




БРИАННА УИСТ

ОТ БОЛИ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Я ГОТОВ ИСЦЕЛИТЬСЯ.

С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
У38

WHEN YOU'RE READY, THIS IS HOW YOU HEAL
by Brianna Wiest

Copyright © 2022 Brianna Wiest.
All rights reserved.

Уист, Брианна.

У38 От боли к внутренней свободе. Я готов исцелиться. С чего мне начать? / Брианна Уист ; [перевод с английского Е. В. Галиулиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Сначала – ты. Книги об исцелении и трансформации).

ISBN 978-5-04-214700-5

«От боли к внутренней свободе» — книга для тех, кто устал скрывать раны за маской благополучия и жить с тяжестью внутри. Брианна Уист, автор мировых бестселлеров и консультант Forbes, делится честным опытом преодоления кризисов и утрат. Это не сборник поверхностных советов, а поддерживающее руководство, которое помогает отпустить прошлое, увидеть в трудностях новые возможности и начать жизнь заново — спокойно, осознанно и с верой в себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Галиулина Е.В., перевод на русский язык,
2025

© Марчук А., иллюстрация на обложке, 2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214700-5

Для тех, кто стоит на распутье...

*Есть лишь одна дорога —
та, что ведет
к вашей истине.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1. С чего начинается исцеление	15
2. Для тех, кто готов поменять свою жизнь	21
3. Отпустите тех, кто не готов любить вас в ответ	26
4. 47 маленьких шагов на пути к исцелению	32
5. Вселенная внутри вас больше, чем кажется	38
6. Начните сначала здесь и сейчас	43
7. Самое простое — порой самое эффективное	51
8. Восемь ступеней глубокой трансформации личности	55
9. Семь психологических установок, мешающих личностному росту	64
10. В истине нет тревоги	71
11. Практикуйте умение отпускать	76
12. Как найти смелость следовать за мечтой	82
13. Переизобретите самого себя	89
14. Для тех, кто готов, но боится совершить «прыжок веры»	97
15. Шестнадцать способов обратить негативное мышление себе на пользу	102
16. Для тех, кто готов принять свою силу	113
17. Тринадцать привычек, от которых стоит отказаться, чтобы двигаться дальше	119
18. В самой темной комнате скрыты самые светлые мысли	131
19. Десять неочевидных признаков прогресса	139
20. Несмотря ни на что, помните: вы не одиноки	147

21. Пять способов воспитать в себе психологическую устойчивость 153
22. Слушайте сердце: порой оно мудрее разума 159
23. Как перестать цепляться за прошлое, пережить расставание, найти нового себя и впустить в свою жизнь любовь 163
24. Как жить дальше после расставания 174
25. Если заблудились, помните: дом там, где сердце 178
26. Шестнадцать напоминаний о том, как далеко вы уже зашли 181
27. Если жизнь предлагает измениться, не упустите шанс 189
28. Не падайте духом: вспомните, сколько вы уже прошли 194
29. Десять признаков того, что грядут большие перемены 198
30. Вы не отстаёте, просто выбрали иной путь 204
31. Как понять, что все-таки свернули не туда 210
32. Сколько это — «достаточно»? 214
33. Девять вопросов самому себе, или как взять от жизни все 217
34. Не пытайтесь выиграть чужие сражения 222
35. Быть добрее к себе не так просто, как кажется . 225
36. Час X, или когда все кажется невозможным 229
37. Не знаете, за что братья? Возьмитесь за самое сложное 232
38. Неуловимый смысл жизни 237
39. Даже если не готовы, научитесь отпускать 241
40. Три типа потерь и то, чему они учат 248
41. Жизненное кредо 251
42. Меняться незаметно для себя 255
43. Семь сдерживающих шаблонов мышления 261
44. Нельзя потерять друзей, их можно только перерастить 268
45. Прочсть во время сильнейшего шторма: возможно, это изменит вашу жизнь 273

46. Мы желаем не совершенства, а защиты	276
47. Как перестать исправлять свою жизнь	281
48. Как сверхкоррекция превращается в порочный круг	287
49. Вы нашли все ответы, осталось найти смелость .	293
50. Надеюсь, вы поддержите себя на этом непростом пути	299

ВСТУПЛЕНИЕ

*Исцеление не произойдет по щелчку пальцев.
Зато может с него начаться.*

На пятый или шестой день рождения кто-то из родительских друзей подарил мне огромный конструктор «Лего» в виде замка с привидениями. Чего скрывать — домик для Барби порадовал бы меня куда больше, но за несколько дождливых вечеров я все же собрала замок по инструкции. Мне не доставили особой радости ни процесс, ни полученный результат, но замок пару лет стоял у меня на полке в качестве украшения.

