

БРІАННА ВЕСТ

ПЕРЕЛОМНИЙ РІК

365 ДНІВ, ЩОБ СТАТИ ЛЮДИНОЮ,
ЯКОЮ ВИ СПРАВДІ ХОЧЕТЕ БУТИ

З англійської переклала Людмила Присяжнюк

Київ | BOOKCHEF | 2024

ПРИСВЯТА

*Для тих, хто мріє про велике, —
зробіть крок, і з'явиться шлях.*

ВСТУП

Сподіваюсь, цього року ви зміните своє життя.

Не поверхнево. Не просто міняючи щось місцями та дивуючись, чому глобально нічого не змінюється. Не шляхом найменшого спротиву. Не дотримуючись усталених стандартів успіху, які змушують вас усміхатися, коли ви дивитеся на свої досягнення, але все ж залишають післясмак провини та жалю.

Я сподіваюсь, цей рік змінить ваше життя так, як ви завжди потай хотіли. Цього року ви зрозумієте: потаємні мрії, що плекаються так довго, — це насправді відлуння паралельних життів, споріднених історій. Вони просять про них розповісти, стрибнути в їхні обійми, перенести їх з уяви в реальний, фізичний світ.

Сподіваюсь, цього року ви зміните своє життя так, як можете тільки ви, з можливостями, доступними лише вам. Я не зможу зробити це за вас. Слова не в змозі зробити це за вас. Вони можуть тільки надихати та спрямовувати, як давній друг, як послання ззовні та з глибини душі. Я сподіваюсь, ви зосередитеся на тому, що криється поміж рядків, а не на тому, що прочитаєте на сторінках цієї книги. Маю надію, що кожен день змусить вас зупинитися, зробити паузу та поміркувати над тим, які невидимі треті двері можливостей ви, ймовірно, пропустили; і ви наважиться зазирнути всередину, туди, звідки починається ваше життя.

Сподіваюсь, цього року ви припините танцювати навколо того, ким маєте бути, для чого ви тут, а натомість навчитеся кидати виклик обачності та створювати закони здорового глузду у своєму світі

власноруч. Маю надію, що цього року ви зрозумієте: ґрунт залишається під вами не тільки тоді, коли ви стоїте на місці, дорога простягається під ногами з кожним вашим кроком, так є і так буде.

Сподіваюсь, цього року ви зрозумієте, що все, кожна дрібна подія у вашому житті відбуватиметься набагато легше, якщо це відповідає вашим внутрішнім намірам, і ви почнете знаходити ці істини всередині себе. Сподіваюсь, цього року ви проявите сміливість та відвагу й рішуче увійдете в життя, яке завжди мало бути вашим.

Всередині вас існує прекрасна мрія про те, яким ваше життя має бути, але цю мрію світ згодом приглушує.

Настав час знову прислухатися.

Настав час знову жити.

ДЕНЬ 1

Відвага, з якою ви зустрічаєте цей день, стане долею, що чекає на вас завтра. Чи продовжите ви згадувати вчорашній день, чи скористаєтеся нагодою та отримаєте максимум від того, що маєте зараз? Не для того щоб узяти долю у свої руки, а щоб повною мірою прожити кожну мить такою, як вона є.

Не для того щоб написати акуратну однорядкову історію, а щоб створити мозаїку досвіду, що безперервно формується, розвивається, розгортається, ніби внутрішній світ перетворюється на реальний, відкриваючи, зрештою, той фрагмент Всесвіту, який завдяки вам проявляється саме зараз, саме тут, саме в такому вигляді. Ви на своєму місці. Це ідеальний день, щоб почати нове життя.

ДЕНЬ 2

Невідомість має велику силу. Ви не знаєте, що буде далі, яке рішення ухвалити, не знаєте, як дійти туди, де точно хочете й маєте бути. Кожна мить містить у собі двері можливостей, і коли ви вибираєте одні з них, ви отримуєте доступ до реальностей, раніше невидимих. Коли ви не знаєте, що буде далі, нескінченний потенціал відкривається перед вами. Замість того щоб намагатися так безпечно та просто розпланувати життя, почніть планувати миті, радість, подорож. Замість жити на автопілоті, навчіться жити в мінливому та повному можливостей сьогодні. Коли, нарешті, визнаєте, що не знаєте, що буде далі, ви потрапите в золотий вихор, простір між вами — тим, ким, ви знаєте, що маєте бути, та тим, ким ви уявляли себе раніше.

ДЕНЬ 3

Одного дня ви зрозумієте, що щастя не в тому, який вигляд має ваш будинок, а в тому, наскільки ви любите людей, що живуть у ньому. Щастя не в тому, щоб досягти успіху в певний час, а в тому, щоб віднайти щось, що любиш так, що власне час вже не має значення. Щастя не в думці про те, що ви отримали схвалення від світу, а в тому, щоб прокидатися щодня в гармонії із собою та спокійно зустрічати новий день, не турбуючись щодо того, як сприймають вас інші. Щастя не в тому, щоб отримувати користь з усього, а в тому, щоб уміти використовувати наявні ресурси повною мірою. Щастя — це знати, що ви робите все можливе за наявних обставин. Щастя — це не те, що приходить, коли розв'язано всі проблеми та все впорядковано. Щастя — у променях надії, і якщо сповільнитися достатньо, щоб їх помітити, вони нагадують: навіть після найтемнішої ночі настає ранок.

ДЕНЬ 4

Самозахист — це здатність зробити паузу між тим, що ви відчуваєте, та реакцією. Коли між сприйняттям і реакцією відсутнє усвідомлення, будь-що може контролювати вас. Робіть паузи. Створюйте простір між емоціями та діями. Подумайте, що саме варте ваших зусиль, бо ви наділяєте можливостями те, з чим взаємодієте.

ДЕНЬ 5

Уявіть дві ріки, які постійно течуть крізь нас. Одна з них несе всі голоси світу, а друга — єдиний самотній голос, наш внутрішній. Перша ріка могутня, стійка та незмінна у своїх вказівках, настановах і застереженнях; більшість людей живе бездумно, нас несе за течією до кожної віхи, до всього, чого ми повинні хотіти, прагнути, досягти. Зрештою, ми опускаємо очі й бачимо, що руки наші порожні. Наші життя сплетені в сюжетній лінії, яку писали не ми. Щойно наш внутрішній компас зникає з поля зору, усвідомлення моменту застилає туман. Нас охоплюють розгубленість, нерішучість та невизначеність. Ми втрачаємо можливість керувати своїм життям, бо дві ріки перекрикують одна одну, спокушаючи нас чеснотами й відштовхуючи вадами. З часом нас сковують спроби бути тим, ким нам веліли бути, всупереч м'якій невгамовній правді, що живе глибоко всередині нас. Хоч якою гучною не була б перша ріка, ми завжди чуємо тихий поклик другої. Наше життя починається того дня, коли ми обираємо керуватися своїм внутрішнім знанням, навіть чуючи, а іноді й прислухаючись до колективного знання. Мудрість полягає передусім у розумінні, що істина відносна, що чітко розділити дві ріки на добру й погану означало б позбавити самих себе глибини та краси, яких насправді прагнуть наші серця. Шлях полягає не в тому, щоб відмовитися від однієї ріки на користь іншої, а в тому, щоб знати, коли слухати, прислухатися та керуватися кожною з них.

ДЕНЬ 6

Неможливо хотіти того, чого не існує всередині вас уже зараз. Бажання — це пропорційна проекція внутрішнього потенціалу назовні. У цьому світі є безліч можливостей, речей, яких можна чекати та прагнути. Є безліч бажань, яких можна прагнути, але тільки щось конкретне зачіпає вас. Лише кілька речей хвилюють вас так сильно, що вам майже некомфортно від того, наскільки ви їх хочете. Бажання невіддільне від вашої сутності, воно є частиною вас, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте, й ваше єго намагається захистити вас від розуміння цього. Те, чого ви очікуєте, — це ваша готовність прийняти гору, яку ви повинні здолати, щоб витягнути ці бажання з глибин підсвідомості та втілити їх у реальному світі.

ДЕНЬ 7

Можливо, ви не потребуєте більше енергії, можливо, достатньо буде просто мати мрію, яка змусить вас хотіти прокидатися вранці. Можливо, треба знайти щось, що дає більше, ніж забирає. Можливо, варто припинити намагання бути успішним у сотні справ, які не запалюють вогник у ваших очах, і нарешті обрати одну, що запалює, ту, що потребує ризику, відкритого серця. Зробити ще одну спробу, хоч як страшно не було б. Ви не зазнаєте невдач, тому що ви невмотивовані. Не заходьте надто далеко дорогою, яка навіть не ваша.

ДЕНЬ 8

Можливо, ви думаєте, що жити повним життям — це відвідати всі країни світу, звільнитися з роботи за власним бажанням та безрозсудно закохуватися, але насправді це вміння жити моментом. Це означає навчитися піклуватися про себе, почуватися добре у власній шкірі. Навчитися будувати просте життя, яким можна пишатися. Повне життя не завжди складається з чогось, що розбурхує. Частіше це щось, що поступово переконує вас: сповільнюватися — це нормально. І не завжди потрібно щось доводити. Не завжди потрібно боротися або хотіти більшого. І це нормально, коли деякі речі залишаються такими, як є. Поступово ви зрозумієте, що життя може розвиватися зовні лише пропорційно до внутрішньої стабільності, і якщо дрібниці не тішать, навряд чи щось велике зможе вас задовольнити.

ДЕНЬ 9

Хай як боляче не було б зараз, цей біль не порівняти з тим спокоєм, який ви знайдете в майбутньому. Він не зрівняється з радістю, яку ви пізнаєте одного дня. Ви закохаєтеся в життя заново, і воно буде кращим, ніж раніше, тому що ви станете іншою людиною. Ви будете людиною, яка більше цінує те, що справді важливо, яка обережніша у своїх рішеннях, яку не так просто збити з пантелику або змусити бездумно довіряти. Вам знадобиться новий рівень цілісності у житті, який зміцнить ваші межі та зробить стійкішим ваш фундамент. Ви станете сильнішими у найнесподіваніший спосіб, і від того ваше щастя буде ще більше щирим та безсумнівним. Це не відбудеться миттєво, хоча в ретроспективі здаватиметься, що сталося саме так. Як зміна пір року, все відбувається повільно, аж поки раптом ви не опинитесь у бажаному «після», твердо стоячи там, куди боялися ніколи не дійти. Ви пройшли крізь це і змінилися, бо щось також пройшло крізь вас і забрало із собою те, що вам заважало, хоч ви про це навіть не здогадувалися.

ДЕНЬ 10

Шлях — це не про те, щоб відкинути все, що вас обтяжує, а про те, щоб навчитися не підбирати це знову. Не просто відмовитися, а мати волю не починати знову, наперед знаючи, що це вам шкодить. Це стосується звичок, людей, думок, поведінки. Це про те, як ви відпускаєте нещастя, до якого звикли, як вирішуєте, що ви вирости з емоційних милиць, які заспокоювали, відволікали та підтримували вас тоді, коли ви найбільше цього потребували. Ваш рух уперед — це те, до чого ви тягнетесь, залишаючи позаду те, що обтяжує вас.

ДЕНЬ 11

Необов'язково бути вдячними абсолютно за все, що маєте. Необов'язково бути вдячними за те, що пережили, за те, чого не знали, за уроки, вивчені надто високою ціною. Необов'язково бути вдячними за несправедливість, за те, що живете у світі, який не цінує гідність як слід, у світі, який втратив душу. Але якщо ви зачепитеся за промінчик вдячності навіть посеред бурі, я сподіваюсь, ви триматиметеся за нього. Гадаю, ви знаєте, що ця вдячність так само реальна, як і все інше. Сподіваюсь, ви приділите їй якомога більше уваги й пам'ятатимете, що промені надії нагадують про ранок, який настає після найтемнішої ночі. Сподіваюсь, ви розумієте, що те, що ви невдячні за щось, не означає, що ви невдячні взагалі. Сподіваюсь, ви дозволите собі повірити більше ніж в одну істину — різні етапи вашого життя можуть оповідати різні історії. Повірити в те, що ваше існування може бути нерівномірним. Що все можливо, навіть якщо в минулому ви не знайшли підтверджень цього. Що наші найбільші мрії та найглибші страхи можуть співіснувати й одне не заперечує та не применшує іншого. Що в той самий момент, коли ви повною мірою приймаєте те, де ви є зараз, ви відкриваєтеся для наступного досвіду, який пропонує вам життя.

ДЕНЬ 12

Зціліть своє ставлення до теперішнього, до моменту, до граничного простору, в якому ваш погляд може звужуватися від страху або розширюватися від усвідомлення, що ви частинка величезної мрії і без вас тканина світу не була б такою, якою вона є зараз. Відпустіть себе у світ мрій і прямуйте за найпотаємнішим покликом серця, він приведе вас до справ, які продовжать вплітати ваше життя в історію людства. Якби вас тут не було, нічого, жодна дрібниця не була б такою, як є. Ви важливі, ви незамінні. Ви тут для того, щоб зробити те, що можете зробити тільки ви.

ДЕНЬ 13

Скажіть життю, чого ви хочете, і життя підкаже вам, як цього досягти. Коли просите про велике кохання, дослухайтеся до життя, якщо воно промовляє: «Але не з цією людиною». Коли просите достатку, дослухайтеся до життя, якщо воно шепоче: «Але не у такий спосіб». Коли ви просите про місце під сонцем, дослухайтеся до життя, якщо воно підказує: «Але не тут». Те, що на перший погляд здається відмовою, часто є переспрямуванням. Якщо просите про ліпше життя, припиніть боротися за старе.

ДЕНЬ 14

Рухайтеся назустріч людям, які розширюють ваші можливості й вірять у ваш потенціал трохи більше, ніж у те, ким ви є зараз. Рухайтеся назустріч тим, хто нагадує вам людину, якою ви маєте бути, хто допомагає вашій душі зростати і змушує вас відчувати щось справжнє. Рухайтеся назустріч людям, які нагадують про те, що існує у вас всередині, і змушують закохатися в життя сильніше. Рухайтеся назустріч людям, які заряджають вас енергією, а не виснажують. Ці маленькі знаки не такі вже й маленькі, це маркери наших споріднених душ у всіх їхніх проявах.

ДЕНЬ 15

Урочисто проголошую: я більше не братиму участі у власних стражданнях. Якщо в мене не залишиться жодного друга в цьому світі, я буду своїм найвідданішим товаришем. Я не відвернуся від себе. Якщо на десяток людей, які мене люблять, знайдеться хтось, хто недолюблює, я не витрачатиму сил на те, щоб завоювати його прихильність. Я звертатимуся до себе зі співчуттям. Я не витрачатиму життя на те, що призводить лише до мого власного нещастя. З цього моменту я на своєму боці.

ДЕНЬ 16

Вас можуть лякати періоди затишшя в житті, коли душа переживає зиму. Однак нерідко саме в цей час здійснюється найглибша й найлюдяніша робота з усіх. Замріть. Не робіть нічого. Симфонію творять не лише звуки, а й тиша, чисте полотно та фарби на ньому разом утворюють картину. Відпочинок, так само як і рух, дає нам мудрість, розуміння і ясність, щоб рухатися вперед сміливіше, ніж будь-коли раніше.

ДЕНЬ 17

Можливо, варто довіритися утраченим зв'язкам, пропущеним дзвінкам, можливостям, які могли б нести удачу, але не принесли. Можливо, слід довіряти маленьким знакам, поки вони не перетворилися на більші. Можливо, варто довіритися секундам, коли серце пропускає удар, виснажливим ночам, людям, які вас не розуміють, і місцям, що змушують вас відчувати неясне занепокоєння. Можливо, потрібно навчитися довіряти тому, що проходить повз, і тоді ви почнете довіряти тому, що з'являється безпосередньо перед вами. Можливо, слід довіритися тому, що не працює, бо воно допоможе вам знайти те, що спрацює.

ДЕНЬ 18

Кожна година — це новий початок, ви просто не усвідомлюєте цього, поки не згадаєте, що кожен досвід, який перевертає життя і змінює душу, стається у звичайнісінький день. Умить стається щось, що змінює ваш світ назавжди. Ви знаходите роботу, бронюєте квитки на літак, підписуєте папери, наважуєтеся зробити щось, що змінює все. Часто здається, що етапи великих перетворень тривають вічно, але правда в тому, що зазвичай це сади, які вирости з давно посіяного насіння.

ДЕНЬ 19

Те, чому судилося бути вашим, увійде у ваше життя і залишиться в ньому. Те, чого не сталося, не мало статися. Ця дорога не привела б вас кудись, де ви повинні були або хотіли б бути. Будьте щирі із собою, і ви відчуєте це. Було так багато знаків, які ви свідомо відкинули через сліпу надію. Витрачаючи життя на думки, що починаються з «якби», ви випускаєте з поля зору постійні течії, що несли вас увесь цей час. Помічайте те, що залишається. Помічайте те, що постійне. Помічайте те, що триває. Саме із цього всього складатиметься пісня вашого життя.

ДЕНЬ 20

Інші люди бачитимуть вас так, як захочуть побачити. Так само як ви, коли зводите на п'єдестал людей, якими захоплюєтеся, або коли заплющуєте очі, щоб не помічати неприємних рис іншої людини, яку відчайдушно намагалися полюбити. Так само як ваші найближчі душі здаються вам найкрасивішими, як із легкістю ви їм пробачаєте. Точно так, як вам найближчий світогляд людей, чий шлях ви спостерігали від самого початку, на чиему місці ви можете себе уявити. Інші люди бачать вас так, як їм потрібно і як вони хочуть. Зрештою, найважливіше те, як себе хочете бачити ви.

ДЕНЬ 21

Виховуйте та розвивайте свої найяскравіші риси, приділяйте більшість часу своїм сильним якостям. Ви тут не для того, щоб компенсувати свої недоліки та вирівнювати себе у всіх можливих напрямках. Ви тут не для того, щоб розвивати ті частини себе, які за інших умов ніколи не сформувалися б повністю.

ДЕНЬ 22

Ви пройшли крізь усі несподіванки, крізь усе, що розривало серце, все, що було не за планом. Ви збудували життя посеред невідомості, збудували нову версію себе з уламків того, ким ви, здавалося, мали бути. Всередині вас завжди жила неабияка душевна стійкість, і хай що сталося б завтра, вона залишиться з вами.

ДЕНЬ 23

Доброта свідчить про незламну силу. Бути добрим — це залишатися м'яким у світі, який намагається загартувати вас на кожному кроці. Це амортизувати власні емоції та розсіювати їх, вибирати, на що ви хочете реагувати, а що повернути у світ, попри все, через що світ змусив вас пройти. Добрі люди не просто хороші, вони своєрідні герої. Їхнє вміння не множити злобу у світі, який часто до цього спонукає, робить їх каталізаторами найглибшого зцілення.

ДЕНЬ 24

Ви — це спокій між злетами та падіннями, небо, що постійно на місці, які бурі не формувалися б і не вибухали з часом на його тлі. Ви завжди повертатиметеся до того, ким є насправді, до своєї істини. Якщо є щось більше за щастя, то це прийти до цього розуміння і жити з ним. Ви — це все стійке та надійне, що є всередині вас.

ДЕНЬ 25

Я сподіваюсь, ви навчитеся жити так, щоб радіти життю. Радіти не вдалій презентації, похвалам або тому, як, на вашу думку, бачить вас світ. Радіти не тому, що ви могли б зробити одного дня, а красі найменших, найскромніших речей. Я сподіваюсь, ви навчитеся жити так, щоб радіти кожному новому дню, хай що ви не робили б у цей час, у цій частині світу з вашим тілом і вашим життям. Маю надію, що ви навчитеся жити, а не лише уявляти, яким ваше життя видається збоку; ви навчитеся відчувати це всім своїм єством, ви навчитеся бути живими.

ДЕНЬ 26

Знайти себе означає також втратити людину, якою ви себе колись вважали. Досягнення найглибшого й найтривалішого натхнення часто потребує шаблонної послідовності. Щоб зрозуміти, що правильно для вас, потрібно визнати, що в різний час правильними можуть бути різні речі. Орієнтири змінюються разом із вами. Зцілення — це часто про спроможність зафіксувати та прийняти контрасти досвіду, визнати їх, дозволити їм бути.

ДЕНЬ 27

У непробудженому стані ваша сила повністю спрямована назовні. Ви надто довіряєте системам, правилам, структурам, які ніколи не були націлені на те, щоб підштовхувати вас звідти, де ви є, туди, де ви могли б бути. Часто саме тоді, коли ви зовсім виснажені та роздратовані таким поглядом на світ, ви починаєте шукати всередині себе та знаходите дещо вирішальне — внутрішню силу. Усвідомивши цю силу, можна почати нею зловживати. Ви гадаєте, що ви — самі собі Бог, крихітна частинка, навколо якої Всесвіт буде згинатися, ламатися і змінюватися. Ця ілюзія розсіюється, коли виявляється, що речі, на створенні яких ви так наполягали, виявилися не такими, як вам того хотілося. Ви починаєте враховувати існування інших людей, їхній час та потреби й розуміти, що не можете бачити всього. Саме так у вашому житті починається справжній шлях, танець між тим, із чим ви маєте впоратися, та тим, що ви мусите відпустити. Між тим, до чого ви маєте тягнутися, та тим, чому повинні дозволити прийти у ваше життя. Між тим, коли час говорити, а коли — слухати. Коли час навчати, а коли — навчатися. Коли час проявити волю, а коли час змиритися і йти шляхом значно складнішим, ніж ви могли собі уявити. Це і є життя — розуміти свою волю та розвивати проникливість, щоб розпоряджатися нею з розумом.

ДЕНЬ 28

Ніщо не здається на сто відсотків правильним спочатку, бо спочатку все незнайоме. Ви часто не враховуєте, що відчуття комфорту та правильності зазвичай пов'язане з упізнанням. Питання не в тому, чи відчуваєте ви, ніби робите те, для чого призначені, а в тому, чи розвивається це відчуття разом із вами. Чи дає воно вам можливість зростати, змінюватися, розвиватися. Це справжній показник правильності: не те, що миттєво стає на місце, а те, що переплітається з вашим корінням і дає вам змогу квітнути на повну силу. Не те, що з'являється миттєво й несподівано, а те, що залишається і продовжує бути вашим, незважаючи ні на що.

ДЕНЬ 29

Те, що ви хочете створити, також хоче бути створеним вами. Те, що ви прагнете принести в цей світ, — це те, чого світ від вас потребує.

ДЕНЬ 30

Зрештою, вам доведеться припинити вкладатися в те, що не має жодної віддачі, забирає вашу енергію, а натомість не дає нічого. Вам доведеться припинити спроби вписатися туди, де ви не повинні бути. Якщо й витрачати свою енергію на щось, то лише на те, що вже працює. На людей, які люблять вас уже зараз, на речі, які мають потенціал, на місця, які змушують вас відчувати себе більш живими. Життя промовляє до нас найтоншими натяками: маленькими дзвіночками, смішними збігами, тим, як звичне перетинається з несподіваним. Іноді найтихіший шепіт виявляється найправдивішим. Голоси гордості, его та спокус гучніші, але часто вони позбавлені правди. Прислухайтеся до тихенького «так», що обережно проростає, росте й росте.

ДЕНЬ 31

Ви — океан неусвідомленого потенціалу. Ви не можете уявити, на що ви насправді здатні, поки не випробуєте себе, не вийдете за власні межі й не будете змушені переглянути їх. При цьому ви знайдете нову енергію та кращий ритм, заново відкривши для себе все те, що, здавалося, давно втратили. Життєва сила не може нас покинути, але вона може бути зарезервована, поки наше тіло не почуватиметься в достатній безпеці, щоб почати все спочатку. Дайте собі час звикнути до нової норми, дозвольте собі з кожним днем пересвідчуватись, що можна знову безпечно видихнути, вийти із зони комфорту, довіритися невідомому. Поступово ви знову зможете ухопитися за цей вільний дух всередині себе. Цього разу ви будете більш зосередженими та свідомими. Ви будете розбірливішими щодо того, кого і що ви впускаєте у своє життя, у свій простір. Ви рухатиметеся вперед із більшою усвідомленістю. Ви зрозумієте, що, якщо ваша енергія прямує за тисячами різних напрямків, ви не можете цілком інвестувати власний потенціал. Ви усвідомите, що проблема ніколи не полягала у вашій спроможності стати тим, ким ви найбільше хочете бути, а в тому, що вас відволікали, ви мимовільно були оточені людьми, які вливали зневіру так глибоко у вашу підсвідомість, що самообмеження стало фільтром, через який ви навчилися сприймати цей світ. Ви почнете вибирати, що для вас насправді важливо, що ви хочете пізнати в цьому житті, і м'яко, з любов'ю, але вчасно відпускати все інше.

ДЕНЬ 32

Вам доведеться навчитися виростати з деяких речей, які ви любите. Вам доведеться зрозуміти, що деякі речі правильні тимчасово, але не назавжди. Вам доведеться зрозуміти: те, що ви їх відпустили, не применшує їхню роль у вашому житті, їхні важливість та вплив на вас. Вам доведеться зрозуміти: якщо ви не зростаєте, ви не живете по-справжньому. Неможливо рухатися вперед, не залишивши нічого позаду. Вам доведеться навчитися відпускати деякі чудові речі, тому що вони не зовсім для вас, бо ви знаєте, що на вас чекає глибший спокій. Люди, місця та речі приходять у ваше життя та йдуть із нього з певною метою, і щойно їхня місія завершена, ви можете переходити до наступного досвіду. Вам доведеться зрозуміти, що відпускати — не означає зазнати поразки, це символ завершення, одна з найвірніших ознак того, що ви розвиваєтеся як людина.

