

«Сегодня не найти более заслуживающего доверия голоса, чем Эмили П. Фримен. Ее последовательность и вера в который раз растрогали и изменили меня. “Сила легких шагов” полностью соответствует своему названию: это следующий верный шаг в вашем чтении, в литературной работе Эмили и в жизни каждого из нас. Я очень благодарна за то, что эта книга существует».

*Энни Ф. Даунс, автор бестселлеров «100 Days To Brave»  
и «Remember God»*

«Книга “Сила легких шагов” просветила меня, подарила осознанность и дала такие инструменты для принятия решений, о нехватке которых в моем наборе я и не знала. Эмили указывает нам на высший покой и ясность в нашей жизни, существующие посреди неопределенности и хаоса, мягко возвращая фокус нашего внимания обратно к Тому, Кто их дарует».

*Кэндис Кэмерон-Буре, актриса, продюсер  
и автор бестселлеров по версии New York Times*

«Эта книга подарит вам уверенность, мудрость, намерение и изменение представления о больших и маленьких решениях в вашей жизни. Прочтение “Сила легких шагов” — ваш следующий верный шаг».

*Майкиллин Смит, автор книги «Cozy Minimalist Home»,  
бестселлера Wall Street Journal*

«Эмили обладает даром вытаскивать на свет вещи, которые большинству из нас уже известны, но их часто закрывают тучи “занятости”. Ее слова — must read (необходимо прочитать) относятся прежде всего к ее собственной книге. Я благодарна за возможность называть ее своим другом».

*Т. Оксенрайдер, автор книги «At Home in the World»*

«Эмили П. Фримен — то, что надо! Она — мудрая наставница, достойная доверия, и у нее всегда есть наготове как раз те слова, которые вам нужно услышать в тот момент, когда они нужны. Если вам кажется, что вы в тупике, или слишком перегружены, или нуждаетесь в новом свежем взгляде на принятие решений, одновременно практичном и судьбоносном, то “Сила легких шагов” — та самая книга, которую вы искали».

*Мэнди Ариото, президент  
и генеральный директор MOPS International\**

«Как и все произведения Эмили, эта книга одновременно пронизательна и практична. Она учит нас тому, что жизнь нужно проживать, а не высчитывать. И мы проживаем ее, делая один отважный шаг за другим».

*Джефф Гойнс, автор бестселлера «The Art of Work»*

---

\* Международная организация по объединению матерей и помощи им. Она предполагает занятия для мам в различных группах.

«Голос Эмили П. Фримен — мягкий, но мощный, и я буквально одержима каждым словом этого спокойного шедевра. Все мы порой приходим к переходным моментам, желая окончательного решения, и в эти моменты так и подмывает провести финишную черту насильно. Эмили мягко и уверенно приглашает нас на новую дорожку, где финишная черта вторична. Я больше никогда не буду принимать решения по-старому».

*Кендра Адачи,  
основательница The Lazy Genius Collective*

«“Сила легких шагов” — книга, к которой можно возвращаться снова и снова, и каждый раз она будет поражать вас своей освежающей новизной. Если вам трудно принимать решения, если вы переживаете какую-то большую жизненную перемену, если вам просто не помешает тихий совет, чтобы наполнить свои дни большей осознанностью, и/или если вам нравятся общий стиль и подкаст Эмили, то эта книга — для вас!»

*Кристал Пейн, автор бестселлеров  
по версии New York Times,  
основательница MoneySavingMom.com  
и ведущая собственной программы The Crystal Paine Show*

«Читая Эмили П. Фримен, я начинаю больше верить в обетование Иисуса — о том, что иго Его благо и бремя Его легко. “Сила легких шагов” избавляет нас от встревоженного заламывания рук над нашим неопределенным будущим».

*Джен Поллок Мишель,  
автор книги «Surprised by Paradox»*

«Запоминающиеся, практичные и вдохновляющие слова Эмили введут вас глубже в процесс благотворного свершения вашего следующего шага».

