

Маша Канунникова

Вкус к жизни

The title 'Вкус к жизни' is written in a large, black, cursive script. A stylized illustration of a wine glass filled with red liquid is integrated into the letter 'В', with a decorative swirl extending from the glass and looping around the word 'жизни'.

Маленькие
ритуалы радости
на каждый день

От автора

Знаешь, хочется найти буфет возле мусорки, такой старый, тяжеленный, обшарпанный. Занести его в свою парижскую квартиру (не спрашивай, откуда она возьмётся). Но она должна быть на верхнем этаже с крохотным балконом и окном в скошенной мансардной крыше.

Я бы пришла туда в красном берете, леопардовой шубке и туфельках на босу ногу. И стала бы этот буфер красить. Разумеется, в красный, как берет и моя губная помада. Красить не для того, чтобы. А просто, потому что мне так хочется.

Может быть, я всегда хотела иметь старинный красный буфет в квартире с видом на Париж, чтобы



поставить туда чайный сервиз в горошек на кружевную салфетку. А рядом — вьющийся цветок в глиняном горшке на стопке книг.

И вот я в этом своём берете и туфельках на босу ногу процокала бы сначала к ретро плите, где нужно зажечь конфорку. Поставила бы туда медную турку, взяла из буфета кружку и блюдечко в горошек, налила дымящийся кофе и улыбнулась сквозь окно красной помадой.

Знаешь, так хочется ощущать любопытство и вкус к жизни, просыпаться в предвкушении чего-то классного, словно тебе пять, и ты ждёшь день рождения. Хочется смаковать каждый день, как шоколадный мусс, когда каждая следующая ложка всё вкуснее и вкуснее. Хочется утром нестись с огоньком в глазах и жаждой приключений, но без спешки, без тревоги, что всё самое важное проходит где-то в другом месте. А вечером хочется засыпать с блаженным ощущением, как же сегодня было круто, а завтра наверняка будет ещё круче.

Я решила написать эту книгу, когда поняла, что мой вкус к жизни как-то приуныл и поубавился.

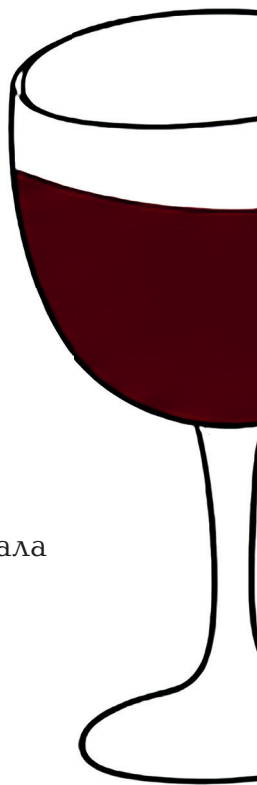


— А чего ты хочешь после 40? — возмутилась моя приятельница, которой я рассказывала свои переживания.

В смысле, чего? Того самого! Жить: вкусно, ярко, интересно. И в 40, и в 50, и в 70! Я же встречала таких дамочек, взять хотя бы испанку Альбу, которая вместо пенсии вышла замуж.

Знаешь, что я тогда решила? Что не буду больше общаться с приятельницей, для которой после 40 — это время ходить с потухшим взглядом. А ещё я решила, что сяду и досконально вспомню всех тех, от кого веет дерзким вкусом к жизни. Я встречала таких людей и всегда ими восхищалась. А поскольку по образованию я журналист, то возьму и устрою журналистское расследование. Буду разбирать тему, что такое вкус к жизни и как его настроить у себя.

Вот таким нехитрым образом я села однажды дождливым осенним днём и начала писать эту книгу.



Она про то, как жить жизнь с предвкушением праздника, горящим взглядом и интересом ко всему происходящему.

Если тебе уже есть 40 или вблизи того, то возможно ты тоже ловила себя на том, что:

— разучилась искренне радоваться, как радуется ребёнок;

— зато научилась обесценивать маленькие победы, не только чужие, но и свои собственные;

— не умеешь отдыхать, ждёшь выходной, но когда появляется свободное время, дёргаешься, судорожно вспоминая, что ещё надо бы сделать;

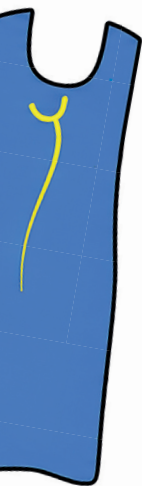
— ворчишь на погоду;

— в магазине можешь посмотреть на кассира так, что та откроет вторую кассу ещё до того, как ты начнёшь это требовать;

— в твоём арсенале, помимо фразы «Откройте вторую кассу», есть ещё и «Девушка, администратора позовите» и «Может, мне позвонить на горячую линию?»

Обидно конечно, если окажется, что никто так не делает, кроме меня. Но всё же я надеюсь, что ты — мой человек и понимаешь то, о чём я тут рассказываю.

Итак, я Маша и я бываю жуткой занудой. Но стремлюсь к тому, чтобы быть молодой



и задорной. Или хотя бы производить такое впечатление.

