

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ	9
Тебе нужна Кузинатра.....	11
Осознанность.....	19
Чем ты сейчас занят?	22
Инвентаризация времени.....	26
Научись говорить нет.....	30
Интернет — наше все?	36
Списки радостей	39
Как это работает?	40
Списки радостей смешариков.....	41
Ритуалы.....	51
Что такое ритуал и зачем он нужен.....	52
Магия простых вещей.....	54
Твой день независимости	57
Целый день — только твой	58





ВТОРАЯ ЧАСТЬ 61

1. Скамейка	64
2. Принц для Ньюши	68
3. Куда уходит старый год	71
4. Фанерное солнце	74
5. Энергия храпа	77
6. Железная няня	80
7. Подарок судьбы	83
8. Кто первый?	86
9. Куда приводят желания	89
10. Долгая рыбалка	93
11. Красота	96
12. День рождения Ньюши	99
13. Комната грусти	102
14. Событие века	106
15. Балласт	109
16. Бабочка	113
17. Коллекция	116
18. Взаперти	119
19. Зачем нужны друзья	122
20. Полеты во сне и наяву	125
21. Талисман	129
22. Новые зубы Кроша	132
23. Последняя радуга	135
24. Нота ля	138
25. Горы и конфеты	141

26. Масленица	144
27. Острое респираторно-вирусное заболевание	148
28. Большой куш	151
29. Прощай, Бараш!	155
30. Биография зонтика	158
31. Рояль	161
32. Секрет Гудини	164
33. Двигатель прогресса	168
34. Минус 41 градус Цельсия	171
35. Мыльная опера	176
36. Улы Копатыча	179
37. Обещание	182
38. День справедливости	186
39. Дар	190
40. Телеграф	193
41. Скверная примета	197
42. Думают ли о вас на звездах?	200
43. Ремонт — дело коллективное	203
44. Археология	206
45. Вестибулярный аппарат	209
46. Водные процедуры	213
47. Снотворец	217
48. Полоса невезения	221
49. Реалист	224
50. Магнетизм	228
51. Забытая история	232

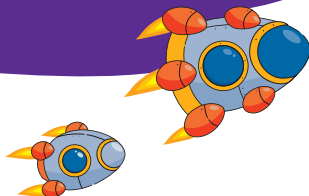


52. Ее звали Ньюша.	235
53. Как здорово сочинять стихи	239
54. Моя прелесть.	243
55. Настоящие ценности.	247
56. Рецепт хорошего отдыха	251
57. Как собрать друзей по-быстрому	255
58. Метеорология	259
59. Ежидзе	262
60. Играй, гармония!	266



ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Жил-был ты.



А потом — началось...

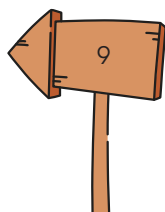


Сначала нужно было подрасти (и обязательно вовремя ложиться спать). Потом — отучиться в школе (желательно на пятерки, а как иначе?). Потом — поступить в университет (и лучше в большом городе, ведь разве можно освоить профессию не в столице?). Потом — найти работу (высокооплачиваемую, конечно же). И вся жизнь строилась вокруг таинственного, но вроде бы понятного принципа: «Не упустить возможности».

Потом — отдохнуть так, чтобы и воспоминания остались, и силы вернулись (ведь работу никто не отменял). Потом — снова успевать... Вот только за чем гнаться теперь?

Если ты открыл эту книгу, значит, уже успел задать себе подобный вопрос. И ответ на него вряд ли тебя порадовал. Почему? Потому, что его нет. Точнее, ты чувствуешь, что он есть, но он где-то не здесь, далеко...

ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА





Ты начал ощущать странную тревогу. Как будто время бежит мимо, а ты не стоишь на месте, но и не двигаешься туда, куда по-настоящему хочешь. Потому что не знаешь, как разрешить себе это.

Когда-то мы смеялись вместе с Пином, который снова изобрел что-то грандиозное. Сочувствовали Барашу, который грустил по весне. Мы спорили с неугомонным Лосяшем. Бегали за Крошем. Философствовали с Совуньей. Скучали по Нюше. Мы видели в простых сюжетах глубины. В наивном — честность. В детском — мудрость.

