



MAXIME MORIN et CATHIA MORIN

LA PETITE
MAISON

GUIDE POUR UNE VIE SLOW

МАКСИМ МОРЕН И КАТЯ МОРЕН

ДОМ ВНУТРИ НАС

ВОСЕМЬ КЛЮЧИКОВ
К СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ



Колумбри
МОСКВА

УДК 304.3+159.944.4

ББК 88.352

М79

Maxime Morin et Cathia Morin

«LA PETITE MAISON

Guide pour une vie “slow”»

Перевод с французского *Ивана Голикова*

Морен М., Морен К.

М79 Дом внутри нас. Восемь ключиков к спокойной жизни / Максим Морен, Катя Морен ; [пер. И. Голикова]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 208 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-25946-1

Вечно занятые бесконечным списком дел, мы не успеваем жить. Загруженность на работе, ссоры с партнером, самообвинение, прокрастинация — все это огромный стресс, от которого хочется сбежать.

Катя Морен и Максим Морен предлагают остановиться и с помощью их концепции «дома внутри нас» понять, что с нами происходит. Восемь ключей научат: принимать свои особенности, как Доминик принял СДВГ; уделять себе время для восстановления, как Эммануэль, что минимум 24 часа в месяц посвящает исключительно себе; не брать чужую ответственность, как Шанталь, решившая больше не тащить на себе лишний груз.

Обретите гармонию с собой, открыв книгу Кати Морен и Максим Морен «Дом внутри нас».

УДК 304.3+159.944.4

ББК 88.352

ISBN 978-5-389-25946-1

- © Published originally in French (Canada) under the title:
La petite maison, Guide pour une vie «slow»
- © 2022, Le Jour éditeur, a division of Groupe Sogides inc.,
a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)
- © Голиков И. С., перевод на русский язык, 2024
- © Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®



*Леонарду, Эмили, Клодell и Марселю,
чтобы ваша жизнь была безмятежной*



ВВЕДЕНИЕ

С топ. Давайте немного замедлимся и улучим момент, чтобы насладиться всем прекрасным, что предлагает нам жизнь. Научимся абстрагироваться от хаоса и обретем спокойствие.

ПЕРЕВЕДЕМ ДЫХАНИЕ

Все начинается с вдоха и заканчивается выдохом. Дыхание возвращает нас в настоящий момент. Оно помогает нам замедлиться, приостановить нашу жизнь, которая мчится на всех парах. Вы слишком заняты, чтобы читать эту книгу? Честно говоря, мы были слишком заняты, чтобы ее писать. Работа, семья и эта пандемия, заставившая нас перестроить повседневную жизнь. В последнее время чемпионом по усталости стала Максим. Она измотана, измождена, выжата до последней капли! Когда зародилась концепция книги, она находилась в равновесии, спокойствии, в ее голове было место для этого проекта. Мы

пришли в восторг от идеи начать. Мы составили план и график, все должно было быть идеально! Основная идея книги: показать, что замедлить ритм жизни возможно и для этого существует множество путей.

В то же время компания Максим пережила стремительный рост... и тут она заболела COVID-19, с тех пор у нее развились симптомы и осложнения, которые не уходят даже после обычного инфекционного периода. У нее проявился постковидный синдром: крайняя усталость, одышка, «туман в голове», выпадение волос, тахикардия, боли в груди, изжога.

Прекрасный план, график — от всего этого пришлось отказаться. Максим находилась в прискорбном состоянии, не могла ни писать, ни ясно выражать свои мысли. Она чувствовала себя в плену собственного тела, и ей казалось невозможным остановить безумную гонку жизни, которая так быстро пролетает мимо. Она была полностью оторвана от того, ради чего хотела жить.

Жизнь словно бы заставляла ее подтверждать свои слова делом или, как у нас говорится, напоминала ей: «не спеши языком, торопись делом».

