



Анна Кирьянова

# КАШЕМИРОВАЯ КНИГА

Теплые истории, которые согреют душу  
и отвлекут от забот



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
К43

*Все права защищены. Никакая  
часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Кириянова, Анна Валентиновна.**

К43      Кашемировая книга. Теплые истории, которые согреют душу и отвлекут от забот. / Анна Кириянова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 272 с. — (Теплые строки).

ISBN 978-5-17-161759-2

Мир, как добрая книга, которую лучше читать с открытым сердцем и добрым настроением, и тогда прочитаешь хорошее, правильное, мудрое! Вдохновляющие и согревающие душу, словно мягкий кашемировый плед, эссе Анны Валентиновны Кирияновой, автора, известного своим уникальным стилем и мудростью, помогут вам избавиться от забот и рутины, найти внутреннее спокойствие и гармонию. Каждая история наполнена добротой и светом и дает свежий взгляд на повседневные заботы, как будто обнимает вас и помогает обрести уверенность в своих силах. «Кашемировая книга» станет надежным спутником в моменты, когда нужно восстановить душевное равновесие и наполниться созидательной энергией. Простые, но глубокие истории помогают по-новому взглянуть на мир и свое место в нем.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161759-2

© Кириянова, А., текст, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024



## *От редакции*

Каждая история Анны Валентиновны Кирьяновой — это жемчужина мудрости, созданная, чтобы напомнить нам о важности искренности, дружбы, надежды, чтобы помочь заметить прекрасное в самых неожиданных местах и найти счастье там, где мы его не ожидали.

Эта книга — ваш верный спутник, когда на душе неспокойно или когда просто хочется отдохнуть и побыть наедине с собой. Она подобна тихому разговору с мудрым другом, который всегда знает, что сказать, чтобы вы почувствовали себя лучше. Анна Кирьянова с любовью и заботой укутывает читателя в свои истории, как в мягкий плед, позволяя заглянуть внутрь себя и увидеть скрытые глубины своей души.

Пусть эта книга станет для вас источником вдохновения и поддержки!



## Об авторе



Анна Валентиновна Кирьянова — автор множества книг, философ, состоит в Союзе писателей России и в Российской Ассоциации философов-практиков и Российском Философском Обществе.

Более десяти лет Анна Валентиновна ведет свои блоги в Интернете, читателями и слушателями которых являются более 1 000 000 подписчиков.

Анна Валентиновна специализируется на философии судьбы, философии отношений и философии счастья.



## *Настоящая жизнь*



### *Плохих знаков нет!*

«Мир — это книга. Надо научиться читать знаки!» — считали средневековые философы. Действительно, мир полон символов и знаков, причем довольно понятных. На трансформаторной будке — череп и кости, значит, лезть туда не надо! Как и пить из пузырька, на котором такая же этикетка. Если видишь знак ограничения скорости, езжай потише, а то оштрафуют. Или в аварию попадешь. А вот вилка, ложка и кровать — можно перекусить и отдохнуть! Знаки, конечно, не нам лично даются. Они существуют сами по себе. Но когда подсознание настроено на решение какой-то важной проблемы, оно будет заботливо направлять наше внимание на нужные знаки. И не удивляйтесь, что в случайном разговоре пассажиров в маршрутке вдруг прозвучит ответ на ваш внутренний вопрос. Или по телевизору покажут сюжет именно о том, о чем вы думали. Или неприятность случится после



общения с человеком, который неблагоприятно к вам настроен, — не очень полезное это общение. И римлянин, споткнувшись утром о порог, оставался дома, откладывая важное дело на завтра. Все верно: подсознание этому человеку показало, что вряд ли вопрос решится положительно, еще не готов человек, не собрался с силами, вот ноги и заплетаются.

Иногда, чтобы понять, что делать, надо настроиться на решение проблемы, и ответ придет через события и знаки. Главное — не настраиваться на плохое, а то исключительно плохое и будете видеть. А ожидая благоприятный ответ, его и получите. Все зависит от нашего внимания, от работы подсознания: слова в книге одни и те же, это наш мозг их интерпретирует и дает подсказку. А плохих знаков не существует — есть предостерегающие. Хорошие знаки говорят о том, что мы готовы к решению проблемы, подсознание настроено правильно, силы есть! И мир — добрая книга, которую лучше читать с открытым сердцем и добрым настроением. Тогда прочитаешь хорошее, правильное, мудрое...

## *Полярная ночь пройдет*

Два старателя в рассказе Джека Лондона переживали полярную ночь. Жутко им было и голодно в крошечной избушке посреди снегов. Тяготы существования вызывали раздражение друг на друга, гнев и обиды из-за пустяков. Но они почти пережили страшную зиму, и показался первый луч солнца... Еще немного надо было потерпеть. Но один старатель по ошибке съел сахар, который принадлежал другому, и дело кончилось плохо.



