

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ч-49

Редактор и продюсер *Юлия Бушунова*

Автор обложки и иллюстраций *Виктория Шишова*

Фотограф *Ольга Корчун*

Черных, Анна Андреевна.

Ч-49 **Время праздновать! Книга-лекарство от обесценивания, суеты и «дня сурка» / Анна Черных.** — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-176903-1

А если праздновать все, что с нами происходит? Не только «грандиозные» достижения и особые даты — но и такую разную жизнь, которая случается изо дня в день?

Автор книги Анна Черных много лет исследовала тему празднования — когда-то именно оно спасло ее от хронического выгорания, вечного недовольства собой и душевного одиночества. В своей книге она щедро делится опытом и идеями, которые помогут выдохнуть скопившееся внутри напряжение — и просиять на тысячу огней!

Начав праздновать, вы больше не станете обесценивать свои усилия, не пропустите важное в спешке и суете, перестанете застревать в дне сурка и наконец-то почувствуете, что живете по-настоящему. Время праздновать — это сейчас!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Черных А. А., текст, 2024

© Шишова В., иллюстрации и дизайн обложки, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-176903-1

Оглавление

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ.....	5
ПРАЗДНОВАНИЕ — В ОСНОВЕ ВСЕГО.....	15
ЗАМЕЧАЙТЕ	23
Скорость.....	28
Цикличность	38
Дребезжание	49
Утраты	62
Самоценность	78
События	85
Достижения	92
РАЗДЕЛЯЙТЕ С ДРУГИМИ	108
Связи	114
Совместность.....	123
Сложности.....	132
Опоры	138
Благодарность.....	149
РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ.....	162
Соглашаясь с реальностью	167
Завершая незавершенное	175
Двигаясь	183
Создавая традиции	192

Оглядываясь на пройденный путь	198
Выдерживая паузу перед новым	205
8 ПРИНЦИПОВ ПРАЗДНОВАНИЯ.....	215
Найдите подходящий вам способ	218
Подсвечивайте суть, а не привязывайтесь к форме	222
Упрощайте.....	228
Разделяйте праздничные хлопоты с другими	232
Позволяйте себе шалить и выходить за рамки.....	235
Добавляйте «мишуры»	243
Танцуйте со шваброй!.....	246
Поддерживайте друг друга в праздновании	249
ИДЕИ: КАК ОТПРАЗДНОВАТЬ.....	253
«Обычный» день.....	256
Завершение проекта, учебы, задачи	262
День рождения	266
Свадьба	271
Беременность и роды.....	277
Расставание / развод.....	283
Переезд / эмиграция.....	291
Увольнение	297
Выздоровление	301
Прочитанная книга.....	308
ПОРА ЗАВЕРШАТЬ.....	313
БЛАГОДАРНОСТИ	319
КНИГИ, КОТОРЫЕ УЧИЛИ МЕНЯ ПРАЗДНОВАТЬ	327
ОБ АВТОРЕ.....	333

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Восемь лет назад я и подумать не могла, что «какое-то» празднование кардинально изменит мою жизнь.

Я была из тех, кто считал, что праздновать мне пока нечего: для начала нужно сделать что-то *«по-настоящему стоящее»*. Не хотелось отмечать даже собственный день рождения. Зачем? Для чего? Чтобы в очередной раз понять, что годы идут, но *ничего не меняется*?

Я постоянно крутила в голове мысли о том, что недостаточно стараюсь, что могла бы уже многого достичь. Что пора повзрослеть и заняться серьезным делом, двигаться к успеху, добиваться чего-то значимого. Я изо всех сил пыталась нащупать внутренние опоры — но только глубже закапывалась в обесценивание и недовольство собой. Пока не случилась встреча, которая стала отправной точкой для того, чтобы на свет появилась эта книга.

Летом 2016 года в нашей с мужем гостиной на несколько дней остановился Джон Крофт* — австралийский дедушка с седой бородой и добрыми глазами, географ и мыслитель, искатель и рассказчик по зову души. Он приезжал в Питер на конференцию, хотел остановиться у местных, и волей случая ими оказались мы.

У Джона расписаны выступления по всему миру на пару лет вперед, а он сидел до поздней ночи за нашим кухонным столом и щедро делился идеями, историями и размышлениями. На тот момент я мало видела настолько открытых и счастливых людей — казалось, Джон светился изнутри. Было и завидно, и любопытно: это же как надо жить, чтобы было *вот так*? На тот момент я переживала затянувшийся кризис по всем фронтам: отношения с мужем давно перестали устраивать обоих, я затухала в декрете без работы и, кажется, начала ненавидеть материнство.

— Часто ты празднуешь? — вдруг спросил Джон.

