



ЧОН СЫН ХВАН

КАЖДОЕ УТРО Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ

Поддерживающие письма
для начала нового дня

УДК 159.92
ББК 88.3
Ч-75

나에게 고맙다 I'M THANKFUL TO MYSELF
전승환 저 Seung-hwan Jeon

© 전승환, 2022

Russian translation rights arranged with THEBOOKMAN through
EYA (Eric Yang Agency).

Чон, Сын Хван.

Ч-75 Каждое утро я выбираю себя. Поддерживаю-
щие письма для начала нового дня / Чон Сын Хван;
[перевод с корейского Э. В. Манаковой]. — Москва :
Эксмо, 2026. — 208 с. — (MorningBOOK. Книги для
чтения в утренней тишине).

ISBN 978-5-04-232685-1

От того, с какими мыслями вы начинаете каждое утро, зависит
вся ваша жизнь. Внутри этой книги — 25 поддерживающих пи-
сем. Читая их с утра, вы постепенно меняете восприятие проис-
ходящего и свое состояние: учитесь замечать счастье в моментах,
снижаете внутреннее напряжение и видите ценность в простых,
рутинных моментах.

Эта книга — способ начинать каждый день с мысли «Мир меня
любит» и шаг за шагом перестроить свою жизнь через маленький,
но регулярный утренний ритуал.

УДК 159.92
ББК 88.3

© Манакова Э.В., перевод на русский язык, 2025
© Бортник В.О., иллюстрации в блоке, 2026
© Марчук А. С., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-232685-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Не потерять себя	11
Не потерять сегодня	13
Хороший для меня человек	15
Все стандарты мира	18
Только свои чувства	20
Нормально, когда счастья много	22
Подарить сегодня	25
Ценность малых вещей	26
Романтика по крупицам	29
Неуловимое и неизменное	32
Капризы	34
Хорошо быть ленивым	36
Вкладывая душу	38
Идти своей дорогой	41
Тебе, кто снова весь день старался быть идеальным.	43
Почтовый ящик в сердце.	46
Прекрасное и хрупкое	49
Однажды вдруг я понял	51
Отсутствие как способ быть	54
Слова, которые я не смог сказать себе	56
Начало для сегодняшнего тебя	59
Глава 2. Дни, когда и так достаточно	61
Тебе одиноко?	63
Человек, отдающий сердце	67
Чёрная ночь	69
Этого достаточно	72

О г л а в л е н и е

Иммунитет в отношениях	73
Дни, когда хочется плакать	75
Другу	77
Иногда	79
Снежинка	81
Мне тяжело, я не в порядке	82
Цвет погоды	84
Друг к другу	87
Тебе было тяжело, я знаю	89
Когда всё невыносимо тяжело	90
Незамутнённым взглядом	91
Пиши, чтобы стало легче	94
Твоё существование	95
Тот, кто помогает себе сам	96
Немного времени и чуть-чуть расстояния	98
С благодарностью, без сожалений	100
Размышления о внимании к другим	103
Глава 3. Ярко-ярко сияя	107
Я спросил у неё	109
След любви	112
Первый принцип сохранения отношений	114
Были ли мы действительно счастливы?	116
Трогательное обещание	118
Позднее признание	120
Мне не хватает твоего спокойного присутствия	121
Люби, обнимай, уходи	124
Причина беспокойства	127
Сохранить цвет другого человека	129
Цветок сердца	131
Возможно, новая жизнь идёт навстречу	132
Момент, когда нужно сказать «нет»	133
Мы – книги разных жанров	135
Как ты там, мой дорогой человек	138
Пройдёт	141
Не стоит тревожиться заранее	142
Пустяки	146