Прошло время. Мы стали взрослыми.

Но странное дело: мудрость осталась там, в мультках, которые мы время от времени пересматриваем, а взрослая жизнь как-то вывернулась наизнанку. С утра — срочные дела. Днем — важные задачи. Ах, ценные минуты спокойствия между, прошу прощения за мой французский, рабочими «созвонами»! Вечером — чувство, что день прошел впустую. А потом... прокрастинация, вина, тревога и снова понедельник. Готов поспорить, тебе, как никому другому, известно это расписание.

А теперь остановись, хотя бы на секунду, и прочти внимательно мое послание:

ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА



Да-да, та самая Кузинатра.

Мифическая, непонятная, загадочная штука, но все-таки очень нужная. И чем взрослее ты становишься, тем больше она тебе нужна. «Феноменально!» — сказал бы Лосяш. Мы долго не понимали, в чем же ее смысл. И вот со временем все встало на свои места: Кузинатра помогает нам понять то, чего мы хотим на самом деле, и, более того, помогает нам достичь этого.

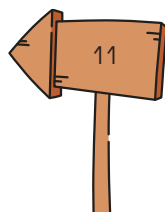
С ней появляется время не только на дела, но и на мечты.

С ней ты перестаешь жить по чужому будильнику, а начинаешь слушать себя.

Эта книга — не про то, как втиснуть больше задач в день (если ты думал, что она об этом, не бросай ее, тебе она особенно нужна!). Это не таблицы, не дедлайны и не таймеры.

Это — *путеводитель, помощник, Друг*, который сможет помочь тебе найти Кузинатру. Поверь, она не так

ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА



далеко, как ты думаешь. А может быть, ты и догадывался, что она очень-очень близко, да вот только времени не было обратить на нее внимание.

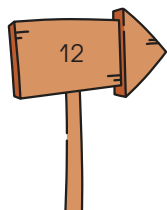
Благодаря этой книге мы вместе вспомним, как чувствовать, а не просто функционировать. Научимся отличать важное от срочного. И снова встретим себя — того, кто когда-то смотрел «Смешариков».

Что ж, пора искать Кузинатру.



В каждом из нас есть что-то такое, чему не всегда удается проявиться. Кому-то не повезло, а кому-то просто не хватило уверенности. Это может быть кто-то внутри, кто мечтает спеть, но все время молчит из-за стеснения. Или идея, которая годами ждет, когда ее оформят в настоящий, большой-большой проект, например в бизнес, в картину или в роман. Это может быть тяга к уединению — или, наоборот, к общению, но ты ее игнорируешь, а когда терпеть больше нет сил, просто глушишь, потому что «так некрасиво», «так не делают».

Мы выросли в мире, где быть собой — значит объяснять всем вокруг, кто ты. И почему ты решил, что можешь быть таким? Чтобы отдохнуть, сначала нужно показать, что ты устал. А значит, нужно хорошенько, желательно до изнеможения, поработать. Не спать ночь? Легко! Взять вторую смену подряд на работе? Без лишних слов!



ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА

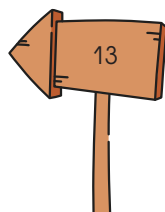
И объяснять приходится слишком много всего: почему не отвечаешь на сообщения, почему тебе не интересно то, что обсуждают в коридоре, почему ты решил свернуть с привычного маршрута и пройти через этот совершенно обыкновенный, ничем не примечательный двор, почему тебе важен смысл жизни, а не просто стабильность и зарплата. Почему ты хочешь быть счастливым — а не удобным, результативным, эффективным, продуктивным (продолжи список сам, пожалуйста!).

Понимаешь, что больше объяснять нет сил? Продолжай искать Кузинатру.

Повторюсь, Кузинатра — это не вещь. Это состояние. Состояние самости, ощущение себя на своем месте, в моменте, здесь и сейчас, а не «на следующей неделе» или «через месяц». Ох уж этот синдром отложенной жизни! Знаешь, что это?