ДЕНЬ 33

Ви не знаєте, що робити далі, як правило, не тому що ваш наступний крок так далеко, що його не видно, а тому що він уже перед вами. Це пропозиція припинити дивитися назовні та зазирнути всередину. Це запрошення змінюватися просто зараз. Ви не знаєте, що робити далі, не тому що вам потрібно більше відповідей, а тому що ви повинні прийняти ті, які вже маєте. Якщо ви не знаєте, що робити далі, час навчитися жити у сьогоденні, бо саме воно є відповіддю на молитви. Час навчитися користуватися тим, що маєте, та бути тим, ким ви є насправді. Час припинити чекати, поки майбутнє проллє світло на ваші мрії, відкопати їх з-під ваших страхів і почати. По-справжньому почати.

ДЕНЬ 34

Ви не повірите, як вчасно деякі речі з'являтимуться у вашому житті. Саме тоді, коли треба, і ні хвилиною раніше. Енергія з'явиться тоді, коли настане час діяти. Ви знатимете, що обрати, коли настане час вирішувати. Ви напишете заяву про звільнення, коли настане час іти. Довіряйте собі. Не потрібно знати наперед кожен поворот життя, потрібно вірити в те, що ви подбаєте про себе, куди життя вас не занесло б.

ДЕНЬ 35

Це не дає вам спокою, тому що має підштовхнути вас до кращих думок, кращого місця, глибшого пізнання. Має відкрити ту частину вашого серця, яку ви закрили, пом'якшити найглибші шрами, які лишило життя. Має спонукати вас пробачати, бачити інших такими, які вони є. Має допомогти вам залишити минуле позаду, відкинути застарілі уявлення, рішуче повернутися у момент. Це бентежить вас, тому що це послання і ви ще не чули його змісту. Воно повертається й повертається, тому що потрібне вам, навіть якщо ви цього не хочете. Воно тут, тому що має допомогти вам стати кращими, і воно не відступить поки ви не дозволите йому змінити вас, витягнути вас за тісні межі життя наполовину.

Д Е Н Ь 36

Коли важко повністю зануритися в теперішній момент, це майже завжди означає, що тиша промовляє нам щось, що ми не готові почути. Що довше ми уникаємо можливості чесно оцінити себе, то голоснішим стає наш внутрішній світ. Коли ми нарешті знаходимо в собі сміливість доволі довго дивитися в очі нашим демонам, вони перетворюються на маленьких дітей, які плачуть і просять їх відпустити.

ДЕНЬ 37

Навіть те, що найкорисніше для вас, може здаватися нестерпним, якщо ваша душа знала лише постійні гамір і хаос. Найсильніші почуття не завжди найправильніші.

ДЕНЬ 38

У дні, коли надто боляче мріяти, сподіватися, думати про щось поза межами видимого, просто відпочиньте. Ви вирости у світі, який вимірює продуктивність результатом і наділяє цінністю тільки те, що можуть споживати інші. Вашу душу цим не надурити, хоч як ваш розум не намагався б насадити вам такі жорсткі переконання. Зрештою, ви покладаєтеся на внутрішній голос, ту частину вас, яка знає, як важливо відновлюватися, осмислювати, балансувати час між активною діяльністю та просто існуванням. Немає нічого поганого в тому, щоб жити у своєму власному темпі, за власним розкладом. Насправді є щось, що зароджується глибоко в душі, щось настільки переконливе, що баланс стає вашим найвищим пріоритетом. Ваше небажання рухатися вперед за допомогою застарілих способів не означає, що з вами щось не так, це означає, що свобода духу всередині вас нарешті починає вкорінюватися.

ДЕНЬ 39

Ви тут для того, щоб висікти новий шлях із невідомості. Ви тут, щоб кинути виклик очікуванням та створити нову норму, у якій ви почуватиметеся доволі природно й вільно, щоб не сприймати зовнішні виклики як глухий кут, а натомість працювати над їх подоланням, розвиваючи в собі стійкість. Ви тут для того, щоб відчути, як це — жити на повну, а не перейматися тим, яким ваше життя видається збоку.

ДЕНЬ 40

Коли думаєте, що риси вашого характеру незмінні, враховуйте, що ваше оточення і те, як ви проводите день, викликають різні емоційні стани, а через їх послідовність може здатися, що це непорушні частини вашої особистості. Що відбувається навколо вас, коли ви спокійні, відкриті, натхненні? Що відбувається, коли ні? Можливо, зцілитися — це вносити найменші зміни і спостерігати, як далеко вони рикошетять?

ДЕНЬ 41

У світі існує безліч речей, від яких можна відмовитися, але любов — не одна з них. Є безліч речей, які ви можете відпустити, про які можете сказати, що помилялися стосовно них, що покладали на них занадто багато надій. Є безліч речей, з яких можна вирости, полишити їх та рухатися далі, але любов — не одна з них. Ви маєте вірити в любов до самого кінця — справжню, істинну, щиру любов. Не відмовлятися від любові означає бути відкритим до того, як та коли вона прийде. Не відмовлятися від любові означає прийняти те, що найглибші почуття можуть бути не такими, як ви собі уявляли. Не відмовлятися від любові означає усвідомлювати, що вона повинна не змінити вас зі шляху, а, навпаки, допомагати міцніше триматися на ногах. Любов не може ідеалізувати уявлення про вас, не підтримуючи людину, якою ви станете в майбутньому, любов — це готовність постійно, просто, по-людськи піклуватися про вас. Зрештою, любов — це не те, що одного дня просто з'являється, це те, що треба навчитися бачити навколо. І щоб отримувати її повною мірою, треба достатньо зцілитися.

ДЕНЬ 42

Поки не зіткнетесь віч-на-віч з тінню власного мозаперечення, ви завжди дивитиметеся на світ зі страхом, що хтось, можливо, вас не любить. Хтось, хто змусив вас почути ту частину підсвідомості, яка вважає, що ви не варті схвалення, не варті того, щоб вас пізнали повністю і по-справжньому. Знайдіть спосіб примиритися із собою, навіть якщо складно любити кожен частинку себе. Ви маєте переконати себе, що заслуговуєте на повагу, навіть якщо ви все ще працюєте над собою і до завершення цієї роботи ще далеко. Ви повинні навчитися дивитися на себе добрішими очима.

ДЕНЬ 43

Ви стаєте собою, коли починаєте вибирати справді важливе й цінне для вас. Ви стаєте собою, коли навіть найменші рішення протягом дня уособлюють вашу сутність, коли інтуїція веде вас доти, доки не втрутиться розум. Ви стаєте собою, коли дозволяєте найяскравішим частинам себе сяяти, коли починаєте розуміти, що ніщо не замінить вашу любов, яка нарешті наповнює ваше життя.

ДЕНЬ 44

Нам не потрібно багато для щастя; те, що ми впускаємо в наше життя, має бути справжнім. Тільки те, що бере за серце, оживляє нас і змушує відчувати, що ми тут не просто так, ми тут, щоб пізнати щось, чого може торкнутися лише людське тіло, що може зрозуміти лише людський розум, полюбити лише людське серце. Коли ми відмовляємо собі в тому, щоб почуватися живими, ми тягнемося за більшим, тоді як насправді хочемо мати щось глибше.

ДЕНЬ 45

Відпускати щось нелегко. Це нормально, коли важко відвернути душу від чогось, що так довго займало розум, час та життя. Це нормально, якщо не вдається без зусиль, безболісно відірвати від себе й відпустити те, що колись було частиною вас. Це нормально, якщо не вдається відділити себе від чогось, що становить найважливішу частину вашого досвіду. Ваша готовність це зробити свідчить не про невдачу чи неповноцінність, а про вашу віру в те, що навіть зараз, навіть тут є щось більше, що чекає на вас.

ДЕНЬ 46

Приймаючи будь-який вибір, спочатку спитайте себе: а як це відіб'ється на моїй душі? Піднесе це мене до небес чи прив'яже до болю цього світу? Зробить це мене людиною, якою я маю бути, чи відволікатиме від справжньої роботи? Чи допоможе це мені сплачувати рахунки, збіднюючи моє «Я»? Чи вразить це людей навколо, розчарувавши дитину всередині мене, яка хоче побачити, що я роблю зі своєю свободою? Чи буду я пишатися цим наприкінці життя? Чи зроблю я це зараз, чи почекаю, поки мене змусять ухвалити рішення, яке вже зараз очевидне? Чи позбавлю я себе страждань? Чи вистачить мені сміливості?

ДЕНЬ 47

Чи знаєте ви, скільки ідеальних моментів розгортається у вас перед очима? Чи знаєте ви, скільки насправді вже маєте? Чи знаєте ви, скільки спокійних ночей ви вже пережили, скільки душ полюбили вас, скільки людей були б раді отримати повідомлення від вас просто зараз? Ви знаєте, наскільки ви важливі? Ви знаєте, чого ви насправді варті?

Д Е Н Ь 48

Легко зрозуміти, як ідуть ваші справи.

Вийдіть надвір. Наскільки красива ця квітка?

Ось і з'ясували.

ДЕНЬ 49

Не розраховуйте ні на кого, але навчіться покладатися на тих, кому довіряєте. Зробіть свій дім безпечним місцем. Коли здається, що не відбувається нічого, насправді все ось-ось станеться. Не звикайте до хаосу настільки, що спокій відчувається неправильно. Любов — це те, що будується, симпатія — це те, що знаходять. Немає жодної людини, яка мала б усе, але кожен має щось. Зосередьтеся на тому, що маєте ви. Будьте уважнішими — і почнете помічати неймовірні речі.

ДЕНЬ 50

Простір між «уже ні» та «ще ні» визначає переломні етапи вашого життя. Це час, коли вам уже нема за що триматися, але ще не видно, до чого ви прямуєте. Саме в такі часи люди повертаються до старих, знайомих механізмів подолання, приймаючи те, що відомо, за те, що правильно. Якщо знайти в собі сміливість і тримати серце відкритим у цей час, виявиться, що дива знаходять нас самі, вкорінюються в нас, змінюють нас повністю. Якщо знайти в собі сили примиритися з невідомістю, не вимагати відповідей на всі запитання, продовжувати рухатися вперед, повірити в те, що все так чи інакше налагодиться, життя стає повнішим, ілюзії, які застилили погляд весь цей час, розсіюються.

ДЕНЬ 51

Може здатися, що люди випадково потрапляють у життя своєї мрії, але насправді все, що привело нас сюди, нашаровується одне на одне з плином часу. Реальність складається з безперервних свідомих виборів, які ми робимо знову й знову. Велике кохання будується. Кар'єри мрій будуються. Стійкість людей будується, часто з уламків їхніх власних найбільших невдач, помилок та падінь. Ви не зобов'язані бути ідеальними. Просто не зупиняйтеся. *Продовжуйте рухатися до своєї мрії.*

ДЕНЬ 52

Не кожна втрата — це поразка. Щось дарує нам свободу. Щось — другий шанс. Щось — замасковане диво. Щось — необхідну неупередженість, ясність для затуманених очей. Щось — втручання. Щось — несподівану відповідь на давню молитву. Щось зцілює. Щось дає новий початок. Щось було заплановане ще до того, як ви з'явилися на світ. Щось спустошує, а щось указує напрям, виправляє курс, навіть якщо ви не знали, що вам це потрібно. Навіть якщо не розуміли, що саме про це просили весь цей час.

ДЕНЬ 53

З вами все гаразд. Це нормально, якщо після днів, коли ви цілком упевнені в собі, настають ночі, і ви вдивляєтеся в небо, запитуючи себе, чи є там щось більше. Це нормально, коли іноді роки, здається, пролітають за тиждень, а іноді тиждень тягнеться наче цілий рік. Нормально іноді отримувати відмови. Нормально, коли люди не погоджуються з вами. Це нормально, якщо часом ви відчуваєтеся розгубленими. Ви не повинні мати відповіді на всі запитання. З вами все гаразд.

ДЕНЬ 54

Ви не віднайдете справжнього спокою, поки не виконаєте те, для чого ви тут. Поки не заглибитесь в себе й не дістанете на світ найкраще, що у вас є. Поки не виконаєте роботу, яку можете зробити тільки ви, тільки по-вашому. Поки не встановите ціну на свої таланти. Поки не припините спроб відповідати застарілим уявленням про досконалість та не почнете шукати осяйної повноти життя у тому, для чого ви створені, що вам судилося здійснити.

ДЕНЬ 55

Життя — це чисте полотно, на якому наша підсвідомість малює частинки нашої душі. Важливо не так те, що перед вами, як те, що всередині. Саме те, що всередині, розповість вам усе, що ви маєте знати.

ДЕНЬ 56

Ви не шукаєте відповіді, ви хочете почути від когось те, що й самі знаєте. Ви самі знаєте, що правильно.

ДЕНЬ 57

Якщо ваше серце зцілюється, ви повинні пам'ятати, що в житті існує щось важливіше, ніж кохання. Існують рівноцінні втіхи. Існують інші цінності. Кохання — це лише частина вашого життя, але не найголовніше, що в ньому є. Можливо, устрій нашого суспільства тримається на тому, що ми віримо: шлюб та розмноження є кінцевою метою, найвищим благом, єдиним, заради чого варто жити. Можливо, це люди з найкращими намірами, які не хочуть, щоб ви пережили те, чого, власне, бояться вони. Але кохання не звільняє вас від роботи над собою. Воно не розв'язує всіх проблем, і зазвичай саме поспіх у пошуках кохання найбільше обтяжує наші серця. Необхідність бути у стосунках породжує комплекс, який може спотворювати ваше самосприйняття, аж поки близькість не почне здаватися безнадійною. Є безліч способів любити, але припускати, що кохання піднесе вас над вашим існуванням, очистить вас від болю та перетворить решту днів на марення, не лише неправильно, а й шкідливо. Це покладає відповідальність за ваш внутрішній спокій на інших людей, тоді як насправді він залежить від вашого власного вміння відчувати любов будь-якої миті. Коли ми мріємо про любов інших людей, це, як правило, не є потребою отримувати любов від когось. Це віддзеркалення нашої власної непробудженої любові. Ці думки свідчать не про те, що нам потрібна любов інших людей, а про те, що ми мусимо плекати в собі ту любов, яку вже маємо.

ДЕНЬ 58

Протягом дня у вас можуть виникати думки, які здатні збити вас зі шляху. Вони можуть бути надокучливими, несподіваними та незрозумілими. Їхня інтенсивність та частота бувають різними, але вони завжди присутні в тій чи іншій формі. Ваше завдання — помічати їх до того, як ви повірите, що вони правильні та обов'язкові до виконання. Ви повинні навчитися питати себе: куди ця думка має мене привести? Вона дасть мені глибше розуміння чи скаламутить воду? Чи повірила б у це найбільш чуйна, співчутлива, надійна версія мене? Чи варто діяти саме так? Чи буду я діяти?

ДЕНЬ 59

Якість життя не вимірюється тим, як довго ви уникали дискомфорту, тиску або змін, вона вимірюється тим, як гідно ви через них пройшли. Якщо ви не зіткнулися навіть із часткою опору у своєму житті, це означає тільки те, що ви нічим не відзначилися: нічого не намагалися вчинити, ні за що не боролися, нічого не робили з подарунками долі. Я знаю, що осуд відчувається як найгірше, що може статися, але насправді найгірше — це зв'язати собі руки марними надіями, що ви зможете прожити життя без опору. Гідність не в тому, щоб не мати жодних складнощів на шляху, а в тому, з якою сміливістю ви через них проходите. Ось що має значення. Ось що визначає вас.

ДЕНЬ 60

Якщо ви відчуваєте, що зв'язок слабшає, нагадайте собі, що не варто маніпулювати долею іншої людини. Ви маєте прийняти, що, можливо, ваші мрії про цю людину не збігаються з її мріями про себе. Любити — означає дозволити цій людині бути незалежною. Поважати її шлях та її здатність вибирати, як саме вона бажає проводити свій час і своє життя. Навчитися любити так — це єдиний шлях до справжньої близькості, яка сформувалася не під впливом очікувань або потреб, а з волі двох сердець, яким хочеться витратити свою енергію не на що інше, як одне на одного. Ось на що ви насправді чекаєте: любов, інтуїтивна та зрозуміла, яка не змушує вас сумніватися, що ви варті того, щоби бути на першому місці, щоб у стосунки з вами вкладалися. Любов, яка обирає вас так само, як обираєте її ви.

ДЕНЬ 61

Замість того щоб знову витратити час, намагаючись розібратися зі своїм абстрактним «Я», відкиньте ці роздуми, візьміться за своє життя. Зробіть хоча б щось інакше, ніж ви робили раніше. Попіклуйтеся про себе спокійно та з любов'ю. Ваше уявлення про себе зміниться, щойно ви дасте собі тверді, незаперечні, послідовні докази, що ви зовсім не такі, як про себе думали.

ДЕНЬ 62

Втратити себе не завжди погано. Суть у тому, щоб втратити деякі версії себе, дозволити окремим частинам себе згоріти в полум'ї вашої особистої трансформації. Ви зростаєте з кожним новим досвідом, із кожною крупинкою нової інформації, коли адаптуєтеся до нових ідей, розв'язуєте нові проблеми, здобуваєте нові навички, дивитесь на щось під іншим кутом, пізнаєте світ таким, який він є насправді. Ви не маєте залишатися статичними все життя. Коли хтось дорікає вам, кажучи, що ви змінилися, спитайте, чому не змінилися вони.

ДЕНЬ 63

Не всі зрозуміють вашу подорож, але й не всі повинні. Не всі примирилися із власними бажаннями, не всі зупинилися, щоб чесно оцінити себе або те, якими вони насправді прагнуть бути. Зміни у вас виявлятимуть те, наскільки деякі люди застрягли у своїх укріпленнях, що сприймаються як захисний щит, без якого вони не виживуть. Одна частина нас так сильно бажає змін, а інша — так само сильно пручається, опираючись їм. Ось чому людей нервує чужий розвиток. Пам'ятайте, що цінність вашого досвіду не вимірюється тим, чи має він сенс для інших. Навіть якщо ви єдина людина в усьому світі, яка знає, чого вона прагне, цього більш ніж достатньо, щоб пройти свій шлях до кінця.

ДЕНЬ 64

Можливо, ця частина шляху має бути присвячена підготовці. Можливо, присвячена тому, щоб набратися сміливості й зробити перші кроки. Можливо, щоб знайти витримку йти далі, навіть якщо складно, навіть коли втрачаєте надію, навіть у ті дні, коли ви виснажені та здається, що ви ніколи не досягнете мети. Можливо, ця частина вашого шляху полягає у тому, щоб спостерігати, вивчати світ, частиною якого ви хочете бути, досвід, який бажаєте отримати, людину, якою волієте стати. Можливо, вам поки що рано там бути, і у вас ще є мрії, які не розкрилися.

ДЕНЬ 65

Якщо ви знаєте, ким будете в майбутньому, набагато легше примиритися з тим, ким ви були раніше. Значно легше критично оцінити минуле, віднайти уроки, які треба було вивчити, і відпустити решту. Досвід, який дав вам ці важливі знання, — незалежно від того, наскільки неприємним він був по факту, — не був марним. Він не був даремним. Ваш біль не був безпідставним, ваші страждання не були безглуздими. Ви завершили найскладніше завдання, ви зазирнули у прірву власних страхів і знайшли надію, знайшли сенс, знайшли найважливіше.

ДЕНЬ 66

Дозвольте вогню спалити те, чому не судилося існувати.

ДЕНЬ 67

Ваша історія не для всіх. Якщо хтось не довів, що готовий чути вас і бути чутливим, ви не зобов'язані ділитися з цією людиною найболючішими деталями. Є те, що можна зберігати в таємниці, чим можна ділитися тільки частково. Це не про самозапечення, це про самозахист. Це про те, щоб нагадувати собі: немає нічого поганого в тому, щоби бути розбірливими у світі, де транслювати кожну деталь свого існування стало нормою. Нормально бути вимогливими до того, хто знає про ваші найуразливіші місця.

ДЕНЬ 68

Усім страшно спочатку. Сміливість ховається в найглибших частинах душі й нечасто проявляється без необхідності. Сміливість — це коли ви дозволяєте собі любити щось трохи більше, ніж боятися. Сміливість — це коли голос можливості лунає трохи голосніше, ніж голос сумніву. Сміливість — це коли ви вкотре відчуваєте нерішучість, але вибираєте діяти, рухатися далі у правильному напрямку, навіть якщо доводиться робити це поступово, крок за кроком. Сміливість — це просвітлення, коли ви розумієте, що ніхто, абсолютно ніхто не пройде життя, не отримавши шрамів, бо це означало б, що вони не жили. Ви стаєте сміливими, коли розумієте, що цілісність вашої особистості передбачає нюанси. Ви стаєте сміливими, коли розумієте, що необов'язково завжди бути спокійними та впевненими, важливіше знаходити в собі сили продовжувати розкриватися, що не трапилося б.

ДЕНЬ 69

Ви — це не та загартована версія вас, яку ви створили, щоб пройти крізь випробування, бо у вас не було іншого вибору. Ви — не та версія себе, яку ви створили, щоб упоратися з досвідом, через який ніколи не воліли б проходити. Ви — людина, яка дивиться в обличчя цим порожнім частинам себе й відпускає їх. Ви — людина, яка просить себе не зупинятися, а продовжувати зцілення. Ви — людина, яка досі тут.

ДЕНЬ 70

Немає нічого страшнішого, ніж полишити щось хороше заради примарної можливості отримати щось виняткове. Ви ще не усвідомлюєте в цей момент, що вже зробили вибір. Шлях уперед тепер полягає у тому, щоб примиритися із цим вибором за допомогою всіх необхідних ментальних вправ, виправдань, пояснень і роздумів. Зрештою, ви вже знаєте. Ви шукаєте не відповіді. Ви шукаєте сміливості.

ДЕНЬ 71

Всі ці маленькі невідповідності, запізнення, усе, що вислизнуло крізь пальці, — це не завжди помилки хаотичного Всесвіту, іноді це втручання Всесвіту розумного. Довіртеся тому, як іноді коливаються мікрокосми, вони з часом вибудовуються у щось набагато важливіше.

ДЕНЬ 72

Якщо ви відчуваєте, що треба затриматися там, де ви є зараз, ви, ймовірно, маєте рацію. Якщо відчуваєте, що вам ще є що відпустити, ви, ймовірно, маєте рацію. Якщо думаєте, що ви на порозі прориву, ви, ймовірно, маєте рацію. Те, що ви поки що не бачите кінцевого результату або не розумієте, як саме все складеться, не означає, що ви не на своєму місці.

ДЕНЬ 73

Не кожна хвилина життя створює ідеальну послідовність життєвого досвіду, але ви віднайдете сенс у невловимих митях. Навіть найбезглуздіша серія виборів і збігів приведе вас до чогось чіткого та зрозумілого; неможливо знати справжню цінність кожного моменту. Ви можете не довіряти чомусь, що поки не здатні побачити, але будьте готовими повністю віддати себе цьому моменту й дозволити йому змінити вас. Ви знаєте більше, ніж вам здається.

ДЕНЬ 74

Іноді стіни, які ви колись збудували для захисту, стають перешкодою для любові й не дають їй наповнити ваше життя. Заважають вашому серцю пізнати ближче когось іншого. Те, що колись захищало, починає стримувати — низка саморуйнівних ідей, головна мета яких — відрадити вас від зв'язку, нагадати не опускати щит, інакше можна обпектися. Інакше буде боляче. Іноді єдиний спосіб зруйнувати ці стіни — це розбивати їх крок за кроком. Відкривайтеся іншим потроху. Продовжуйте рухатися вперед, продовжуйте зростати. Ви не зобов'язані прокинутися завтра й миттєво стати кращою людиною. Треба лише потроху розтоплювати те, що замерзло й обросло кригою всередині вас. Не дозволяйте зоні комфорту перетворитися на клітку.

ДЕНЬ 75

Ніхто не скаже вам, що смерть і переродження можуть відбутися в одному тілі. Що таке знайоме минуле можна відчувати як щось, що згадаєш, але до чого не маєш жодної прив'язки, ніби кожна ниточка до нього порвалася. Ніхто не скаже, що те, що колись так чітко стояло перед вашими очима, може зникнути у небутті. Ніхто не скаже, що одного дня ви подумаете про щось, що не давало вам спокою, востаннє і навіть не зрозумієте, що це був останній раз. Ніхто не скаже, що ви віднайдете частинки себе, які відчуватимуться наче абсолютно нові істоти, що зросли на порожньому місці, а ще ті частинки себе, які ви загубили багато років тому й уже не сподівалися знайти. Ніхто не скаже, що щось залишається назавжди. Ніхто не пояснить тонкощів і складнощів того, яким буде ваше життя, тому що це вам, і лише вам вирішувати. Це відкриття, яке тільки вам судилося зробити, — коли кожен глухий кут переплітається в сюжетну лінію, прекраснішу за все, що ви могли б свідомо написати. Ось що означає бути живим — ми не завжди знаємо, куди прямуємо, але знаємо, що зрештою ми туди прибудемо.

ДЕНЬ 76

Якщо любов іншої людини не дає змоги вам відкритися, якщо вона не заохочує вас дивитися на себе добрішими очима, якщо не викликає у вас бажання жити так, як ви завжди хотіли, — вона не для вас. Не тому, що ви на неї не заслуговуєте, навпаки, ви абсолютно заслуговуєте, щоб хтось робив вас щасливими не тільки у стосунках із ними, але і як окрему особистість.