*Алан и Джем Фэдлинг,  
основатели Unhurried Living*

«Эмили стала моей наставницей по принятию решений. В этой книге она делится глубокой мудростью, легко применимой в повседневной жизни. Эмили показывает нам, что следующий верный шаг не только возможен, но и желателен. Эта книга и своевременна, и вне времени».

*Джеймс Брайан Смит,  
автор книги «The Good and Beautiful God»*

«Мы живем в эпоху, которая характеризуется огромным числом возможных вариантов выбора и решений. Эмили предлагает практическое руководство, помогающее разглядеть следующий верный шаг в большие и малые моменты жизни. Я благодарен за эту книгу!»

*Джордан Рейнор,  
автор бестселлера «Called to Create»*

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



ЭМИЛИ ФРИМАН

# СИЛА ЛЕГКИХ ШАГОВ

КАК ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ  
БЕЗ СТРАХА И СОМНЕНИЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Ф88

Emily P. Freeman  
THE NEXT RIGHT THING

Copyright © 2019 by Emily P. Freeman Originally published  
in English under the title The Next Right Thing by Revell,  
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,  
Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

**Фриман, Эмили.**

Ф88 Сила легких шагов. Как принимать верные решения без  
страха и сомнений / Эмили Фриман ; [перевод с английского  
Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Пси-  
хология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-186782-9

Эмили Фриман — духовный наставник и известный писатель, разработала уникальную стратегию принятия жизненно важных решений. С помощью духовно-психологического метода Фриман вы будете совершать каждый шаг в жизни с легким чувством на душе и верой в себя. Независимо от того, переживаете ли вы серьезный жизненный кризис или устали от легкого беспокойства, Эмили научит прислушиваться к собственным желаниям и без сомнения понимать, какой следующий шаг правильный.

Ранее эта книга выходила под названием «The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения».

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Мельник Э.И.,  
перевод на русский язык, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-186782-9

Посвящается каждому,  
кто хоть раз посреди ночи составлял  
список «за и против»



# ОГЛАВЛЕНИЕ



- Глава 1.* Сделайте следующий верный шаг 11
- Глава 2.* Станьте душевным минималистом 25
- Глава 3.* Дайте имя нарративу 39
- Глава 4.* Вообразите Бога 53
- Глава 5.* Ищите стрелочки 63
- Глава 6.* Будьте новичком 77
- Глава 7.* Задавайте себе один вопрос перед каждым трудным решением 87
- Глава 8.* Знайте, чего вы хотите больше 97
- Глава 9.* Составьте самый важный список 111
- Глава 10.* Исключите что-то одно 125
- Глава 11.* Оставайтесь в сегодня 137
- Глава 12.* Будьте там, где вы есть 149
- Глава 13.* Не торопите ясность 159
- Глава 14.* Перестаньте коллекционировать гуру 169
- Глава 15.* Собирайте со-слушателей 179

## Оглавление

<i>Глава 16.</i> Выберите свое отсутствие	191
<i>Глава 17.</i> Ищите нет-наставника	203
<i>Глава 18.</i> Не давайте слова критики	213
<i>Глава 19.</i> Вернитесь в дом своей души	223
<i>Глава 20.</i> Выбирайте то, что вам нравится	233
<i>Глава 21.</i> Наденьте подходящие брюки	243
<i>Глава 22.</i> Войдите в комнату	253
<i>Глава 23.</i> Будьте готовы к сюрпризам	265
<i>Глава 24.</i> Ждите с надеждой	279
Примечание	291
Благодарности	297
Об авторе	300

## Глава 1

# СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ ВЕРНЫЙ ШАГ



В большинстве своем мы с вами идем по жизни, немного играя, немного планируя, гонясь за положением; полные надежд, но никогда ни в чем не уверенные и всегда втайне опасющиеся сбиться с пути.