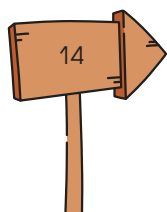
Синдром отложенной жизни — это когда ты вроде бы живешь, но не сейчас. А когда-то потом. Вот только это потом, увы, может никогда и не наступить. Это когда счастье «настанет», но после зарплаты. Или отпуска. Или когда все задачи завершатся. Или когда ты наконец похудеешь, станешь лучше, соберешься с духом и купишь тот самый билет на самолет в райские страны.



Это как если бы Копатыч все время копал грядку, но ни разу не остановился понюхать землянику. Или как если бы Бараш не читал вслух стихи, потому что они «недостаточно гениальны».

Вот! Видишь? Тут-то и появляется Кузинатра — тихо-тихо, но очень вовремя. Она не просит бросить все и уехать в горы (хотя и это иногда не помешает). Она просто возвращает тебя в настоящий момент — туда, где ты дышишь, чувствуешь, замечаешь самые тонкие изменения своего внутреннего состояния. Кузинатра помогает понять: счастье не живет в пятилетнем плане или в списке «после того как...». Оно живет в чае, который ты пьешь, не глядя в экран телефона, мерцающего десятками, а то и сотнями непрочитанных сообщений от начальника, коллег, магазинов, маркетплейсов, новостных каналов. В прогулке, на которую ты все-таки вышел (кстати, почему бы тебе не почитать эту книгу на улице?). В словах, которые сказал, не дождавшись «подходящего случая». С Кузинатрой ты не убегаешь от будущего — ты перестаешь откладывать. А значит, впервые за долгое время начинаешь жить по-настоящему — здесь и сейчас. Без зажимов, без шаблонов, без постоянного страха быть не тем, не там, не так.

У Пина Кузинатра проявлялась в изобретениях — даже самых бесполезных. У Бараша — в поэзии. У Лосяша — в вечном стремлении понять непознаваемое. А у Кроша — в идее, что жизнь — это игра и переставать в нее играть просто не представимо!





Давай договоримся: у тебя своя Кузинатра. И пока ты ее не найдешь, я от тебя не отстану.

Ты можешь искать смысл в спорте, в науке, в дизайне, в помощи другим, в тишине, в работе руками или в умении вкусно приготовить пасту, чтобы собрать всех друзей за одним столом. И ты не должен никому ничего доказывать, если чувствуешь, что именно это — твое.

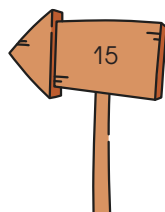
Проблема в том, что ты давно не слышал Кузинатру, потому что

- *слишком занят;*
- *слишком устал;*
- *слишком отвык выбирать себя.*



Люди забывают задавать себе честные вопросы (зато как они любят отвечать за других!). Но каждой личности важно быть услышанной — и главное, быть услышанной самой собой.

Важно иметь право на паузу, на ошибку, на раздумье. Важно не все время «прокачиваться», а иногда просто смотреть на небо и ничего не хотеть — ты можешь мне не верить, но это тоже рост. Важно жить не как надо, а как подсказывает тебе Кузинатра. И при этом — оставаться добрым. Честным. Настоящим. Не потому, что «так надо», а потому, что в тебе это живет, если



не давить, не глушить, не выжигать себя рутиной и сравнением. Ведь подлинная Кузинатра никогда не заставит тебя делать то, что причинит вред другим и самому себе.

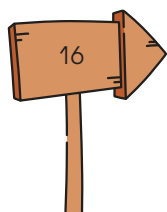


Если честно, главная причина, по которой ты все еще не нашел свою Кузинатру, очень простая. Даже слишком простая, чтобы воспринимать ее всерьез. Ты все время занят. Ты все время в процессе «чего-то»... Ну или в восстановлении после этого «чего-то».

Возможно, ты уже пытался начать «жить осознанно». Скачивал приложения, читал статьи, даже, может быть, начинал планировать утро, как советовали в одной умной книжке (мы все их читали!). Но все это заканчивалось, как только ты ощущал, что перестал что-то успевать.

Помнится, однажды Лосяш так увлекся созданием космического корабля, что почти не заметил, как друзья соскучились по нему. Он, конечно, был с ними рядом, но не в моменте. Умный, но отвлеченный. Так и мы — рядом с жизнью, но не в ней, а где-то снаружи.

