



ДРУГИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЖОНА П. СТРЕЛЕКИ

КАФЕ НА КРАЮ ЗЕМЛИ

Как перестать плыть по течению
и вспомнить, зачем ты живешь

ВОЗВРАЩЕНИЕ В КАФЕ

Как избавиться от груза проблем
и поймать волну удачи

САФАРИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Как сделать мечты реальностью и никогда не
переживать о потраченном времени

БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Как найти и реализовать
свое предназначение

БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Приключение продолжается

ФОРМУЛА ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ

Как стать богатым и счастливым,
следуя за своей мечтой
(в соавторстве)

ДЖОН СТРЕЛЕКИ

*Все хорошее
приходит к тем,
кто следует
за своим сердцем*

Сборник озарений,
чтобы прислушаться к себе



Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С84

John Strelecky
FOLLOW WHERE YOUR HEART GUIDES
AND DISCOVER YOUR TRUE SELF

Copyright © 2018 by John Strelecky
Illustrations Copyright © Root Leeb

Стрелеки, Джон.

С84 Все хорошее приходит к тем, кто следует за своим сердцем. Сборник озарений, чтобы прислушаться к себе / Джон Стрелеки; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 160 с. — [Кафе на краю земли].

ISBN 978-5-04-160642-8

Мы редко останавливаемся, чтобы задуматься о своей жизни. В этой книге Джон Стрелеки делится своими озарениями, которые помогут вам прислушаться к себе и понять, чего вы действительно хотите. Вы можете читать их постепенно, либо же задать вопрос, открыть книгу на любой странице и получить ответ, который отзовется в вашем сердце.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Мельник Э., перевод
на русский язык, 2024
© Оформление.

ISBN 978-5-04-160642-8

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОТ АВТОРА

Когда я обдумывал тему этой книги, то никак не мог отделаться от мысли о том, что сердце обладает потрясающей способностью вести и направлять нас. В детстве мы очень хорошо это чувствовали. Посмотрите на детей — они полны бесстрашия и понимают силу своего интуитивного знания.

Когда мы становимся старше, окружающие начинают отзываться об этой связи критически или с сомнением. Нашими движущими силами становятся страх и избегание боли, а ценность связи с сердцем уменьшается или полностью перечеркивается.

Однако мы каким-то образом ухищряемся не до конца забыть об этом таинственном и могущественном инструменте.

Он словно на какое-то время впадает в спячку, но тихий голосок, призывающий нас восстановить контакт с ним, продолжает звучать. И к этому голоску стоит прислушаться. Ведь, хотя разум позволяет нам анализи-

ровать и делать логические выводы, сердце знает ответ еще до того, как наш ум успевает проделать хотя бы десятую долю своих вычислений.

В этой книге заключены моменты вдохновенной осознанности. Идеи, мысли и откровения, что текли через меня в некоторые мгновения моей жизни. Чаще всего тогда, когда я позволял себе пребывать в самой полной гармонии со своим сердцем.

Читая эту книгу, помните, что, возможно, не каждая из ее идей войдет в мгновенный резонанс с вами в этот момент вашей жизни. Ничего страшного! Воспользуйтесь интуицией, выберите с ее помощью другую страницу и прочтите то, что написано на ней.

И не удивляйтесь, когда в один прекрасный день поймаете себя на том, что вспоминаете первую идею, и поймете, что сейчас пришло ее время.

Вот что вы вскоре обнаружите, взаимодействуя с этой книгой: какое-то ее предложение, параграф, а может, и целая история напомнят вам о чем-то важном. О том, что вы уже когда-то поняли, но забыли, что знали это. Или, например, вы прочтете какой-нибудь отрывок и обрадуетесь, когда поймете,

что не вам одному приходила в голову именно эта мысль. Вы не одиноки!

Вдохновляясь этим, позвольте себе восстановить и расширить контакт с собственным сердцем. Любуйтесь закатами. Да, они случаются каждый день, но это никоим образом не уменьшает их величия и очарования.

Позволяйте себе гулять по лесу хотя бы по той причине, что пребывание среди деревьев трогает душу так, как не способны тронуть прогулки по асфальту.

Природа совершенствовала нашу связь с сердцем на протяжении миллионов лет и готова каждый день давать нам бесчисленные уроки. Если мы будем готовы их слушать.