*А.У. Тозер «The Knowledge of the Holy» (1)*



**В** здании приемной комиссии в воздухе ощущаются страх, предприимчивость и «проблема 2000 года»\*. Я стою у входа в свою альма-матер всего в паре миль от собственного дома и делаю длинный, глубокий вдох. *Что я вообще делаю?!* Этот вопрос никуда не исчез, хотя принципиальное решение принято. Стол информации в центре здания — здоровенная полукруглая штукавина, похожая на открытый рот. Подходя к нему, я пробегаю глазами по помещению в поисках знакомых лиц и радуюсь, что не вижу ни одного. Я не готова ни с кем болтать о том, почему я здесь. Женщина, сидящая за этим столом, спрашивает, чем мне помочь, и я говорю ей, что мне хотелось бы получить копию расшифровки моей стенограммы. Она принимается за работу, и я немного успокаиваюсь.

---

\* Техническая проблема, которая повлекла за собой существенные последствия по всему миру. Она была связана с тем, что большое количество программного обеспечения использовало две последние цифры для обозначения года. Следовательно, 2000 год обозначался 00. Многие программы воспринимали эти цифры как 1900 год или вообще как 0 год. В связи с этим возникла масса технических сбоев и сложностей по их предотвращению, сопряженных со значительными финансовыми потерями.

Единственный вопрос, который задают люди, узнав, что я поступаю в магистратуру, — «зачем?». Это нормально, я бы спросила то же самое, если бы вы сказали, что приняли такое решение. Зачем вам возвращаться к учебе? Мысли об этом неделями лишали меня сна, прежде чем я окончательно решилась. *Зачем мне понадобилось это делать? У меня уже есть работа, семья, полноценная жизнь. Учеба потребует много времени и кучи денег, а в чем конкретный смысл этой затеи?* Все это настоятельно требовало ответа, пока я пыталась определить, что делать дальше. У меня не было ни четкого плана с отдельными пунктами, ни хорошей рабочей вакансии, для которой потребовался бы конкретно этот диплом, ни даже культурного ожидания, которое есть у людей, когда они впервые поступают в высшее учебное заведение, потому что «все так делают». В моем возрасте возвращение к учебе — уже не просто то, что делают все. Обдумывая это решение, я успела достать всех окружающих. А может быть, просто мучила саму себя. Иногда мне трудно уловить разницу.

Именно жизненные «может быть» и «могло бы быть» не дают нам спать по ночам. *Может быть, мне следовало согласиться на эту новую должность? Какую школу лучше выбрать для моих детей? Как мне поддержать своих стареющих родителей? Что может случиться, если я сделаю неправильный выбор?*

Решив пойти учиться, я просто не была уверена в том, правильно ли поступаю. Мой муж Джон был всей душой «за», момент был подходящий, и тематика курса меня интересовала. Но вдруг я поступлю, а потом окажется, что моя учеба — непосильное напряжение для нашей семьи? Или наоборот: я решу *не* поступать — и пожалею об этом?

Месяц за месяцем все мои разговоры с родственниками и друзьями состояли из обсуждений возможных вариантов выбора. Все мы по-разному справляемся с давлением, которое оказывает на нас необходимость принять решение, и на сей раз я чуточку изменила себе, превратившись в человека, одержимого одной идеей. Я внимательно прислушивалась к проповедям в церкви, пытаюсь понять, нет ли в них специального послания мне от Бога. Искала более глубокий смысл в сентиментальных цитатках на обертках шоколадок *Dove*. Набирала в поисковике запрос о принятии решений во всех возможных вариантах: *как принять решение за пять минут; что делать, когда предстоит принять серьезное решение; как понять, правилен ли твой выбор*.

Не имеет значения, о какой конкретно проблеме идет речь. Непринятые решения тоже обладают силой. Они тянут, толкают, самовольно влезают туда, куда их не звали, и будят нас по ночам. Они, как маленькие дети, таскаются за нами повсюду и отказываются оставить нас в покое, пока мы не бросим свои дела и не займемся непосредственно ими.

Может быть, такое происходит сейчас и с вами. Вы хотите уделить решению то внимание, которого оно заслуживает, и готовы проделать нужную работу. Единственная проблема в том, что вы не знаете, что именно от вас требуется, и, возможно, вам кажется, что времени выяснить это нет.



Тема принятия решений стара как мир, и есть вероятность, что вы уже слышали совет, на котором строится моя книга. Он не нов и даже не особенно креативен. Лич-