Жизнь, понимаешь ли, она как большой супермаркет, где ты бегаешь с тележкой и хватаешь все подряд: «это срочно», «это нужно», «это требуют», «это не хочется, но надо», «это у всех есть», «это сейчас по акции». В какой-то момент ты выходишь из магазина... и понимаешь, что купил все, кроме того, за чем

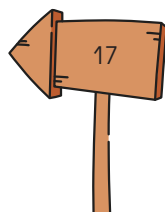


пришел. А Копатыч? Настоящий работяга. Никакой суеты. Он не мечется, а идет в огород, чтобы успеть не просто посадить семечко, но и понаблюдать, как оно прорастает. И оказывается, что в этом простом процессе — вся его внутренняя философия. Время у него есть, потому что он понимает, зачем оно ему. Поэтому даже самый тяжелый труд приносит ему удовольствие.

Самое сложное в поиске Кузинатры — найти свободные полчаса, когда тебя никто не дергает, когда не нужно решать чужие задачи, когда ты можешь просто остаться наедине с собой. Ты, конечно же, думаешь: «Ну что, устроить себе полчаса философии, как Бараш?» Но именно он, в своей вечной задумчивости и отстраненности, умеет ловить момент. Пусть он иногда и хандрит, но моменты этой грусти помогают ему разобраться в себе. У него нет четкого расписания, зато есть тонкая связь с собой. А ведь и это способ не забывать о собственной Кузинатре.

Тут начинается интересное. Ты говоришь: «У меня нет времени». Но разве это правда? Или ты просто не находишь его?

Ведь если задуматься: день у всех длится 24 часа. И у тебя, и у человека, на которого ты подписан, и у автора книги, которую ты не успеваешь прочитать, потому что она страшно огромная. Вопрос не в часах. Вопрос во внимании к этим часам.



Что ты выбираешь? Кому ты отдаешь свои дни? Что считаешь важным, а что — «потом как-нибудь»?

А любимая Совунья! Она вроде бы всегда в делах: и тренировки, и здоровье, и воспитание подрастающего поколения (а иногда — даже чрезмерное «спасательство»!). Но когда Совунья впервые пытается отдохнуть и ничего не делать, ей очень сложно. Потому что она привыкла жить по своему расписанию, а ведь даже самой деятельной душе иногда нужно ничего не делать, чтобы услышать, чего же она хочет по-настоящему.



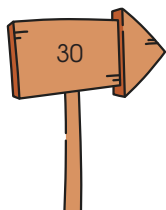
НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ



Поздравляю! Ты разложил свои ценности по полочкам, как Копатыч семена по грядкам. Пусть они растут, пока мы шаг за шагом приближаешься к Кузинатре...

Вроде бы все понятно: вот твои приоритеты, вот список, вот даже свободное время начало появляться... Но достаточно ли его? И может ли его стать больше? Ответ — еще бы, иначе зачем я затеял этот разговор?

Представь, что ты ешь в парке свое любимое печенье, а вокруг — стая воробьев. Тебе, конечно же, не жалко, и ты делишься с ними, а печенье кусочек за кусочком тает у тебя в руках. Потому что ты добрый. Потому что так воспитали. Это хорошо, спору нет, да вот только новое печенье ты купить сможешь, а вернуть потерянный день не получится, ведь ты раздал его пожирателям времени.



ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА



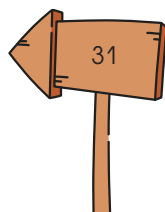
**Пожиратели времени бывают разные.
Одни притворяются очень важными.
Даже чересчур важными, и ты это
понимаешь, но отказать не можешь
из-за статуса. Другие — милыми.
Третьи — интересными. А четвертые
вообще сидят в твоём телефоне
и не дадут тебе отдохнуть, пока
ты не досмотришь с ними видео...**

Не все пожиратели желают тебе зла, но вот беда: и добра они тебе не приносят. Они не питают тебя, не ведут к твоим целям и уж точно не помогают двигаться к Кузинатре. Они просто съедают твой день.