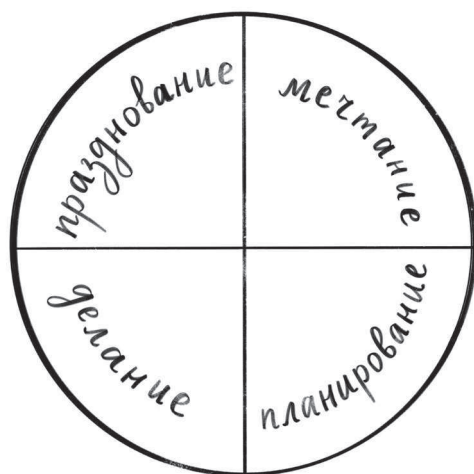
— В смысле *праздную*? Праздную что? — я удивилась и даже немного растерялась. На секунду мне показалось, что он издевается: неужели он не видит, что я и без того еле справляюсь быть гостеприимной хозяйкой? Джон рассмеялся:

— Да все что угодно!

Ничего не понимая, я попросила его рассказать подробнее. Но уже само слово «праздновать» почему-то отозвалось во мне робкой радостью.

* Джон много лет исследовал жизнь и образ мыслей австралийских аборигенов, прошел инициацию в папуасском племени (две недели без сна, между прочим!), работал в экологических и образовательных организациях и создал целостный подход к управлению проектами — Dragon Dreaming, основанный на принципах экологии, теории живых систем и сетевой самоорганизации. Во время путешествий Джон никогда не останавливается в гостиницах — всегда у местных жителей. — *Здесь и далее — примечания автора.*

— Смотри, любой происходящий с нами процесс — это цикл, который состоит из четырех стадий: *мечтание*, *планирование*, *делание* и *празднование*, — Джон нарисовал круг*, разделил его на четыре части и сказал, что для гармоничного течения цикла важно уделить равное количество внимания, времени и сил каждой из четвертей.



— Все, что с нами происходит, развивается по этим стадиям, — объяснял мой гость. — И если с первыми тремя все вроде бы понятно, то последняя — самая неочевидная. И самая недооцененная.

Я слушала Джона и думала: «Ага, четверть жизни мечтать, четверть жизни планировать, четверть жизни праздновать... Что-то на дела совсем мало остается!» А он тем временем продолжал:

* В оригинальном варианте цикл закручивается против часовой стрелки (все у них в Австралии наоборот!), но я для понятности позволила себе здесь и далее нарисовать стадии цикла, разместив их по часовой стрелке.

— В современном мире люди бесконечно мечутся между *планированием* и *деланием*, упуская добрую половину жизни. Только и делают, что ставят цели и судорожно на них работают. И если *мечтать* мы еще кое-как пытаемся, то *праздновать* не умеем совсем. Впопыхах завершаем начатое, не ценим свой опыт, не присваиваем результаты. А ведь без празднования никак не ощутить полноту жизни, понимаешь?

И я понимала. Понимала, что мне еще многое предстоит понять.

Вы наверняка знаете, как это бывает, когда сказанные правильным человеком в правильный момент простые слова — будто последний налаженный контакт в электрической сети — зажигают внутри гирлянду на тысячу огней. Именно такое случилось со мной.

Это сейчас у меня любимый дом, поддерживающий круг друзей и подруг, клуб «Время праздновать», онлайн-курсы, блог и регулярные праздновательные встречи и ретриты. Но восемь лет назад я была *там*. Тридцатилетней растерянной мамой трехлетки, несчастливой в браке, недовольной своим телом и деятельностью (вернее, бездеятельностью), вечно уставшей, в растянутой дырявой футболке, с остывшим чаем, потухшим взглядом и бесперебойно включенным телефоном в правой руке, который позволял мне хоть как-то доползти до конца очередного безрадостного дня. И в этих унылых буднях лишь внутренний голос изредка шептал мне, с каждым разом все тише и неувереннее: «Разве *так* ты хотела жить свою единственную жизнь?..», «Ты как будто забыла *самое важное...*», «Во всем этом *что-то не так...*»

Если бы не тот внутренний шепот, наверное, я бы потеряла остатки любопытства и встреча с Джоном вполне могла бы не состояться. Но я сидела напротив него на кухне, кивала и ясно понимала только одно: *празднование*, о котором он говорит, это *game changer**! То, что мне жизненно необходимо. И, на самом деле, необходимо огромному количеству людей вокруг меня.

* Человек, идея или действие, меняющие правила или исход игры (англ.).

Потому что давайте признаем факт: *мы разучились праздновать.*

*Мы много работаем, добиваемся успехов,
получаем дипломы, рожаем детей, запускаем бизнесы,
женимся, разводимся, переезжаем, покупаем машины
и дома, выпускаем книги и-и-и...
Ни черта не празднуем!*

Мы заняты — у нас есть дела поважнее. Мы бы и рады что-то отпраздновать, но «нет новогоднего настроения». Или нет сил. Или нет идей. Или еще «не пора»: то повод маловат, то недостаточно постарались, то еще нужно тут доделать, там подремонтировать, здесь проверить временем. А еще найти другую работу или даже лучше — открыть бизнес и стать миллионерами! И вот тогда-а, тогда наконец можно будет и отпраздновать.

