

*«Да это же просто "Ешь, молись, люби" в Питерском антураже!  
Я рекомендую эту книгу всем, кто ощутил, что готов к пере-  
менам и пришел в точку "так больше не могу".*

*А также всем, кто думает, что уже поздно что-то менять, или  
поздно мечтать».*

**ЕЛЕНА РЕЗАНОВА,**  
автор «Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя»



Лариса Парфентьева

Мне  
с собой  
хорошо

Книга-маяк для тех,  
чьи глаза перестали светиться

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 821.161.1:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6:88  
П18

**Парфентьева, Лариса Викторовна.**

П18 Мне с собой хорошо. Книга-маяк для тех, чьи глаза перестали светиться / Лариса Парфентьева. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Истории, которые исцеляют душу).

ISBN 978-5-04-197646-0

Роман-тренинг о том, как пережить личный кризис и отпустить груз прошлого. Книга написана автором нескольких бестселлеров, спикером Ларисой Парфентьевой. Благодаря истории, описанной в книге, вы научитесь испытывать искреннее воодушевление от того, что делаете, перестанете прятать боль за работой и сильной занятостью и найдете собственный способ жить счастливо.

УДК 821.161.1:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6:88

© Парфентьева Л. В., текст, 2024  
© Бортник В. О., иллюстрация на обложке, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197646-0

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	7
Глава 1. Кто же украл мою радость? .....	9
Глава 2. Ломовая лошадь .....	31
Глава 3. Загадочный мастер жизни .....	41
Глава 4. Я, Питер и Раскольников .....	50
Глава 5. Предательские компромиссы .....	57
Глава 6. Время прощаться с иллюзиями (и бывшим) .....	66
Глава 7. Жизнь как текст .....	88
Глава 8. Главное, что узнала о любви .....	109
Глава 9. Самая вдохновляющая история десятилетия .....	125
Глава 10. Небесные очереди: в каких отстояли вы? .....	143
Глава 11. Приключение «мечта» .....	152
Глава 12. В попытках создать свою алхимию .....	179
Глава 13. Результаты любовного эксперимента .....	197
Глава 14. Он? .....	218
Послесловие .....	244
Об авторе .....	249
Благодарности .....	252



Посвящается маме,  
которая не дожила три недели  
до выхода этой книги.  
Мама, спасибо за жизнь!

# ВСТУПЛЕНИЕ

Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу.

*«Божественная комедия»,  
Данте Алигьери*

Эта история началась в канун Нового года. Я, как обычно, работала в любимом кафе, и вдруг мне в голову пришли строчки Данте. Я несколько раз их мысленно прокатила, прислушиваясь к отзвуку, и вдруг меня осенило: «А ведь это про меня».

Дожив почти до середины жизни, я поняла, что вхожу в сумрачный лес.

Внешне все было прекрасно: я автор популярных книг и человек, которому говорят: «Вы нас так вдохновляете, в вас столько энергии!» И я этим гордилась.

А потом что-то сломалось. Как будто стало темнее.

Люди, которые поддерживают других, не признаются, что им самим нужна поддержка. И поэтому я стойко продолжала по старой привычке делать то, что делала:



улыбаться, встречаться с друзьями, выступать с лекциями, но чувствовала я себя при этом иначе. Что-то исчезло из моей жизни, но я не могла понять что.

Тогда я решила: наверное, так и должно быть, да?

Все-таки половина жизни позади, и это совершенно нормально, что я стала чувствовать меньше.

Меньше интереса.

Меньше восхищения.

Меньше любопытства.

Меньше предвкушения.

Я убедила себя: «Просто я уже человек взрослый. Много чего испытала, много где побывала, имела счастье общаться с прекрасными людьми. Короче, я классно пожила. Поры бы и честь знать!»

Но с каждым приближающим к Новому году днем я с дрожью ощущала, что захожу в сумрачный лес все дальше и дальше. И за кронами деревьев я теряю солнце.

Не знаю, чем бы закончилась эта история, если бы не та встреча с клоуном.

Именно с нее началась новая глава моей жизни, которая привела... а впрочем, вы сами узнаете, к чему она привела, буквально через 250 страниц.