А потом к нам в гости приехал двоюродный брат Джордж и за полчаса разобрал мой «Лего» на сотни крошечных деталей. От обиды я расплакалась: во-первых, Джордж сделал это без спроса, а во-вторых, инструкция от конструктора давным-давно потерялась, а значит, собрать его обратно в замок уже не получится. Пока я оплакивала мой комнатный декор, брат принялся делать то, что попросту не приходило мне в голову. Он собирал детали в новые фигуры, не имевшие ничего общего ни с замком, ни с привидениями, — в ракеты, небоскребы, дома. Оказалось, что домик для Барби всегда был у меня под рукой, но я видела

в конструкторе только то, что когда-то было изображено на его коробке, — злополучный замок.

Мы с Джорджем собирали «Лего» все каникулы, а после отъезда брата я ссыпала все детали в большой пакет и еще много-много вечеров провела за играми в конструктор.

Беда со щелчком, с которого может начаться исцеление, в том, что происходит он чаще всего по носу или по голове. Мы годами строим башни, подсмотренные на чужих картинках, но внешние обстоятельства подчистую сносят все наши постройки. Исцеление нужно не для поиска потерянной инструкции. Его задача — позволить возникшему хаосу пробудить нас от глубокого сна, отказаться от надетых масок и попробовать найти ответ на вопрос — а кто мы на самом деле?

Жизнь сложнее сборки конструктора. Да, из разрушенного замка точно так же можно построить новый дом, но жизненные «щелчки» — события вокруг нас — не только дают начало новой дороге, но и бьют по нашему внутреннему «Я». И вы, и я знаем, как это бывает больно. Попробуйте посмотреть на это по-другому: у неприятных обстоятельств нет цели причинять нам боль. Они лишь призывают нас обратить внимание внутрь самих себя. Мне нравится фраза американского психолога Майкла Мерфи — «Новая жизнь уже на подходе». Думайте об этом каждый раз, когда вам больно, а ваш замок рассыпается на части.

Не ответь мы на призыв окружающих событий, он последует за нами, подводя к одним и тем же мыслям и чувствам.

«Почему я еще тут?»

«Как я снова здесь оказался?»

Есть только один способ отделаться от этих навязчивых мыслей — согласиться начать путешествие к вашему становлению и подлинному «Я». Представьте, что ваш разум — это сад. Без присмотра он быстро зарастет травой, но в руках толкового садовника — зацветет яркими красками.

Почему «путешествие»? Да потому, что выздоровление, хоть физическое, хоть духовное — не прямая линия от точки А до точки Б. Жизнь пульсирует, сжимаясь и разжимаясь, как сердце вселенной. Поэтому возвращение к ней — выздоровление — больше напоминает кардиограмму: короткий зубец вверх, короткий вниз, длинный зубец вверх и так далее. Чем больше вы сопротивляетесь этому вычурному движению, тем дольше остаетесь на месте.

Не прислушивайтесь к разбудившему вас будильнику. Выключите его и вставайте с кровати. Это может быть нелегко, но в финале вас ждет желанная награда.

Исцеление не станет финальной главой в книге вашей жизни, оно перепишет ее заново — новыми словами и с новыми сюжетными поворотами.

Меланхоличная драма, полная разочарований и серых красок обернется ярким фэнтези, сотканным из чудес, восторга и боли, потерь и приобретений, непредсказуемых, но прекрасных человеческих противоречий.

Жизнь — тяжелая и временами крайне несправедливая штука, а исцеление — не равно достижению совершенства. Вы не перестанете печалиться, горевать и переживать, но научитесь контролировать эти чувства. Всему свое время: грусти и радости, разочарованию и удовольствию, которого, несомненно, станет больше. Вы все так же будете бояться неизвестности и ответственности, но страх больше вас не остановит. Научившись управлять эмоциями, вы закончите одну главу и приметесь за новую. Не оглядываясь назад и не тревожась о старых ранах.