Это мрачная история о том, как тяготы жизни заставляют нас сердиться на близких людей. И раздражаться по пустякам, хотя на самом деле причина не в близких людях, не в детях и не в супругах, а в кредитах, вечной нехватке денег, страхе за будущее, в тревоге за здоровье. Истинная причина — в этой вечной гонке, как на эскалаторе, который едет вниз, а надо остаться на месте и для этого — бежать вверх. Какие-то обязательства, квитанции, платежи, бытовые проблемы, надо куда-то идти или ехать, что-то предпринимать, с кем-то спорить, конфликтовать... А тут еще кто-то сахар съел. Или плохую оценку получил. Или не купил то, что нужно. Не сходил туда, куда нужно было пойти. Какой-то пустяк, ерунда, а раздражается грандиозный скандал и наносятся удары словами. Это полярная ночь виновата, замкнутое пространство, постоянное напряжение...

Так жалко людей, так много несправедливых обид они наносят друг другу просто из-за утомления, раздражения и тревоги за будущее. И потом раскаиваются... Но и раскаяться толком некогда — надо бежать! Жизнь сложная и тяжелая, но все же полярная ночь проходит. И неприятности заканчиваются. И сахару еще много будет потом. А обидные слова уже сказаны...

Надо сдержаться. И сказать: «Ешь на здоровье! Отдохни немножко. Всякое бывает, и я не сержусь ни капельки». Каждый из нас очень устал — вот и все. Можно вместе посмотреть на небо. И даже если солнце еще не взошло, есть ведь звезды... Миллиарды миров в огромном пространстве. И все устроено разумно и правильно. Все наладится, если не поддаваться минутному раздражению и усталости.



## *Точка развития*

Самый сильный страх — это место нашей победы. Нашего счастья и предназначения. Страх указывает на нашу миссию. И эту миссию надо исполнить.

Наше слабое место и есть наша сила. Скрытый источник, золотая жила, которую следует найти в течение жизни. Чем быстрее мы это поймем и чем энергичнее возьмемся за работу, тем быстрее обретем счастье. Задание будет выполнено, а награда получена.

Демосфен был мудр. Он решил стать оратором и овладеть красноречием, родившись косноязычным. Ему надо было бы выбрать профессию, в которой не нужно много говорить. Строил бы дома или выращивал оливы... Но Демосфен набирал полный рот камешков, чтобы еще более затруднить речь, и говорил, говорил с морскими волнами. Тренировался. Он стал лучшим оратором, самым красноречивым человеком Греции.

А ведь Демосфен боялся выступать на публике. Но он преодолел страх. И добился невероятного успеха.

Чарльз Дарвин боялся болезней, совершенно был измучен разными недомоганиями и припадками. Боялся умереть молодым, ничего не достигнув. И поэтому отправился на корабле в кругосветное путешествие. Можно только представить, сколько тягот выпало на его долю. Он вернулся, создал свое учение, выздоровел и обрел счастье в семье.

На самом деле страх и опасения толкают человека к счастью. Страх бедности заставляет искать богатство. Страх непривлекательности заставляет становиться красивой. Сколько историй о том, как некрасивые лю-



ди становились звездами и красавцами! Иконами стиля или великими актерами. Страх одиночества заставляет покорять сердца людей и влиять на них. Находить свою любовь, бороться за нее. Боязнь стать жертвой агрессоров может сделать человека великим завоевателем. Страх болезни приводит человека к изучению медицины и к достижению невероятных успехов в ней. Или к заботе о собственном здоровье, развитию силы и выносливости.

Ответьте на вопрос: чего вы боитесь? Это и есть точка развития. Вот именно это вам надо решать, улучшать, прорабатывать, усиливать... Именно в этой области вас может ждать счастье, успех, награды и лавры. Наше слабое место — место нашей силы.

Это домашнее задание, которое нам дали, когда отпустили на Землю. И это задание надо выполнить.