ДЕНЬ 77

Є щось у тому, щоб навчитися жити з допитливим мисленням. виправити постійні думки про те, що ж може відбутися не так та призвести до краху, які серйозні помилки або неправильні кроки ви не врахували. Перетворіть вашу здатність мислити на кілька кроків уперед на те, що допомагає вам зростати. Поміркуйте натомість над тим, як життя може вас приємно здивувати, наскільки все може статися легше, ніж ви гадали, подумайте про якийсь важливий урок або усвідомлення, які ви, ймовірно, винесете з цього досвіду. Поміркуйте натомість над тим, як нечасто справджується найгірший сценарій, подумайте, що роздуми щодо нього не захищають вас, а лише дають вам можливість чіткіше сформулювати та відфільтрувати цю конкретну реальність.

ДЕНЬ 78

Якщо ви зрозумієте, що життя полягає в дрібницях, ви ніколи не бажатимете більшого. Ви зрозумієте, що справжнє щастя у тому, щоб розпоряджатися усім, що маєте, бути там, де ви є зараз, і любити людей, які обрали бути поруч із вами. Ви зрозумієте, що бажання величі — це проекція відсутності глибини, яку ви відчуваєте всередині.

ДЕНЬ 79

Не потрібно постійно бігти. Ви, ймовірно, вже давно знаєте відповіді на всі свої запитання. Шлях полягає у зміцненні вашої рішучості обрати те, що завжди здавалося вам правильним, навіть якщо світ не зрозуміє і деякі люди будуть розчаровані, навіть якщо це вас лякає, якщо це складно або змушує вас почуватися вразливими, як ніколи раніше. Сподіваюсь, ви зрозумієте, що досягнути чогось — це не тільки про результат, це ще й про кожен крок, який ви для цього зробили. Змініть ставлення до сьогоднішнього, і ставлення до завтрашнього дня теж зміниться.

ДЕНЬ 80

Ні, вам не вдасться уникнути болю, але з часом стане легше. Ви навчитеся, чуючи чиєсь несхвалення, не надавати йому суб'єктивного характеру, а сприймати його як чийсь досвід, що не повинен ні зачіпати вас, ні порушувати вашу рівновагу, ні викликати будь-яку реакцію з вашого боку. Ви відчуєте, як активується нервова система, як стукає серце, і не дорікатимете собі, наче це може слугувати лейкопластиром, заспокоїти вас у якийсь мазохістський спосіб. Коли відчуєте втому та вигорання, ви зробите вибір любити себе достатньо, щоб відпочити, незважаючи на бажання продовжувати. Ви пізнаєте себе достатньо, щоб розуміти, коли вам потрібна тиша, коли близькість, а коли найпростіша турбота. А ще ви навчитеся задовольняти ці потреби. Вам відмовлятимуть, і це вас не зламає, не спричинить ваш внутрішній крах. Ні, вам не вдасться уникнути болю, але з часом ви навчитеся легше його переносити.

ДЕНЬ 81

Ви живете у світі, який диктує вам працювати по вісім годин на добу й називає це продуктивністю. Ви живете у світі, який велить вам присвятити сорок років життя кар'єрі, до якої ви байдужі, і називає це стабільністю. Ви живете у світі, який спонукає вас оточити себе якомога більшою кількістю людей, і називає це близькістю. Ви живете у світі, який змушує вас забити графік під зав'язку, і називає це насиченим життям. Ви живете у світі, який зобов'язує вас поступово відмовитися від усього, що дає вам змогу почуватися живими, і називає це відповідальністю. Не дивно, що ви розчаровані. Не дивно, що вам боляче. Ми збудували суспільство, яке мало орієнтується на багаточисельність, складність та непостійність людської душі. Вам доведеться навчитися вибудовувати власний Всесвіт у цьому світі, і, можливо, хвилі, підняті вами, торкнуться ще когось, надихнуть іншу людину рухатися в тому самому напрямку. Можливо, ваше життя стане маяком для сердець, що шукають інший шлях у цьому житті, шукають надію.

ДЕНЬ 82

Іноді варто просто побути в саду, прогулятися, не думаючи, куди йдеш. Писати, не думаючи про кінець речення. Любити, не знаючи достеменно, до чого ця любов приведе. Слухати й не говорити. Знайти тільки вам зрозуміле зцілення у хвилинах спокою. Можливо, не потрібно шукати відповіді в кожній годині, варто зрозуміти, що не кожне запитання її потребує, дещо має просто існувати.

ДЕНЬ 83

Якщо щось продовжує привертати вашу увагу, можливо, ви не вивчили якийсь урок. Можливо, ще є щось, що ви не взяли з цього досвіду: якась деталь, що потребує аналізу, мудрість, яку ви покликані нести у світ. Якщо вам не вдається легко відпускати щось, це не означає, що ви зламані. Це знак чесно себе оцінити й побачити порожній простір, ідеально підготовлений для найстрімкішого зростання. Це досі тривожить вас тому, що ви маєте щось із цим зробити, маєте щось побачити.

ДЕНЬ 84

Вам важко, тому що ви не мусили нести це так далеко й так довго. Вам важко, тому що це ніколи не було насамперед вашим. Вам важко, тому що люди не створені для того, аби зберігати в собі рештки найболючіших частин минулого. Вам важко, тому що це тягне старий світ у новий. Вам важко, тому що ви маєте це полишити. Вам важко, тому що частина вас знає, ким ви стали б без цього тягаря. Вам важко, тому що власне ви стали легшими, і треба полишити ті частини, які є надто громіздкими, щоб нести їх із собою.

ДЕНЬ 85

Те, які ви справжні, та ваш потік свідомості — це різні речі. Бути справжнім не означає робити, що захочеш, коли захочеш, не думаючи про ефект доміно, який це може спричинити, та про наслідки своїх дій. Вас визначає те, що ви робите повсякчас. Не те, про що ви думаєте, що відчуваєте, чого боїтеся, а те, що ви вибираєте. Якщо ви виявляєте щирі доброту, навіть коли спочатку вашу свідомість затьмарює осуд, вас будуть знати як добру людину. Якщо ви демонструєте стійкість, силу та мужність, навіть коли стикаєтеся з невідомістю, вас будуть знати як стійку людину. В чомусь ви вже сформовані, а в чомусь можете пристосовуватися, удосконалюватися та змінюватися. Ви не кульмінація того, ким колись були. Ви можете кинути виклик минулому. Ви можете стати тим, ким захочете.

ДЕНЬ 88

Велику роль у тому, щоб знайти себе, відіграють ті частини нас, які ми бачимо в інших людях. Інші люди, які втілюють щось дуже знайоме, але таке далеке, які можуть пробудити у вас чорну заздрість або світле натхнення; і те, і те однаковою мірою слугує для самопізнання. Будь ласка, що ви не робили б, не забувайте: те, що ви бачите в інших, дрімає у вас самих. Це не те, чого вам бракує, це простір для розвитку та зростання. Напруга виникає не тому, що інша людина займає місце, яке могло б бути вашим, а тому, що ви бачите, як ви пригнічуєте в собі те, чому вони дозволяють вивільнитися, те, що вони заохочують у собі. Ваше ego захоче зробити таких людей вашими ворогами. Ваше серце натомість знає, що насправді це ваші вчителі.

ДЕНЬ 89

Не ставити хрест на собі, не піддаватися своїм найгіршим імпульсам не завжди видається перемогою у внутрішній битві. Частіше це означає визнати, що щось не так, і запитати себе: що я можу змінити? Підкоритися внутрішній силі, яка намагається повідомити вам, що ви зійшли зі шляху, чи навчитися нарешті працювати із собою, рухатися за власними орієнтирами. Слухати, чути, відповідати. Просто любити себе. Розуміти, що відсутність постійного імпульсу — це не вада, а орієнтир такої сили, що, як не старайся, не вдасться здолати цю мудрість. Нарешті усвідомити, що в тиші є щось, що ви маєте почути.

ДЕНЬ 90

Легко побачити все, що не так із цим світом, важче копнути глибше, туди, звідки все починається. Легко зрозуміти, що щось потребує вдосконалення, важче спочатку поліпшити власне сприйняття. Легко зрозуміти, де не вистачає любові, важче зазирнути всередину й дозволити собі любити. Легко зрозуміти, що щось потребує змін, важче бути тим, хто все змінить.

ДЕНЬ 91

Якби ви знали, що неможливо робити все правильно з першого разу, що досягти чогось можна тільки методом спроб і помилок, наскільки милосерднішими та людянішими ви були б у ставленні до себе? Скільки всього ви могли б отримати від свого досвіду, якби не очікували ідеального результату від самого початку, а розуміли, що ваша душа формується послідовністю, з якою ви продовжуєте йти далі, продовжуєте намагатися й загартовувати себе у вогні власних страхів?

ДЕНЬ 92

Достатність — це не те, чого можна досягнути, це те, що відчуває серце. Відчуття задоволення, знання, що ви на своєму місці. Ніхто інший не може вам цього дати. Інші не зможуть подарувати вам прийняття себе або відчуття належності до чогось більшого. Іноді наша зосередженість на тому, як нас сприймають, витісняє відчуття неправильності, наче якщо ми переконаємо інших, що ми на правильному шляху, це стане правдою. Розум не може обдурити серце. Ми не здатні перелічити те, що вимірює та визначає нашу достатність. Ми у змозі лише віднайти тихий маленький куточок усередині себе та цінувати його. Вийти з лабіринту власного болю можна, тільки усвідомивши, що любов до себе — це не зовнішній показник, а турбота про те, що всередині.

ДЕНЬ 93

Сьогоднішній день будується з кожного рішення, яке ви ухвалили вчора. З того, де ви залишили взуття, з повідомлення, на яке не відповіли, із зустрічі, про яку забули. Із запізнілих емоцій, які блукають у вас усередині, незасвоєні, невпорядковані. Що краще ви передбачаєте свої потреби, то легше бути присутніми у власному житті. Що краще ви вмієте жити в цій рівновазі, то легше попивати чай і не турбуватися про купу проблем, тому що їх уже розв'язано. А навіть якщо ні, ви довіряєте собі їх розв'язання. Вам не потрібно перезапускати свою нервову систему і збирати себе в кулак, щоб не забути подбати про те, про що треба подбати. Ваші рішення повинні уособлювати не тільки те, яка ви людина, а й те, якою людиною ви будете.

ДЕНЬ 94

Прислухайтесь до частин себе, які намагаються бути почутими. Тих частин, які промовляють тихо, ненав'язливо показуючи вам, у чому ви не відкрилися, у чому не рухаєтеся далі, у якому напрямку ви прагнете зрости та кого ви хочете любити. Іноді наше мислення не є найчіткішим відображенням нас самих. Наше тіло подає ледь помітні знаки, і, навчившись прислухатися не лише до того, що ми чуємо, а й до власних почуттів, ми опиняємося на новому рівні життя.

ДЕНЬ 95

Ви можете розглядати все або через критичну призму, або через творчу. Або витрачаєте життя, постійно помічаючи все недостатньо добре навколо вас, або змінюєте свій погляд на світ і намагаєтеся перетворити все, що у вас є, на все, чого ви хочете. Або вишукуєте свої недосконалості та зосереджуєтеся на них, або бачите в цих недосконалостях тріщинки, крізь які проглядають ваше найстрімкіше зростання, ваша найвища мета, ваша найбільша мрія.

ДЕНЬ 96

Дорослішати — це розуміти, що неможливо бути хорошими для всіх. Ви не центр Всесвіту. Але водночас ви створюєте власний. Це вам вирішувати, хто та якою мірою буде частиною вашої історії. Ви можете бавитися із силами натхнення, які проходять крізь вас, або ж дозволити їм пройти повз вас. Це вам вирішувати, що ваше, а що ні. Не намагайтеся вписати себе в периферію життя, центром якого є хтось інший.

ДЕНЬ 97

Ваша інтуїція не дасть вам відповідь на всі питання в житті, а лише підкаже наступний правильний крок. Неможливо передбачити кожен поворот життя, тому що це позбавило б сенсу перебування тут, це позбавило б сенсу саме життя. Ніхто, зовсім ніхто не знає, як саме все повернеться. Наше завдання не в тому, щоб навчитися передбачати, планувати чи прив'язуватися до невизначених можливостей, а в тому, щоб вірити: те, що має статися, — це ключ, який відчинить двері до всього, на що ми чекали, ким мріяли бути.

ДЕНЬ 98

Любіть життя саме таким, яке воно є, і воно стане таким, яке ви завжди хотіли.

ДЕНЬ 99

Важкі почуття не потребують негайних дій із вашого боку, вони потребують вашої уваги. Коли ви до кінця зрозумієте, що саме відчуваєте, важкість почуття поступово зникне. Ви докладаєтеся до власних страждань, коли відтерміновуєте, уникаєте, опираєтеся або руйнуєте усвідомлення своїх почуттів, і зрештою застрягаєте під ними. Ймовірно, ви станете чутливішими до подразників, коли почнете звертати увагу на відчуття у своєму тілі. Коли ви почнете усвідомлювати кожну причину, яка викликає у вас дискомфорт, вам захочеться одним махом виправити, змінити, зробити хоч щось, аби це відчуття зникло. Та воно не зникне, тому що джерело цього відчуття не в тому, що можна виправити, змінити або від чого можна відвернутися. Воно у вас самих. Не треба надавати йому фізичної форми, перетворіть його, опрацюйте, збийте його в підсвідому мудрість, яка стане орієнтиром, сильнішим за будь-що, що ви могли б побачити там, де ви зараз.

ДЕНЬ 100

Життя знає щось, чого не знаєте ви. Воно чуло розмови, яких ви не чули. Воно знає правду про деяких людей, яких ви ще не пізнали. Довіртеся життю, коли раптом здається, що те, чого ви найбільше бажаєте, не відповідає вам взаємністю. Повірте, що життя захищає вас від чогось, що може розбити вам серце. Це гарантія того, що ви не гаятимете свій дорогоцінний час на те, що не буде для вас корисним. Життя не ставить на вас хрест, тож навчіться не ставити хрест на ньому.

ДЕНЬ 101

Хотіти спокійного життя — це нормально. Життя полягає в дрібницях, у хвилинах, які не можна назвати винятковими, але якщо придивитися, вони відкривають у ваших серцях простір, про який багато людей навіть не здогадуються. Хотіти легкого життя — це нормально. Життя, у якому можна не тягнутися до чогось, а просто взяти те, що поруч. Життя, у якому ви рухаєтеся у власному темпі, створюєте у власному ритмі. Життя, у якому ви залишите після себе багато любові; у якому ви нагадали іншим про те, скільки добра може існувати в людській душі.

ДЕНЬ 102

Змінюватися — це нормально. Змінювати думку — це нормально. Змінювати сприйняття — це нормально. Ваші прагнення змінюються, і це нормально. Ви розвиваєтеся, адаптуєтеся, зростаєте, і це нормально. Ви скидаєте старі уявлення, як стару шкіру, і це нормально. Відпускати — це нормально. Тіло створене так, щоб засвоювати, перетворювати та постійно оновлюватися, клітина за клітиною, думка за думкою. Не поспішайте. Зрозумійте, що ми насправді не відпускаємо щось, ми приймаємо його відсутність. Не оплакуйте те, що, на нашу думку, забрав світ. Натомість пам'ятайте: яку красу ми не створили б у своєму житті, вона досі залишається в нас, і куди ми не йшли б, що ми не робили б далі, ми зможемо створити її знову. Все, що насправді ваше, чекатиме вас на іншому березі, тому що все ваше залишається всередині вас. Так було завжди.

ДЕНЬ 103

Правда в тому, що, аби змінитися, ви маєте пройти через випробування. Подумайте: межі, у яких ви живете, — це справді максимум ваших можливостей чи просто зона комфорту? Правда в тому, що, аби змінити напрям, ви маєте зупинитися перед чимось. Щоб отримати нагороду, треба пройти перевірку; ви мусите завоювати довіру, перш ніж відкриються шлюзи. Правда в тому, що, аби ви піднялися і зустрілися з новою реальністю, життя має поставити вас на коліна. Щоб побачити, що є вашим, треба спочатку зрозуміти, що не ваше.

ДЕНЬ 104

Життя без боротьби нічого не варте.

Живіть життя так, щоб воно було варте того, щоб за нього боротися.

ДЕНЬ 105

Якщо намагатися зібрати до купи всі деталі пазла якнайшвидше, можна втратити справжній сенс шляху — можливість його пройти. Сенс у тому, щоб дозволити всім деталям, які не підходять, співіснувати, об'єднуватися або зникати з часом. Любити одних, втрачати інших, помічати тих, хто залишається. Розуміти, що у вашому житті можуть бути тисячі різних форм любові. Дозволити внутрішнім орієнтирам привести вас до історії, яка захопливіша, ніж будь-що, що ви могли б написати самостійно. Необов'язково знати, чим усе завершиться, щоб бути на правильному шляху. Необов'язково розуміти прямо зараз. Спокій — це приймати те, що ви ніколи не повинні були змінювати.

ДЕНЬ 106

Потрібна сила, щоб переглянути власні моделі поведінки та виправити свій курс. Потрібна сила, щоб протистояти чомусь, що стало таким звичним. Більшість людей ніколи не зрозуміє, наскільки сильним може бути бажання повторювати, як глибоко ми можемо загрузнути в повторенні тих самих шляхів, якими ходимо знову й знову, аж доки не перестаємо бачити будь-що, що існує поза ними. Потрібна сила, щоб обрати інший шлях, щоб вірити в те, що ви можете відчути, але не побачити. Потрібна сила, щоб бути іншим, бути покірним і змінюватися. Потрібна сила, щоб стати тим, ким ви завжди хотіли бути.

ДЕНЬ 107

Стійкість — це не завжди жорсткість. Іноді стійкість — це бути достатньо м'якими, щоб дозволити чомусь пройти крізь вас. Іноді — це не піддаватися емоціям, які ви не хотіли б висловлювати, а просто відчувати їх і відпустити.

ДЕНЬ 108

Припинити власні страждання буває боляче. Осмислювати, відчувати, відпускати — боляче. Оплакувати, бути щирими, рухатися далі — боляче. Так боляче, що більшість людей продовжує страждати, вибираючи легкий дискомфорт, а не стрімку й болючу зустріч зі своїми страхами. Припинити свої страждання може бути боляче, але це дарує спокій. На вас чекає нове життя.

ДЕНЬ 109

Те, що вам боляче, означає: щось усередині вас усе ще бореться. Все ще бореться за спокій. Ще сподівається на щось прекрасне. Ще знає: є так багато всього, що слід пізнати. І попри все, крізь що довелося пройти, ваше серце донині просить вас відкритися й любити. Щось усередині вас переймається так, що скидає всі подоби, якими ви ніколи не хотіли бути, як стару шкіру. Розумієте, зцілюватися нелегко. Для зцілення потрібно припинити приглушувати свої почуття. Щоб навчитися літати, треба спочатку навчитися падати. Не тому, що одне неминуче призводить до іншого, а тому, що життя — це непередбачуваний, незбагнений, прекрасний безлад. І якщо ви відкриєтеся йому, ви зрозумієте: людина, яка отримує найбільше любові й живе найповнішим життям, — це не та людина, яка постійно перебуває у стані спокою. Це людина, яка може мати будь-який життєвий досвід, не заганняючи себе в кут і не впадаючи у крайнощі.

ДЕНЬ 110

Жодна людина у цьому світі не може точно визначати, якою мірою ви на своєму місці. Навіть якщо ви досягли успіху в усьому, в чому можливо, але глибоко в душі не до кінця задоволені, довіряйте цьому відчуттю. Ви маєте розуміти, що цінність вашого існування не визначається тим, наскільки вражені люди навколо. Вона визначається тим, чи залишила ваша сміливість відбиток, незмивний слід на самій природі вашого буття. Тим, чи занурилися ви повністю у цей досвід і що винесли з нього.

ДЕНЬ 111

Це нормально — зникнути на певний час, щоб попрацювати над собою. Це нормально — зникнути на певний час та почати спочатку. Це нормально — почати із чистого аркуша. Світ, яким він є сьогодні, не балує нас можливістю нормально проходити всі необхідні процеси. Створіть у своєму житті простір, який позначатиме ваше внутрішнє зростання, позначте для себе кінець одного розділу й початок іншого.

ДЕНЬ 112

Якщо ваша цінність не очевидна для когось, він не вартий зусиль, спрямованих на те, щоб переконати його у чомусь. Не сприймайте те, що хтось вас не цінує, як виклик, як запрошення перевірити, наскільки ви зможете прогнутися, щоб підігнати себе під чийсь уподобання, наскільки здатні загубити себе в чіїхось ідеалах, як швидко змусите когось змінити думку. Людина, яка вас не цінує, не бачить у вас того, що ви бачите в ній, і це не тому, що вона унікальна людина, якої більше не знайдеш у цілому світі. Це звичайна людина, яку ви сприймаєте як щось богоподібне. Коли ваш погляд впаде на іншу людину, яка запалить ваше серце, ви сприйматимете її так само. Світло у ваших очах. Так було завжди.

ДЕНЬ 113

Відпочивайте, коли втомилися. Дійте, коли вмотивовані. Створюйте, коли відчуваєте натхнення. Змінюйте своє життя, коли сповнені надії. Перечекайте, коли сумніваєтеся. Вирушайте, коли готові. Ці емоційні стани відіграють роль порталу можливостей, і коли ви дозволяєте їм пройти повз, ви відмовляєтеся від паралельної реальності, до якої вони вас запрошували. Слухайте своє тіло, слухайте своє серце. Ці емоції рідко бувають випадковими, вони відчиняють та зачиняють двері в потрібний момент.

ДЕНЬ 114

Нормально сказати: «Це не моє». Нормально сказати: «В мене зараз інші пріоритети». Нормально сказати: «Це не те, чого я шукаю». Іноді легше відрізати щось, сказати, що це неможливо, тоді як насправді зараз просто не той час і не те місце. Потрібен час, щоб припинити об'єднувати те, що ви не хочете робити, з тим, що не можете, в одну категорію. Ви не в змозі тримати все в руках, не весь час. Зрештою, щось треба віддати, щось відпустити. Замість морочити собі голову, вигадуючи причини, чому ви не здатні щось зробити, розглядайте свої зусилля як найцінніший ресурс і розпоряджайтеся ними відповідно.

ДЕНЬ 115

Комфорт перетворюється на в'язницю, коли те, що раніше підтримувало, починає вас стримувати, коли те, що було комфортним у короткостроковій перспективі, змушує вас випустити з поля зору те, що найкраще для вас у довгостроковій. Комфорт перетворюється на в'язницю, коли, намагаючись потурбуватися про себе, ви тягнетесь до чогось, що заспокоює, не питаючи себе, що ж відбулося не так насамперед. Комфорт перетворюється на в'язницю, коли те, до чого ви звикли, видається єдиним можливим варіантом. Комфорт перетворюється на в'язницю, коли він допомагає тікати від своїх страхів, замість того щоб зустрітися з ними.

ДЕНЬ 116

Коли ви думаєте, що якщо дасте собі волю, то неминуче впадете, ви ще не розумієте, що насправді ви вже давно на землі. Залишатися на одному місці — це оманливе відчуття безпеки. Це життя дано вам не для того, щоб його перетерпіти, а для того, щоб його прожити. Це життя дано вам не для того, щоб померти духовно ще до смерті фізичної. Це життя дано вам не для того, щоб пройти його, залишившись недоторканим. Може здатися, що найгірше з можливого — це поразка, але насправді найгірше, коли страхи зв'язують вам руки й заважають зробити бодай щось значуще у відведений вам час.

ДЕНЬ 117

Найцінніше, що є всередині вас, — це те, що надовго вас переживе. Все інше — це тінь, яка падає на вашу променисту душу, щоб на контрасті було видніше, хто ви і які ви насправді.

ДЕНЬ 118

Якщо ви відчуваєте хоч краплинку щастя, сповільніть темп. Розтягніть цей момент. Дозвольте йому показати вам простір, де можливо все що завгодно. Дозвольте йому пробудити вдячність, зверніть увагу на те, як комфортно ви почуваетесь, як легко і правильно у своєму спокої. Це те, ким ви є насправді, попри бурі, що можуть змусити вас думати інакше. Це той стан, до якого ви щоразу повертатиметеся, скільки разів ви не здалися б. Ця частина вас постійна, це ваше справжнє, цілісне «Я».

ДЕНЬ 119

Ми рухаємося далі не тоді, коли думаємо, що вже час. Ми починаємо рухатися далі, коли потроху дозволяємо чомусь дещо цікавішому, красивішому, привабливішому повернути нашу увагу та перенести нас у новий світ, який ми створюємо власноруч.

ДЕНЬ 120

Ваша увага має величезний вплив на ваше життя; те, у що ви вкладаете свою енергію, визначає вашу енергетику. Якщо ви відчуваєте, що застрягли, це тому, що ви несвідомо загнали себе в кут, концентруючись на чомусь одному. Вихід — відірвати погляд хоча б на мить. Перемкнутися на будь-що інше: необов'язково щось хороше, необов'язково перспективне. Просто на щось інше, що приверне вашу увагу, витягне вас, допоможе змінити умови, у яких ви зараз перебуваєте. Що нагадає вам: те, де ви зараз, — не єдиний можливий варіант.