Например:

- *незапланированные разговоры по телефону, которые затянулись на час;*
- *бесконечный просмотр видео;*
- *срочные чужие дела: «Ты же все равно ничего не делаешь, помоги-ка»;*
- *обязательные «дела», которые ты выполняешь по привычке.*

Чтобы заниматься тем, что тебе по-настоящему нужно, тебе придется научиться говорить нет. В Ромашковой долине, пожалуй, лучше всего в этом преуспел Ежик.



Да-да, именно он. Может показаться, что он слишком вежливый, чтобы отказывать. Но на самом деле в этом он мастер.

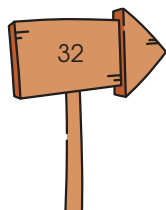
Крош зовет его устраивать грандиозные соревнования по прыжкам через лужи. Весело? Еще как! Но у Ежика время для себя. Он хотел дочитать книгу, прибраться и, наконец, просто помолчать. Как он поступает?

Он не убегает. Он не говорит «Я занят, отстань». Он делает по-другому — по-своему. И в этом его сила.



**ПРЯМОЕ,
ВЕЖЛИВОЕ «НЕТ»**

**«Крош, я очень тебя люблю,
но сегодня я не могу с тобой
поучаствовать в соревнованиях.
Мне нужно время для себя».**



ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА



АРГУМЕНТИРОВАННОЕ «НЕТ»

«Если я сейчас пойду с тобой,
я не успею сделать то, что давно
планировал. А мне это важно».



«НЕТ» С АЛЬТЕРНАТИВОЙ

«Сегодня я не могу прыгать по лужам,
но давай завтра после обеда?
Я освобожусь — и тогда
с удовольствием попрыгаю!»





МЕТОД «СЛОМАННАЯ ПЛАСТИНКА»

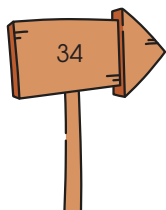
- Нет, Крош, правда, сегодня я останусь дома.
- Ну пойдем, ну всего на чуть-чуть!
- Нет, Крош, сегодня я остаюсь дома.
- Ну ты же всегда со мной ходишь!
- Я понимаю, но сегодня я остаюсь дома.

Спокойно. Вежливо. Повторяй столько, сколько нужно. Главное — не раздражайся. У тебя нет цели обидеть собеседника, лишь указать на то, что ты действительно занят (и занят собой!). Именно это психологи называют отстаиванием личных границ.

Сначала будет трудно. Отказывать — это навык, который можно и нужно развивать. Особенно если ты привык быть удобным. Но с каждым «нет» другому человеку твое «да» себе становится осознаннее. Ты больше не отдаешь свое время по привычке, а начинаешь выбирать, а это и есть управление жизнью.