## *Плыви, мядя в небо*

Слишком тревожиться о будущем все же не стоит. Есть основания для того, чтобы успокоиться и чуть больше доверять жизни. Когда-то мы были совсем беспомощными: ни зубов у нас не было, ни связной речи, только крики и плач. И ходить мы совсем не умели. Но ничего, все как-то наладилось, образовалось, и вот мы сидим за компьютером и работаем. Или читаем, или пишем посты в соцсетях. И зубы есть, хотя и не идеальные. И ходить умеем. И деньги зарабатывать, хотя хотелось бы больше. И связно говорим, и писать умеем, и постоять за себя можем... Да, о нас заботились родители. Но ведь и это от нас не зависело, тут уж как повезет. Моисея трехмесячного положили в корзинку и пустили



по течению — и ничего. Его нашли добрые люди, он стал великим человеком и спас свой народ. Свершил много подвигов и навеки вошел в историю. Хотя мама его плакала и переживала за судьбу сына, однако иначе было нельзя — его просто убили бы. И о нем Некто позаботился, как видите. И о каждом из нас заботится, если мы выросли и избежали миллиона опасностей. Так что особо тревожиться не стоит; иногда надо плыть по течению в корзинке, доверившись другим: людям, обстоятельствам и Тому, кто ими управляет. Не всегда все зависит только от нас, не всегда мы можем что-то предпринять и активно вмешаться в процесс.

В период неопределенности мы изводим себя страхами и тревогами. А вот это зависит от нас. Можно мирно поплыть в корзинке, а через некоторое время встретится нужный человек, сложатся нужные обстоятельства, появится возможность, и все решится. Так всегда бывает, когда смиришься и тихо плывешь, глядя в небо — помощь ведь приходит оттуда, образно говоря. А потом с горячей благодарностью следует встать на ноги и решительно действовать, как великий Моисей. Спасают нас тоже не просто так, а с какой-то целью и смыслом. И следует подбирать корзинки с младенцами и поддерживать тех, кто временно беспомощен, это тоже очень хорошо и правильно. Таково мое мнение, таков мой опыт.

## *Добра больше*

Если что-то плохое может случиться, оно случается — гласит «закон Мерфи». Если что-то может сломаться — непременно сломается. И бутерброд упадет маслом вниз



на новые брюки начальника... Не думаю, что это правильный закон. Я все больше сталкиваюсь со случаями счастливого избавления и спасения. Когда что-то ломалось, но именно в момент, когда никто не мог пострадать. Когда долетали до аэродрома «на честном слове и на одном крыле». Когда люди избегали опасности в самых безнадежных обстоятельствах. Когда пуля свистела у виска и пролетала мимо. Если бы случалось все плохое, что может случиться, то мы бы моментально умерли — от микробов или еще от чего-то. Чаем бы захлебнулись или поскользнулись в ванной. Но такое, к счастью, редко случается. Мы это называем «нелепой случайностью». Какие-то силы ежесекундно нас спасают, а мы и внимания не обращаем на это. И знать не знаем, что мимо пролетел громадный и опасный астероид или еще что-нибудь ужасное. Не замечаем, что иммунитет победил опасный вирус, пока мы размышляли о том, как трудно жить! Как страшно! Добрые силы работают и защищают, поэтому плохое и не случается. Но самое ужасное — это тревожные и страшные раздумья о том, что может случиться. Они отнимают силы и делают нас слабыми и беспомощными. Сколько раз в жизни я роняла бутерброды — они, знаете ли, по-разному падают. Но никогда на чьи-то брюки я их не роняла. Вот вспомните — сколько раз у вас падал бутерброд на брюки начальника? Или ломалось то, что могло сломаться? Это редкие случаи. И не стоит на них фиксироваться, чтобы не впасть в тревожную депрессию. Наоборот, нам помогают и спасают нас. Мы даже не замечаем, как и когда именно. И, скорее всего, ничего плохого не случится, к счастью. А если что-то и происходит, так ведь должно иногда что-то



происходить, как говорил Швейк. Добра больше. Счастливых избавлений и выздоровлений больше. И не стоит рвать себе душу тревогой и настраиваться на «законы Мерфи». Все образуется, ведь чаще всего так и бывает...

## *Локус внимания*

Это загадочная вещь. Работает локус внимания так: на что вы обращаете больше внимания, то и заполняет вашу жизнь. Локус внимания — это фонарик, которым вы подсвечиваете те или иные вещи.

Одному молодому человеку психолог посоветовал записывать тревожные и негативные ситуации, чтобы их осознать и проработать. Через некоторое время юноша заметил с ужасом, что плохие события нанизываются одно на другое! Их стало больше! Они размножились! Изо всех щелей, так сказать, полезли конфликты, потери и неудачи. А вот другой психолог советовал людям записывать все хорошие события, маленькие победы и приятные встречи. Через несколько недель жизнь пациентов стала куда приятнее и лучше! То, на что направлено наше внимание, становится ярким, значительным. И увеличивается. Начинает управлять нашей жизнью. Внимание к мелким хорошим событиям увеличивает их. И наоборот — заикленность на плохом увеличивает плохое. Поэтому слова «не обращайтесь внимания!» — не пустые слова. Или о злых людях неспроста говорят: «Они не стоят вашего внимания». Зачем светить фонариком на дурное и питать его своей энергией? Зачем растить и увеличивать? Лучше искать хорошее. И оно будет произрастать и прибывать.



