

К☕ФЕБУК



Тара Шустер

# Купи себе эти чертовы лилии

И другие целительные ритуалы  
для настройки своей жизни

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Ш97

**BUY YOURSELF THE F\*CKING LILIES:  
And Other Rituals to Fix Your Life,  
From Someone Who's Been There**

© original Tara Schuster

This translation published by arrangement with The Dial Press,  
an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

**Шустер, Тара.**

Ш97 Купи себе эти чертовы лилии. И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни / Тара Шустер ; [перевод с английского Е. А. Кваши]. — Москва : Эксмо, 2026. — 432 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-188925-8

Взрослея, мы не становимся черствыми, просто мы учимся исцеляться.

«Купи себе эти чертовы лилии» — история о том, как автор этой книги, Тара Шустер, взяла ответственность за свою жизнь и стала «ниндзя любви к себе». Путь к ее взрослению был вымощен депрессией, тревогой и стыдом, во многом благодаря несчастливому детству и недостатку родительской любви. Но однажды Тара твердо решила для себя — эмоциональные раны нужно лечить добротой.

С помощью простых повседневных ритуалов Тара изменила свой разум, тело и отношения. Эта искренняя, смешная и очень откровенная книга научит вас:

- без стыда принимать себя и свое прошлое;
- очищать свою голову и пространство от ненужного хлама;
- усмирять внутреннего критика и защищать себя от самобичевания;
- ежедневно находить новые источники вдохновения и благодарности.

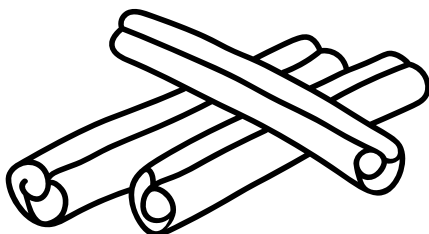
УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2022  
ISBN 978-5-04-188925-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Тебе.  
На твоём пути.  
Готовой взбудоражить весь мир.

Миссис Дэллоуэй сказала, что она  
сама купит себе цветы.

*Вирджиния Вулф,  
«Миссис Дэллоуэй»*



## СОДЕРЖАНИЕ

«THE DIAL PRESS», НЬЮ-ЙОРК .....	11
РИТУАЛЫ ХАОСА .....	14
<i>День, когда я решила измениться</i>	

### Часть 1

#### РИТУАЛЫ РАЗУМА

Будь лучшей в худшей ситуации .....	35
<i>Начни там, где ты сейчас</i>	
Я стала писать, и это спасло мне жизнь .....	40
<i>Обратись вглубь себя</i>	
Когда жизнь дает тебе лимон, воткни в него ручку и сделай бонг .....	62
<i>Хотя нет, не занимайся самолечением</i>	
Когда мне тревожно, я начинаю двигаться .....	77
<i>Физкультура для мозгов</i>	

Я говорю себе, что благодарна за все, даже когда не благодарна ни за что .....	93
<i>Притворяйся, что благодарна, пока действительно не почувствуешь себя благодарной</i>	
Руководство Т\$ по открыткам с благодарностью ....	103
<i>Самый лучший вид эгоизма</i>	
Внутренняя заклятая подруга .....	108
<i>Прекрати себя оскорблять</i>	
Кто ты вообще такая? .....	119
<i>Начерти свой маршрут</i>	
Хайпмены, рыцари дорог и те, кого надо избегать ...	129
<i>Знай свою команду</i>	
Купи долбаные лилии .....	141
<i>Не экономь на себе</i>	
Если я не отдохну в понедельник вечером, произойдут убийство и самоубийство .....	157
<i>Оставь время для СЕБЯ</i>	
Колодец .....	163
<i>Найди, что тебя вдохновляет, и ни за что не отпускай</i>	
Дыши, милая, дыши .....	172
<i>Жизнь — не бесконечная череда кризисов, которые следует преодолевать. Жизнью нужно наслаждаться</i>	

## Часть 2 РИТУАЛЫ ТЕЛА

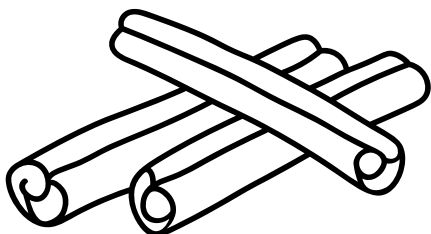
Новое начало .....	183
<i>Заведи физические привычки, которые тебе подходят</i>	
Я ухаживаю за собой, как Клеопатра .....	188
<i>Начинай день, как полагается властной правительнице</i>	