## ГЛАВА 1

# КТО ЖЕ УКРАЛ МОЮ РАДОСТЬ?

Знаете такие дни, когда тебя все бесит? Когда надо улыбаться и делать вид, что у тебя все хорошо, а ты можешь только еще сильнее сжимать зубы? Сегодня был именно такой день.

Такси невыносимо медленно остановилось возле ресторана с панорамными окнами. Напротив входа огромный елочный шар бил по глазам тысячью разноцветных огней.

Секунду назад я получила сообщение от своего бойфренда Алекса: «Прости, не могу приехать, срочные дела».

От злости мне захотелось пнуть кричаще-разноцветный шар, но я сдержалась. Я всегда сдерживаюсь. Никогда не проявляю эмоции, так уж повелось.

Особенно боль.

Когда мне больно, на лице проявляется либо суровый покерфейс с говорящим взглядом «не влезай, убьет»,





либо отстраненное выражение, как будто мне все равно. Как у актера Киллиана Мерфи, когда ему скучно.

«Опять я одна. Вроде в отношениях, но снова и снова одна. Это проклятье? Интересно, нормальные отношения бывают или все только прикидываются, что счастливы?» — подумала я и посмотрела на вполне радостных людей за огромными окнами. Неужели все врут?

Я остановилась отдышаться перед тем, как натянуть эту всеобязательную улыбку и войти в зал, где проходил корпоратив издательства.

Ну вот, приехали. Впервые в жизни я собиралась зайти на вечеринку не одна, и снова облом.

Кажется, все мои романы с мужчинами только и состоят из того, что я раскатываю губу, а жизнь мне потом ее закатывает.

Что ж, соберусь со своими внутренними субличными и достану губозакатыватель. Он здесь, всегда под рукой.

Остановившись у входа и прерывисто дыша, я вдруг боковым зрением заметила какое-то движение. Повернула голову и чуть не подскочила от неожиданности. В метре от меня высоченный клоун, с раскрашенными

как у Джокера губами, курил толстую сигару. Что еще за лишняя пара глаз? Я их не заказывала.

Еще и с сигарой. Стоит тут, дымит, дышать нечем. Какой-то сюр. Я что, в книге Стивена Кинга? Клоун прищурил разрисованные в стиле карточного короля пик глаза и сказал:

— Девушка, кто украл у вас радость?

Я, глубоко вздохнув, холодно и отстраненно ответила:

— Я что, похожа на того, у кого украли радость?

Во-первых, это не так. Во-вторых, это не Ваше дело. Видите, я даже улыбаюсь, — я картинно развела щеки в стороны, оставив глаза ледяными. Мерфи бы мной гордился.

— Если человек улыбается,  
это еще не значит, что у него все  
хорошо,

— он выпустил идеально ровное колечко дыма.

— Вы хотите поддержать меня цитатами в стиле Паоло Коэльо? — я подняла бровь, спрятав закипающую злость. — Тогда я тоже дам вам пару гениальных советов: «Если хочешь идти — иди. Если хочешь забыть — забудь».

— Не хотел вас обидеть, — заметил он, достал что-то маленькое из кармана и вложил мне в руку.



Я почувствовала что-то мягкое и пористое, а раскрыв ладонь, увидела красное поролоновое сердце.

Это меня на секунду умилило и да, слегка притопило обиду на жизнь.

— Хм. Спасибо... Я злая как раз из-за него. Из-за сердца. Мой бойфренд слился перед новогодней вечеринкой. В очередной раз его работа важнее всего на свете.

— Сочувствую.

— Может, у вас есть советы и на этот случай?

— Может и есть: не каждый заслуживает седьмой шанс.

Я вымученно улыбнулась, кивнула и толкнула дверь.

По ушам ударила волна из музыки и разговоров. В ресторане остро ощущался праздник. Пар от горячих блюд, которые уже несли на столы, смешивался с десятками древесных, цитрусовых, океанических, пряных запахов празднично наряженных людей. От шума и духоты заболела голова.

Мои коллеги в вечерних платьях с бокалами розового шампанского кружили по залу, они попеременно подходили ко мне и все спрашивали, спрашивали и спрашивали: «Как твоя новая книга?» Никак. Я, прятав поглубже совсем непраздничные эмоции, отмахивалась: «Пока позволила себе роскошь ничего не писать. Писателям тоже надо отдыхать».