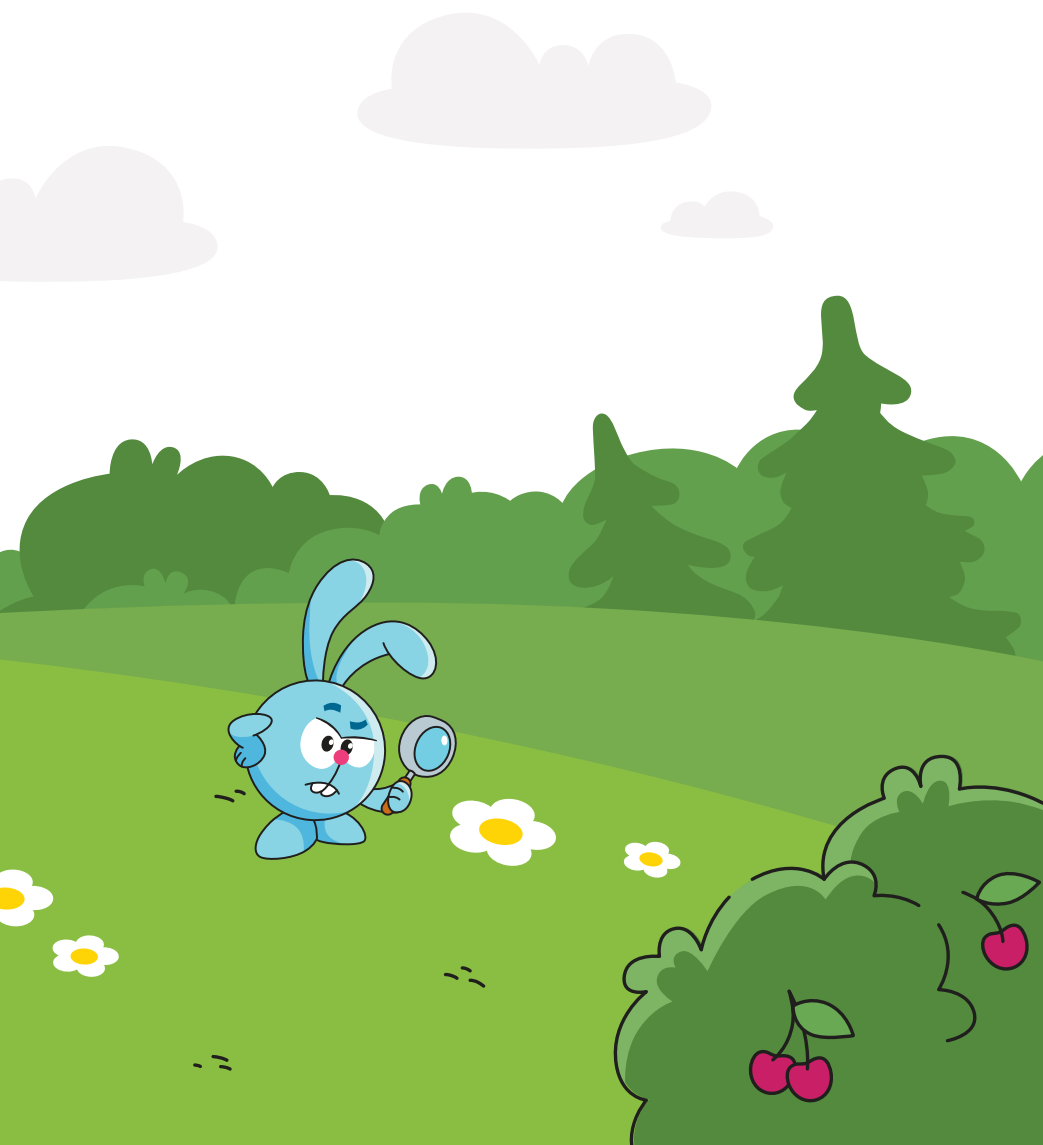
Лосяш, например, знает цену отказу. Когда ему предлагают поиграть в шахматы, он может сказать:

«Сейчас я не могу, уважаемый, я вывожу формулу гравитационного гиперboloида. Это очень важно!»



И все понимают: ему не лень пойти играть в шахматы, а он всего-навсего расставил приоритеты (шах и мат, безотказники!). И это совершенно нормально.

Выбирай себя — и ты увидишь, что Кузинатра уже рядом!



МАГИЯ ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ



Итак, как же придумать свой ритуал?

Шаг 1. Вернись к списку радостей

Посмотри, что из него можно превратить в регулярное действие. Например:

- «Пить чай и смотреть в окно» — ритуал для заземления;
- «Дышать полчаса без телефона в руке» — ритуал возвращения;
- «Слушать одну и ту же песню каждый день перед работой» — ритуал настройки.



Шаг 2. Определи время для ритуала

Ритуалы лучше всего приживаются там, где уже есть точка перехода:

- *утро (проснулся — сделал ритуал и только потом пошел в день);*
- *обеденный перерыв;*
- *завершение рабочего дня;*
- *вечер перед сном.*

Шаг 3. Добавь детали

Ритуалу совершенно необходимо придать особенности, облечь его в форму:

- *тот самый плед;*
- *одна и та же свеча;*
- *определенная музыка или конкретная чашка;*
- *запах, цвет, последовательность действий, понятная только тебе.*



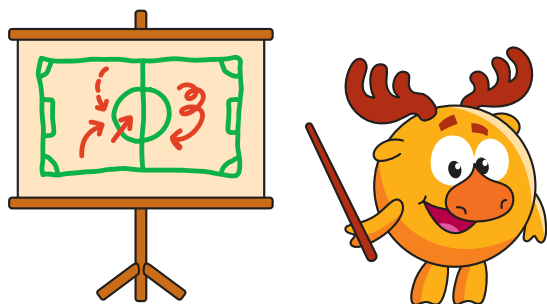
Шаг 4. Не дави на себя

Ритуал — это не «проект». Не получится — не страшно. Получится — отлично. Например, Лосяш, который частенько заигрывается допоздна, стал спрашивать

себя перед включением компьютера: «А зачем я это делаю?»