Внимание — удивительная вещь. Недаром его второе значение — забота и любовь. Будем относиться с вниманием к тому, что его заслуживает. И через две-три недели будут результаты: улучшение настроения, здоровья, отношений. А может, и приз найдем. Ведь если хорошенько и внимательно искать, можно найти!

## *Причуды самовнушения*

Любое внушение — это самовнушение. Внушение работает позитивно или негативно в том случае, если внутренне мы соглашаемся с ним и принимаем его. Но есть важный нюанс: позитивное внушение работает, если в нем нет частицы «не», то есть отсутствует отрицание. «Я выздоровею» — работает. «Я не буду болеть» — не работает. «Я брошу курить» — работает. «Я никогда не закурю больше» — не работает. Использование отрицаний — вот ошибка, которую мы допускаем. Надо формировать позитивный образ «потребного будущего», как писал нейрофизиолог Бернштейн, а не отрицать нечто негативное. «Со мной случится что-то хорошее» — так следует себе говорить, а не шептать в тревоге «хоть бы плохого не случилось!» Чем ярче образ «потребного будущего», чем он реалистичнее, тем лучше будет работать самовнушение. И хорошее отношение к психологу, симпатия и доверие порождают внутреннее желание согласиться с позитивными прогнозами. Выздороветь, найти хорошую работу, отказаться от вредных привычек, стать счастливым...

И бесполезно внушать близкому человеку: откажись от разрушительных отношений! Не пей! Не кури! Не смей болеть! Не приходи поздно! Достаточно



иногда заменить отрицательное внушение положительным, и многое изменится к лучшему. «Я хочу, чтобы ты был здоровым», «ты найдешь лучшие отношения и лучшую работу», «с каждым днем ты становишься все более дисциплинированным и ответственным». А противную частицу «не» следует убрать. Вот увидите — результаты улучшатся. Вы станете здоровее, богаче и счастливее. И приобретете здоровые привычки...

### *Не надо нарываться!*

Примерно так сказал академик Д. С. Лихачев. Он в молодости попал в лагерь и там сидел в ужасных условиях. Время было такое. Надрывался на непосильной работе, голодал и терпел издевательства охраны. Но в редкие свободные минуты общался с другими интеллигентами. И до академика дошла простая мысль: неприятности чаще случаются с теми, кто на них нарывается. Это он с другими образованными зэками беседовал о поэзии и понял вдруг: те поэты, которые призывали смерть и стонали о том, что жизнь ужасна, умерли очень рано. Воспевали боль и страдания — получили и боль, и страдания. Смеялись над Высшими Силами — прожили мрачную и короткую жизнь, потому что Высшим Силам тоже было плевать на этих людей. Отвернулись от них Высшие Силы. Писали о безнадежности, о гибели, о том, что «жизнь, как посмотришь с холодным вниманьем вокруг, такая пустая и глупая шутка». И глупая шутка послужила причиной их смерти очень быстро, лет этак в 27. Чего им не жилось? Спали на мягких перинах, плотно и вкусно ели, пи-



ли дорогое вино, носили хорошую одежду. За дамами ухаживали. И не работали. Работали другие. А эти все ныли и стонали. У И. Ильфа в записных книжках есть стишок:

*Два певца на сцене пели:  
«Нас побить, побить хотели!»  
Так они противно ныли,  
Что и вправду их побили!*

Подумал будущий академик и перестал воспевать плохое и мрачное. И начал во всем находить что-то хорошее и благодарить за каждый прожитый день, потому что в тех условиях это и впрямь было чудо. И он выжил и освободился. А потом блокаду пережил. И тоже вел дневник, куда записывал все правдиво и честно, но не упивался ужасами и не призывал романтическую смерть. Не нарывался. Хотел жить и выжить. И чтобы семья выжила, дети особенно. И дети спаслись, хотя страшно голодали, но вечером читали сказки, если не надо было в бомбоубежище спускаться...

Совершенно прав мудрый академик Лихачев: незачем нарываться, призывать страдания и смерть. И преувеличивать мелкие неудачи, и пророчествовать о кровавых и страшных временах и грядущих несчастьях. Надо будет — наступят страшные времена. Без наших призывов. Не надо — не наступят. Не нашего ума это дело. А призывать несчастья и муки и показывать всем свои страдания очень опасно. Потому что вымышленные страдания могут повлечь за собой вполне реальные. Нечего нарываться, я тоже так считаю. В целом все в порядке. А бытовая ссора или обида или денег маловато — не повод мечтать о смерти. Или еще о чем-нибудь мрачном.