Затем ко мне подбежала hr издательства — главная сплетница — и заверещала: «Ой, что тут уже было без

тебя. Скоро расскажу! Переодевайся и пойдём, там как раз начинается выступление кавер-бэнда».

Я стояла возле гардероба и никак не могла шагнуть в гущу этого вихря. Рука все еще сжимала поролоновое сердце.

Я обернулась и увидела за окном того самого клоуна, он, как почувствовал, тоже повернулся и подмигнул. Ко мне подошла девушка из службы доставки:

— О, Лариса, ну давайте же скорее, мы вас ждем! Бежим танцевать.

— Сейчас приду, — сказала я и отступила в сторону уборной.

Конечно, я соврала. Правда в том, что я никогда не танцую на людях. Большую часть жизни у меня было плюс 35 килограммов лишнего веса, и я всегда комплексовала. К тому же грация очень неповоротливой великанихи. Короче, танцевать я не умею, даже не просите.

С детства я не раздевалась на пляже. Иногда сочиняла про аллергию на солнце, врала, что не хочу купаться (хотя обожаю), а бывало прыгала в воду в одежде, выставяя это как игру. Главное, не оголять свое великанское тело. Особенно перед мужчинами. Лучше уж всю жизнь провести «девой», чем позволить кому-то увидеть себя голой.

Вы когда-нибудь были в заложниках у своего тела?

Лет пятнадцать я активно пыталась похудеть, и вот, наконец, несколько лет назад это случилось. Боже, храни сельдерей! Шутка.





Говорят, «можно вывезти девушку из деревни, но нельзя вывезти деревню из девушки». Я немного перефразирую: «Можно избавить девушку от жира, но нельзя вывезти ментальный жир из девушки».

Да, похудела, но все равно у меня остались, как люблю говорить, «фантомные ляжки», которые терлись друг об друга и протирали джинсы до дыр. Если я надевала слегка обтягивающую кофту, то по привычке продолжала втягивать живот. За 35 лет я так и не научилась расслабляться.

Так что, когда меня пригласили танцевать, я просто сбежала в туалет. Танцы — о, нет! Чтобы кто-то увидел, что я двигаюсь как слонопотам? Как жена Шрека? Как сводная сестра Винни-Пуха? Избушка на курьих ножках по сравнению со мной и то изящнее, просто поверьте мне.

Лучше отсижусь в туалете.

Я прислонилась к раковине и снова решила позвонить Алексу. Он взял трубку и раздраженным голосом выдал:

— Говори быстрее. Совещание.

— Ты точно не приедешь? Тут весело! — не буду же я рассказывать, что сбежала от этого «веселья».

— Аврал до конца месяца. Не могу.

— Тогда хорошего совещания, — ну и не моги, я отключила телефон и чуть не швырнула его в стену.

Нашим отношениям было два года, и я убеждала себя, что счастлива. Ключевое слово тут «убеждала».

В последние несколько месяцев я называла его «ИО мужчины», то есть «исполняющий обязанности моего мужчины». Он вел себя так, будто быть со мной в отношениях — это очередная задача на скрам-доске. Видимо очень сложная.

Временами с ним было хорошо, да. Иногда он даже смотрел на меня, как на единственную женщину на планете. И я могла жить на энергии одного такого взгляда месяцами.

Но большую часть времени он был отстраненный. Когда я болела, максимум, что от него можно было получить: «Ммм, не болей». Конечно, сейчас кнопку нажму и перестану. Спасибо, дорогой, офигенный, блин, совет! Когда мы переписывались, я получала сухие ответы из серии «Норм» и «Ок». У него все «нормок». Что тут скажешь? Ок.

Я успокаивала себя: «Он же работает в банковской сфере, поэтому сухой и неразговорчивый. Угомонись уже! Ты же взрослый человек, так и должно быть. Мужчины ведь менее эмоциональны, чем женщины. Это раз, а два — даже по статистике, сообщения мужчин в четыре раза короче, чем женщин».

И я списывала его «Ок» на обычную статистику.

Но самое ужасное даже не в этом. А в том, что я не верила, что достойна лучшего.

