

Разреша себе



Мария Точилина

Разреши себе

Женские истории про счастье

Москва
Издательство АСТ

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=рус)6-44
Т64

Дизайн обложки Анны Якуниной

В оформлении книги использованы фотографии
из архивов автора и героинь книги

Точилина, Мария Валерьевна.

Т64 Разрешите себе : женские истории про счастье / Мария Точилина. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с., ил. — (Книга для души)
ISBN 978-5-17-110528-0

Настоящее издание открывает книжный проект «Разрешите себе».

В этом сборнике собраны истории о женщинах, которые посвятили себя любимому занятию и стали успешными и знаменитыми. Среди них Сола Монова, Марго Былинкина, Катя Янг, Карина Багдасарова, Анна Касаткина, Лама Сафонова и другие.

Яркие, вдохновляющие, оптимистичные, заряжающие творческой энергией, их истории позволят вам переключиться на то, о чем вы давно мечтали, но до сих пор не решали себе.

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=рус)6-44

ISBN 978-5-17-110528-0

© М. В. Точилина, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

От автора

Благодарности

«Разреши себе» – книга для женщин и про женщин.

Ее просто не было бы без очень важных для меня людей, которым я хочу выразить огромную благодарность.

Первый – это мой муж Павел Точилин. Благодаря ему в моей жизни появилась возможность заниматься любимым делом – писать. Родной мой, без тебя не было бы не только этой книги. Без тебя не было бы и меня сегодняшней. Эта книга первая и совершенно точно не последняя.

Несколько раз я хотела все бросить, останавливалась и даже входила в творческий ступор. Если бы не моя любимая подруга Наталья Койнова, книга «Разреши себе» еще о-о-очень долго так и лежала бы недописанная. Наташа поддерживала, подбадривала, «подпинывала». А еще Наталья Койнова – подсказчик многих идей в этой книге. Благодарю тебя, дорогая!

Мама. Моя дорогая мамочка! Твоя поддержка и вера в то, что эта книга обязательно напишется, дорого стоят. Спасибо тебе за них. И за меня!

Всем моим замечательным героиням огромное спасибо. Признательна за ваше доверие и ваши истории, каждую из которых я прожила как свою. Я вас очень-очень люблю!

Познакомимся!

Я – женщина. Просто счастливая женщина, которая точно знает, что в жизни возможно все и очень многое в этом «возможно» зависит от тебя самой. Ну и от Бога, конечно. Или мироздания, высшей силы – называйте как хотите, суть едина. Есть только одно непереносимое условие – твое собственное желание. И вот тогда невозможного практически не существует.

Меня зовут Мария Точилина, сейчас мне 47, и я с удовольствием подтверждаю слова героини известного фильма: «После сорока жизнь только начинается. Теперь-то я это точно знаю!»

Я тоже это знаю, ведь именно после сорока моя жизнь очень сильно изменилась. Я смогла справиться с тяжелой болезнью, круто изменить стиль и образ жизни, выйти замуж за самого лучшего человека на свете.

Сегодня я веду блог, в котором с удовольствием делюсь с читательницами своими впечатлениями, вдохновением, опытом своего пути к лучшей версии себя. Я обожаю писать. Полюбила еще в детстве, но долгое время писала «в стол», абсолютно бессистемно, или не писала вообще... И вот сейчас разрешила себе заниматься этим на полную катушку, наслаждаясь процессом!

ЗАЧЕМ написана эта книга

Зачем люди рассказывают истории? Почему слушают истории? И самое интересное, какие именно истории они любят слушать?

Захватывающие, впечатляющие, интригующие, мотивирующие, вдохновляющие – истории бывают

разными. Кто из нас в детстве не рассказывал (или не слушал) истории-страшилки? Про гроб на колесах, черную руку, заброшенный дом... Все боялись, но никто не просил прекратить! Психологи говорят, что такие страшилки даже полезны, потому что помогают избавиться от страха.