ДЕНЬ 121

Як зрозуміти, що ви саботуєте себе? Дощ не припиняється, тому що ви женетеся за хмарами. Ви тримаєтеся за них, бо вважаєте, що не заслуговуєте побачити світло. В житті є те, що треба перетерпіти, але це не триває вічно. Ніч завжди минає, але наш мозок може переконати нас, що це не так. Буря може стати нашою зоною комфорту. Вона може виявитися єдиним місцем, де ми відчуваємося достатньо вільно, щоб піклуватися про себе, казати «ні», шукати себе, вибирати те, що справді наше, висловлювати емоції, які за інших обставин ми стримуємо та ховаємо. Ваш шлях не про те, чи зможете ви перегнати дощові хмари; він про те, чи зупинитесь ви, щоб спитати себе, яку частину вас цей дощ задовольняє і чи є ліпший спосіб.

ДЕНЬ 122

Іноді щось не складається у вашому просторі й часі, бо щось відбувається на іншому, значно вищому рівні. Іноді щось, що ви обрали б для себе, залежить від вашого спотвореного самосприйняття. Іноді світло боляче ріже очі, якщо довго вдивлятися в темряву. Іноді життя намагається дати вам більше, ніж ви взяли б для себе самі, і ви маєте це прийняти. Дозвольте йому привести вас до висот, більших, ніж ви сподівалися коли-небудь підкорити.

ДЕНЬ 123

Важливо те, що зрештою ви зможете розповісти історію, якою пишаєтеся. Хай ця думка стане маяком для ваших рішень. Коли ви на схилі літ переповідатимете історії свого життя, що ви скажете?

ДЕНЬ 124

Кожен, кого ви знаєте, повз кого проходите мимохідь, кожен, кого ви засуджуєте, кожен, хто вам не подобається, кожен, хто здається таким не схожим на вас, — всі вони також ведуть невидиму внутрішню боротьбу. Вони відчують біль, який дуже схожий на ваш. У наших демонів можуть бути різні обличчя, різні імена, ми можемо по-різному відчувати їхню присутність, але зрештою всі вони однаково не дають нам спокою. Ось що справді означає пізнати, що таке бути людиною: зрозуміти, що кожен із нас живе з глибокою раною всередині. Проявляйте співчуття, бо якими ми не видавалися б зовні, кожна людина, як і ви, несе свій хрест.

ДЕНЬ 125

Не кожна частина вас може змінюватися.

Не кожную деталь можна виправити, не кожную треба виправляти.

Якісь із них потрібно просто любити.

ДЕНЬ 126

Зрозуміти іншу людину не так складно, як могло б здатися. Люди набагато більш прямолінійні та прозорі, ніж про них розповідають. Вони поведуться так, як почуваються, але людям притаманно ускладнювати свою поведінку. Вони влаштовують емоційні американські гірки, коли розгублені. Вони знаходять час для того, що насправді цінують, та відкриваються тому, що їм здається комфортним та гармонійним. Навіть якщо їм небайдуже, коли вони кажуть, що зараз не час, вони мають це на увазі. Коли вони кажуть: «Не зі мною», вони мають це на увазі. Коли вони кажуть: «Ти заслуговуєш більшого», вони мають це на увазі. І коли вони запевняють, що люблять вас, коли доводять це діями, вони також мають це на увазі. Коли вони залишаються поруч із вами в найстрашнішу бурю, коли поважають вас, вони також мають це на увазі. Коли дивляться на вас із любов'ю, вони мають це на увазі. Викиньте з рівняння всі слова, які людина будь-коли до вас промовляла, і погляньте на її дії. Саме так вона почувається, саме це і є вона справжня. Вам вибирати, яке місце ця людина займатиме у вашому житті.

ДЕНЬ 127

Кажуть, що «як схоче, то й на гору скоче».

Варто тільки захотіти, можливо все що завгодно.
В мене є все, що мені потрібно.

Д Е Н Ь 1 2 8

Навіть найменша дрібничка в тканині вашої реальності може все змінити. Перевернути все з ніг на голову. Замість того щоб змінювати себе кардинально, змініть один невеличкий аспект і подивіться, як те, що ви пересилили себе в чомусь маленькому, провокує хвилю перетворень, що накриває ваше життя повністю.

ДЕНЬ 129

Дорослішання означає в якийсь момент зрозуміти, що щось може бути не для вас: не кожен тренд, не кожна мить, не кожна людина, не кожна можливість, не кожна ідея. Не все буде вам підходити, не все даватиметься легко, не все буде однаково корисним. Але також це означає навчитися не приймати такий стан справ як щось погане. Дорослішати — це вчитися бути ліпшою версією себе, а не когось іншого.

ДЕНЬ 130

Відмовитися від чогось означає не просто відкласти його вбік, це означає розібрати його частинка за частинкою. Це означає тримати щось у руках і питати себе, чи це моє, чи це правильно. Ось що значить знайти себе та зцілитися. Ось що значить по-справжньому рухатися далі. Подивитися на щось, що не можете покинути, й спитати себе, чому ви так приросли до цього. Зрозуміти, що саме ви повинні в цьому побачити, і перетворити це на каталізатор змін.

ДЕНЬ 131

Щоб скинути гору з плечей, ви маєте завершити один розділ і почати наступний, попрощатися з однією версією себе і привітати іншу, нову. Припиніть знову й знову згадувати те, що ви зробили в минулому, ви тепер інша людина. Ви змінилися, як і ваше життя. З часом ці спогади поблякнуть, а більшість із них зникне взагалі. Можна зачинити двері. Можна відпустити. Можна знайти новий міцніший фундамент, знаючи, що ви вивчили необхідні уроки й вирушаєте вперед милосерднішими, більш усвідомленими та терплячими. Ви станете тим, ким вам судилося бути.

ДЕНЬ 132

Будь ласка, не дозволяйте тягарю, що вас тримає, відвернути вас від віри у мрію, яка вас кличе. Будь ласка, не думайте, що ваш страх — це кінець, знак, що це неможливо. Будь ласка, не думайте, що те, що вам зараз важко, або те, що це надовго, або те, що зараз це відчувається недосяжним, означає, що ви ніколи не впораєтесь. Одного дня все, що ви боялися ніколи не здійснити, опиниться прямо перед вашими очима.

ДЕНЬ 133

Здатність проживати глибокі та складні емоційні стани означає, що ви маєте неабияку внутрішню силу та можете тонше сприймати досвід бути людиною. Коли ви стаєте чутливішими до одного з аспектів свого досвіду, інші також стають яскравішими. Потрібна велика сміливість, щоб не приглушувати свої почуття, не відвертати свою увагу від них годинами й днями. Потрібно мати велике серце, щоб бути готовим до болю, бути готовим відкритися, продовжувати намагатися, скільки разів не довелося б роздмухувати свій вогник заново.

Д Е Н Ь 134

Нехай цей рік стане для вас роком, коли ви навчитеся вірити в себе. Нехай цей рік стане для вас роком, коли ви знайдете в собі сили змінити те, що не можете прийняти. Нехай цей рік стане для вас роком, коли ви почнете дивитися на все інакше, коли ви почнете відпускати... Нехай цей рік стане для вас роком, коли ви зустрінете людей, які вас зрозуміють, які любитимуть вас такими, які ви є. Нехай цей рік стане для вас роком, на який ви будете озиратися з думкою, що прожили ціле маленьке життя, що стали зовсім іншою людиною. Нехай цей рік стане для вас роком, коли ви не відступитеся від того, ким вам судилося бути.

ДЕНЬ 135

Колись ви знову зможете сміятися. Зможете знову жити в моменті. Зможете знову любити. Знову знайдете себе. Знову налагодите свою рутину. Колись ви знову зможете вірити у щось більше. Ви зможете знову повернутися, і це буде не крок назад. Ви станете м'якшими. Ви вивільните людину, яка завжди жила всередині. Ви не втратили надію, адже саме повернення додому завжди буде вашим кінцевим пунктом призначення, втіленням найвищої істини.

ДЕНЬ 136

Шукаєте любові? Вона вже тут. Дайте волю почуттям. Дозвольте світлу, що б'є зсередини, заломитися та повернутися.

ДЕНЬ 137

Правила, за якими живе світ, створюють основу для людського досвіду, прищеплюють відчуття порядку й закономірності. В молодості ви вчитеся дотримуватися їх. З часом, якщо пощастить, вони розбиваються об нові переконання. Ваша свідомість розгадує їх, і потім, усвідомлюєте ви це чи ні, ви переходите на наступний рівень досвіду, де ви можете дозволити собі мати простір для контрасту, відмінностей, складнощів та нюансів. У ньому ви зможете зростати, ставати глибшими, більш осмисленими. Досягнення мети — це не про завершення, це про відчуття, що все вже зроблено.

ДЕНЬ 138

Одного дня ви прокинетесь і зрозумієте, що пазл склався швидше, ніж ви очікували, і зовсім не так, як ви собі уявляли. Ви побачите сенс в уроках, поступовому русі вперед, у тому, що ви втратили та що залишилося з вами. Ви побачите, що несете все, що вивчили, із собою, вся ця мудрість тепер усередині вас. Передусім ви побачите, що картинка ще недосконала й завжди такою буде. Досягнути чогось — це не питання завершення, це не кінець. Досягнути чогось — це вірити, що все буде добре.

ДЕНЬ 139

Якщо є щось, що ви розумієте, любите, але знаєте, що воно поки не для вас, вивчайте це. Досліджуйте це. Приділяйте цьому якомога більше часу. Спитайте себе: чому саме це здається мені прекрасним? Це допоможе вам пізнати себе, окреслити свої контури, власні межі, відмінності, які роблять вас тим, ким ви є. Це допоможе вам зрозуміти, що саме ви хочете створити, що вас надихає, дарує вам бажання жити.

ДЕНЬ 140

Коли ви почнете випробовувати власні ліміти, ваш внутрішній голос звучатиме як ніколи гучно. Він промовлятиме, що цей світ незнайомий і тому небезпечний. Він закидає вас думками про те, як усе розпадається, про кожен можливий спосіб перевернути все догори дриґом. Він ще не знає, що ви дитя Всесвіту, як гілки, ріки та виноградні лози. Сила, що дарує життя всьому навколо, тече й у ваших жилах, вона підтримає вас, який шлях ви не обрали б.

ДЕНЬ 141

Розвиток самоповаги полягає в тому, щоб припинити забороняти собі все, що вам подобається. Ви бачите красивий одяг, який із задоволенням носили б, ваше серце каже «так». А потім втручається мозок і заперечує: «Це не для тебе». Ви бачите місце, у якому хотіли б жити, уявляєте собі, як почувалися б там. А потім втручається мозок і формує думку: «Це не для тебе». Ви уявляєте собі творчий проект, який запалив би ваше серце, а потім втручається мозок і шепоче: «Це для талановитіших людей». Коли ви щасливі й спокійні, не дозволяйте мозку втрутитися і переконати вас, що все чудове та приємне не для вас. Коли навколо тиша, дозвольте собі мати все те, на що, здавалося, не заслуговуєте.

ДЕНЬ 142

Все, що видається легким, зазвичай є результатом настільки виняткових зусиль, що навіть не віриться в їх існування. Це і є внутрішній розвиток. Досягнувши мети, ви знаходите спокій, дні минають плавно. В цьому спокої забувається весь біль, крізь який довелося пройти, поки ваше серце зцілювалося, біль, у якому довелося знайти сенс; забувається, як важко було примиритися з усім, що не мало сенсу, і сформуванню новий світогляд. Усе, що видається легким, майже завжди є результатом надзусиль.

ДЕНЬ 143

Щодо стосунків із людьми. Здебільшого люди лише хочуть, щоб їх почули, щоб їх нарешті зрозуміли. Якщо вони усвідомлюють власні почуття, то змінюються до невпізнанності. Ви можете допомогти іншим людям зрозуміти свої почуття. Не завжди потрібно розв'язувати проблему, діяти, шукати вихід. Іноді все, що потрібно людям, — це хтось, хто мовчки вислухає, коли їхні слова плутаються й повторюються, коли вони не впевнені в тому, що намагаються сказати. Іноді все, що нам потрібно, — це хтось, хто зрозуміє.

ДЕНЬ 144

Неважливо, як далеко ви відійшли від свого справжнього «Я», ви завжди можете повернутися. Можливо, ви лише згаяли час. Можливо, ви дарма витратили купу енергії, вивчили деякі уроки невиправдано високою ціною. Ви не повернете час назад, але це вже неважливо. Головне, що ви зрозуміли. Ви зрозуміли, поки не стало надто пізно.

ДЕНЬ 145

Ви або сприймаєте життя з переднього ряду своєї допитливості, або ховаєтеся на задньому сидінні сумнівів.

І те, і те незручно, але перше точно того варте.

ДЕНЬ 146

Як продовжувати рухатися, навіть якщо ви готові здатися? Зрозуміти, що вам не вдається змусити себе займатися чимось, що ви давно переросли. Ви відчуваєте це інтуїтивно, і це точний знак вашого розвитку. Це означає, що ви справді вивчили всі потрібні уроки, що ви готові до наступного рівня, наступного досвіду. Ваша підсвідомість працює над розробкою абсолютно нової гри для вас. Не дивуйтеся, що старі правила більше не працюють або вже не актуальні. Ви не зазнаєте поразки, тому що ваша душа не дозволяє вам зробити крок назад чи залишатися на місці. Іноді точна ознака розвитку — це вміння поставити на перше місце відпочинок та здоров'я, казати «ні», відчувати глибше, висловлюватися гучніше. Іноді вам здається, що щось розвалюється на ваших очах, насправді ж це відновлення рівноваги.

ДЕНЬ 147

Все, що є у вашому житті, колись закінчиться. Все, що ви маєте, — позичене, тимчасове, дане вам тільки на період вашого існування. Проте ви розпоряджаєтеся своїм життям так, наче у вас у запасі вічність. Ви проживаєте кожен день, думаючи, що колись, коли буде менше справ, коли підростуть діти, коли закінчиться темна смуга, коли проблема, яка вас турбує, вирішиться сама собою, ви нарешті дозволите собі цілком зануритися у теперішнє. Вам здається, що ви завжди за крок від свободи, але це ілюзія. Це не крок уперед, а крок усередину. Один крок до розуміння, що ви маєте те, що маєте, і цього більш ніж достатньо.

ДЕНЬ 148

Любов уводить максимально допустиму частоту в рівняння, тому вона змінює все. Страх зникає у присутності любові так, як темрява розсіюється, коли прочиняєш двері та впускаєш світло у кімнату. Якщо вам потрібні зміни, вам потрібна любов, тому що любов змінить усе, що необхідно пом'якшити, полегшити та перебудувати.

ДЕНЬ 149

Дивитися на себе з любов'ю не означає заплющувати очі на всі свої недосконалості, недоліки, риси, які потрібно виправити та розвивати. Це означає вірити у своє зцілення, у власну здатність іти вперед і не просто пережити ще один день, ще один тиждень, а рухатися назустріч своїм бажанням. Знати, що ви можете покластися на себе, вистояти у своїх бурях, зможете гідно прожити власне життя.

ДЕНЬ 150

Коли наші бажання не мають безпосереднього вираження, вони проявляються підсвідомо, неприйнятно й несподівано. Щось усередині проситься назовні, і якщо ви готові діяти та брати на себе відповідальність, у вас є шанс знайти найздоровіший спосіб задовольнити ці глибинні потреби.

ДЕНЬ 151

Саме сміливість, з якою ви готові визнати власні недоліки, перелічити свої невдачі та спробувати подолати їх, визначає межі вашого серця й глибину душі. Важливо не те, чи були у вашому житті неправильні рішення, а те, чи бажаєте ви повернутися на правильний шлях.

ДЕНЬ 152

Якби ви склали список усього, з приводу чого ви будь-коли нервувалися, усього, з чим боялися ніколи не впоратися, усього, на що боялися не знайти відповіді, усього, чого ви боялися до смерті, ви зрозуміли б — усе це минуло. Як ви не сумнівалися б, як не зневірилися б, ви все одно пройшли крізь це. З часом ви побачите магію процесу. Ви зрозумієте, що все сталося саме так, як мало статися. Ви зрозумієте: хоч що з вами сталося, це подарувало вам багато важливих уроків, інструментів і мудрості, що зробили вас такими, якими ви є зараз, людиною, здатною йти вперед. Озирнувшись на минуле, ви зрозумієте, чому все відбулося саме так, хоч як не повернулося б ваше життя.

ДЕНЬ 153

Ні, прокладати власну стежку в цьому світі не буде легко. Так, значно легше йти протоптаними шляхами, безпечними та зрозумілими. Але набагато складніше жити з розумінням, що ви створені для більшого, що ви тут для чогось важливого, до чого вас готувало саме життя, яке тільки й чекає, поки ви зробите вибір. Коли настане час, навчіться виходити за межі власних очікувань від себе. Вірте. Вірте в себе, навіть якщо інші не вірять, тому що саме наполегливість, з якою ви працюєте над втіленням своїх мрій, допомагає перетворити їх на реальність, яку може побачити цілий світ.

ДЕНЬ 154

Щоб перевернути своє життя, недостатньо просто перейти з однієї стежки на іншу, треба припинити орієнтуватися на старі плани. Недостатньо зробити стрімкий поворот, треба спочатку зазирнути всередину й навчитися чути власні вказівки. Треба навчитися довіряти собі, прислухатися до себе. Треба бути чесними із собою. Не перекроїти себе, щоб вписуватися в уявлення світу, а поміркувати, чи повинні ви вписуватися взагалі.

ДЕНЬ 155

Ваш обов'язок — бачити все найкраще всередині себе, тому що люди, свідомі своєї любові, які вірять у себе, живуть це життя інакше. Вони добріші й самодостатні. Вони легше пробачають та приймають, легше навчаються, співчують і знаходять у собі силу.

Якщо вам здається, що світ може бути кращим, найімовірніше, у вас усередині дремає достатньо любові, щоб зробити його таким. Знайдіть її. Вивільніть її.

ДЕНЬ 156

Ідіть за мрією, яка здається вам найбільш значущою та цінною. Не за мрією, яку світ намагається нав'язати, використовуючи принади та атрибути вдалого життя: людина крок за кроком йде по життю, очікуючи, що щастя якось саме собою трапиться у неї на шляху. Створіть своє життя так, як вам подобається, за власними стандартами, так, щоб воно приносило душевний спокій саме вам. Не ухвалюйте рішень, зважаючи на те, як щось комусь здається, відштовхуйтеся від того, як почуваетесь ви.

ДЕНЬ 157

Усе, чому судилося бути вашим, іще чекає на вас. Навіть якщо ви зазнали невдачі в минулому, якщо відчуваєте, що загрузли настільки, що не знаєте, як прожити ще один день. Навіть якщо ви втратили кожен наданий шанс, якщо не вірите в себе, якщо вам страшно, якщо ви не впевнені, як усе складеться, навіть якщо інші не зрозуміють.

Потенціал усього, ким ви хотіли бути, ще дримає всередині вас. Ніколи не пізно.

ДЕНЬ 158

Портал у ваше майбутнє зазвичай ледь помітний. Це тихий голос інтуїції, який підказує, що час вирушати у подорож, що треба відвідати певні місця, пережити певний досвід, що на тому боці на вас чекають. Можна розгубитись, якщо пройти повз багато таких порталів, але попереду їх ще чимало. На вас завжди чекатимуть чудові враження, які ви рішуче обиратимете.

ДЕНЬ 159

Розвиток проявляється у тому, як ви реагуєте. Зцілення — у тому, ким ви обрали бути, попри те ким ви були та через що пройшли у минулому. Ви шукаєте урок і знаходите промені надії. Ви вивчаєте його й розумієте, чому існують злети та падіння.

Ви починаєте усвідомлювати, що цінність життя полягає не в тому, що ви надбали або чого досягли, а в тому, ким ви стали у процесі, скільки ви можете бути активними протягом дня, як сильно ви здатні вірити у дива, що чекають, поки ви втілите їх у реальність.

ДЕНЬ 160

Сенс не в кожній окремій дії, а в тому, щоб прожити життя так, аби все, з чим ви взаємодієте, наповнилося любов'ю. Бути добрішими, бачити трохи більше потенціалу, трохи більше надії, трохи більше можливостей, ніж інші. Важливо не те, що ви зробили, а те, ким ви стали в процесі. Якою людиною ви обрали бути.

ДЕНЬ 161

Коли якась нова ідея потребуватиме виходу за межі ваших можливостей, сподіваюсь, ви не будете боротися за те, щоб залишитися у цих межах. Сподіваюсь, ви не витратите сили на пошук причин не робити чогось, замість того щоб знайти спосіб це зробити. Сподіваюсь, ви навчитеся мислити за межами того, що ви досі вважали можливим; сподіваюсь, ви зможете показати життю, чого прагнете, і прислухатися до життя, коли воно покаже вам, як цього досягнути.

ДЕНЬ 162

Справжні ви — це не те, які ви у п'ятницю. Це не людина з вашого резюме. Не та людина, якою вас бачать інші. Ви — людина, яка прокидається вранці й проводить себе в новий день. Ви — людина, яка плаче від горя і любить з усією надією, що у вас є. Ви — людина, яка мріє, докладаеть зусиль, зазнає поразки, але повертається. Ви — набагато більше, ніж здається. Ви — набагато більше, ніж будь-хто може побачити збоку.

ДЕНЬ 163

Ваш внутрішній голос або відкине подарунки долі, або прийме їх. Змініть те, як ви думаєте та говорите про щось, що приходить у ваше життя, що ви отримуєте, і ви побачите: якщо придивитися краще, все навколо стає яскравішим. Дива ще відбуваються, розумієте ви це чи ні.

Д Е Н Ь 1 6 4

Безперервний розвиток потребує постійного плекання того, що всередині. Пам'ятайте про це, коли вам здається, що саме зараз вам потрібні відпочинок та розрада. Найімовірніше, ви відчуваєтеся так, бо зростаєте й розвиваєтеся з небувалою швидкістю.

ДЕНЬ 165

Існує лише один керівний принцип, який важливо знати в цьому житті. Те, що викликає у вас найсильніші почуття, — це те, що має статися далі. Не переймайтеся стосовно того, як усе складеться та куди саме це приведе. Цілеспрямованість — це каталізатор, що допоможе вам власноруч збудувати життя своєї мрії.

ДЕНЬ 166

Скільки сили в тиші. В тому, щоб дозволити собі будувати та квітнути без впливу будь-чого, що порушує вашу рівновагу; без будь-чого, що відвертає увагу від того, на чому треба зосередитися. Так багато сили в тому, про що ви не розповідаєте, в тому, що ви залишаєте при собі.

ДЕНЬ 167

Працюйте над тим, щоб стати людиною, якою ви хочете бути, і те, що вам судилося, знайде вас. Так часто люди вдивляються в життя і помічають усе, чого їм бракує, все, про що вони мріють. Так рідко ми питаємо себе, чи зможемо не тільки впоратися з тим, про що просимо, а й використати це сповна, насолодитися ним. Ви просите не про конкретну людину, не про обставину чи річ, а про досвід, якого ви ніколи раніше не переживали. Це не відбувається з вами, коли ви отримуєте щось, радше, навпаки, ви отримуєте щось, якщо підготували місце для нього у своїй душі. Тоді світ починає відповідати на ваші сигнали.

ДЕНЬ 168

Уявіть собі, як ви почувалися б, якби припинили робити все, що маєте робити, щоби бути крутими, й зосередилися на тому, що змушує вас почуватися живими, почуватися собою. Я скажу вам як: як у житті навиворіт. Як у найбільшій вашій мрії, що значно відрізняється від цього життя, у якому ви відчуваєтеся чужими та загубленими, хоча продовжуєте йти далі й далі та дивуватися, чому ви нещасні, адже отримуєте скільки схвалення. Смішно те, що неважливо, який шлях ви оберете, деякі люди все одно резонуватимуть із вами, а деякі ні. Різниця в тому, що, коли ваше життя будується на чомусь справжньому, ви приваблюєте людей, місця та враження, яких справді хочете, а не тих, яких повинні хотіти.

ДЕНЬ 169

Іноді хвилі на поверхні вашого життя схожі на брижі на глибоких водоймах, що вказують на нерівну поверхню землі під ними. Дуже давно ви поставили хрест на мрії, яка ще глибоко дрімає у вашому серці та заважає вам повністю поринути в життя, яке їй не відповідає. У глибині душі ви знаєте, що це ще не все, навіть якщо не здогадуєтеся, що саме шукати. Вам не вдається, тому що в глибині душі є маленька частинка вас, яка не хоче, щоб вам вдалося. Маленька частинка, що прагне руху в іншому напрямку. Те, що може сприйматися як постійні невдачі, часто є життєво важливою навігаційною системою, що скеровує вас до найважливішого досвіду у вашому житті.

ДЕНЬ 170

Як припинити хвилюватися? Зрозуміти, що та версія вас, яка зможе впоратися з кожною імовірною проблемою, з'явиться на світ якраз тоді, коли ця проблема виникне. Де ви не були б, куди не йшли б, та версія вас, якої ви найбільше потребуватимете, з'явиться саме тоді, коли буде потрібно, і ні хвилиною раніше. Ви не можете змусити всі частини себе існувати одночасно. Різні аспекти вашого життя потребують різних рис. Зрозумійте, що ви багатогранні й серед граней вашої особистості, як видимих, так і невидимих, існує сила, рівнозначна або потужніша, ніж усе, з чим вам доведеться зіштовхнутися, і нехай ця думка заспокоїть вас.

ДЕНЬ 171

Варто лише сповільнитись, і беззаперечна істина нам відкриється. Саме тому більшість із нас постійно зайнята й відволікає себе, збільшуючи гучність шуму навколо, щоб не довелося думати про щось, що ми вже й так знаємо. Якщо відчуєте небажання сповільнитися, запитайте себе, чого саме ви уникаєте? Це розуміння подарує вам свободу.