Хотя Максим знала о важности ведения более медленной и умеренной жизни и предпринимала все необходимое для этого, она оказалась без сил среди житейских бурь, без единой секунды на себя, как сапожник без сапог.

Замедление — это то, что всегда нужно делать вновь и вновь. Так же как мыть посуду, чистить зубы или выносить мусор. Это гигиена жизни. Но возможно ли по-настоящему замедлиться? Да, но для этого понадобятся усилия. Работа, которую необходимо выполнить, начинается внутри, прежде чем она станет

видимой и начнет приносить плоды. Речь идет об осознании, что действительно важно, принятии необходимых решений и образа жизни, позволяющего обрести искомую гармонию.

Внимание, не будем питать иллюзий: по взмаху волшебной палочки ничего не случится. Тренировать свой разум думать по-другому и жить в соответствии со сделанным выбором, который мы ставим в приоритет, — это обязательство перед собой.

Чтобы сопроводить вас на пути к медленной жизни, мы расскажем историю Флор — измотанной матери, жены, женщины, которая, как и многие из нас, бежит с утра до вечера, чтобы все успеть и поддерживать видимость равновесия.

Ваше чтение будет сопровождаться рассказами людей, которым пришлось сделать определенные шаги, чтобы принять образ жизни, соответствующий их сущности. Их вдохновляющие истории также весьма актуальны в условиях нашей повседневной реальности. Поскольку в обществе производительности и скорости иногда кажется невозможным изменить нашу жизнь из-за обязательств, от которых мы не можем уклониться.

Несмотря на все, у каждого из нас есть свой маленький домик внутри. Место, где мы чувствуем себя в мире и гармонии с собой. Но как получить к нему доступ? Вы найдете его в конце пути, по которому отправитесь столько раз, сколько захотите. Вы сможете войти туда благодаря восьми ключам, которые отыщите в этой книге.

Эти восемь ключей мы предлагаем вам держать в связке, чтобы возвращаться в свой маленький домик каждый раз, когда почувствуете такую потребность. Восемь ключей от вашего внутреннего мира. Они словно матрешки, вложенные одна

в другую, которые мы открываем, чтобы обнаружить в конце прекрасный неограниченный алмаз — себя.

Эти восемь ключей открывают внутренние пространства, которые нужно освободить от лишнего и ненужного. Как старый свитер, что нам мал и лишь занимает место в ящике, но к которому мы странным образом привязаны. Отпустив то, что больше нам не служит, мы освободим место для нового образа жизни, соответствующего тому, кто мы есть на самом деле.

С помощью этой книги мы хотим побудить вас найти пространство для внутреннего спокойствия, чтобы вы имели доступ к нему. Принять медленный образ жизни не означает, что нужно все продать, переехать на безлюдный остров и жить, как Адам и Ева, а скорее — создать место *внутри себя*, уметь усмирить бурю, чтобы слышать ручей. Уметь прислушиваться к нашей внутренней экосистеме для более глубокой связи с окружающим нас миром.

Мы представляем собой небольшие сознательные экосистемы, чье хрупкое равновесие нарушается из-за того, что мы живем свою жизнь на полную катушку. Вред, который мы причиняем природе, мы причиняем и себе. Мы пренебрегаем существенным ради поверхностного, питаем свое эго материальными благами. Мы забываем: чтобы дом стал ровным и надежным, он должен быть построен на крепком фундаменте, требующем ухода. Мы оказываемся заложниками действия и забываем, как быть в гармонии с лучшей частью нас самих.

Этот практический путеводитель дает нам возможность остановиться и задуматься: каково наше энергетическое состояние? Как его пополнить и сохранить? Кто мы в этой реальности, которую сами же и построили? Живем ли мы жизнью,

о которой мечтаем? Как освободить место для того, что действительно имеет значение? Как научиться лучше понимать себя и обрести свою истинную природу?

Приятного чтения!

Катя и Максим



ПОЧЕМУ ВЫ ЧИТАЕТЕ ЭТУ КНИГУ?

