




книга
исцеляющего
спокойствия

СОН ХИМ ЧАН

오늘은 이만 좀 쉬게요

СЕГОДНЯ Я СДЕЛАЮ ПЕРЕРЫВ

Иногда нужно остановиться,
заглянуть в себя и понять,
чего хочется на самом деле

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С62

오늘은 이만 좀 쉬게요

Copyright © 2021손힘찬 (Son Himchan).

All Rights Reserved.

Published in agreement with BY4M STUDIO c/o Danny Hong Agency.

Сон Хим Чан.

С62 Сегодня я сделаю перерыв: иногда нужно остановиться, заглянуть в себя и понять, чего хочется на самом деле / Сон Хим Чан ; [перевод с корейского Д. Х. Фаттахова]. – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-192196-5

Когда мы бежим, то будто теряем связь с реальностью. Не видим, как растут дети, стареют родители, уходят люди. Но главное – не замечаем себя.

«Сегодня я сделаю перерыв» – это 82 послания для тех, кто поставил свою жизнь на автопилот, вечно откладывает себя на потом и каждый день твердит: «Мне некогда отдыхать, жить, любить, радоваться, мечтать».

Эта книга предлагает вам заземлиться на мгновение и вспомнить о том, что вы живы. Вы есть. Она учит расслабляться, тормозить бесконечный поток мыслей в голове, отпустить то, что больше не радует и не греет. А еще эта книга показывает другую дорогу. Дорогу к себе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Фаттахов Д. Х., перевод на русский язык, 2024
© Высочкина М., иллюстрация на обложку, 2024
© Оформление.

ISBN 978-5-04-192196-5

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Пролог	11
--------	----



ВСЕХ ЛЮБИТЬ ТАК ЖЕ НЕВОЗМОЖНО, КАК И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ ВСЕМИ

15

Чем ближе, тем больнее	17
Сблизившись с кем-то, будьте готовы к тому, что вам причинят боль	19
Мы не обязаны оправдываться перед всеми	21
Психология газлайтинга	23
Мы сравниваем «повседневных» себя с лучшей версией других людей	26
Что делать, когда высмеивают ваши мечты	28
Где лежит грань солидарности	31
Что делать, когда вас кто-то недолюбливает	33
Рано или поздно вы сможете избавиться от лишних людей	36
Оглавление	5

Люди, обеспечивающие мне спокойную жизнь	38
Как разделять людей	40
Друзья – это семья, которую я выбрал сам	42
Расчищая список контактов	44
Яд дискриминации	46
Стоит ли бороться с людьми, которые злословят вас за спиной?	48
Нужны ли мне такие отношения?	50
Свои мысли нужно выражать чётко и разнообразно	53
Когда вы завидуете близким друзьям	56
Как правильно советовать и когда этого совсем не нужно делать	59
Старики и общение со старшими	62
Обманчивое чувство превосходства	65
Разрешать недопонимания нужно в подходящий момент	67
Если сегодня мы видимся в последний раз...	70
Возможно ли узнать человека полностью?	72
Правильное восприятие «Да, бывает...»	74
Зачем нужно дистанцироваться от людей	77
Как перестать быть непостоянным: пять принципов	79
Кто бы что ни говорил, вы – бесценны	83

ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ
БРЕДОВЫХ ПОНЯТИЙ О САМООЦЕНКЕ

Как не поддаваться чужому мнению	89
Как достигнуть баланса в жизни	91
Когда лучше всего думать о проблемах	93
Как стать увереннее в себе	95
Как разобраться в своих эмоциях	97
Мне тревожно, даже когда всё хорошо	99
Чем отличаются люди с высокой самооценкой от людей с низкой	101
На подбадривания можно и не реагировать	103
Зачем проводить время с пользой	105
Истинный смысл слов «Всё в порядке»	107
Выбор, о котором вы не будете жалеть	110
Давайте думать о чём-то хорошем хотя бы пару раз в день	112
Мои восемь истин жизни	116
Разница между принижением себя и скромностью	119
Как оставаться собой, когда в твоей голове хаос	121
Депрессию можно побороть, только признав её	123
Ошибаться нормально, рано или поздно вы всё равно добьётесь своего	126