ДЕНЬ 172

Якщо це не відповідає вашим переконанням, не робіть цього. Навіть якщо це розчарує деяких людей. Навіть якщо це зіб'є вас із потрібного курсу. Навіть якщо це страшно. Навіть якщо це поставить під сумнів усе, що ви знали до цього. Якщо це не відповідає вашим переконанням, не робіть цього, бо одного дня ви озирнетесь назад і зрозумієте, що є різниця між страхом та інтуїцією. Бо коли страшно, можна переконати себе не боятись, а з інтуїцією сперечатись важко. Якщо знайшли у собі інтуїцію, цінуйте її. Це спрямування з глибини душі й від самої долі.

ДЕНЬ 173

Немає нічого, що так само заважало б вам жити, як спроби відповідати стандартам інших людей. Коли ви переконані, що любов треба заслужити, ваше існування зводиться до того, щоб здаватися, а не бути кимось. Це минає, якщо зрозуміти, що ви не в змозі по-справжньому контролювати те, як вас бачать інші, ви можете тільки здогадуватися. Припускати. І те, як ви дивитеся на себе чужими очима, більше свідчить про вашу самооцінку, ніж про те, як вас насправді сприймають. Це розуміння допомагає вам бути розсудливішими щодо того, ким ви хочете бути. Замість того щоб намагатися справляти певне враження, спитайте себе, як насправді стати тим, ким ви хочете бути. В цьому й полягає різниця між тим, чи стояти на березі життя, чи пірнути у нього.

ДЕНЬ 174

Якщо цілеспрямовано себе любити, ви сформуєте навколо заповідну зону. Ви станете своїм власним прихистком. Ви почнете вибудовувати власну систему переконань, що ґрунтується на тому, в чому ви впевнені. Світ та думки інших людей стають дедалі менш переконливими, коли те, як вас сприймають, як із вами взаємодіють та як реагують на вас, жодним чином на вас не впливає. Ви зрозумієте, що ваше враження про себе існує окремо й ніяк не пов'язане з тим, чи схвалюють та цінують вас інші. Тому ви збудуєте захисну стіну навколо себе — не таку, що не впускає любов усередину, а таку, що допомагатиме виокремити те, що правильне, цінне та варте того, щоб його впустити.

ДЕНЬ 175

Стати собою — це копітка робота. Для цього потрібно зазирнути в найглибші куточки себе й пролити на них світло. Для цього потрібно ставити собі найскладніші питання, поки не знайдете найправильніших відповідей. Для цього необхідно відкидати механізми подолання, які вам уже не потрібні, та бути послідовними з тими механізмами, які досі корисні. Потрібно дотримуватися слова, передусім даного собі, навчитись покладатися на найкращі, найгарніші частинки себе. Потрібно знайти та збудувати себе, знайти свій дух і надати йому форми.

ДЕНЬ 176

Так, усе може змінитися за мить і стати кращим, ніж ви могли собі уявити. Треба знайти в собі сміливість відчувати дискомфорт, пропускати його через себе, боротися. Не менш важливо зрозуміти, що життя може відрізнятись від одного розділу до іншого. Вам випаде не один шанс бути такими, як ви завжди бажали, відчути те, що ви завжди хотіли. Все навколо змінюватиметься незалежно від того, як ви на це дивитесь. Інших гарантій небагато.

ДЕНЬ 177

Однією з особливостей великої долі є те, що вам не все вдається одразу. Бувають затримки та несподівані періоди затишшя. Плани, які ви мали на своє життя, руйнуються, і ви змушені будувати нові, більш грандіозні, ніж ви могли собі уявити спочатку. Ці періоди затишшя — насправді шанс від життя попрацювати над собою, вкластися в те, ким ви хочете бути. Зцілитися, відпустити. Їх недостатньо просто перетерпіти та перечекати, їх треба прожити з користю. Це шанс вийти на шлях, яким ви справді маєте йти.

ДЕНЬ 178

Як зцілитися, коли не можна уникнути того, що завдає болю? Навчитися виставляти межі. Зрозуміти, що ніхто не в змозі на всі сто відсотків уникнути болю, розбитого серця, неминучого стресу. Зрозуміти, що сенс вашого шляху завжди був у тому, щоб стати сильнішими. Навчити мозок бути свідомішим того, що він плаче. Діяти не з примусу чи тому що так потрібно, а з власної волі, відштовхуючись від почуття самозбереження та любові до себе. Знаходити глибоко в душі частинки, які найбільше вас турбують, і зцілювати їх. Навчитися гучніше говорити про свої потреби. Змінювати власне життя так, як вам потрібно, і спостерігати, як напруга з часом спадає. Помічати, що навіть якщо ситуація не поліпшилася, кращими стали власне ви. Тому що ви змінили ситуацію, у якій опинилися.

ДЕНЬ 179

Повірити, що ви заслуговуєте кращого, — це вже половина успіху. Навчитися враховувати свої сильні риси, так само як недоліки. Зрозуміти, що ви заслуговуєте на те, щоб почуватися добре, тільки тому, що ви людина. Людина, яка докладає всіх можливих зусиль, бо життя ніколи не обмежувалося лише тим, щоб вийти із зони комфорту, і важливіше навчитися почуватися комфортно, де ви не були б. Ви, як ніхто інший, повинні прагнути найкращого для себе. З цього все починається.

ДЕНЬ 180

Стійкість не означає лінійність у власних життєвих досвідах, це означає постійно повертатися до чогось, що дарує відчуття легкості, гармонії та надії. Те, що запалює вогник у ваших очах, — це насправді частинки вашої душі, які ви бачите в навколишньому світі. Цілий світ нагадує картину з крапельок чорнила, що розтікається в непередбачуваних напрямках.

Важливо не те, що зображено на малюнку, важливо те, що ви на ньому бачите.

ДЕНЬ 181

Можливо, це другий шанс. Можливо, у вас є шанс почати з чистого аркуша. Можливо, після цієї чорної смуги почнеться нове життя, можливо, одного дня ви побачите в ній сенс. Можливо, коли все закінчиться і ви знову зможете рівно дихати, ви вже ніколи не сприйматимете спокій за належне. Можливо, ви винесете з цього урок, який можна засвоїти тільки так. Можливо, все це відбувається не дарма, і скоро ви зрозумієте чому.

ДЕНЬ 182

Невзаємні почуття — це лише несумісність енергії. Любов не залежить від особистих характеристик чи досягнень. Вона не виникає залежно від сукупності рис, які додають або віднімають кілька балів від вашої привабливості. Невзаємність зводиться до того, що виник неправильний імпульс; те, як ви живете, не узгоджується з тим, як живе хтось інший. Це не означає, що хтось із вас на неправильному шляху, але іноді ідея йти чужим шляхом може видатися втечею, порятунком від неминучої роботи над собою. Це марні сподівання, бо часто те, що ми використовуємо, аби сховатися від власних демонів, приводить нас прямо до них. Відпустіть. Ви прив'язалися до чогось, що ніколи не приведе вас туди, де ви маєте бути.

ДЕНЬ 183

Ваша любов не була даремною, навіть якщо вона нерозділена. Відмова — це боляче, але вона аж ніяк не свідчить про те, що ви непридатні до близькості. Вміння любити вдосконалюється з практикою, з часом, з бажанням дарувати любов тим, хто найменше її прагне. Ваш шлях потребує розбірливості. Важливо не те, як ви любите, важливо кого.

ДЕНЬ 184

Нормально викорчувувати щось, що ви колись посадили, якщо з часом зрозуміли, що ваш сад не дає плодів, на які ви сподівалися. Нормально починати спочатку. Нормально думати інакше, хотіти іншого, рухатися в іншому напрямку. Те, як ви розповідаєте свою історію, визначає вашу подорож, як і те, наскільки ви готові розповідати нову, коли настане час.

ДЕНЬ 185

Якщо ви застрягли в повтореннях, якщо відчуваєтеся так, наче вас постійно зносить назад до берега, хоч як ви не намагалися б перепливати на інший бік, замріть. Озирніться на те, від чого тікаєте, проаналізуйте його. Побудьте з ним хоча б мить. Оцініть, поставте запитання. Можливо, вам бракує не сили, а стратегії. Іноді стіни на нашому шляху не потрібно пробивати, деякі з них достатньо обійти. Іноді треба знайти простіший шлях.

ДЕНЬ 186

Ви навіть не підозрюєте, як ваш мозок працює проти вас. Бажання повторювати ті самі патерни змушує нас шукати дискомфорту. Ми невиправдано часто зосереджуємося на негативі, тому що це загроза, яку ми можемо побачити. Ви — продукт еволюції, а мозок, яким ви намагаєтеся керувати, створений для найелементарнішого виживання. Ви розвиваєтеся, тому що помічаєте ці імпульси та вибираєте поводитись інакше знову й знову, поки це не стане інстинктивною звичкою, поки не налагодяться нові зв'язки. Якщо жити в комфорті тут і зараз, можна втратити щось нескінченно прекрасне, те, що існує поза межами, у які ви себе загнали.

ДЕНЬ 187

Одна любов не схожа на іншу, тому що хімічна реакція між людьми, перетин двох усесвітів, створює цілий світ, неповторну суміш. Втрачати це, безсумнівно, боляче, але захід сонця ніколи не буває однаковим, небо ніколи не забарвлюється в такі самі відтінки знову. Вранці на вашому порозі з'являться можливості, яких годі чекати ввечері. Колись ви зберете навколо себе тільки правильних людей у правильний час для кожного з вас, у вас знайдеться достатньо спільного, щоб змусити вас резонувати одне з одним і почуватися в безпеці, у своїй тарілці. Будуть ночі, коли ви сміятиметеся до самого ранку й почуватиметеся молодими як ніколи. Так, цю любов ні з чим не порівняти, але у світі є ще багато всього чудового. Знайдіть його. Дозвольте собі поринути в нього.

ДЕНЬ 188

Мудрість — це результат самопізнання. Вона не приходить із часом, бо час дуже легко згаяти. Мудрість не з'являється з досвідом, бо без ретельного аналізу життєвих уроків досвід не засвоюється, не дає глибшого розуміння. Мудрість — це результат пошуку відповідей на запитання, не тільки на складні, а й на прості. Саме тут наші найніжніші, дитячі знання поєднуються з найважливішими частинками нас: тими рисами нашої особистості, які дають змогу бачити наше життя з висоти пташиного лету, і пам'ятати те, що насправді важливо, що справді варте наших зусиль.

ДЕНЬ 189

Найкращі частинки вас здаються найбільш уразливими. Найсвітліші, сповнені надії частинки нас хочеться закрити руками й захистити. Ви ще не розумієте, що вони непробивні. Те, що не ламається, можна розчавити, а от те, що іскриться, те, що перетікає, хвилюється і квітне всередині вас, — це ніяк не знищити. Воно може поглинати удари та відновлюватися так, як вважає за потрібне. Воно не потребує захисту від критиків, воно не реагує ні на що, бо немає такої зовнішньої сили, яка могла б зашкодити йому. Ніщо не зможе знищити його, крім вашого небажання дозволити йому існувати.

ДЕНЬ 190

Неможливо зцілитися примусово. Ви можете лише ініціювати зцілення і дозволити йому статися. Як кожна крапля дощу знаходить місце на землі, кожне ваше почуття потрібно прожити та відпустити. Це не відбудеться за вашим розкладом. Зцілення повертатиметься хвилями, коли, здавалося б, вода давно спокійна. Ви відпускаєте не досвід, не людину, не місце, ви відпускаєте все, ким ви мали б бути, всі сенси, які ви вкладали у те, що втратили, всі почуття, які треба повільно розплутувати, щоб вони не накрили вас із головою. Це займає багато часу, тому подаруйте його собі. Те, що ви отримуєте в процесі, значно важливіше, ніж те, що ви втратите, взявши паузу.

ДЕНЬ 191

Іноді найважче йти легкою ходою, коли весь світ наказує вам зупинитися, упертися і не рухатися, покинути все, що запалює вогник у ваших очах, що змушує вас відчувати та зайнятися чимось більш дорослим і серйозним. Іноді найважче продовжувати сподіватися й бути вільними у світі, який намагається знищити надію і вільний дух. Іноді ваша мета в цьому світі — не зробити щось, а стати кимось. Стати людиною, якою ви обрали бути.

ДЕНЬ 192

Опір відчувається так, наче ви відштовхуєтеся від чогось, але іноді це знак: щось притягує вас сильніше, ніж будь-коли раніше. Коли відповідь на щось — чітке остаточне «ні», ви нейтральні та відсторонені. Коли щось притягує вас із такою силою, ви опираєтеся, тому що боїтеся втратити контроль, загубити в цьому себе. Іноді найбільший опір викликає не те, що ви намагаєтеся відштовхнути, а те, що ви хочете мати. Тільки настільки важливе, що вас аж трохи лякає, є саме тим, чого ви справді хочете.

ДЕНЬ 193

Дозвольте наступному етапу початися. Дайте собі шанс спробувати щось нове, експериментувати, сумніватися у своїх рішеннях. Дозвольте собі йти наперекір старим версіям себе, які ви переросли. Не вибачайтеся за те, що змінили думку, не дозволяйте своєму его тягнути вас донизу. Дайте собі шанс робити те, що завжди хотіли, бути такими, як ті люди, якими ви завжди захоплювалися. Ні, шлях ніколи не буває бездоганним, але ви знаходите особливий внутрішній спокій, коли наближаєтеся до гармонійнішого життя.

ДЕНЬ 194

Ви — поле суперечностей, сузір'я досвідів, як болючих, так і прекрасних, усіх давніх образ і променистих можливостей, що іскряться між ними.

Можливо, вам хочеться визначати себе за найпомітнішими рисами, мати найчистішу і найяскравішу «Я»-концепцію, яку тільки можна собі уявити. Проте шлях до справжньої самореалізації полягає в тому, щоб визнати всі свої невідповідності. В тому, щоб порівняти їх та зрозуміти, що не завжди комфортно розглядати ті свої риси, що доповнюють та суперечать одна одній; незрозумілі деталі, які не підходять, але прийняти їх усі — це спосіб стати найповнішою версією себе. Це значно полегшить вам життя.

ДЕНЬ 195

Засудження інших не обмежить їхній потенціал, а лише встановить планку очікувань для вашого. Здається, що ви засуджуєте когось, а насправді ваше засудження спрямоване всередину. Ви самі вибираєте, що для вас прийнятне, а що ні, і живете за цими правилами. Що більше часу ви витрачаєте на те, щоб знецінити шлях інших, то далі відсуваєте свій особистий розвиток. Зцілитися — значить покинути клітку власного несхвалення. З'ясувати, чому саме ви сприймали людей навколо крізь призму власного самообмеження, і визнати: те, що ви бачите в інших, насправді більше розповідає про вас.

Коли ви когось засуджуєте, страждаєте від цього насамперед ви.

ДЕНЬ 196

Для того щоби бути собою, потрібне велике серце. Щоби бути справжнім у цьому світі й не перейматися чужою думкою про себе, потрібно багато сміливості. Щоб припинити підлаштовуватися під припливи та відпливи й міцно стояти на своєму, потрібна величезна віра в себе. Це цінно та важливо, тому що наша «Я»-концепція — основа кожного можливого досвіду. Це фільтр, через який ви пізнаєте світ. Якщо міцно стояти на своєму, ви втратите схвалення деяких людей, але що ви отримаєте натомість? Щось безмежне. Нескінченне. Те, що завжди було справжньою метою.

ДЕНЬ 197

Подивіться собі в очі й скажіть, що з вами все гаразд. І не тому, що все ідеально і йде за планом, не тому, що всі вас обожають і ви ніколи не страждали в цьому житті. З вами все гаразд не тому, що ви з точністю до хвилини знаєте, що вам принесе майбутнє. З вами все гаразд у супереч усьому, що могло б відбутися не так. Ви вистояли. Ви досі тут, ще заспокоюєте внутрішні бурі, шукаєте відповідей і намагаєтеся, навіть якщо всі ваші зусилля зводяться до того, щоб прожити ще одну ніч.

ДЕНЬ 198

Колись ви усвідомите власну силу. Ви почнете розуміти: щось, що в минулому зачіпало кожен нерв, тепер сприймається відчутно легше. Ви впораєтеся з усім, чого так боялися, дістанетеся того берега й у вас усе буде гаразд. Ви зрозумієте, що, пройшовши крізь усе це, ви здобули найбільшу сміливість і вона залишиться з вами назавжди.

ДЕНЬ 199

Ваша енергія повернеться. Ваша любов до життя знову струменітиме. Це нормально, якщо ви не постійно у стані видиху, розслаблення, потоку. Іноді треба прийняти це, згрупуватися та очиститися, дозволити собі згаснути на якийсь час, навчитися чогось важливого завдяки цьому.

Визнайте, що ви людина з плоті та крові й будьте добрішими до себе, коли проходите через різні пори року. Ви не можете бути весняними й квітучими весь час, саме це робить вашу здатність квітнути такою особливою та прекрасною.

ДЕНЬ 200

Не дозволяйте своїй надії згаснути з часом. Хай що цей світ забрав, не віддавайте вашу віру в те, що на вас чекають нові досвіди. Новий розділ одного дня почнеться, нове життя постане на руїнах. Якщо триматися за щось, то лиш за те, що зміни не тільки можливі, вони невідворотні. Все зміниться і стане набагато кращим, ніж було.

ДЕНЬ 201

У вас є ще стільки всього. Я знаю, що ви виснажені й відчуваєтеся так, ніби це кінець. Це кінець цієї конкретної версії вас. Ви зробили все, що могли, тепер ви готові до наступного етапу розвитку. Ви готові стати абсолютно новою людиною, ви знайдете частинки себе, які так глибоко заплуталися у вашому єстві, що ви навіть не сподівалися віднайти їх. Дайте собі час і простір. Нові дива народяться через біль.

ДЕНЬ 202

Ви можете думати, що вас визначають ваші зусилля, але інші бачать вашу душу. Можливо, ви не бачите далі ваших страхів, але інші бачать усе прекрасно, що ви приносите у світ: ваш сміх, те, як ви відкриваєтеся людям, все найсвітліше, що у вас є. Інші бачать вашу унікальність, ваші таланти, вашу доброту. Іноді треба навчитися дивитися на себе чужими очима, а не оцінювати критично, чи варті ви любові. Ви і є любов. Вивільніть її, дозвольте їй існувати, дозвольте іншим її отримати, дозвольте собі отримувати її навзаєм.

ДЕНЬ 203

Після всього, що ви пройшли, ви досі тут, ще втілюєте свої мрії у життя. Ви досі тут, ви зцілюєтеся і змінюєтеся, навіть якщо у вас майже не залишилося надії. Ви досі тут, бо через що вам не доводилося б пройти, воно не загасило вогонь усередині вас. Ви не припиняєте вірити в те, що можливий інший шлях. Що це означає? Це означає, що ви зможете пройти весь шлях до самого кінця.

ДЕНЬ 204

Ви навчитеся підтримувати власний спокій. Ви навчитеся вибирати, що варте боротьби, а що — ні. Ви навчитеся чути свої нав'язливі думки й не вірити їм. Ви навчитеся приймати виклик, не думаючи про поразку, і боротися, по-справжньому боротися. Ви зрозумієте, що зміни відбуваються не без зусиль, а лише в результаті практики. Легше не стане, але ви будете стійкішими. Більш умотивованими. Ви натренуєтеся повертатися до вихідної точки та починати спочатку.

ДЕНЬ 205

Якщо відчуваєте гнів, краще мовчіть. Якщо відчуваєте натхнення, зробіть крок назустріч тому, що запалює вогник у ваших очах. Якщо відчуваєте любов, смакуйте її, діліться нею, кричіть про неї. Може здатися, що думки та емоції створюють атмосферу у вашій душі, але насправді саме дії, до яких вас спонукали ці думки та емоції, формують реальність. Навчіться усвідомлено реагувати на свої емоції, поки вони не стали хаотичними, гучними та очевидно неконтрольованими.

ДЕНЬ 206

Навчіться не ускладнювати. Дозвольте тому, що вас оточує, бути таким, як воно є. Іноді ваше намагання копнути глибше означає не бажання знати більше, а скептицизм або відсутність віри. Іноді варто зайнятися самоаналізом та самооцінкою. Іноді треба критично осмислити свої дії та мету, якої прагнете досягти. А іноді варто просто поринути у цей досвід, любити, сміятися і не турбуватися про те, як це все скінчиться або чого вам бракує. Іноді справжня наука — вміти бути присутнім, дозволити життю плинути вільно.

ДЕНЬ 207

Правильні люди допомагають вам знову стати собою. Нагадують вам про всі деталі, які ви загубили за ці роки. Правильні люди допоможуть вам стати людиною, якою ви завжди хотіли бути, яку ви ховали всередині весь цей час. Правильні люди підтримують і надихають, часто не кажучи жодного слова. Їхня справжність пробуджує у вас щось таке знайоме, що у вас не лишається іншого вибору, крім як випростатися і дозволити йому квітнути. Правильні люди навчають вас не словами, їм для цього достатньо просто бути собою.

ДЕНЬ 208

Ви бачите або кінець, або початок, який слідує одразу за ним. Або живете життя, про яке ви мріяли так давно, або досі чекаєте на щось більше. Бачите або бурю, яка порушує всі ваші плани, або виправлення курсу. Або довгі та невдячні години, або коротке й дорогоцінне життя. Або таємничу невідомість, або нескінченну царину можливостей. За кожним досвідом криється історія, яку ви розповідаєте собі. З роками ця історія стає правдою, тоді як інші деталі зникають і забуваються. З часом те, як ви створюєте наратив, визначає те, як ви відчуваєте реальність.

ДЕНЬ 209

Життєво важливо бути чутливими, відчувати сильні емоції й дозволяти їм формувати та загартовувати вас. Бути готовими відкривати найглибші аспекти вас самих, усвідомлювати все глибше. Життєво важливо приймати ті частинки себе, які роблять вас людяними, чесними та чистими. Життєво важливо відчувати світ, коли багато людей проходять повз нього. Не дозволяйте нікому забрати це у вас.

ДЕНЬ 210

Як і більшість людей, ви насправді прагнете спокою в кожній хвилині. Його можна досягти, тільки докладаючи зусилля знову й знову, відпустивши нав'язливі думки, що призводять виключно до саморуйнування. Його можна досягти, тільки звикнувши до нового способу проводити час, привичаївшись до того життя, яке ви збудували серед невідомості. Досягнути чогось — це не тільки отримати видимий результат вашої роботи, це ще й змінитися в процесі.

ДЕНЬ 211

Дещо в житті неминуче: щось, що виникне у вашому серці, де і з ким ви не були б, які шляхи не обирали б. Є щось, що призначене вам долею. Не тому що хтось зробив вибір за вас, а тому що це вже існує всередині й проситься на волю.

ДЕНЬ 212

Ви тут для того, щоб розвиватися. Не для того щоб накопичувати та зберігати, не для того щоб справляти добре враження, не для того щоб заробити всі гроші в цьому світі. Ви тут для того, щоб занурюватися глибше, щоб відпускати. Щоб доводити справу до кінця, ставити крапки над і. І любити, любити. Будь ласка, пам'ятайте про це, коли хочеться міцно триматися за ті частини життя, що бездоганно вписуються в модель добробуту, безпеки та досягнення успіху. Ви — вільний дух у тимчасовій фізичній оболонці. Ви тут для того, щоб пізнавати та писати власну історію. Не відбирайте в себе цю можливість. Не забороняйте собі пригоду.

ДЕНЬ 213

Що, якщо навчитися любити таємниче, невідоме, незбагненне? Що, якщо припинити лякатися запитань, на які ви не маєте відповіді, а натомість дивитися на життя крізь призму пошуку чогось глибокого, прекрасного та непізнаного? Що, якщо насправді краще знаходити ці відповіді поступово, одну за одною. Що, якщо насправді варто спочатку стати людиною, яка може найглибше відчути те, що чекає на вас попереду, людиною, яка по-справжньому готова?

ДЕНЬ 214

Ви женетесь за щастям, тому що боїтесь: воно швидкоплинне. При цьому ви тримаєтесь за свій біль і вірите, що він якимось чином є невіддільною частиною вашого життя. Причина цього полягає в тому, що ви пов'язуєте стан спокою з дискомфортом, хоча насправді це той внутрішній спокій, до якого ви завжди повертаєтесь, який постійно з вами, куди ви не йшли б. Ви оточуєте свої емоції страхами, тому опираєтесь їм. Ці страхи сягають корінням у глобальне нерозуміння: хто ви і яке ваше призначення. Дозвольте собі відчути цей біль і відпустити його. Нехай це навчить вас чогось важливого. І коли наступного разу відчуєте спокій, пам'ятайте, що грозові хмари розсіюються з часом, навіть якщо світла не видно. Небо завжди прояснюється. Світло завжди повертається. Ви завжди повертаєтесь.

ДЕНЬ 215

Вам здається, що шлях полягає в тому, щоб задовольнити інших людей. Насправді ж важливіше задовольняти себе. Важливіше зрозуміти, що вам потрібно, а що ні, що наповнює вас, а що ні, хто підходить вам, а хто конфліктує з вашою енергією. Ставте крапки над і, вибирайте та вирішуйте, що вам підходить. Ви існуєте не для того, щоб відповідати очікуванням інших людей. Ви — власний унікальний Усесвіт.

ДЕНЬ 216

Сподіваюсь, ви випробуєте межі того, що вважали можливим, і вийдете за них. Я сподіваюсь, ви дозволите страху привести вас до найцінніших, важливих відтинків вашого шляху. Сподіваюсь, ви будете ближчими насамперед до себе, не перетворите власне життя на низку подій, на список справ, які треба виконати. Я сподіваюсь, ви житимете по-справжньому, дозволите життю дивувати вас. Маю надію, ви пройдете через усі випробування і станете кращими, ніж сподівалися будь-коли раніше.