Прежде чем приступить к чтению, возьмите лист бумаги и завершите следующее предложение: «Я хочу замедлиться, потому что...» Напишите только одно предложение! Бережно храните этот лист, он пригодится вам в конце книги.



Ключ № 1

Я НАХОЖУ
РАВНОВЕСИЕ



Чтобы избавиться
от самообвинения

«Жизнь заключается
в хрупком равновесии
между гармонией
и хаосом».

Милен Жилбер-Дюма, квебекская писательница



»»» Понедельник, 7:40 утра, дома

Флор просыпается слишком поздно. Школа у детей начинается через 40 минут. Она встает в панике и будит спящих членов семьи. Быстро готовит ланчбоксы для детей в школу, те быстро завтракают, затем роются в корзине с чистым бельем, чтобы надеть что-то подходящее. Ее сын капризничает и хмурится.

— Я не хочу идти в школу!

— Давай, давай, — отвечает Флор, — у тебя будет замечательный день, я уверена.

После их ухода Флор готовится к работе: кофе, смузи на потом.

Она приходит в офис, опоздав на две минуты: клиент уже ждет. Флор проводит собрания одно за другим, не находя даже времени поесть, лишь выпивает утренний смузи. Дома ей некогда перевести дыхание: уроки, ужин, ванна, сказка на ночь. Флор быстро заканчивает свои рутинные дела, чтобы провести 15 минут со своим мужем, который тоже измотан после тяжелого дня. Ее тело и разум устали, она сбита с толку: что происходит? <<<

РАВНОВЕСИЕ — ЦЕЛЬ, КОТОРУЮ ТРУДНО ДОСТИЧЬ!

Человек представляет собой сознательную экосистему. Экосистема — это сообщество существ и элементов, живущих во взаимодействии со своим окружением: климатом, средой (почва, вода), разнообразием (растения, животные) и т. д. У людей экосистема включает в себя физическое здоровье (питание, спорт) и психическое здоровье (хорошее самочувствие), для того чтобы тело и разум находились в гармонии с духовностью и окружающей средой (удобным и безопасным местом, соответствующим потребностям человека).

Если бы мы визуализировали нашу экосистему, то увидели бы следующее. Животный мир в ней олицетворяет физическое здоровье; растительность — психологическое благополучие; воздух, которым дышим, — духовность; маленькое озеро рядом с домом — окружающая среда. Если мы пренебрегаем одним элементом в ущерб другому, экосистема страдает и баланс нарушается. Все взаимосвязано. Недостаточно обильная растительность не способна питать животных, которые в свою очередь начинают болеть. То же самое относится и к нам: если мы, например, живем на полную и не находим времени позаботиться о своем физическом здоровье, экосистема теряет равновесие.

В каждой экосистеме должно поддерживаться равновесие. В центре этого хрупкого равновесия находится наша *жизнь* или *жизненная энергия*, которую нам нужно защищать. Для того чтобы она могла процветать и обновляться, а мы были счастливы и здоровы, различные элементы, составляющие ее, должны существовать и взаимодействовать друг с другом. И это не так

просто, когда баланс постоянно нарушается нашим образом жизни. Сумасшедший ритм жизни, стресс, отсутствие физической активности, неправильное питание и т. д. — все это является дестабилизирующими элементами.

Но важно помнить, что все всегда находится в движении и идеального равновесия не существует. Здесь важно осознавать наши дисбалансы, потому что они направляют нас к ключам, позволяющим получить доступ к нашему глубинному «я» во внутреннем уютном доме. И это не конечная цель, а скорее непрерывный процесс.

Когда мы находимся в равновесии, мы переполнены жизненной силой, радостью, ощущаем себя на пике своей формы. Мы чувствуем, что находимся в нужном месте в нужное время, что наша жизнь имеет цель и смысл. В противном случае, когда устанавливается дисбаланс, мы чувствуем стресс, усталость, раздражение, все кажется нам бессмысленным. Упражнение далее поможет понять, в каком состоянии находится ваша личная экосистема.





ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОЙ ЭКОСИСТЕМЫ

Это упражнение поможет вам задуматься о вашей личной экосистеме. Проанализируйте каждую ее часть, взяв тетрадь или лист бумаги.

1. Мое физическое здоровье (мое питание, моя подвижность).
2. Мое эмоциональное и психологическое/психическое здоровье (гармония между моим телом и разумом).
3. Мое окружение (комфортная и безопасная среда, соответствующая мне, мое отношение к другим людям и к природе).
4. Моя креативность (как я проявляю свою уникальность).
5. Моя духовность (какой смысл я придаю своей жизни).

Затем ответьте на следующие вопросы. Пишите левой рукой, если вы правша, и правой, если левша. Этот метод письма поможет выбраться из-под влияния левого рационального полушария мозга, которое ищет «правильный ответ», и позволит подсознанию направлять нас.

- Не нахожусь ли я в дисбалансе?
- Какие части меня нуждаются в любви?
- Что мешает мне получить доступ к самой прекрасной части себя (моему маленькому внутреннему дому), что мне препятствует?
- Какой частью моей экосистемы я пренебрегаю?

Важно отвечать на эти вопросы без осуждения. С большим состраданием к себе. Слушайте свой ответ, как если бы его давал ребенок, доверившийся вам. С добротой и нежностью. Если вы пренебрегали своим физическим здоровьем, можно сказать, например: «Хорошо, я часами лежал на диване. Я признаю, я не занимался медитацией. Я прокрастинировал, но я люблю и прощаю себя».

ОБНАРУЖИТЬ ДИСБАЛАНС

Очень часто, когда мы поглощены одной сферой нашей жизни, мы пренебрегаем остальными. Наш дом выглядит, как комната подростка. Мы нерегулярно питаемся, употребляем жирную и сладкую пищу. Духовная практика — первое, что мы выбрасываем за борт. У кого есть время сидеть десять минут на подушке и дышать? Смешно!

Когда мы измождены, находимся на грани выгорания, истощили все свои ресурсы, обратиться к себе, заняться спортом или начать духовную практику кажется чем-то невозможным, все равно что взбираться на гору, пробежав марафон. На самом деле речь здесь идет не о добавлении еще одной задачи к нашему и без того забитому расписанию, а о замедлении темпа, чтобы зарядить наши внутренние энергетические батареи, в конечном итоге позволяя нам сэкономить время. Когда мы приходим к гармонии с собой, обновляемся и успокаиваемся, мы становимся гораздо эффективнее и постепенно обнаруживаем, что у нас есть время. Его лишь нужно вернуть.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым
Массовое издание Бұқаралық басылым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Максим Морен, Катя Морен

ДОМ ВНУТРИ НАС

Восемь ключиков к спокойной жизни

Ответственный редактор *Арина Миронова*
Дизайнер обложки *Александра Демочкина*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Елена Бударгина, Екатерина Шумская*
Компьютерная верстка *Вера Брызгалова*

В оформлении макета использованы иллюстрации Shutterstock: © Natalie Osipova, © Ksenia Efimova, © rangita store, © LapaLove, © Drawlab19, © RaulAlmu, © Bacapola, © Anka Drozd, © Svetlana Kharchuk, © Juliana Brykova, © Pinky Rabbit, © LadadikArt, © ANNA LESKINEN, © Anoohani, © Ekaterina Efsthathiadi, © anna42f, © Irina Vaneeva, © redchocolate, © BeJlui, © Mona Monash, © Olga Alekseenko.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 18.10.2024.

Формат 75 × 110 ¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарнитура «Garamond». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,0.
Тираж 2000 экз. W-PBJ-34922-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «Колибри»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
«Колибри» тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық
округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі,
12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.