Если можешь быть добра к другим, будь добра и к себе .....	203
<i>Каждый день делай себе добро</i>	
Я люблю принимать ванну. Это моя фишка .....	211
<i>Найди ритуал почитания своего тела</i>	
У меня лучшие в мире лифчики .....	221
<i>Как полюбить ту самую часть своего тела, которую ты ненавидишь</i>	
Не давай людям жить у тебя в гараже .....	230
<i>Наполняй дом сокровищами, а не хламом</i>	
Мой домашний офис — святая святых. Просьба не входить .....	237
<i>Займи свое пространство</i>	
Держи дом готовым к званому ужину .....	248
<i>Относись к себе так, как относилась бы к своим гостям</i>	
Бесплатный бар не виноват в том, что ты надралась в стельку .....	259
<i>Думай, прежде чем пить</i>	
Что такое овощи? .....	270
<i>Корми себя</i>	
Таинство клоназепама .....	280
<i>Используй инструменты, которые тебе нужны</i>	
Меня благословила Анджелика Хьюстон .....	288
<i>Полезай туда, куда залезть, кажется, невозможно</i>	

### Часть 3 РИТУАЛЫ ОТНОШЕНИЙ

Грустная медитация .....	301
<i>Где найти любовь?</i>	

Женский гарем .....	307
<i>Найди семью среди своих друзей</i>	
Всем плевать. Вообще. На все .....	321
<i>Придумай себе «пронойю»</i>	
Поздравляю! Я замутила с собственным отцом.	
Опять .....	328
<i>Создай сценарий своих отношений</i>	
Это не орегонская тропа. Не довольствуйся тем,	
что есть .....	344
<i>Найди себе офигенного любовника</i>	
Записки с благодарностью парням, которые плохо	
со мной обошлись .....	358
<i>ВСЕГДА можно чему-то научиться</i>	
Парни говорят тебе, какие они. Слушай .....	363
<i>Перестань слышать только то, что хочешь услышать</i>	
О, где же ты, сестра? .....	370
<i>Не будь сволочью</i>	
Однажды, когда мой папа чуть не умер .....	384
<i>Нет ничего личного. Люди ограничены</i>	
Если ты не влюблена в Париж, ты вообще	
не влюблена .....	402
<i>Подари себе немного романтики</i>	
РИТУАЛЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	421
<i>Пора и тебе создать сияющую, радостную, вдохновенную, ОФИГЕННУЮ жизнь</i>	
БЛАГОДАРНОСТИ .....	425
ОБ АВТОРЕ .....	431



## «THE DIAL PRESS», НЬЮ-ЙОРК

**К**огда мне было двадцать шесть, я целый год говорила людям, что мне двадцать семь. Не потому, что хотела казаться старше — вовсе нет! — просто я забыла свой точный возраст. Мне очень трудно следить за датами и числами. Я изо всех сил полагалась на свои дневники, гугл-док, инстаграм<sup>1</sup>, друзей и семью, чтобы изложить в правильном порядке, как заботилась о себе, но, возможно, я все равно где-то напортичила. Временами, когда этого требовало повествование или когда мне казалось, что не надо в десятый раз расска-

---

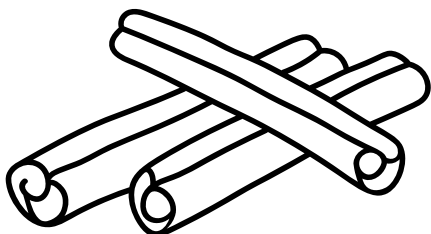
<sup>1</sup> Упоминаемые здесь и далее социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

зывать, как я совершала одну и ту же тупую ошибку, я меняла события местами или опускала их.

Кроме того, я изменяла имена и характерные черты людей, а также использовала собирательные образы, когда описывала благородные и заслуживающие уважения, по моему мнению, поступки. Но если вдруг ты увидишь на этих страницах себя и подумаешь: «Уф, это был не лучший момент в моей жизни», поздравляю, теперь ты понимаешь, что я чувствовала.

Я попыталась показать себя со всех сторон и при этом не боялась быть откровенной, доброй и даже уязвимой.