СЛЁЗЫ И СОЖАЛЕНИЯ О ЛЮБВИ ДЕЛАЮТ МЕНЯ МУДРЕЕ

129

Не нужно переделывать людей	131
Одно лишь твоё существование — счастье для меня	133
Как осознать ценность близкого мне человека	135
Почему грусть невозможно скрывать	137
Как избавиться от зависимости	139
Когда мы не ценим любимых	141
Любовь и взросление	144
Искренне ненавидеть, искренне скучать	146
Давай расстанемся	148
Почему нам так трудно расставаться	150
Привыкнув к отношениям, мы перестаём замечать друг друга	152
Не давайте другим решать за вас, кого вам любить	154
Любовь — это всегда либо всё, либо ничего	156
Некоторым встречам суждено случиться, а некоторых расставаний не избежать	158
Любовь заставляет нас сиять	160
Мне хочется встретиться с тем, кто...	163
Зрелая любовь: шесть советов	165

ЖИЗНЬ ХОРОША, И ТОЛЬКО ИНОГДА НЕ ОЧЕНЬ

169

Как не совершать ошибок	171
Почему тонус тела – это важно	173
Как привлечь фортуны	175
Невозможно каждый день быть счастливым, но возможно каждый день проводить с улыбкой	177
Как не разочаровываться из-за своих же ожиданий	179
Чуткость	182
Анализ депрессии	185
Что будет, если поменять местами мужчин и женщин	187
Хочется на море	190
Я никогда не смогу простить маму, часть первая	191
Я никогда не смогу простить маму, часть вторая	194
Люди, которые воспринимают добродушие как что-то должное	198
Давайте научимся поддерживать себя словами	200
Когда есть ощущение, что что-то не так	202
Ящик Пандоры под названием «жизнь»	204
Почему нужно наблюдать за самим собой	209
Наши истинные желания	211
Люди не просто меняются, они растут	213
Ценность путешествий	215
Прости, но я сегодня хочу передохнуть	218
Эпилог	221

Пролог

Всех нас ещё с самого детства учат тому, что признания других можно добиться, только став успешным. Поэтому мы чувствуем вину, когда хотим немного отдохнуть от бесчисленных и обременительных обязанностей и ответственности. Чрезмерно работая, люди лишь изматывают себя и попадают в ловушку стресса. В борьбе за своё место в мире нам нужно постоянно совмещать заботу о себе и соблюдение неких социальных границ, чтобы не слишком мешать другим. Возможно, единственный способ избежать стресса в этой реальности – укрыться в горах от всех мирских дел.

Люди должны уметь контролировать потоки мыслей, внезапно возникающие в голове и поглощающие нас. Уметь уважать себя и других, но как? Даже если жить по заветам великих философов, велика вероятность, что они не помогут, и в конечном итоге это всего

лишь теоретические знания. В нынешнее время, когда на нас ежедневно вываливается море информации и давит социум, невозможно закрыть себя от влияния других людей. Из-за этого появляется некий разрыв между внутренним и внешним миром человека. В такие моменты нужно обрести баланс внутри себя и отдохнуть. Естественно, для того чтобы хорошо отдохнуть, сначала стоит разобраться с бардаком в голове: с травмами прошлого или другими проблемами, из-за которых не получается спать по ночам.

Мне довелось увидеть жизни многих людей, услышать разные истории. В какой-то момент мне стало понятно, что большинство трудностей возникает из отношений между людьми, а точнее – из отношений с чужими нам людьми. По правде говоря, способ общения и образ жизни у всех уникальны, поэтому мне нет смысла навязывать вам свои идеалы. Однако мне хотелось бы разнообразить ваше мировоззрение. Не нужно принимать мои идеи за абсолют. Я лишь надеюсь, что мои слова помогут вам в решении жизненных проблем.

А теперь уберите в сторону книгу и закройте глаза. Даже такое маленькое действие очень помогает обрести покой внутри себя, поэтому не противьтесь и просто сделайте это.

Затем обратитесь к вещам, которые не дают вам спокойно отдохнуть:

«Давай сегодня передохнём?»

Дорогие читатели, я надеюсь, что при чтении этой книги навязчивые мысли, не дающие вам покоя, отойдут на второй план хотя бы ненадолго, и вы сможете вздохнуть полной грудью.

А теперь давайте попробуем вместе найти правильный способ отдыхать.



Всех любить так
же невозможно,
как и быть любимым всеми