Знаменитейший проект TED весь построен на рассказывании историй. Конференция TED всегда собирает очень много людей, а самые интересные речи спикеров разлетаются по всему миру.

Мне всегда были интересны истории разных людей: знаменитых и не очень, великих и простых. Каждая жизнь – это увлекательнейшая книга судьбы. Ни одна не похожа на другую, ведь каждый человек уникален.

Как-то раз мне в руки попали две книги, которые целиком состояли из историй простых, абсолютно незначительных людей. Это были реальные рассказы о том, как обычные люди смогли качественно изменить жизнь в возрасте за 50. О том, как 60-, 70-, 80-летние люди сделали что-то такое со своей жизнью, что поменяло ее кардинально. Это были свидетельства тех, кто смог побороть тяжелейшую болезнь. Тех, кто исполнил заветную мечту, доказав тем самым, что учиться новому не поздно никогда, будь тебе 16 или 86. Тех, кто стал счастливым именно потому, что очень хотел этого и не похоронил мечту с выходом на пенсию.

Этими книгами были «Возраст счастья» и «Я смогла!» Юрия Яковлева. Они появились в моей жизни в один из самых сложных ее периодов. И спасли меня. Без преувеличения, именно спасли. Простые истории простых людей помогли именно в тот момент понять и принять мысль о том, что жизнь продолжается несмотря ни на что и именно сама жизнь

Разрши себе

и есть самое дорогое, что мы имеем. Я тогда подумала: «Ну вот эти люди, они же смогли! Значит, и я смогу».

Наверное, именно тогда, после прочтения (зальпом!) этих историй, я поняла, что сама хочу написать книгу, хочу поделиться интереснейшими историями женщин, которых знаю (очно или заочно), которые тоже смогли в своей жизни сделать то, что качественно ее изменило – найти любимое дело. Кто-то из них полностью посвятил себя выбранному увлечению и сделал его основным источником дохода. Кто-то совмещает несколько профессиональных ролей. И все эти женщины так не похожи друг на друга! Они обитают в разных уголках Земли. Живут среди нас. Не владеют «заводами, газетами, пароходами». Но их всех объединяет вот что:

они очень разные, и они разрешают себе БЫТЬ разными;

они счастливы, каждая по-своему, но каждая – по-настоящему;

у них есть дело-страсть и особая миссия: делать этот огромный мир чуточку лучше.

А еще я коллекционирую истории тех, кто смог превратить свое увлечение в дело, которое приносит доход. И неважно, основной это доход, дополнительный или всего лишь позволяет окупать хобби. Тема монетизации идей всегда была интересна для меня, так как одна из экспертных областей моей профессиональной деятельности в недавнем прошлом – это построение бизнес-моделей. Кстати! Стоит уточнить: я точно НЕ за то, чтобы любое хобби превращать в бизнес. Я не призываю начать «делать деньги» на каждом факте вышивания крестиком. Хобби вовсе не обязательно монетизировать (и даже наоборот!). Хотя на вопрос, любое ли хобби можно монетизировать, уверенно отвечу, что, так

или иначе, МОЖНО любое. Другое дело, что не всегда это НУЖНО.

Когда я только задумалась о том, чтобы написать книгу, в ближайшем окружении сразу же обнаружила человек пять, которые полностью подходили на роль ее героинь: они увлеченно занимались своим делом и были счастливы независимо от уровня дохода. Кстати, о счастье... Это самое важное. Я знаю немало примеров, когда человек в социальном плане добивался многого (успешный бизнес, высокий статус или стремительный карьерный рост), но при этом не чувствовал себя счастливым.

Вы спросите, почему в этой книге собраны только женские истории? Не могу найти рационального ответа на этот вопрос. Просто мне интересны именно женские модели реализации. Я убеждена, что женская и мужская модели самореализации и стратегии достижения целей отличаются.