— *Я тобой люблюсь, прекрасно выглядишь!*

— *Ой да брось, вся опухшая, не помню, когда высыталась последний раз.*

— *Вау! Вы купили квартиру! Поздравляю!*

— *Ну-ну, впереди двадцать пять лет ипотеки, как выплатим, тогда и будем отмечать.*

— *У тебя же скоро день рождения! Какие планы?*

— *Да никаких, весь день работаю. Да и не хочется ничего устраивать.*

Все больше людей живут безо всякого празднования. Нет, мы, конечно, замечаем, как украшают город к Новому году или в офисе появляется ящик для валентинок; ходим на спектакли в детский сад, чтобы всплакнуть над своей трепетной Снежинкой или Котом в сапогах; поднимаем за ужином бокал в честь завершенного проекта... Но *настоящего* празднования почему-то не случается.

И мы продолжаем обесценивать — себя, других и все с нами происходящее.

Мы суетимся, занимая свои дни делами доверху (и даже с горкой) — причем делами не только своими, не только нужными и отнюдь не теми, что приносят удовлетворение и приближают к нашим мечтам и целям. Мы думаем, что стратегически откладываем празднование на более подходящий момент, но, на самом деле, мы просто отбираем его у себя, ничего не получая взамен. И вот — выцветшие, раздражительные, суетливые — застреваем в «дне сурка», в той рутине, где приветствуем новый день автоматическими фразами и действиями, с неизменной гримасой напряжения на лице.

Именно поэтому я восемь лет исследовала тему празднования вдоль и поперек — чтобы выбраться из этого состояния самой и затем поделиться своими знаниями с другими. Я изучала культуру празднования, современные тенденции, экспериментировала, собирала группы, создавала праздники, основала клуб единомышленников. Все для того чтобы, когда вы спросите, как я когда-то спросила Джона Крофта: *«Как же мне на целую четверть наполнить свою жизнь празднованием?»*, у меня был для вас если не исчерпывающий, то хотя бы вдохновляющий ответ.

Оказалось, в двух словах не расскажешь — так и появилась эта книга! В ней я постаралась раскрыть все, что знаю о праздновании: в чем его суть и глубина; почему праздники и празднование — совсем не одно и то же; как развить в себе праздновательные навыки и научиться праздновать даже то, что вообще ни разу не весело и не приятно (потому что да, это *можно и важно* делать!). Вместе мы разберемся, что же мешает нам праздновать — с удовольствием, толком, душевным размахом. И перезапишем застарелые установки, которые безжалостно крадут у нас целую четверть жизни.

Напоследок я поделюсь с вами множеством идей для празднования: как отметить свой самый обыкновенный день и день рождения, завершение проекта, учебы или задачи, свадьбу или развод, беременность

и роды, переезд, увольнение, выздоровление и даже прочитанную книгу! Чтобы вы, переняв мой опыт и опыт самых праздновательных людей, которых я знаю, смогли придумать собственные способы отмечать эти и другие события.

Я предлагаю вам начать праздновать свою лучшую жизнь, ни дня из которой вы больше не обесцените, не пропустите в спешке и суете, не перечеркнете. Пусть моя книга напомнит вам, каково это — быть по-настоящему внимательным к собственной жизни. По-детски любопытным, по-взрослому вдумчивым.

Эту книгу не получилось сделать разноцветной — но мне бы очень этого хотелось! Так что я предлагаю вам вооружиться маркерами любимых цветов — и по ходу чтения отмечать все, что вызовет отклик в душе, заставит задуматься, пересмотреть взгляды или просто рассмешит. Празднуйте прочитанное так, как вам хочется! Приклеивайте цветные стикеры, прячьте между страницами листья, раскрашивайте целые развороты — здесь можно и даже нужно шалить! Пожалуйста, не испытывайте перед моей книгой «священный трепет» — знаете, когда страшно (не дай бог!) помять листочек или оставить царапину на переплете. Пусть она уже одним только своим видом напоминает вам о том, что в вашей жизни всегда есть место для празднования.

Возможно, не сразу, но со временем, вы точно станете с удовольствием присваивать свои результаты, ценить себя не за амбиции и подвиги, а за то, что *реально*, чего у вас уже не отнять. Перестанете откладывать отмечание важных событий до более подходящего случая, начнете повсеместно замечать возможности что-то завершить и отпраздновать, а еще будете помогать своим друзьям и близким не пропустить значимые моменты и в их жизни.

Не пугайтесь, если по ходу чтения вы ощутите желание праздновать буквально все подряд: от прочитанной книжки — до диплома о третьем высшем, от сегодняшнего заурядного (на первый взгляд) дня — до юбилея, от свадеб — до похорон, от влюбленности — до развода, от успешного успеха — до провального провала...

Если вы, как и я, много лет жили в дефиците празднования, после этой книги вас будет не остановить!

Как автор я буду счастлива, если после прочтения вы будете праздновать не только «большие» достижения или грандиозные события вроде свадеб, разводов, дней рождения и переездов, но и то важное, что вы делаете изо дня в день — даже если кажется, что делаете недостаточно.

Эта книга называется «Время праздновать», потому что я верю: каждый день стоит того, чтобы быть отпразднованным, и сегодняшний — не исключение.

Время праздновать — это *сейчас*!

**ПРАЗДНОВАНИЕ —
В ОСНОВЕ
ВСЕГО**

*Завтра надеется,
что мы научились
чему-то у вчера*.*

* Джон Уэйн