В этой книге я буду рассказывать о тех полезных привычках для вкуса к жизни, которые я взяла от людей из самых разных стран, городов и крохотных деревень, а я много где побывала в своё время. Например, когда-то в молодости я была в Париже и взяла себе за правило манеру французенок обедать не торопясь и то, что там называется *flâner* — это значит медленно и бесцельно прогуливаться, любуясь окрестностями.

Зато недавно я в два счёта подпортила вкус к жизни, банально обесценив себя в тот момент, когда следовало бы похвалить. Ситуация касалась этой самой книги, которую ты сейчас читаешь.

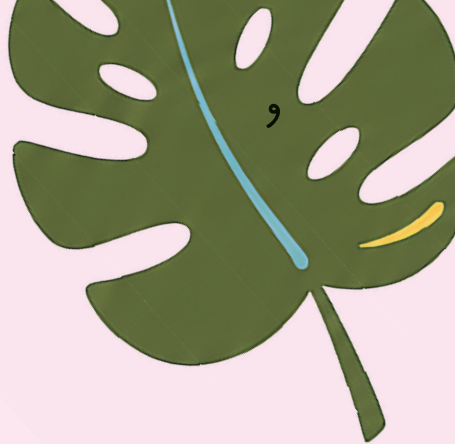
Я опубликовала её на Литрес, и она вошла в длинный и короткий список сразу двух литературных конкурсов. Казалось бы, маленькая победа для начинающего автора? Повод для гордости? Угу, как бы не так... Знаешь, что я сказала мысленно на это?

«Ой, да что тут такого? Это всего лишь конкурс».

Подумав это, я тут же ухмыльнулась и решила, что автору срочно нужно перечитать свою книгу ещё раз :)







Введение

Вкус к жизни — это не про то, чтобы выдавливать из себя улыбку и позитив тогда, когда хочется всех послать. Нет. Вкус к жизни — это про умение смаковать момент. Это про то, чтобы не пыжиться, держа марку или лицо в такие дни, когда ты совсем «не алё». Омар Хайям сказал: «Кто понял жизнь, тот больше не спешит». А я бы добавила: «и не строит из себя никого».

Человек, открывший вкус к жизни, наслаждается не только весёлым временем, но и тем, когда всё бесит. Он не будет сразу же переключаться с грусти на комедии, а просмакует сначала минорное настроение, дав себе передышку. И наверняка, побалуует себя каким-нибудь лакомством.

Люди, познавшие вкус к жизни, умеют даже погрустить вкусно и красиво, принимая себя не только в позитивном настроении.

Вкус к жизни — это, пожалуй, главная базовая настройка, которая поможет брать от любой ситуации всё самое вкусное.

Только не подумай, что я пишу эту книгу как экспертный эксперт. Нет, я скорее любопытный наблюдатель за этим удивительным навыком и тем, как его применяют встретившиеся мне люди.

Долгие годы я считала, что для смакования жизнью нужны особые условия. К ним я относилась: путешествия, молодость, устроенную личную жизнь, победы и достижения. К счастью, я заблуждалась.

Жить вкусно, интересно, с блеском в глазах и детским предвкушением праздника можно всегда и везде:

- независимо от возраста;
- не привязываясь к семейному положению;
- зимой, летом, весной и осенью;
- без каких-либо особых условий.

Однажды я поняла простую вещь: чтобы сегодня быть счастливой и распробовать вкус к жизни, мне не нужно ни у кого получать разрешение и не нужно ждать подходящий момент. Если я собираюсь лакомиться вареньем, то зачерпываю





большую ложку и открываю рот. То же самое я учусь делать и в жизни.

В этой книге я покажу, какие простые шаги помогли мне прийти к такому состоянию.

Распробовать вкус к жизни, смаковать дни, ощущать кайф в моменте можно каждому. Любому:

- даже когда ты живёшь без вида на море, горы или что-то ещё крутое;

- даже когда нет счёта в швейцарском банке;

- даже если личная жизнь не налажена или кажется бесперспективной;

- даже если ты живёшь в суровом климате;

- даже если у тебя девственно-чистый заграничный паспорт.

Вкус к жизни доступен каждому из нас. Его можно вернуть или раскрыть с помощью простых дел. По сути, вкус к жизни — это одна большая полезная привычка. Надо лишь начать её прививать себе, а потом всё будет на автомате, как по маслу.

Возможно, что эта книга не даст тебе такой подробной инструкции, которую даёт врач с точной дозировкой. Но я надеюсь, что она даст настрой, в котором ты будешь ощущать вкус к жизни в любых повседневных делах, без ожидания идеального места и времени.



Удовольствие
от простых
вещей



 опробую показать вкус к жизни через те ситуации, которые однажды увидела и запомнила. В этой главе будут зарисовки из разных мест, но всех героев объединяет одно общее качество: они научились получать удовольствие от самых простых вещей.

Водители

Однажды я жила с семьёй в Сочи и увидела водителей маршрутных автобусов, которые в перерыве сидели на остановке и играли в нарды. Они пили свежесваренный кофе из маленьких стаканчиков, примостившись возле самодельного столика из полки шкафа, положенной на бетонный столб. Дымили папиросами, весело смеясь. Я с удивлением подумала, в чём причина такой радости? Ведь весь день они крутят баранку, поднимаясь и спускаясь по горному серпантину в пыльном автобусе.