Итак, главная героиня – Она. Увлеченная делом и счастливая. Знаете, мне вначале показалось, что придется каким-то образом искать героинь. Но оказалось, что, как только появились первые истории, опубликованные в блоге, героини стали появляться в моей жизни сами собой! Очень скоро я стала просто не успевать писать – чередой удивительных, настоящих, «живых» историй уже не успевала облачаться в текст. Это так здорово, скажу я вам! Это так здорово, когда ты знаешь столько потрясающих, увлеченных, красивых, счастливых людей.

Истории начали собираться в настоящую лекцию. Когда их набралось больше двадцати, то я решила, что уже пора им обрести бумажную форму, стать настоящей книгой.

Разреши себе

Все истории в этой книге – разные, но в каждой из них есть хобби, любовь, деньги и счастье. Я пишу про женщин, у которых горящие глаза, бьющая через край энергия и огромная жажда жизни. Чтобы история появилась на свет, должно быть соблюдено одно условие – мне нужно влюбиться... Да-да, влюбиться в героиню. Ну не получается по-другому! Я не пишу истории на заказ (хотя были и такие предложения). Я не могу написать с чьих-то слов, мне важно лично встретиться и поговорить (пусть даже по скайпу). Я задаю много вопросов, но получается в итоге все же не интервью... Потому что для меня каждая история – это признание в любви.

Верю и надеюсь, что эта книга поможет кому-то из вас найти вдохновение, поверить, что в жизни возможно многое. Может быть, она поможет сделать первый шаг на пути к своей мечте.

В конце каждой части есть глава «Как это сделать». В ней я делюсь некоторыми инструментами, которые могут помочь найти ответы на важные вопросы, поработать со своими задачами или просто задуматься о чем-то личном. Все, чем делюсь, опробовано на практике (личной и профессиональной). Я не автор инструментов, я – транслятор. Делюсь всегда с удовольствием и только тем, что дает эффект и приводит к результату. Если, конечно, с этим работать. Поэтому пользуйтесь смело и не верьте на слово. Обязательно проверяйте!

Что бывает, когда решишь себе воплотить мечту в реальность

Стать писательницей я мечтала с детства. Разрешила себе – после сорока. Первая версия книги «Разреши

себе. Женские истории о счастье» увидела свет весной 2017 года. Я издала ее сама, и в момент, когда держала в руках экземпляр настоящей, бумажной, своей (!) книги, поняла, что я – писатель! У меня родилась новая мечта: чтобы книга переросла в нечто большее. А после ее презентации в моем любимом Санкт-Петербурге началось волшебство: моя подруга Инесса Холоденина, прочитав книгу за ночь, предложила делать проект. Так появился Международный интернет-конкурс женских историй «Разрешите себе». Меньше чем за год мы провели три сезона, которые собрали сотни потрясающих историй со всего мира. Проект поддержали известные люди: членами жюри стали артисты и селебрити. А слоган «Разрешите себе!» начал жить самостоятельной жизнью и притягивать удивительных, потрясающих людей: Карина Багдасарова, Ксения Бик, Эльмира Земскова, Анна Касаткина – сегодня они для меня не «члены жюри конкурса», а настоящие друзья. А в один прекрасный момент о книге узнала Елена Толкачева, ведущий редактор издательства «АСТ». Она пригласила встретиться и спросила, как я отнесусь к предложению выпустить книгу у них. Как я отнесусь?! Вы, наверное, уже догадались – как, верно?

И знаете, что удивительно? Буквально за пару дней до получения этого предложения в Троицкой церкви грузинской деревни Гергети батюшка сказал мне, что если прикоснуться к чудотворной иконе Божией Матери, святыне этой церкви, и искренне попросить, то желаемое обязательно исполнится. Я попросила. Пусть о книге узнают как можно больше людей, а наш проект «Разрешите себе» станет еще больше, еще масштабнее! На выходе из церкви сильный ветер вы-

Разреши себе

рвал у меня из рук 20 лари и унес куда-то далеко-далеко, в горы. Наш гид, увидев это, спросила:

– Мария, а вы желание загадывали?