О г л а в л е н и е

Проходящее	147
Ярко-ярко сияя	149
Нежный человек рядом	152
Глава 4. Спасибо мне	155
Практика избавления	157
В очереди времён года	159
Возможности сегодняшнего дня	161
Ну что, жить можно?	164
Жизнь поддерживает меня	167
Тебе, кого невозможно описать	169
Жизнь говорит мне	170
Хочется, чтобы ты была счастлива	172
Вес слов	174
Определение путешествия	176
Эмоции эмоциями	181
Ты уже достаточно хорош	184
Жизнь как волна	186
Не переживай, дорогой человек	189
Смелость простить себя	192
Дверь к смелости	194
Когда пора выбрать себя	196
Время, когда важно верить	199
Желаю удачи, себе	202
Эпилог	203
Тот, кому я должен быть благодарен больше всего, это я сам	205



ЕСЛИ СТАРАЕШЬСЯ БЫТЬ
ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ, В ТВОЮ
ЖИЗНЬ ПРИХОДЯТ ХОРОШИЕ
ЛЮДИ.

Я НАДЕЮСЬ, ЧТО ТЫ СТАНЕШЬ
ДЛЯ МЕНЯ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

А Я ПОСТАРАЮСЬ
БЫТЬ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ
ДЛЯ ТЕБЯ.

Глава 1

НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ



СЕГОДНЯШНИЙ Я ПОМНЮ,
ЧТО ВПОЛНЕ МОГУ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ.



НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕГОДНЯ

В последнее время я благодарю себя за то, что в этом шумном, суетливом мире у меня есть время прочитать хотя бы одну книгу. Благодарю за то, что даже в жёсткой и сухой повседневности могу спокойно съесть тёплую тарелку риса.

Чувствовать благодарность за прожитый день совсем несложно, но я непозволительно долго жил без этого. Жизнь у каждого своя, всё зависит от того, как мы на неё смотрим, и я, оказывается, давно забыл, что значит быть благодарным.

Я видел только тёмную сторону и упускал красоту мира. Слушал лишь шум, раздражавший меня, и не слышал музыку, что дарила покой.

Пленённый лишними желаниями, не чувствовал тепла семьи. Гоняясь за мимолётными удовольствиями, не смог приблизиться к тем, кто смотрел на меня с любовью.

Мои два глаза, два уха, две руки и две ноги должны были стремиться к прекрасному, а они всё чаще обращались к тому, что приносило лишь тяжесть.

Н е п о т е р я т ь с е б я

Я должен был чаще смотреть в глаза любимому человеку, внимать рассказам друзей, которым был нужен, чаще держать за руки родителей, что держали меня в детстве, и смело шагать вперед, чтобы разделить с ними новые моменты.

Стоит вновь оглянуться по сторонам.

Всё, что я имею, зависит от того, как я это воспринимаю.

Тогда тьма превращается в свет, печаль — в радость, а одиночество оборачивается счастьем.

Мир прекрасен.

Просто мы слишком часто теряем из виду эту простую истину.

Сегодняшний я помню, что вполне могу быть счастливым.



ХОРОШИЙ ДЛЯ МЕНЯ ЧЕЛОВЕК

С возрастом всё чаще слышишь от людей: «Живи по-доброму, будь хорошим человеком». Наверное, это потому, что мы не знаем, где, когда и при каких обстоятельствах можем встретить тех, с кем когда-то были близки. Жизнь порой снова приводит к нам тех, с кем, казалось бы, прощались «навсегда», и оказывается, что мы оба нуждаемся в помощи и поддержке. А злые слова, сказанные в сердцах, всё равно когда-нибудь доходят до ушей того, о ком были произнесены.

Жизнь научила меня тому, что счастлив тот, кто сохраняет доброе сердце и не теряет позитивного взгляда на мир в любых обстоятельствах. Я видел, как люди, страстно стремившиеся к успеху, жертвовали многим ради богатства, но стоило им утратить человечность, как исчезало всё: и успех, и деньги. Счастлив тот, чьё сердце чисто.

Многие говорят, что деньги не приносят счастья, но без них шансов стать счастливым гораздо меньше. Это, пожалуй, правда, но прежде чем думать о деньгах, стоит спросить себя: стал ли я хорошим человеком, зарабатывая их? Приношу ли я добро другим? Если не воспитывать в себе