*Тара Шустер*



## РИТУАЛЫ ХАОСА

### ДЕНЬ, КОГДА Я РЕШИЛА ИЗМЕНИТЬСЯ

#### ТАК ВОТ ТЫ КАКОЕ, ДНИЩЕ

**С**ейчас три часа дня, а я только что проснулась при полном параде на нерасправленной кровати поверх покрывала в безумный цветочек. На мне мой лучший наряд а-ля «девочки гуляют»: черное утягивающее белье, черные колготки и черное платье с пайетками фирмы «Форевер 21», которое при свете дня выглядит особенно дешево. От меня несет потом. Я изо всех сил тяну себя за волосы, чтобы ослабить жуткую мигрень. Рядом лежит неизвестно как сюда попавший надкусанный бутерброд с сыром. Зрелище то еще.

Это жалкие осколки моего двадцать пятого дня рождения. Из того, что происходило вчера, я смутно припоминаю только танцы и мои обычные рыдания. «Надо курнуть, — думаю я. — Чтобы забыться и улететь в облаке дыма». Но в последнее время от травки меня тошнит. Видимо, я уже выкурила допустимую жизненную норму, и теперь от когда-то верного косячка у меня начинаются изжога и паранойя. К тому же травка лежит в ванной/кладовке/кабинете, которая расположена за кухней/прихожей/столовой моей квартиры-студии, а пройти три с половиной метра в моем нынешнем состоянии представляется мне непосильным испытанием.

Нахожу айфон — СЛАВА БОГУ, я не потеряла его в очередной раз! — чтобы поискать на Yelp<sup>1</sup> доставку сэндвичей на завтрак. У меня три пропущенных вызова и несколько голосовых сообщений от моего психотерапевта — единственного терапевта на острове Манхэттен и, возможно, на планете Земля, которая согласилась принять мою страховку. Но зачем она звонила мне вечером в субботу? Фигня какая-то. Прослушиваю сообщения.

Первое сообщение:

— Привет, Тара, это доктор Гольдштейн. Ты мне не перезвонила, поэтому я звоню сама и советую тебе пойти в больницу. Хорошо? Ты меня слышишь? Не стесняйся. Тебе сейчас нужно быть среди людей. Твоя безопасность на первом месте, понимаешь? Пожалуйста, перезвони мне, когда получишь сообщение.

Чего-о-о? Что за жест? Зачем доктор Гольдштейн говорит такую жуть? Зачем мне идти в *больницу*?!  
*?*

---

<sup>1</sup> Веб-сайт для поиска на местном рынке услуг, например доставки еды.

Жму на «Удалить сообщение».

Второе сообщение:

— Тара, это опять я, доктор Гольдштейн, пытаюсь до тебя дозвониться. Слушай, я скоро лягу спать, но мне нужно, чтобы ты перезвонила. Хорошо? Я беспокоюсь. Очень-очень беспокоюсь. Ты одна? У тебя есть друзья, с которыми ты можешь побыть? Пожалуйста, перезвони мне, как только получишь сообщение.

Нет, серьезно, какого хрена? Почему она вчера пыталась до меня дозвониться? *Думай, Тара, думай!*

И снова «Удалить сообщение».

Сообщение третье:

— Привет, Тара, это доктор Гольдштейн. Я получила твое сообщение. Ты рыдала и говорила, что тебе очень больно. Мне очень жаль, что ты так себя чувствуешь в свой день рождения. Я очень за тебя переживаю. Ты сказала, что тебе невыносимо грустно и ты себя ненавидишь, что тебе больше не на что надеяться и ты не видишь выхода. Но, Тара, я хочу сказать тебе, что существует много всего, ради чего стоит жить. У тебя *есть* здоровая часть. *Эта* часть тебя позвонила мне. Здоровая часть хочет жить и сиять. Ты собираешься причинить себе вред? Вот что меня по-настоящему беспокоит. Я раньше никогда не слышала, чтобы ты была в таком отчаянии. Пожалуйста, не торопись. Я тебя уверяю, ты *сможешь* все это пережить. Перезвони мне, как только получишь это сообщение.

О боже. Обожеобожеобоже.

Я напилась и позвонила своему психотерапевту.

Я напилась и позвонила психотерапевту, потому что, похоже, собиралась покончить с собой. И эта спокойная как слон женщина, которую я никогда не ви-