В отличие от первых двух моих книг похожего формата в этой есть несколько историй, которые не уместились на одну-две страницы. Ничто человеческое мне не чуждо: я тоже живу, совершаю открытия, борюсь с трудностями и задаюсь вопросами. По той или иной причине в этот раз некоторые мои переживания и открытия потребовали чуть более развернутого объяснения.

Желаю вам получить удовольствие от того, что вы найдете на этих страницах. А если ка-

кой-то вопрос вызовет у вас серьезные трудности или если вы сейчас ищете свой путь через турбулентность к покою, позвольте предложить вам на пробу одну технику.

Опишите на бумаге проблему, с которой вы столкнулись, или возможность, которую рассматриваете. Под ней на том же листе бумаги напишите следующие слова: «Мое сердце знает ответ и делится им со мной». Постоянно держите этот листок при себе и в течение следующей недели каждый день выделяйте по тридцать минут, чтобы побыть на природе.

Можете посидеть в парке у своего дома, поплавать в море или заняться прополкой сорняков у себя в саду. Наблюдайте за тем, что происходит вокруг вас. Прислушивайтесь к ответам. Вы почувствуете, что ваше сердце дарит их вам.

Приятного чтения!

Джон

ВНАЧАЛЕ
ВЫГУЛЯЙТЕ СОБАКУ.



Нет ничего проще, чем первым делом с утра уткнуться в электронную почту — просто чтобы «проверить», что там, во входящих. Конечно-конечно, вы же намерены только «проверить»! А потом можно и с собакой погулять, и растяжку сделать, и спокойно съесть свой здоровый завтрак...

А вот и нет, это так не работает! «Проверка» почты оборачивается написанием ответа на самое важное письмо. Только для этого нужно найти кое-какую информацию, что займет еще десять минут. А потом, пока вы пишете ответ, стараясь достойно его сформулировать, — что требует еще десяти минут вашего времени, — в ящик начинают сыпаться новые письма.

И, конечно же, одно из них оказывается таким же важным и тоже поглощает ваше внимание...



Когда вы приходите в себя, оказывается, что «проверка почты» отняла у вас два часа. Теперь уже слишком поздно выходить на улицу и выгуливать собаку. В вашем списке срочных дел слишком много других пунктов. И вы просто выпускаете пса побегать во дворе, как обычно. Мечта о расслабленной, полезной, доставляющей удовольствие, ранней утренней прогулке снова остается только мечтой.

Единственный способ разорвать эту цепочку действий — первым делом выйти на улицу и выгулять собаку. Посвятить время этому важному занятию и отнестись к нему точно с таким же уважением, с каким вы относитесь к любой другой деятельности. Даже, пожалуй, с бОльшим. Иначе вы так и останетесь полны благих намерений — и электронных писем, содержание которых даже не сможете вспомнить.



Одна из воистину величайших радостей нашей жизни — проводить время, занимаясь тем, во что мы верим, что нас волнует, чем мы гордимся.

И одно из величайших несчастий — тратить свою жизнь на вещи, которые нам безразличны, в которые мы не верим, которые нас не радуют.

Бывает, что мы тратим так много времени на то, что нас не трогает, что упускаем из виду то, что нас радует. Но все это можно изменить — в один миг, одним-единственным поступком.



От нас хотят, чтобы мы на кого-то походили. Одевайся, как эта кинозвезда. Ешь то, что советует в рекламе знаменитый спортсмен. Купи машину конкретной модели, потому что на таких ездят «успешные» люди.

И все же наибольшее удовлетворение я получаю тогда, когда позволяю себе делать то, чего хочу *я сам*.

**В КОНЦЕ КОНЦОВ, РАДИ КОГО
Я ПРОЖИВАЮ ЭТУ ЖИЗНЬ?
РАДИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ —
ИЛИ РАДИ СЕБЯ?**

ЖИВИ ТАК,
ЧТОБЫ НАКОПИТЬ
МНОЖЕСТВО ИСТОРИЙ.
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ
МНОГО ЧЕГО РАССКАЗАТЬ,
КАК ПРАВИЛО,
МАЛО О ЧЕМ СОЖАЛЕЮТ.