ДЕНЬ 217

Чесні люди трапляються нечасто. Люди, які готові бути щирими та відвертими. Люди, достатньо сильні, щоб продовжувати любити, скільки разів їм не розбивали б серця. Іронія та цинізм — це самозахист, спосіб посміятися над життям, доки воно не посміялося над вами. Це змушує вас збайдужіти до власного досвіду. Одного дня ви зрозумієте, що перебуваєте серед людей, але самотні, зайняті, не залучені. Якщо хочете почати нове життя, будьте готовими відкритися йому. Впустіть його й дозвольте йому нести вас. Дозвольте йому змінити вас. Дозвольте йому звільнити вас і змусити вас знову відчувати. Дозвольте собі відчувати біль від того, що важко, та полегшення від того, що зцілюєшся, дозвольте собі пройти через це, не прив'язуючись. Ви тут не просто так, і причину можна зрозуміти лише завдяки вашому досвіду.

ДЕНЬ 218

Те, через що ви проходите зараз, формує важливі деталі вашої особистості. Вам вирішувати, як саме це на вас вплине: чи допоможе це вам стати глибшими, чи залишить рани на вашому серці, такі болючі, що захочеться сховатися від світу назавжди. Вам вирішувати, що робити з болем, з надією, з тим, що приходить, і тим, що йде. Вам вирішувати, ким ви будете.

ДЕНЬ 219

Сподіваюсь, ви навчитесь дивитися на себе з добротою. Сподіваюсь, ви зрозумієте: ваше життя не обов'язково має складатися з того, що інші люди вважають необхідним. Сподіваюсь, ви знайдете умиротворення у відпочинку, дозволите собі просто бути. Сподіваюсь, ви потурбуєтеся про себе, дозволите собі сумніватися. Сподіваюсь, ви звертатимете на свої сильні риси більше уваги, ніж на слабкі, та зрозумієте: ви набагато кращі, ніж дозволяєте собі вірити.

ДЕНЬ 220

Яка ймовірність бути зараз тут, саме в такому вигляді, саме в цей момент, саме в цьому місці? Яка ймовірність зустрітися та зблизитися саме з цими людьми з-поміж мільярдів інших? Сподіваюсь, це про щось вам говорить. Навіть якщо ви не впевнені, сподіваюсь, ви розумієте, наскільки унікальний та неповторний цей момент. Сподіваюсь, це змусить вас повірити, що, можливо, існує не тільки тяжіння, яке тримає планети на орбіті, а й тяжіння, яке скеровує вас туди, де ви маєте бути.

ДЕНЬ 221

Ви не в змозі контролювати емоції та сприйняття інших людей. Але ви владні збудувати власну цілісність. Віднайти свій спокій. Ви переймаєтеся про те, як ваше життя впливає на інших, не розуміючи, що серце, яке відчувається в безпеці, може дарувати тільки любов. Це внутрішній маяк, на який ви насамперед маєте орієнтуватися. Повернутися до себе — це не егоїзм, це справжня доброта. Інші люди у вашому житті не будуть вимушені мокнути під вашим дощем, коли ви зрозумієте, що мусите самі впоратися з власними бурями.

ДЕНЬ 222

Історія вашого життя вкрита ескізами майбутнього. Ви побачите, що багато років йшли до цього моменту, коли всі деталі чарівним чином складуться в єдине ціле. Повірте, ваше життя має сенс, і хай що сталося б, як боляче та дивно не було б, кожен ваш досвід має значення.

ДЕНЬ 223

Як зрозуміти, що робити далі? Спитати себе, якби вам було 90 років, що ви порадили б собі зробити. Що ви вимагали б від себе? Спитати себе, що ви відчували із самого початку. Що ви проігнорували, які думки відкинули, від чого відвернули власну увагу? Зробити список усіх плюсів і мінусів, зважити їх. І якщо хоч один із плюсів перевершує всі мінуси, вірити в нього. Спитати себе, який шлях наблизить вас до людини, якою ви маєте бути.

Д Е Н Ь 2 2 4

Все найкраще в житті стається після того, як ви здалися. Після того, як припинили вдавати із себе когось, ким ви не є, припинили ставити думку інших людей вище за власну. Після того, як припинили дотримуватися старого, неактуального плану, припинили намагатися припасувати деталі пазла, що не підходять. Іноді наполегливість — це не пробиватися силою, це знати, від чого варто відмовитися.

Д Е Н Ь 2 2 5

Зрештою, ми всі шукаємо м'якшого приземлення, когось, хто хотів би обіймати нас, когось, хто вислухає. Всі ми хочемо, щоб нас любили, щоб нас розуміли. Пам'ятайте про це, коли намагаєтеся зрозуміти когось. Будьте людяними. Якими ми не здавалися б зовні, ми не такі вже й різні.

ДЕНЬ 226

Наскільки детально ви могли б описати пагін рослини чи захід сонця, чи найкращу ніч у вашому житті? Наскільки усвідомлено ви могли б пояснити, як перемогли найбільші виклики, що поставали перед вами? Наскільки добре ви знаєте себе? Життя стає яскравішим, коли ви розумієте всі деталі та тонкощі того, що означає бути живим. Будьте уважними. Ви побачите більше, ніж очікуєте.

ДЕНЬ 227

Звертайте увагу на внутрішні дзвіночки. На маленькі поштовхи, тихі голоси, які спрямовують ваш погляд туди, де ви маєте бути. Такі підказки легко пропустити. Вони ледь помітні, тому що це насіння, яке ще не проросло. Це нескерований, несформований потенціал. Прислухайтеся до них, придивіться, знайдіть місце в цьому світі, де вони могли б проявитися.

ДЕНЬ 228

Як зрозуміти, чого ви насправді хочете? Уявити життя, яке було б занадто хорошим, щоби бути правдою, і звернути увагу на деталі. Ви у великій компанії чи на самоті? Ви сповнені надії? Зцілюєтесь? Відпочиваєте? Чи ризикуєте й відриваєтесь? Чи поринули у творчість? Ви неповторні? Картинка не має бути реалістичною, щоб допомогти вам чесно поглянути на себе збоку. Створіть план цього життя і почніть жити. Втілюйте його в реальність.

ДЕНЬ 229

**Якщо щось не відбулося тоді, коли ви цього чекали,
це не означає, що воно не відбудеться взагалі.**

ДЕНЬ 230

Ті відтинки вашого шляху, коли ви почувалися так, наче постійно зазнаєте невдач та відстаєте, моменти, коли вам нічого не вдавалося так, як мало б, час, коли ви були змушені обрати відпочинок, почати рефлексувати, коли у вас не було іншого вибору, крім як змінитися, це був не крок назад, це був прорив. Усесвіт постійно запитує, чи готові ви відмовитися від старих звичок і почати нове життя, збудувавши його у проміжках між тим, що відбувається, і тим, як ви реагуєте. Наступного разу, коли життя кине вам виклик, спитайте себе: «Як я можу відреагувати інакше цього разу?».

ДЕНЬ 231

Іноді найкрутіші повороти вашого життя приводять вас до вашої долі. Іноді найнеймовірніші обставини та дивні досвіди змушують зростати. Іноді, коли здається, що ви не встигаєте за навколишнім світом, ви насправді налагоджуєте гармонію з внутрішнім, нарешті прислухаєтеся до внутрішньої мудрості, яка підказує вам, що варто залишити все знайоме і йти назустріч чомусь значно важливішому, ніж ви могли собі уявити.

ДЕНЬ 232

Ви розвиваєтеся, навіть якщо це відчувається так, наче ви стоїте на місці. Ви розвиваєтеся, навіть якщо здається, що ви рухаєтеся назад, навіть коли ваші думки постійно повертаються до того, що можна й треба було зробити інакше. У розчаруванні можна знайти велику мудрість, якщо у вас вистачить сміливості розглядати власне життя поза перспективою свого еґо, тієї частини вас, яка постійно шукає доказів своєї неспроможності.

ДЕНЬ 233

Одного дня життя покаже вам, заради чого ви пережили цю бурю. Одного дня життя покаже вам, що весь цей час мало на вас плани, навіть якщо ви сумніваєтесь, що хоч щось хороше може з'явитися із хаосу. Одного дня життя покаже вам, що те, на що ви боялись навіть сподіватися, було ескізом вашої долі. Одного дня життя пояснить вам, чому деякі деталі мали залишитися в минулому, і покаже, що з'явилося на їхньому місці. Одного дня життя покаже вам, що ви у змозі покластися на прогрес, на поступовий розвиток. Одного дня життя покаже вам, що завжди було на вашому боці.

ДЕНЬ 234

Можливо, ваше бажання матеріального засвідчує не вашу ненажерливість, а радше те, що ваші справжні потреби не задовольняються. Те, що в чомусь ваше життя функціонує не так, як ви хотіли б і як вам потрібно, що в чомусь вам не вистачає близькості. Тканина вашого життя зносилася, і ви не знаєте, як її полатати. Можливо, ваші бажання — це симптом, якого ви раніше не помічали. Правда в тому, що неможливо насититися чимось, чого насправді ви не потребуєте. Цього ніколи не буде достатньо, щоб заповнити порожнечу всередині.

ДЕНЬ 235

Життя починається в той день, коли ви відкидаєте старий план, якого намагалися дотримуватися. Натомість ви бачите те, що прямо перед вами, і відштовхуєтеся від цього. Не пропускаєте. Витискаєте з цього максимум. Тому що в молодості ви були замріяні й наївні та не могли уявити собі доросле життя. Тоді ви ще не знали, як саме його проживати. Ні, ви не здаєтеся, ви підлаштовуєтеся. Підлаштовуєтеся під власний темп, власний потенціал, під те, що є тут і зараз.

ДЕНЬ 236

Ваше існування має бути змістовним тільки для вас. Незважаючи ні на що, воно прекрасне. Іноді невдоволення тяжко лягає на ваші плечі через усі думки, до яких ви прислухаєтеся, через усе, із чим порівнюєте себе. Кожен світанок прекрасний по-своєму, кожна квітка квітне на свій лад, кожне поле утворює унікальний прекрасний візерунок. Якщо вдалося спіймати один ідеальний момент, одну швидкоплинну секунду, ви вже досягли більшого, ніж могли собі уявити. Ви пробудили свою душу.

ДЕНЬ 237

Дозвольте швам розійтися, змінити все ваше життя так, як потрібно. Якщо нема іншого виходу, крім відпустити, видихніть. Якщо щось не затримується у вашому житті, воно має піти. Якщо ви не впевнені, зачекайте. Час розставить усе по своїх місцях. Усе проясниться.

ДЕНЬ 238

Ваше життя — це результат спільної роботи всіх іонів у вашому тілі, вищих сил і хитросплетіння історій, які привели вас сюди саме цієї секунди. Ви досі не вірите, що ви тут не просто так? Яка вірогідність вашого існування саме в такому вигляді, з усіма вашими інтересами та талантами? Яка вірогідність, що саме ви перетинатимете саме цей простір, плекаючи сад людської душі так, як можете тільки ви? Ви досі не вірите, що ви тут не просто так? Вийдіть надвір і подивіться на галактику навколо. Цей момент у часі вже ніколи не повториться.

ДЕНЬ 239

Ви тут, щоб пізнати те, що може пізнати тільки людина, те, чого можна торкнутися руками, побачити очима, відчути тілом. Ваша душа хоче, щоб тіло робило те, що може робити тільки тіло. Перетворювати мрії на вуглець, азот і кисень. Любити так, як люблять тільки люди. Торкатися матерії так, наче вона податлива та безформна і тільки й чекає, коли їй нададуть форми. Спостерігати за тими, хто формує її так само, за тим, ким вони стануть. Відкривати, вивчати не лише себе, а й тоненьку золоту нитку, що тягнеться від вас до всіх і всього. Все навколо недосконале, і це не просто так. І ви тут не просто так.

ДЕНЬ 240

Ви навіть не уявляєте, наскільки ви не самотні. Ви навіть не уявляєте, скільки людей живуть зі схожими думками та страхами. Скільки людей пережили час, коли їм розбили серце, скільки сподіваються на майбутнє, скільки питають себе, чи все вони зробили правильно. Зовнішність може бути оманливою. Хоч якими самотніми ви не почувалися б, пам'ятайте: це зовсім не так. Ви не самотні. Ви навіть не уявляєте, наскільки ви не самотні.

ДЕНЬ 241

Вашим внутрішнім компасом керує велика мудрість, яка завжди спрямовує вас — іноді м'яко, іноді рішуче, а іноді ви навіть не усвідомлюєте, що вас спрямовують. Що, якби ви жили, знаючи, що ваша інтуїція веде вас до чогось зрозумілого, але неймовірного? До радості, про яку ви ще не знаєте, до щастя, яке ви навіть не могли собі уявити? Що, коли будь-який дискомфорт усередині спонукає вас рухатися в іншому напрямку? Що, коли саме те, чого ви хочете, ховається за тим, чого ви боїтеся? Що, коли у життя на вас більші плани, ніж ви собі уявляєте? Чи зможете ви навчитися довіряти собі? Чи зможете ви повірити в те, що бачите серцем, але не очима?

ДЕНЬ 242

Сподіваюсь, ви зрозумієте, наскільки механізм вашого розуму потужний: як ваш потік свідомості розкриває перед вами безліч можливостей, і саме те, що ви виберете, те, до чого повернетесь, те, у що повірите, найдивовижнішим і найпрекраснішим чином перетвориться на реальність. Коли думки підкріплюються намірами, наміри — почуттями, почуття — рішеннями, рішення — діями, дії — наполегливістю, а наполегливість — часом, ви у змозі побудувати свій шлях до досвіду, який раніше навіть не вважали можливим.

ДЕНЬ 243

Ви можете змінюватися. Ви можете змінюватися, тому що ви так улаштовані. Але цього ніколи не станеться, якщо ви продовжуватимете витрачати час на те, щоб битися головою об ті самі стіни, намагаючись подолати власний опір, замість того щоб зрозуміти, чого ви підсвідомо намагаєтесь уникнути. Коли ви відмовляєтеся прислухатися до себе, ви йдете проти себе, і коли ви намагаєтесь будь-що домогтися свого, і коли ви здаєтеся після першої ж спроби. Навчайтеся із власного опору та болю. Життєві уроки не приходять до нас самі, ми навчаємося, поки живемо.

ДЕНЬ 244

Життя приведе вас до того, що вам потрібно, саме тоді, коли вам це буде потрібно; зведе вас саме з тими людьми, яких ви маєте полюбити, саме тоді, коли настане час для вашого знайомства; приведе саме туди, де вам потрібно бути, саме тоді, коли ви повинні бути там. Не поспішайте. Може здатися, що це відбувається хаотично, але насправді ви дізнаєтеся про кожен наступний досвід саме тоді, коли ви готові до нього. Іноді ви чекаєте не на саму можливість, ви чекаєте часу, коли будете до неї готові.

Д Е Н Ь 245

Ви маєте вирішити, чим саме ви готові пожертвувати. Чи готові ви недосипати ночами, працюючи після основної роботи, щоб займатися творчістю? Чи готові ви пожертвувати спілкуванням із друзями, вашим потенціалом, місцем під сонцем, безпечним місцем, яке ви називаєте домом? Правда полягає в тому, що з кожним рішенням ви приносите щось у жертву, за все платите свою ціну, навіть якщо не знаєте про це. Потрібно визначитися, заради чого варто боротися, а що ви готові відпустити.

ДЕНЬ 246

Коли здається, що ви не витримаєте цю чорну смугу, цей період, ці зміни, будь ласка, згадайте всі гори, які ви вже підкорили. Згадайте всі ночі, коли ви були переконані, що ніколи не зрушите з місця, а потім потроху ставало дедалі легше. Ви чекали. Ви розуміли, що все буде добре, навіть якщо це не завжди так відчувається. Ви дозволили хвилям усіх цих великих почуттів накрити вас із головою, а потім дозволили їм відступити. Ви знайшли сміливість. Ви зробили те, що колись вважали неможливим, ви знайшли в собі сили прокинутися і зустріти новий день. Ви знайшли м'якість. Ви знайшли себе. Ви знайшли прояви любові там, де не чекали, і почали цінувати те, чого раніше не бачили. Ви відчули, що робите достатньо, бо вирішили для себе, що це так. Ви розвинули стійкість. Ви випробували, скільки ваше серце здатне витримати та скільки воно може пережити. Ви відкрили для себе, що ваша сила безмежна, — істину, про яку зазвичай не здогадуєшся, доки не пройдеш випробування, доки не доведеться відкопати її з-під власних сумнівів, страхів і хибних переконань. З часом те, що колись здавалося неможливим, стало звичним. Колись ви могли тільки мріяти про життя, яке маєте сьогодні. Колись ви могли тільки молитися про те, що можете робити тепер. Будь ласка, не забувайте про це, коли майбутнє вселяє страх. Щоразу, коли ви робили крок уперед, дорога простягалася під ногами — і так буде знову.

ДЕНЬ 247

Все змінюється, коли ви перестаєте намагатися досягти конкретного результату й починаєте шукати те, що призначене саме для вас. Ви віддаєтеся волі Всесвіту, наче дозволяючи метелику сісти на плече й прив'язатися до вас, стати вашим не тому, що ви так вирішили, а тому що вас поєднала сама доля. Це магія, яка вам потрібна. Здатність притягувати потрібні речі перетворюється на ваш пріоритет: стати найсильнішою, найяснішою, найдобрішою версією себе, відточуючи навички, притаманні лише вам. Вашим пріоритетом стає турбота про себе. Ви не усвідомлюєте, що піклування про себе змінює вашу взаємодію з навколишнім світом. Змінює те, що ви притягуєте. Ви притягуєте те, що створене для вас, коли у ваших очах горить вогник, тому постарайтеся запалити його. Таким чином можна знайти те, що ви завжди шукали, і воно виявиться зовсім не там, де ви очікували його побачити.

ДЕНЬ 248

Настав час повернути своє життя. Життя, яке ви втратили через страх, через переконання, які ви цінували більше, ніж власне щастя. Життя, яке ви втратили, тому що воно не вписувалося в образ, який світ змусив вас вважати зразковим. Життя, яке ви втратили, бо повірили, що не заслуговуєте на радість, на власний шлях, на власну правду. Життя, яке ви втратили, бо поставили його на паузу, заховали його за «коли-небудь», «можливо», «було б», «мало б» та «якби». Якби ви тільки знайшли в собі силу зробити хоч маленький крок назустріч тому, що має бути вашим.

ДЕНЬ 249

Внутрішній опір вражає. Він використовує кожен моторошну думку, яку ви коли-небудь мали, і кожен страх, на якому можна зіграти. Він знає, що змусить вас відреагувати, що вас привабить, що налякає і спонукає зупинитися. Навчіться не дозволяти страху забирати у вас життя. Навчіться не переносити своє обмежене сприйняття на безмежний світ. Зрозумійте, ви можете значно більше, ніж думаєте, і можливо, просто можливо, якщо зупинитися і озирнутись, ви зрозумієте, що ви набагато сміливіші, сильніші, кращі, що ви отримуєте значно більше любові, ніж дозволяли собі сподіватися.

ДЕНЬ 250

Як зцілитися, коли біль не припиняється? Дозволити собі відпочити. Дозвольте собі відпочивати довше, ніж вважаєте за потрібне, і ні на секунду не допускайте відчуття провини за це. Берегти себе наскільки, наскільки це взагалі можливо. Піклуватися про себе найпростішими способами. Робити тільки необхідний мінімум і прийняти, що в такі дні цього більш ніж достатньо. Припинити обмежувати себе в часі. Припинити переносити цю ситуацію на все своє життя і дозволяти їй впливати на вашу самооцінку. Ви усміхалися й усміхнетеся знову. Ви були щасливими й будете знову. В найгірші дні про це легко забути, але дуже важливо прийняти стан, у якому ви зараз. Важливо піклуватися про кожну зі своїх граней.

ДЕНЬ 251

Деякі почуття заохочують вас іти проти своїх інстинктів заради чогось важливішого, побачити в інших те, що ви пригнічуєте в собі. Якись почуття спонукають вас просто прожити їх, а інші — рухатися, змінюватися, розвиватися. Деякі нагадують про те, як легко піддатися стражданням, інші нагадують, що спокій завжди можливий, варто лише привчити мозок заспокоюватися достатньо, щоб його сприймати. Ваша здатність ухвалювати рішення робить вас людиною. Коли ви реагуєте на кожну емоцію, не замислюючись, виникла вона у відповідь на щось реальне чи від страху, вами керує зовнішній світ, який ви помилково сприймаєте як внутрішній. Коли ви використовуєте інтелект і вміння аналізувати, ви починаєте розрізняти їх.

ДЕНЬ 252

Зараз, зараз, зараз. Усе відбувається просто зараз. Усе. Все це. Кожна радість, кожне горе. Кожна насінина, що проростає, і кожна квітка, що розквітає. Сонце сходить на одній стороні світу, а заходить на іншій. Кожен спогад, кожна проекція, кожна надія, кожен страх — усе походить із безперервного тепер. Що, коли річ не в тім, що ви не в змозі зрозуміти своє минуле чи уявити своє майбутнє, а в тім, що ви ще не навчилися існувати в теперішньому — в єдиній площині, де розгортається весь час? Що, коли сенс шляху насправді завжди полягав у тому, щоб навчитися бути його частиною, бути тут і зараз? Тільки зараз. Зараз або ніколи. Тільки тепер. Як ви використаєте своє тепер?

ДЕНЬ 253

Ви навіть не уявляєте, скільки версій себе ви вже скинули, як змії, що скидають стару шкіру. Скільки переконань, у які колись так вірили, розвіялися під впливом нових знань або з плином часу, або завдяки відкритому серцю, готовності бути трохи людянішими, ніж ви були раніше. Ви відпустите й цю версію себе, але в них усіх є спільні риси, що залишаються незмінними, — шукайте їх. Шукайте те, що залишається справжнім. Це і є ви.

Д Е Н Ь 2 5 4

Ви не повинні розв'язати всі проблеми свого життя сьогодні.

Станьте всього на крок ближче до людини, якою хочете бути.

Завтра зробіть ще крок.

ДЕНЬ 255

Не відкладайте свої мрії на потім. Усе, що існує, зародилося в чиємусь мозку, який спочатку мав повірити у власну ідею достатньо, щоб утілити її в реальність. Можливо, ви ще не бачите цього, але якщо ви маєте якусь ідею, ви здатні втілити її в життя. Скоротити дистанцію між світом уяви та реальністю — це і є шлях усього вашого життя.

ДЕНЬ 256

Якщо щось справді створене для вас, воно до вас повернеться. Якщо щось справді створене для вас, воно покидає вас лише заради того, щоб ви могли засвоїти уроки, які можете засвоїти лише самостійно. Якщо щось справді створене для вас, воно повернеться, навіть якщо ви відштовхнули його, навіть якщо ви відмовилися від нього, навіть якщо ви вважаєте, що щось настільки прекрасне ніколи не може бути по-справжньому вашим. Тому що, якщо воно насправді створене для вас, воно завжди є частинкою вас самих. Воно завжди нерозривно пов'язане з глибинами вашої душі. Якщо щось справді створене для вас, то який шлях ви не обрали б, він приведе вас до цього. Якщо щось справді створене для вас, воно на вас уже чекає.

ДЕНЬ 257

Як повірити у свій потенціал, коли дійсність є зовсім іншою? Зрозуміти, що віру не знаходять, її будують. Вона будується з бажання, з надії, з пристрасі, які стають матеріальною реальністю. Зрозуміти, що природа вашого прагнення — це не якась швидкоплинна емоція, що не має жодного значення, а радше імпульс, який постійно вказує той самий напрямок. Зрозуміти, що за своєю природою потенціал — це ще не виражена велич. Припинити дивуватися, чому він не проявляється сам собою, і замислитися над тим, які кроки ви можете зробити, щоб змінити уявлення про себе з урахуванням того, ким ви є насправді.

ДЕНЬ 258

Стрибок віри — це коли ви відмовляєтеся від того, що добре, заради того, що може бути надзвичайним.

ДЕНЬ 259

Якщо дивитися на щось занадто довго, то неминуче помічаєш кожен найменший шов, і якщо занадто зосереджуватися на цих дрібних недоліках, то поступово починає здаватися, що ця річ бракована. Подібним чином може працювати й самоаналіз. Занурюватися в себе — це добре, але тільки за умови, що ви також приділяєте достатньо часу активному розвитку: бачите, відчуваєте, переживаєте щось нове. Якщо ви присвятите своє життя тому, щоб прискіпливо аналізувати себе, ви знайдете більш ніж достатньо причин для невдоволення. Відпочиньте очима й розумом, а серце нехай заспокоїться. Коли ви знову аналізуватимете себе, ви робитимете це з більшою добротою, зі співчуттям. Ви зрозумієте, що копирсання у своїй душі — це не зростання, а опір йому. Це заперечення всього прекрасного, що є у вас.

ДЕНЬ 260

Я сподіваюсь, ви не сприйматимете як належне жоден отриманий урок, жодну людину, жодне місце. Сподіваюсь, ви зрозумієте, що вам усе ж вдалося з усього винести цінні знання і кожен неприємний досвід певним чином спрямовував вас на вашому шляху. Маю надію, що ви повірите: все, що призначене для вас, знайде вас, залишиться з вами або повернеться до вас. Питання лише в тому, коли це станеться. Сподіваюсь, ви зрозумієте: коли ви попросите про серйозніший досвід, то спочатку отримаєте уроки, які допоможуть вам стати людиною, здатною втілити в життя все, що ви уявляєте. Сподіваюсь, ви знайдете сенс у тому, що здавалося безглуздим, та ніколи не зневіритесь у тому, що на вас чекає щасливе майбуття.