Каждый день писать по два предложения в дневник. Барашу это очень помогает расслабиться, особенно в те дни, когда стихи, увы, не пишутся.

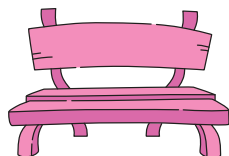
Понимаешь, мы привыкли начинать наш день чужими словами, а завершать его чужими новостями. Ритуалы — это форма мягкой внутренней дисциплины. Не жесткой, а теплой. Ты не принуждаешь себя — ты создаешь себе условия. Ведь смысл дня не в том, сколько задач ты успел выполнить, а в том, как прожил эти 24 часа. Помнил ли ты о Кузинатре или забыл о ней, утонув в бесконечных бессмысленных делах?



1. СКАМЕЙКА

Однажды кролик Крош решил сделать что-нибудь полезное и смастерил скамейку. Четыре ноги, спинка из досок — все в ней было прекрасно, и даже цвет — розовый с каким-то перламутровым свечением.

— А давай и Барашу тоже что-нибудь покрасим? — заметив, что в банке осталась краска, предложил Ежик.



И друзья поспешили к поэту. Однако в этот день Бараша терзали муки творчества. Укрывшись от посторонних глаз в тени могучего дерева, он перечитывал то, что написал утром. Поэт был так увлечен, что не обратил внимания на друзей, но вот краска... Банка розовой краски подействовала на его эмоциональное состояние необычайным образом: схватив кисточку и бормоча что-то себе под нос, Бараш принялся замазывать свои стихи и так увлекся, что через несколько минут оказался высоко на дереве!

— Снимите меня! — закричал он, опомнившись.

Крош и Ежик очень испугались и решили сложить около дерева гору вещей, среди которых, на самом верху, оказалась скамейка. Наконец, почувствовав

опору, Бараш отпустил ветку, как вдруг раздался треск, и спасительная конструкция с шумом развалилась.

— Моя скамейка! — заметив розовые обломки, Крош заплакал. — Как же так...

— Но ведь вы спасли друга, — после некоторого молчания пробормотал Бараш.

Ветер шевельнул крону дерева, и солнечные лучи разбежались по траве.

— Действительно! — просиял Крош. — Скамеек я могу сделать сколько угодно, а ты у нас такой один-единственный!

Друзья обнялись и, посмотрев на небо, неожиданно заметили облако: такое большое, как бегемот, и такое легкое, как долгожданное вдохновение!..



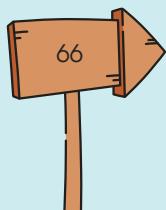
ПОЛЕЗНЫЙ НАВЫК:

не забывать, что благополучие близких людей — это многомерное явление, по сравнению с которым все материальное является вторичным.

ЗАДАНИЕ:

оказавшись в ситуации, где нужно пожертвовать чем-то ценным для тебя (временем, ресурсами, планом, вещью) ради помощи или спасения другого, сделай паузу и последовательно ответь на вопросы:

1. Чем мне придется пожертвовать или что находится под угрозой?
Сколько таких «скамеек» я могу еще сделать? Оцени возможность
2. восстановления, замены или повторного достижения потенциально утраченной выгоды.
3. Насколько дорог мне этот человек? Дай объективную оценку качества отношений, ради которых совершается жертва.



ТРЕКЕР ПРИВЫЧКИ:

видеть разницу между миром материальных вещей и духовным богатством личности. Помнить, что счастье, словно облака, всегда где-то рядом; необходимо только ясно осознавать не только ситуацию выбора между вещью/ресурсом и человеком/отношениями, но также чувства, которые сформировались под влиянием этого решения.

