?

— Две недели.

— Ничего себе! И с каких это пор у тебя так много времени, чтобы уделять его дочери? Кто будет присматривать за ней, когда ты уедешь по делам? Твой адвокат-Барби?

— Я сейчас меняю свой график — хочу проводить больше времени с Анжеликой. Понимаю, что не всегда был рядом с ней, когда она во мне нуждалась, но теперь все будет по-другому. После нашего развода я много думал...

— Аллилуйя! Свет снизошел с небес, чтобы озарить твою жалкую грешную жизнь! Вперед и с песней. Но добрыми намерениями вымощена дорога в ад. Думаешь, я отдам тебе вторую неделю за красивые глазки? Как бы не так!

— Мы уже все обсудили с Анжеликой. Это она предложила. Она хочет бывать у меня чаще.