ДЕНЬ 261

Ви обмежуєте себе, коли занадто суворі до себе. Самоїдство не залишає місця для навчання. Ви обмежуєте себе, коли вважаєте, що ви самотні. У глибині душі ви не так уже й відрізняєтеся від інших, хоча сучасний світ змушує вас вірити в те, що ви не такі, як усі. Ви обмежуєте себе, коли не довіряєте собі, коли опускаєте руки після кількох спроб, коли не думаєте про можливість. Ви обмежуєте себе, коли не дозволяєте собі розвиватися.

ДЕНЬ 262

Ідіть, бо жити з тягарем усіх тих життів, які ви могли б прожити, шкідливо. Ідіть, бо якщо мрія роками не полишає вас, то йти за нею — це не втеча, а покликання. Ідіть, бо якщо ви дійшли до кінця, але виявили, що вам більше подобається там, де ви були спочатку, то двері до місць, де ми маємо бути, ніколи для нас не зачиняться. Якщо це справді ваше, воно завжди чекатиме на вас. Так чи інакше, це буде повернення додому. Ідіть, бо одного дня у вас не залишиться часу. Ідіть, бо неодмінно знайдеться інша причина, щоб цього не робити. Ідіть, бо хоч ви й бачите все, що можете втратити, ви ще не можете побачити того, що можете здобути. Ідіть, бо все прекрасне й безпечне, що існує навколо вас зараз, — лише приклад того, що ви здатні створювати, а не єдиний щасливий момент, який більше ніколи не повториться. Ідіть, бо все, що вас кличе, варте того, щоб за ним іти. Ідіть, бо найгірше, що може статися, — це завершити цю історію почуттям жалю.

ДЕНЬ 263

Коли все правильно, ви отримаєте стільки енергії, скільки потрібно. Це надихатиме вас, мотивуватиме й підбадьорюватиме так само часто, як і кидатиме вам виклики, підштовхуватиме та лякатиме. Коли все правильно, те, до чого ви тягнетесь, потягнеться до вас. Коли все правильно, вам не доведеться докласти зусиль, щоб квітнути. Коли все правильно, це допоможе вам стати тією людиною, якою ви маєте бути, а не відволікатиме вас від розвитку. Коли все правильно, усе відбуватиметься спонтанно й несподівано та проведе вас через низку збігів, занадто важливих, щоби бути випадковими. Коли все правильно, ви озираєтеся назад і розумієте, що все, що ви робили, вело вас саме до цього, що ви не помічали знаки весь цей час.

ДЕНЬ 264

Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, тому що вас навчили — найцінніше те, що знайоме. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, бо вірите, що відпустити означає втратити, тоді як насправді це означає почати щось нове. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, тому що ви ще не знаєте, що коли ми відпускаємо щось, на його місце обов'язково приходить щось інше. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, так само як паростку треба спочатку пробити насінину, щоб укорінитися. Пам'ятайте, найтемніша година ночі — це та, що настає перед світанком. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, поки не зрозумієте, що зростання — це єдиний спосіб існування, і намагаючись зупинити власну еволюцію, ви заважаєте всьому прекрасному, що може прийти у ваше життя. Ви будете несвідомо опиратися власному розвитку, тому що змінюватися страшно, але з часом ви зрозумієте, що набагато страшніше залишитися на місці.

ДЕНЬ 265

Що, коли справжній розвиток, справжній шлях, справжнє перетворення починаються, якщо припинити чекати на ідеальну версію себе й почати піклуватися про людину, якою ви є зараз? Що, коли питання не в тому, чи зможете ви відмовитися від усіх частин себе, які вам здаються недостатніми, а в тому, чи зможете ви утримати їх усі, дозволити їм співіснувати? Уявіть, які двері відчиняться перед вами, якщо ви перестанете боротися з тим, що не можете перемогти, якщо ви припините сприймати кожну частину себе як гнучку, мінливу, рухому? Що, коли частиною вашої долі є також розбірливість, здатність бачити різницю між тими частинами себе, над якими потрібно працювати, і тими, які потрібно зрозуміти, прийняти та пізнати?

ДЕНЬ 266

Іноді найпростіші мрії виявляються найчеснішими, найщирішими істинами. Не найдивовижніша історія, не найвидатніше досягнення людства, не надзвичайна та унікальна мрія, здійсненню якої треба присвятити все життя. Навпаки, це мрії, які дають змогу відчувати, що можна видихнути з полегшенням. Мрії, які є доказом добре прожитого життя. Мрії, які дарують відчуття дому. Такі мрії. Знайдіть їх і рухайтесь до них — це найважливіші істини, які ви зберігаєте в собі.

ДЕНЬ 267

Можливо, зцілення полягає не так у тому, щоб змінитися, як у тому, щоб згадати.

Згадати, хто ви насправді, ким ви хочете бути. Навчитися розпоряджатися тим, що маєш, піклуватися про своє життя. Можливо, зцілення полягає в тому, щоб почуватися комфортно із собою, створити затишок у власних грудях, дозволити любові заповнити все навколо. Можливо, зцілення ніколи не було про те, щоб дочекатися, поки хтось інший виправить усе. Воно було про те, що у вас завжди була сила зробити це самостійно.

Д Е Н Ь 2 6 8

Кожен крок у правильному напрямку — це перемога. Кожен крок у правильному напрямку дарує вам трохи більше свободи.

ДЕНЬ 269

Якщо щось не приносить спокою у ваше життя, вам це не підходить. Якщо щось не змушує вас пізнати себе глибше, вам це не підходить. Якщо щось вимагає від вас жертвувати своїми цінностями та залишає відчуття порожнечі всередині, вам це не підходить. Якщо щось потребує від вас довго брехати будь-кому, навіть собі, вам це не підходить. Якщо щось не дає вам простору для розвитку та змін, вам це не підходить. Якщо щось не допомагає вам стати кращими, вам це не підходить.

ДЕНЬ 270

Якщо вже й судити себе, то за тим, з якою сміливістю ви пережили емоційні бурі. За те, скільки неідеальних людей ви любили, бо не бачили нічого, крім доброти в серці. За те, скільки разів ви сміялися до сліз, скільки разів були для когось хорошими друзями. За те, скільки разів ви вставали і йшли далі, хоч було страшно. Якщо вже й судити себе, то не за те, що вам довелося зробити, бо не було іншого виходу. Не зводьте себе до того, що вам довелося зробити, щоб зцілитися. Ви значно більше, ніж те, що вам довелося пережити.

ДЕНЬ 271

Як припинити хвилюватися? Зрозуміти, що сила, яка потрібна, щоб пройти крізь будь-яке випробування, весь цей час дрімала всередині вас, і вона не прокинеться, поки не буде вам потрібна; та версія вас, яка вестиме вперед, з'явиться на порозі випробування саме тоді, коли буде потрібно, і жодною хвилиною раніше. Ви не повинні містити в собі кожен можливу версію, кожен варіацію того, ким ви можете стати одного дня. Не потрібно і боротися, і любити, і зцілюватися, і створювати одночасно. Усього свій час. Людський дух — це найсильніша зброя на планеті, і вся сила природи всередині вас. Він прокинеться, коли буде потрібно, і жодною секундою раніше.

ДЕНЬ 272

Ніхто, навіть найбільш зібрані, найамбітніші, найсильніші, найвідоміші та найздоровіші з нас не знають точно, що робити. Ми всі блукаємо цим сновидінням, намагаючись знайти свою мету, прокласти свій шлях. Якби ви змогли побачити в тому, що завдає вам болю, не лише ваші власні помилки, а й прості людські риси, ви були б значно добрішими, значно милосерднішими до себе. Було б набагато легше жити, знаючи, що ви саме там, де повинні бути зараз, і що туди, де ви маєте бути, ви теж прибудете вчасно.

ДЕНЬ 273

Ви навчаєтеся жити прямо зараз. Намагаєтеся зрозуміти, що правильно, а що ні, що вам подобається або не подобається, ким ви хочете бути. Навчаєтеся бути собою, проживати кожен день, не терзаючи душі. Ви навчаєтеся існувати прямо зараз. Навчаєтеся існувати серед тиші, серед запитань, серед віри у все те, що ще не настало, але обов'язково колись станеться. Зараз ви вчитеся любити. І ту людину, якою ви є сьогодні, і себе з минулого, і своє майбутнє.

ДЕНЬ 274

Живіть так, наче за кожними дверима на вас може чекати ваша доля. Тому що так і є. Тому що ніхто не може точно передбачити, як усе станеться, але якщо жити, постійно чекаючи на щось хороше, воно, як правило, так чи інакше стається. Воно завжди знаходить вас, де ви не були б.

ДЕНЬ 275

Якщо страх перед тим, як вас сприймають інші, впливає на ваше життя, запитайте себе, хто всі ці люди, дайте їм обличчя та імена. Це допоможе вам зрозуміти, що ваш надуманий страх приховує конкретні випадки: привиди минулого, які досі мають над вами владу. Коли наше власне уявлення про себе пронизане самозапереченням, отримати схвалення від когось, хто прохолодний до нас, здається найприємнішим відчуттям. Це здається знайомим і правильним. Навчіться давати собі потрібне схвалення, дозволяти собі сумніватися, змиритися з тим, що ви можете бути недосконалыми, але ви все одно намагаєтеся. Ви робите все можливе. Подивіться на себе очима когось, хто любить вас. Це перший крок до зцілення. Далі треба навчитися не змішувати поняття, дивитися на світ власним поглядом. Не вірити, що ви хоч трохи схожі на те, як ви бачите себе чужими очима, а просто приймати те, що є перед вами, дозволити зникнути всьому іншому.

Д Е Н Ь 276

Дозвольте любові змінити вас. Дозвольте красивим світанкам, людям, які готові бути поруч із вами, змінити вас. Можливостям, які вирости з неможливого, всім шляхам, які простяглися перед вами, навіть якщо ви найбільше боялися, що цього не станеться. Тому, як ви вирости, як зцілилися, як далеко ви зайшли. Дозвольте всьому хорошому, що вас оточує, рухати вас уперед. У вас є значно більше, ніж ви можете побачити.

ДЕНЬ 277

Докази розуму не допоможуть переконати себе не боятися, тому що страх ірраціональний. Ваше серце буде вириватися з грудей знову й знову, поки ви не збудуєте нову зону комфорту там, де існують ваші найбільші мрії. Вам доведеться навчитися жити з цим, з невидимою силою всередині, яка хоче закрити вас від усього невідомого. Доведеться навчитися домовлятися з нею, заспокоювати її і, що найважливіше, боротися з нею. Знову й знову, аж поки не створите безпечне місце всередині себе.

ДЕНЬ 278

Саме в моменти, коли хочеться поставити хрест на собі, відвернути власну увагу та придушити всі почуття, потрібно зазирнути всередину. Потрібно попідкуватися про себе, вислухати себе. Коли вам боляче, найбільше сприяє зціленню хтось, хто зрозуміє вас, скаже, що ваші почуття важливі, і немає на світі людини, яка впорається з цим краще, ніж ви. Повірити у власну історію, побачити, як далеко ви зайшли на своєму шляху, — це неоціненно, це змінює життя. Це допоможе вам припинити шукати когось, хто скаже вам те, що ви й так знаєте, і налагодити внутрішню гармонію. Допоможе виховувати заново ті частини себе, які хочуть, щоб їх вислухали, зрозуміли й поспівчували. Збагнути, чого ви насправді потребуєте, тому що вперше в житті хтось по-справжньому слухає. Ви почуєте внутрішній голос, який каже вам, ким ви хочете бути.

ДЕНЬ 279

Життя таїть у собі невидиму повноту, спосіб існування, який виводить вас на арену і робить активним учасником того, що відбувається навколо. Цікаво, що це не щось, чого можна досягнути, це треба відкрити в собі. Це щось, що виникає, коли ви спустошені до глибини душі. Вам здається, що, коли життя розбиває вам серце, воно забирає у вас можливості, але насправді часто воно, навпаки, створює нові. Тільки ті, хто втрачав у цьому житті, знають ціну любові. Це жахлива й прекрасна правда людства, ви вдосконалюєтеся завдяки викликам, які випали на вашу долю, і змінам, які відбулися з вами. Життя стає повнішим, показуючи вам свої контрасти. Ви не знаєте ціну того, за що не боролися, того, без чого не намагалися жити. Не чекайте відповідей на запитання, які ви не поставили.

ДЕНЬ 280

Найбільш магнетична сила, якою ви коли-небудь володітимете, — це сила бути собою. Щось упорядковується, стає на місце, працює трохи краще, ніж працювало раніше. Ви просуваєтеся семимильними кроками, тому що вас більше не обмежує тоненький голосок у голові, який нагадував вам, що щось не так. Ви дозволяєте собі проявити весь свій потенціал, тому що глибоко всередині знаєте, що це щось, на що варто витратити сили. Це те, що ви маєте робити зі своїм життям. До цього розуміння нелегко прийти, часто це займає роки, але завжди є щось, що підказує нам шлях до нього. Ви завжди можете простежити, де й коли знайшли кожну деталь майбутнього. Відкрийте серце для того, що переливається у ваших руках. Це переверне ваше життя догори дригом.

ДЕНЬ 281

Біля витоків будь-чого лежить ідея, яку втримали та до якої поверталися, аж поки не сформувалися всі деталі. Спочатку все здається неможливим — це все вигадки, це все величезна мрія. Потім, якщо тримати це в голові доволі довго, ідея починає відчуватися як спогад про щось, чого ще не сталося, — споріднене життя, суміжна реальність, про яку ми ще не знаємо. Ваше завдання полягає в тому, щоб не дозволяти мозку відкидати неможливе, а навпаки, отримати доступ до нього, занурювати руки у мрії та робити їх реальністю. Ви втілюєте у життя те, над чим достатньо довго розмірковували.

ДЕНЬ 282

У дитинстві ваші кістки ростуть, ваш скелет формується, і це буває боляче. Але колись ріст припиняється. Цей біль не триватиме вічно. Ваша душа розвивається схожим чином. Зрештою, ви набираєте остаточної форми, і тепер ваше завдання — витиснути з цієї форми максимум. Зрештою, ви знаходите себе. Зрештою, ви ухвалюєте рішення. Ви не створені для постійних спроб і помилок, постійного пошуку істини. Ви розвиваєтеся не тільки завдяки постійному напливу нової інформації та досвіду, але й зосереджуючись на простоті моменту перед вами, вивчаючи людину, якою ви є зараз.

ДЕНЬ 283

Уявіть собі, що було б, якби ви справді провели решту життя, намагаючись компенсувати те, що ніколи не мали б робити добре, розвиваючи та виправляючи свої слабкості. Розвивайте свої сильні риси. Знайдіть те, що вам добре вдається, і вдосконалюйтеся не тому, що ви поспішаєте до якогось уявного фінішу, а тому що доля — це постійна діяльність, здатність узяти сирий потенціал, що живе в нас, полюбити його, опрацювати та поділитися ним з іншими. Поділіться ним з усіма, хто захоче. Талант — це не подарунок, а те, що ми повинні повернути світу.

ДЕНЬ 284

Зрештою, у вашому серці зародиться мрія, яку ви не зумієте втримати, не зумієте висловити. Саме тоді почнеться ваш життєвий шлях. Шлях до довіри, відданості, до того, щоб стати тією людиною, якою ви маєте бути. Зрештою, ви зрозумієте, що річ не в тім, чи дійшли ви до завершення, а в тім, ким ви стали у процесі. Тому що ця людина тут не лише заради однієї-єдиної мрії, яка запалила вас і підштовхнула до того, щоб одного дня ви стали на той шлях, на якому стоїте. Ця людина — це ваше справжнє «Я», яке нарешті розкрилося. Мрія — це лише та частина цієї людини, яку ви зараз бачите.

Д Е Н Ь 2 8 5

Зрештою, ми всі просто шукаємо сміливості любити те, що ми справді любимо. Обирати те, що робить нас по-справжньому щасливими. Не те, що відчувається правильним, не те, що необхідне, щоб вижити, не те, що здається ідеальним іншим людям. Зрештою, ми всі просто шукаємо у собі відвагу розпоряджатися власним життям на власних умовах.

ДЕНЬ 286

Кожен художник починає з однаково чистого полотна, кожен музикант має той самий набір нот та октав, кожен письменник — той самий набір слів у словнику. Майстерність полягає не в матеріалі, а в тому, що ви з ним робите. Що ви створюєте на його основі. Як ви складаєте, зшиваєте, сплітаєте його і створюєте щось, що водночас є абсолютно новим для вашого людського «Я» та уособленням домівки для вашої душі. Зрештою, це те, чого ви прагнете. Те, що змушує вас згадати, ким ви є насправді.

ДЕНЬ 287

Насіння того, що написано на долі, завжди є у вашому серці, але проростає тільки те, що живиться світлом усвідомлення. Неважливо, наскільки великий ви маєте потенціал, зрештою, ви реалізуєтеся в тому, чому приділяєте найбільше уваги.

ДЕНЬ 288

Крок за кроком ви створюватимете життя для себе. Не тому що навколо все нарешті ідеально, а тому що дозволите квітам пробитися крізь асфальт нещастя. Тому що дозволяєте собі сподіватися трохи сильніше, ніж боятися. Тому що ви навчилися не заганяти себе в межі власних стандартів і почали слухати своє серце щохвилини щодня, дозволяючи йому вести вас до найбільших одкровень, радіти дрібницям і повільно зцілюватися. Ви побудуєте життя для себе, навіть якщо сумніваєтеся, що зможете. Ви вже це робите.

ДЕНЬ 289

Не варто недооцінювати здатність заземлюватися, зберігати душевну недоторканність у найпростіші способи. Іноді для того, щоб зрозуміти, наскільки важливо розподіляти свою увагу, достатньо почати день із хвилини тиші, а не одразу тягнутися до телефона. Іноді, просто змінивши те, що ви бачите, відчуваєте на запах чи чуєте, можна пробудити ті частинки вас, які так довго спали, що ви забули про їхнє існування. Почніть звідси, з того, що здається неймовірно очевидним. Дозвольте очевидному привести вас до відкриттів, які стануть революційними.

Д Е Н Ь 290

Прислухайтесь до тієї частини вас, яка тихо тягнеться до чогось, що існує за межами вашого поля зору. Зробіть крок у невідомість і вірте, що ваша інтуїція не просила б вас стрибати, якби не було твердого ґрунту, на який ви зможете приземлитися, якби на вас не чекало велике кохання, якби попереду не було щось надзвичайне. Якщо ви хочете стрибнути в невідомість, це означає, що в ній ховається щось, що того варте.

ДЕНЬ 291

Що надихало вас у найважчі часи? Що змусило знову повірити в любов? Що тамувало ваш душевний біль, що допомогло вам зцілитися? Що допомогло вам краще пізнати себе, на які запитання були найбільш разючі відповіді? Про що ви колись навіть не думали, а тепер це стало звичною частиною вашого характеру? Що змусило вас почуватися живими? Що ледь не вбило вас? Що змусило вас знову повірити, що допомогло виплакати, коли сльози застрягли в горлі й ви боялися, що ніколи не зможете оговтатися? Про що ви ще не знаєте? Що знаєте напевне? Що допомагає вам стати ближчими до людини, якою ви будете?

ДЕНЬ 292

У долі немає терміну дії. Ви можете втратити голову від кохання у другій половині життя. Можливо, останні п'ять років непомітно готували вас до створення шедевра. Кожна невдача може бути уроком, який потрібен, щоб підготувати вас до життя вашої мрії. У життя немає терміну дії.

ДЕНЬ 293

Вибирати спокій не завжди легко. Іноді це означає кричати від болю, який ви так довго нікому не показували, наче, якщо його приховати, він зникне сам собою. Іноді це означає обстоювати межі. Іноді це означає відмовляти. Іноді це означає вирвати з корінням усе, що ви коли-небудь знали, і почати все спочатку там, де ваша душа нарешті почуватиметься вільною. Ні, вибирати спокій не завжди легко. Іноді це означає спровокувати ураган, який зрештою зросить сади вашої душі.

Д Е Н Ь 2 9 4

Різниця між тими, хто зазнає поразки, і тими, хто змінюється, пройшовши через випробування, часто полягає в тому, рухається людина назустріч своєму дискомфорту чи тікає від нього. Адже саме ті, хто має сміливість заглибитися в себе, часто отримують винагороду, яка перевершує всі їхні сподівання.

ДЕНЬ 295

Ви були готові обожнювати тих, хто не виявив ні краплі милосердя чи доброти, і натомість не дав собі шансу любити себе. Ви не прийняли можливості того, що все хороше, що ви бачили в іншій людині, було відображенням того, ким є ви, а не вона. Ви ще не змирилися з думкою про те, що любов змушує вас бачити людей набагато яскравішими, більш значущими, ніж вони є насправді. Ви навіть не замислювалися над тим, що може статися з вашим життям, якщо будете прихильнішими до себе, якщо запропонуєте собі власну любов.

ДЕНЬ 296

Зрештою, якби ми мали можливість, ми сказали б собі з минулого приблизно те саме. Насолоджуватися життям, поки воно не закінчилося, бо все минає. Не надто турбуватися про те, на що ви не можете вплинути, приділяти більше уваги тому, на що можете. Ризикнути й зробити те, про що ви завжди мріяли, не чекати, поки будете готові. Неможливо бути на сто відсотків готовим, готовність приходить у процесі. Любити, навіть якщо любов підтвердить усі ваші страхи про те, наскільки черствим може бути чиєсь серце. Не саботувати хороше, коли воно з'являється у вашому житті. Любити тих, хто поруч, поки вони ще з вами. Бути молодими, жити.

ДЕНЬ 297

Одного дня ви озирнетесь на сьогодні й зрозумієте, чому все сталося саме в цей час, побачите сенс в усьому, що вас затримувало, в рішеннях, які ви змушені були ухвалити. Одного дня ви озирнетесь на сьогодні й побачите, що ви були набагато ближче до прориву, ніж думали. Одного дня ви озирнетесь на сьогодні й побачите, що дорога простягалася під ногами, як і тисячі разів до того, і як буде завжди. Одного дня ви озирнетесь на сьогодні й побачите, що завжди були там, де мали бути.

ДЕНЬ 298

Зрештою, в підсумку вашого життя буде неважливо, наскільки обережно ви жили, як слабо намагалися, наскільки іронізували, як рідко відкривали своє серце. Неважливо, скільки разів ви зазнали невдачі на шляху до головної перемоги. Я знаю, складно уявити себе окремо від свого минулого, від усіх частинок вас, що не підходять під опис людини, якою ви хочете бути, та врешті ніхто не пам'ятатиме, ким ви були раніше. Це не остаточна версія вас, а лише сходинки на шляху вашого становлення. Зосередьтеся на тому, що ви залишите по собі. Важливо не те, наскільки добре ви уникали глибини життя, а те, як відважно ви пірнали в нього знову й знову, поки нарешті не дісталися іншого берега.

ДЕНЬ 299

Може здатися, що ви зцілюєтеся уже вічність, але правда ось у чому: що більше ви здатні просто сидіти, спостерігати та приймати свої почуття, не намагаючись їх змінити, то більше ви зможете переживати в реальному часі. Ви зможете проживати кожен день, помічаючи найменші відчуття в тілі, і замість того щоб відступати на другий план через невдачі чи розчарування, ви відчуватимете світ по-іншому — гостріше, яскравіше, об'ємніше.

ДЕНЬ 300

Сфокусуйте свій зір.

Місце, куди ви неодноразово повертаєтеся, стає місцем, де ви зрештою зупиняєтеся.

ДЕНЬ 301

Що, якби у вашому житті залишилося лише шістдесят вихідних, або п'ятдесят днів літа, або ще десять разів, коли ви зможете прокидатися доволі рано, щоб зустріти схід сонця? Що, якби у вас залишилося лише п'ятнадцять разів, коли ви зможете заснути, слухаючи шум океану? А якщо ви вже прочитали свою улюблену книгу? Що, якби у вас залишилося всього три нагоди, щоб побачити кохану людину? А якби лише одна? Думка про те, що ніщо не вічне, хоча у вас ще є час, змінює ваш погляд на світ. Наскільки по-іншому ви відчуватимете ці унікальні моменти, ці неповторні дні тепер? Наскільки уважнішими будете? Скільки нового ви побачите?

ДЕНЬ 302

Неможливо змусити працювати те, що не працює. Неможливо квітнути там, де важко укорінитися, де ви відчуваєтеся невдоволеними собою і тим життям, яке намагаєтеся збудувати. Неможливо змусити все йти за планом, ви повинні прислухатися. Прислухатися до того, як вам відповідають, подумати, чи комфортно вам. Ваше оточення є одним із найважливіших елементів вашого життєвого шляху, і ваше завдання — потрапити туди, де ви зможете розвиватися, спілкуватися, де ви зможете стати тією людиною, якою ви справді хочете бути.

ДЕНЬ 303

Можливо, ваша злість — це не щось неправильне, а знак, який свідчить про те, що ви маєте обстоювати особисті межі, прийняти новий спосіб мислення, впровадити його й використовувати. Можливо, це адекватна реакція на очевидну несправедливість. Можливо, ваш гнів намагається охопити не ваше життя, а вас самих — зробити вас сильнішими там, де ви колись були надто поблажливими, поступливими, змусити вас обстоювати те, що правильно. Можливо, ваш гнів — це не брак духу, а його прояв, коли він нарешті прокидається і просить, щоб його побачили.