Когда жизнь наполняется волшебством? Тогда, когда мы начинаем принимать, проживать и присваивать собственный, независимый от чужих инструкций и картинок опыт. Когда мы постепенно возвращаемся к самим себе, прислушиваемся к тихим подсказкам интуиции и не перебиваем мысли нового «Я». Со временем голос души становится все более различимым, как красная нить, которая всегда с нами и которая готова направлять нас в реальности и за ее пределами.

Мы начинаем доверять силе этого голоса и обращаться к ней все чаще и чаще. Белые полосы становятся шире черных, периоды, когда мы чувствуем себя свободными и любимыми,

увеличиваются, мировоззрение становится более устойчивым, а жизнь — гармоничной. Приходит понимание: мы никогда не были потеряны, и передышка нужна была только для осознания, куда двигаться дальше.

Самое главное — исцелиться.

Вы знаете, каким человеком вам хочется стать. Однако ваше преображение запустит цепную реакцию, которая коснется всех окружающих вас людей и событий. Поэтому, раздумывая, как оставить след в истории, помочь близким или посвятить жизнь чему-то значимому, начните с работы над собой.

Это просто и сложно одновременно.

Критиковать других за промахи также легко, как шагать по улице со стаканчиком кофе. Признаться себе в том, что не можешь реализовать, разглядеть точки личного роста и двигаться в их направлении изо дня в день порой сложнее, чем забраться на Эверест.

Мы — часть вселенной. Поэтому стоит только взять судьбу в собственные руки, как мир вокруг начнет обретать смысл, превращаясь в то, чем и был изначально — благодатной почвой для саморазвития. Этой фразой я не призываю строить из окружающих вас деталей совершенный (по вашему мнению) замок, а только подталкиваю к возвращению к изначальному плану. Выйти из оцепенения. Вспомнить о своих желаниях

и мечтах. Наблюдать, как встают на место детали вашего конструктора.

Моя книга именно об этом. Ее задача — показать, как каждый из нас так или иначе влияет на судьбы других людей, причем именно в то время и теми способами, которые считает правильными.

Отказываясь от давно спланированного замка в пользу той формы, которая вас ждет, вы не одиноки. Я уверена, что чем больше будет людей, готовых целиком и полностью посвятить себя истинному пути, тем быстрее мы увидим изменения в нашей общей реальности. Люди должны пробудиться от бездумного существования и увидеть, что на самом деле скрывает жизнь. Поэтому в исцелении нуждается каждый.

Вы держите сборник эссе, которые я писала не один год. Я начала это путешествие маленькой девочкой, страдавшей от сильных психологических и эмоциональных расстройств, и продолжаю — взрослой женщиной, здоровой, успешной, состоявшейся и умеющей прислушиваться к себе. Прохладным летним вечером на побережье Калифорнии я пишу для вас.

Выбрав эту книгу, вы уже ступили на путь исцеления и поиска предназначения. Храбрая душа, надеюсь, мои слова помогут облегчить твою ношу.

Увидимся на той стороне.

Брианна Уист,
Январь, 2022 год

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ИСЦЕЛЕНИЕ

Вам знакомо ноющее чувство в груди? Едва заметное, но навязчивое, как комар, кружащий ночью над ухом?

Что-то не так.

Что-то не так, но что именно — непонятно. Слушая комариный писк, вы лежите без сна и раз за разом перебираете все аспекты своей жизни: работу, зарплату, друзей, аватарку в соцсети и что подумал бы бывший, встретив вас сейчас. Кажется, что вот-вот найдется недостающий пазл из разобранной картинки и писк прекратится.

Но этого не происходит.

Писк оборачивается болью. Вы глушите ее дурацкими видеороликами, тревожными новостями, пустой болтовней с коллегами, но она подстерегает на каждом шагу, нарастает, словно волна, и сбивает с ног.

И вы понимаете, что окружены. Ваша крепость осаждена беспричинной, изматывающей болью. Сначала вам сложно вставать по утрам,