– Конечно! – ответила я.

– Видимо, это плата, – улыбнулась она.

Приехав в Тбилиси, я через пару дней зашла в Facebook и увидела сообщение от Елены. Можете представить, что я почувствовала?!

Мы встретились, наметили множество планов, и теперь не только книгу, но и весь проект «Разреши себе» мы делаем вместе с издательством. Так что – следите за новостями и событиями на сайте проекта www.razreshisebe.ru и присоединяйтесь к нам!

А самое главное вы ведь уже поняли? Разрешайте себе мечтать!

Гимн счастливой женщины

Разрешите себе! Ошибаться. Метаться. Меняться. Удивляться новому хоть в 16, хоть в 60. Разрешите себе не отвечать на провокации. Разрешите не оправдываться, не доказывать, не переубеждать. Разрешите себе отпускать. И уходить. От тех, с кем не по пути. От тех, кто тебя обнуляет. От тех, кто не любит и не любим.

Разрешите себе быть разной. Не подходящей ни под какие категории, рамки, стереотипы, типологии и виды. Не оправдывающей ничьих ожиданий и не действующей в угоду кому-либо против своей воли.

Разрешите себе не бояться за взрослого ребенка. И за не очень взрослого – разрешите себе не бояться. Разрешите себе не думать, что «кроме меня никому ничего в этом доме не нужно».

Разрешите себе не бежать впереди паровоза. И позади тоже – не бежать. Просто – не бежать. Может быть, даже подождать поезда, идущего в нужную сторону. И сесть в СВ, а не встать у кочегарки, подкидывая уголек.

Разрешите себе иногда не думать о муже. Или любимом. Или любовнике. Не думать о нем какое-то время. Ни где он задержался, ни почему не отвечает уже 20 секунд на твоё сообщение, ни почему не купил цветов. Не думай о нем. Думай о себе.

Разрешите себе не обращать внимания на то, что говорит подруга. Или даже лучшая подруга. Осо-

Там счастливая женщина

бенно если она говорит что-то «очень важное для тебя, дорогая».

Разреши себе заниматься собой. Хотя бы час в день. Один час, пусть даже он складывается из разорванных минут-кусочков. Разреши себе не говорить: «У меня нет на себя времени». Оно есть. Разреши его взять себе.

Разреши себе мечтать. И обязательно по-крупному. Разреши мечтать о несбыточном. Откуда ты знаешь, что оно несбыточное? Разреши себе быть. Разреши себе быть достойной любых денег, высокой награды, громкой славы, большой любви, великолепного отдыха. Просто разреши.

Разреши себе быть собой. Сначала ПРОСТО РАЗРЕШИ. Потом увидишь, что будет...

Разрешаю себе выбирать, или Как это получилось у меня

Разрешать себе я училась осторожно. По-немножку. Микродозами. Первое, что предстояло сделать, – снять «железные латы». О!!! Это самое болезненное. Они же облекают незаметно, а прирастают намертво!

Однажды ты, молодая и смелая, говоришь сакраментальную фразу: «Ну хорошо, я сама!» И потом привыкаешь. Потому что так проще, самой-то. Никого просить не надо, ни с кем договариваться. А потом эти «Я сама» превращают тебя в ту, что «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет».

Зарисовка первая

Она – молодая-премолодая жена и мама малюсенького сына – приходит домой и видит... новую, восхитительную и дорогущую аудиоаппаратуру.

– Ух ты! – была моментальная реакция, за которой последовал вопрос: – А-а-а... сколько ЭТО стоит?

Сумма была большой. Неприлично большой.

– Э-э-э-э?!

– Я премию получил! – радостно объявляет

Он – муж, молодой врач. – Ну, конечно, немножко занял...