ДЕНЬ 304

Неважливо, наскільки добре ви підготувались, виклики, які на вас чекають, все одно застануть вас зненацька. У вас може бути не один запасний план, але те, що трапиться на вашому шляху, перевершить усі ваші очікування. Так багато всього приходить у процесі. Навчитися грати в цю гру можна лише безпосередньо на полі, а не дивлячись на неї з трибуни.

ДЕНЬ 305

Настане день, коли ви почуватиметеся краще, коли просто не захочеться озиратися назад, не буде бажання знову копирсатися в деталях. Бажання триматися за минуле зникне, і ви підете вперед із більшою легкістю. Ви поступово забудете болючі дрібниці, які не давали вам спати. Ви втратите зв'язок із людьми, яким судилось віддалитися, і одного дня згадаєте про них востаннє, хоча й не знатимете, що це був останній раз. Ваш мозок заповнять нові ідеї, нові розваги, нові плани. Ви підете далі. Ви справді підете.

ДЕНЬ 306

Будуйте своє життя з того, що надихає вас, неважливо, наскільки погано все це поєднується. Саме так створюється шедевр, ваш власний досвід. Не можна будувати власне життя за чужими шаблонами. Будуйте його згідно зі своїми власними, крок за кроком.

ДЕНЬ 307

Знаєте, як ви зможете отримати все, чого хотіли? Добротою. До себе, до інших. Навіть якщо здається, що вони на це не заслуговують, навіть якщо здається, що на це не заслуговуєте ви. Тому що зрештою ви зрозумієте, що не вам вирішувати: хто вартий любові, а хто ні. Будьте настільки добрими, наскільки зможете витримати, наскільки зможете собі уявити, наскільки зможете собі дозволити. Це ключ до всього.

ДЕНЬ 308

Не толеруйте власний негатив так, наче, якщо примиритися з ним, це вас захистить. Якщо приглушувати свої почуття, це не зробить вас сильнішими, а навіть навпаки. Попіклуйтеся про себе і зміцніть свою віру в себе, навчіться утримувати контраст усередині, як дві шальки терезів, і врівноважувати їх. Ви повинні вміти адекватно оцінювати себе, а от зосереджуватися тільки на поганому — це нечесно. Це не дає вам змоги побачити повну картину. Це не ви. Чуже несхвалення турбує нас лише тоді, коли щось усередині погоджується з ним.

ДЕНЬ 309

Як зрозуміти, чого ви хочете насправді? Сповідь-нитися, заспокоїтися. Ходити на тривалі прогулянки, проводити ночі на самоті, вимкнути телефон і слухати. Пройти повз стіну страху, що змушує вас триматися за гамір світу й заважає по-справжньому почути себе. Робіть так достатньо часто, і відповіді з'являться самі собою, без зусиль, спрямованих на те, щоб знайти їх у підсвідомості. На самоті видно, ким ви є насправді, і коли ви повертаєтесь у світ, ви помітно змінюєтесь, стаєте значно сильнішими. У вас з'являється щось, що інші навіть не наважуються шукати в собі. Визначте, ким ви є, і з часом стане очевидно, чого ви хочете.

ДЕНЬ 310

Ви варті любові, тому що ви готові любити. Це все, що потрібно. Може здаватися: для того щоб любити, слід урахувати всі недоліки та сильні риси, щоб визначити, хто нам підходить. Може здаватися: якщо любов живе недовго, то це тому, що в нас не вистачає чогось, що змусило б людей нас обирати. Але любов так не працює. Ми зближуємося з тими, з ким зближуємося. Це неможливо зрозуміти, це незбагненна сила, і її рідко можна пояснити, поки не розглянеш у ретроспективі. Іноді серце та тіло знають щось ще до того, як мозок устигне все проаналізувати, і найважче — це зрозуміти, чи можна довіритися цим відчуттям, чи варто покластися на них. Іноді двері зачиняються, хоч як ви не благали б, бо життя захищає вас від чогось, що ви ще не бачите. Ми зустрічаємо людей, і між нами невідомо чому виникає іскра. Іноді ми до цього не готові, і це теж нормально. Іноді хтось або щось інше чекає на нас з іншого боку. Іноді ми просто не здатні підтримувати такий рівень близькості.

Любов не буває однаковою.

ДЕНЬ 311

Спочатку все змінюється дуже повільно, так повільно, що може здатися, що нічого не відбувається взагалі. Але саме так це відбувається. Так нові реальності рухаються крізь щільність усіх вимірів, які відокремлюють вас від них. До того ж, як правило, вони перевіряють вашу рішучість, вони просять вас довести, що ви насправді цього хочете, що ви відкриті для цього, що готові почати навіть тоді, коли не певні, куди рухаєтеся. Щойно ви робите перший крок на шляху, який собі уявили, цей шлях постає перед вами повністю. Так це працює. Все інше лише готує вас до першого кроку.

ДЕНЬ 312

Люди, які ще не зрозуміли, що заздрість вказує на те, в чому вони самі могли б досягти успіху, сприйматимуть ваш розвиток як загрозу. Розвивайтеся далі. Люди, які не примирились із власним бажанням змінюватися, сприйматимуть ваші зміни з острахом. Змінюйтеся далі. Люди, які ще не знайшли свого голосу, вважатимуть ваш надто гучним. Говоріть далі. Люди, які ще не загоїли своїх ран, вважатимуть вашу цілісність наївною. Радійте життю далі.

ДЕНЬ 313

Хай що сталося б, не будьте схожими на тих, хто завдав вам болю. Бути схожим на них не означає перебувати в безпеці, не означає бути крутим та вільним. Це не змусить людей сприймати вас інакше. Це не зробить вас кращими. Не зробить мудрішими, не допоможе вам рухатися вперед. Це лише заспокоює біль від нерозуміння чужої жорстокості. З одного боку, ми намагаємося зрозуміти, а з іншого — захистити себе від цього. Не будьте такими, як вони. Це не допоможе вам зцілитися.

ДЕНЬ 314

Часто те, що найбільше нас лякає, — це те, що призначене нам долею, і це найцікавіша частина людського існування. Невідомість лякає, але життя майже повністю складається з невідомого. Зміни лякають, розвиток лякає, але ви створені саме для цього. Любов лякає найбільше саме тоді, коли ви найсильніше її потребуєте, наша власна сила найбільше лякає нас тоді, коли вона готова вирватися на волю. Саме тому зустріч зі своїми страхами сприяє найбільшому розвитку. Часто саме за цією стіною є те, що ви шукали весь цей час.

ДЕНЬ 315

Серце ніколи не губиться. Насправді це мозок, не-підготований та недосвідчений, плутається у власних думках. Мозок може розгубитися. Заплутатися в сигналах цього світу, який диктує вам, що відчувати і як думати, та вимагає, щоб ви залишалися другорядним персонажем у власній історії. Серце ніколи не губиться, воно завжди на місці, завжди чекає, поки мозок отямиться і почує його, відчує і припинить повторювати стару, знайому історію знову й знову.

ДЕНЬ 316

Коли мозку не вистачає стимулів, то це найнебезпечніший стан для людини. Ви живете зі страхом, що не зможете досягти бажаного, тоді як справжня проблема полягає в тому, щоб з'ясувати, над чим ви хочете працювати, за що боротися, на що скерувати всю неосяжну внутрішню енергію. Коли цей імпульс не знаходить виходу, він має властивість повертатися всередину, змушуючи вас вагатися і сумніватися, відчувати, що з вами щось фундаментально й неоправно не так. Людський мозок потребує викликів: йому необхідно шукати відповіді на запитання, розв'язувати проблеми, вивчати закономірності. Ваш шлях — це не шукати найлегших шляхів, а робити щось, що займатиме ваш мозок повністю. Що змушує вас почуватися найбільш живими?

ДЕНЬ 317

Якщо раптом ви не думали про це раніше, цілком можливо принести підліткові комплекси в доросле життя. Цілком можливо дожити до тридцяти, може, навіть шістдесяти і ще боротися зі старими сумнівами, страхами та способом мислення. Люди думають, наче час неминуче лікує, наче все загоїться, щойно наші спогади поблякнуть. Це не завжди так. Іноді треба зануритися в себе й докласти зусиль. Іноді потрібно активно та свідомо зробити вибір й вірити тому, що зробило б ваше «Я» найбільш зрілим. Та немає нічого, що могло б розчарувати вашу внутрішню дитину більше, ніж усвідомлення: вона пройшла крізь ці десятиліття, а тихий голос усередині досі не став її другом.

ДЕНЬ 318

Якщо ви не знаєте, що обрати, найімовірніше, ще не час. Можливо, у вашому житті є ще щось, що потрібно плекати, розвивати та посилювати натомість. Ще щось, що ви маєте дізнатися, перш ніж вирішити. Можливо, ви обмірковуєте заздалегідь рішення, яке повинні будете ухвалити в майбутньому. Коли цей день настане, ви знатимете, що робити. Ви знатимете, що робити, бо ви підготувалися до цього, зміцнивши почуття власної гідності, з'ясувавши, чого саме ви насправді хочете і що ви цінуєте в житті. Якщо ви не знаєте, що обрати, найімовірніше, ще не час. Дайте собі трохи простору.

ДЕНЬ 319

Бути по-справжньому живим — це багато в чому дозволити собі не поспішати. Це розтягувати та смакувати приємні дрібнички. Створювати осередки спокою поміж буднями й поринати в них із головою. Це вміння зосереджуватися на тому, що перед вами, не відволікаючись на те, що вам недоступне. Це спроможність проживати досвід, який ви здобуваєте, усвідомлюючи, що він не є ані добрим, ані поганим, хоча викривлене сприйняття може змусити вас мислити такими категоріями. Ви змінюєтеся, коли перемикаєте увагу, коли зміщуєте фокус на паралельні реальності, які перебувають на відстані однієї думки від вас.

ДЕНЬ 320

Іноді ви саботуєте все навколо, тому що не знаєте, як знайти вихід із цієї ситуації. Не знаєте, як сказати, що ви готові йти. Саботуєте стосунки, тому що думаєте, що не готові до них, навіть якщо прагнете їх. Саботуєте можливості, тому що насправді хочете не цього, навіть якщо здається, що це єдине, чого ви маєте хотіти. Іноді ваша підсвідомість промовляє до вас чітко й відкрито не тільки тим, що ви обираєте, а й тим, від чого відмовляєтеся. Іноді корисно переглянути свою мотивацію і запитати себе: «А чому я хочу, щоб усе було саме так?». Відповідь на це запитання стане початком нового життя для вас.

Д Е Н Ь 3 2 1

Якщо пообіцяти собі, що ніхто вас не зупинить, ніхто не матиме над вами жодної влади.

ДЕНЬ 322

Якщо постійно нагадувати собі, що ви досягнете життя своєї мрії, ваш мозок зробить щось чарівне: почне шукати шляхи, як цього досягнути. Ми часто дивимося на наше життя ззовні, щоб зрозуміти, хто ми є, що визначає нас, але насправді все працює навпаки. Життя втілює те, про що ви постійно думаєте. Воно знаходить шляхи до здійснення ваших найбільших мрій. Ваше завдання — не дивитися навкруги, шукаючи двері, а просто вірити в те, що ви знайдете за ними.

ДЕНЬ 323

Ви не обдурите власну підсвідомість. Є істини, які не підлягають обговоренню, які не можна виправдати або спростувати. Є такі, що схожі на слона в кімнаті, вони чекають, поки ви їх визнаєте, поки примиритесь з ними. Ці істини чекають на те, щоб змінити ваше життя, і весь цей час ви просто готуєтесь до цього. Готуєтесь до того, що вони зруйнують все, у що ви так вірили. Наче зірка, що перетворюється на супернову, вони сформують нові життя, нові реальності, нове буття. Зрештою, це все, що вам потрібно шукати: правду, таку зухвалу, що здатна зруйнувати все, у що ви вірили, і перевернути догори дригом безпечне існування, яке ви для себе обрали. Тут немає логіки, є лише неймовірна правда... і цього достатньо. Цього достатньо, щоб збудувати нове життя. Це те, чого всі ми, зрештою, шукаємо. Щось, що ви любите настільки, що це не піддається жодній логіці.

ДЕНЬ 324

Розвиток не завжди передбачуваний. Іноді ви як ніколи близькі до найбільших досягнень, коли блукаєте в такій густій пітьмі, що ледь бачите щось на відстані витягнутої руки. Іноді найважливіші уроки приходять несподівано, тому що щось завжди чекає за рогом, хоча ви про це ще не знаєте. Іноді ви виснажені, тому що ваша увага спрямована на те, що вас виснажує, що забирає більше, ніж дає. Вам може здаватися, що ви знаєте, на якому етапі шляху перебуваєте, але це не завжди так. Зцілення може бути спонтанним, може тривати довго, може відбуватися хвилями, частинами й найнесподіванішими способами. Дозвольте життю вас здивувати.

ДЕНЬ 325

Для того щоб почати заново, треба відмовитися від віри в те, що одного дня ви знайдете щось, що без зусиль стає на місце. Треба відмовитися від того, що вас обмежує, щоб одного дня знайти те, що дає вам змогу набрати висоту. Треба полишити щось хороше й зіткнутися з чимось настільки прекрасним, що ви не могли й уявити. Іноді життя змушує нас відмовитися від чогось, що очевидно неправильне, але частіше доводиться відмовлятися від чогось, що підходить нам тільки частково, щоб знайти щось, що підходить на всі сто відсотків.

ДЕНЬ 326

Якщо дослухатися до безмовного внутрішнього поклику, до тієї частини вас, яка інтуїтивно спонукає до кожного наступного кроку, ви виявите: багато з того, що ви вважали випадковостями, насправді ними не були — вони формували вас як особистість. Ви озирнетесь назад і виявите, що кожний відтинок шляху був своєрідною відповіддю на молитву, тим, чого ви хотіли, чого потребували, чимось невідворотним, із чим ви повинні були впоратися. Кожен поворот робив вас сильнішими, і хоч тоді ви не бачили в цьому сенсу, але ось ви тут, ви отримали мудрість неосяжної сили. Одного дня ви зрозумієте, для чого це все було.

ДЕНЬ 327

Коли ви востаннє дозволяли собі покласти руку на серце й по-справжньому прислухатися? Коли ви востаннє приймали добре слово або вчинок від інших, коли востаннє хвалили себе або визнавали свої досягнення? Не просто дозволяли собі таку думку, а обмірковували це, так само як готові обмірковувати свої недоліки, суперечності та все, що вам не вдається. Коли ви востаннє віддавали собі належне?

ДЕНЬ 328

Ніщо не підштовхує вперед так, як усвідомлення того, наскільки далеко ви вже зайшли. Це дуже швидко повертає усвідомлення власної сили.

ДЕНЬ 329

Іноді страшно повернути не туди, наче життя — це встановлена послідовність подій, яка залежить від одного-єдиного рішення. Ви значно недооцінюєте життя в такі моменти. Життя — це мінлива енергія, що постійно струменіє і змінюється навколо вас. Те, що ви називаєте долею, є не що інше, як плани, орієнтири, до яких ви неминуче прийдете. І не тому що вони написані на долі, а тому що вони закладені у вас самих. Ви так чи інакше інтерпретуєте внутрішню правду, але яка вона? Вона податлива. Вона мінлива. Вона змінюється щомиті. Справді, щось усередині вас так чи інакше сформується та застигне, але ви й досі вільна розумна істота на планеті, повній можливостей. Ваше серце може встановити пункт призначення, але ваш мозок визначає курс.

ДЕНЬ 330

Ми так часто потрапляємо у пастку, вважаючи, що не здатні жити без чогось, і це щось своєю чергою не дає нам змоги жити. Якщо щось відчувається як життєво необхідне, це не вказує на те, що ця річ, ця людина, це місце створені для вас і полишити їх буде помилкою. Це вказує на те, що існує якась частина вашого «Я», яка так скута його присутністю, що благає її звільнити. Спочатку треба переконати ту частину себе, яка вважає, що ви не вижили б без цієї конкретної частини вашого життя. Щойно відчуєте землю під ногами, стане зрозуміло, як рухатися вперед.

ДЕНЬ 331

Ви будете здивовані, скільки можна пробачити й забути, якщо людина послідовна у своїх змінах.

Д Е Н Ь 332

Вам потрібен не так план на п'ять років, як на наступну годину, наступний день, наступний тиждень. Якщо наповнити найближче майбутнє чимось, що очевидно добре для вас, очевидно ефективно, ви неодмінно досягнете чогось важливого, навіть якщо поки важко зазирнути в майбутнє. Якщо навчитися повноцінно жити в сьогоденні, одного дня ви прокинетесь і зрозумієте, що ваше життя наповнює спокій, який ви так довго створювали.

ДЕНЬ 333

Коли одного дня ви прокинетесь і зрозумієте, що більша частина вашого життя уже позаду, я сподіваюсь, що ви виспитесь і вийдете в сад, дозволите волоссю спадати на спину, з'їсте персик, почитаєте книгу, вип'єте чаю та дозволите своєму тілу бути таким, яким воно є, без жодних думок виправити щось чи змінити. Сподіваюсь, у вас будуть близькі люди, справжні друзі та справжнє кохання. Ви досягнете всього, чого хотіли; сподіваюсь, у вас буде місце, що відчувається як дім. Ви зможете помилуватися всім, що нажили за ці роки, коридори вашого дому будуть схожі на музей життя, прожитого на повну силу. Сподіваюсь, ви відчуватимете вдячність і спокійне безтурботне щастя, не думатимете довго про можливості, які ви втратили, обравши таке життя. Сподіваюсь, ви будете абсолютно задоволені.

ДЕНЬ 334

Якщо ви стримуєте себе, тому що зміна курсу здається вам надто ганебною, уявіть, що, після того як ви зробите цей крок, хтось зустріне вас на іншому боці та скаже: «Слава Богу, я думав, що ти ніколи не побачиш світла». Уявіть, що це ваша внутрішня дитина.

ДЕНЬ 335

Якщо більшість життя ви виживали, те, що лякає, може здаватися привабливим і ви намагатиметеся функціонувати на виснаження. Це таке саме виживання, але в гарнішій обгортці. Що, якби ви могли зануритись у безтурботність? Що, якби ви могли не переживати годину за годиною, а насолоджуватися ними? Що, якби ви не потребували величезної кількості енергії, щоб виконати все, що повинні, а натомість скоротили цей список на чверть? Якби ви зцілювались, якби переконали себе в тому, що нічого поганого нема в повільному, красивому, повному, ситому житті?

ДЕНЬ 338

Ваш найбільший подарунок світу — це не завжди щось, що ви робите, частіше це людина, якою ви стаєте.

ДЕНЬ 339

Те, ким ви були в минулому, не минає безслідно, ви маєте звільнити цю людину. Іноді це копітка праця, яка займає багато часу. Ви маєте оплакати кожну ситуацію, у якій ви придушили власні емоції. Ви маєте вказати на двері кожному з ваших демонів. Саме так ми змінюємося: не просто залишити щось, що більше не працює, а зруйнувати ідентичність, яка не здатна вести вас вперед, збудувати нову на її місці.

Д Е Н Ь 3 4 0

Іноді те, що здається хорошим, насправді погано для вас, а іноді щось, що здається жахливим, — це те, що вам насправді потрібно. Наповніть своє життя ресурсами, з яких ви зможете порівну отримувати те, що заспокоює, і те, що допомагає розвиватися; те, що дає сили, і що — задоволення; те, що хочеться, і те, що потрібно. Бо одне без іншого неможливе й не триватиме довго. Ви повинні не тільки зміцнювати межі життя, які вже окреслили для себе, а й бути готовими вийти за ці межі — не лише назовні, але й усередину. Створювати можливість для поглиблення, для повернення до себе.

ДЕНЬ 341

Найбільше нам хочеться любові саме тоді, коли ми її позбавлені, коли ми втратили любов до себе. Здається, що любов зачаровує, викликає одержимість, переконує нас у тому, що ми реально надзвичайні, але насправді це узгодження тональностей, спосіб, у який наше зовнішнє вираження цієї надзвичайності взаємодіє з чужим і обидва зливаються в одну зворушливу форму.

Все найкраще, що ви бачите в інших, — це відображення того, що є всередині вас; любов, якої ми хочемо від когось, — це майже завжди заклик зазирнути у внутрішній світ і задовольнити його потреби.

Д Е Н Ь 3 4 2

Зосередьтеся на зміцненні зв'язків, а не на їх кількості. Цілком реально отямитися посеред натовпу й почуватися самотніми, коли вас ніхто не розуміє. Важливо не те, скільки людей навколо вас, а те, скільки часу ви проводите з тими, хто по-справжньому розуміє вас, цінує та ставить вас на перше місце, з тими, хто наче обрана родина.

Д Е Н Ь 3 4 3

Ваше призначення — це не загадка, яку треба розгадати, це щось, що ви вибудовуєте з елементів своїх пристрастей, своїх бажань і свого натхнення. Ваше призначення не виникне раптово перед вами, це щось, що потрібно знайти глибоко в душі та перетворити на повсякденність.

ДЕНЬ 344

Якщо ви зараз не там, де вам хотілося б бути, знайдіть людей, які вже досягнули того, чого ви прагнете.

Оточуйте себе тими, ким захоплюєтеся, кому довіряєте, на кого хотіли б бути схожими. Здебільшого розвиток нагадує осмос: ви набуваєте рис та успадковуєте моделі мислення тих, хто вас оточує. Якщо ви зараз не там, де вам хотілося б бути, оточуйте себе тими, хто вже там. Це освітить ваш шлях.

Д Е Н Ь 345

Коли ви закохуєтеся, колись незнайома людина стає вашим попутником. Коли ви дбаєте про будинок, він стає вашим домом. Коли ви розвиваєте свої таланти, вони стають вашим покликанням. Коли ви врівноважуєте свій мозок, ви віднаходите душевний спокій. Вам кажуть шукати, шукати, шукати в зовнішньому світі, але насправді вас вестиме вперед те, що ви створите своїми руками. Ви маєте створити самотійно те, що шукаєте.

Д Е Н Ь 3 4 6

Світ побачить вас такими, якими бачите себе ви, тому що ви будете триматися, поводитися, говорити, любити інакше. Ваше самосприйняття — це основа всього, кінець і початок, те, з чого виростають усі стосунки. Ви заслуговуєте на власне схвалення, на власну вдячність. Ви заслуговуєте на те, щоб стати людиною, якою завжди прагнули бути.

ДЕНЬ 347

Цілком можливо, що часом те, чого ви найбільше хочете, недосяжне. І не тому що це не для вас, а тому що ви ще не готові прийняти, що це для вас. І поки ви ще не готові, це проходитиме повз, тому що у вас недостатньо місця, аби вмістити це все, щоб по-справжньому оцінити, що перед вами. Можливо, ваші найбільші бажання у найважливіші періоди розвитку підпорядковуються не Всесвіту, який визначає, коли і як ви зустрінете свою долю, а вашій підсвідомості, яка знає, що ще не час починати щось таке енергозатратне та складне.

Коли настане час, ви будете готові, бо ви стоятимете за штурвалом власного корабля. Ви самі ведете себе назустріч долі.

ДЕНЬ 348

Те, що зараз здається правильним, не завжди буде таким. Ви — це не статус, який ви маєте в цьому світі, ви — розум, який може сприймати, інтерпретувати та відчувати те, що ви бачите. Ви — джерело сили, ви — гість у кожному зі світів. Ви — це кольори, які ви бачите, й акорди, які змушують вас відчувати щось у грудях. Ви надзвичайні, ви — людина, ви — це все й нічого водночас. Якщо навчитися не заганяти себе у певні межі, ви віднайдете свободу. Ваша цінність більше не вимірюватиметься тим, що ви маєте, або тим, як вас сприймають інші.

Ви — не ваші інструменти, ви — той, хто ними керує. Ось у чому різниця.

ДЕНЬ 349

Світ природи — це остання ниточка, яка зв'язує вас із вашим корінням, вашим витокom, простором, з якого ви з'явилися і куди неминуче повернетесь. Ось чому повітря влітку пахне ностальгією, ось чому дерева дарують відчуття рівноваги, ось чому природа викликає благоговіння та зцілює. Ви ще її частина, хоч і відгороджуєтесь від неї стінами та іншими людськими предметами. Однак так було не завжди. Природа кличе вас повернутися туди, звідки ви походите, хоч ви про це й забули.

ДЕНЬ 350

Якщо ви змушені постійно доводити, на що ви здатні, це не зміцнює почуття власної гідності, а навпаки, поступово знищує його. Це змушує вас існувати в постійному пошуку чогось, що підтвердило б: ви у правильному оточенні, маєте правильні речі, ви на правильному шляху, так само як інші. Це заважає поринути у щось хороше, бо ви постійно думаєте, що цього недостатньо. Ми шукаємо чужого схвалення, тому що збудували стіну навколо нашого серця, нашої здатності відчувати й через неї не можемо оцінювати себе. Розберіть її, цеглинка за цеглинкою. Що більше ви задоволені власним життям, то менше хочеться щось доводити іншим людям.

ДЕНЬ 351

Кожна мить відпочинку може зробити вас людиною, якою ви маєте бути. Кожен подих може привести вас до найкращої вашої версії. Ви можете лежати на сонці, і сонячне проміння змінить вас. Ви можете зробити найважливішим завданням дня будь-що, що вам до душі, і це змінить вас. Відмовтеся від думки, що важливе тільки те, чого ви досягли, докладаючи зусиль. Іноді, щоб весь ваш Усесвіт знову побачив світло, треба лише сповільнитися.

ДЕНЬ 352

Нас найбільше турбує те, що думають про нас інші люди, коли ми не почуваємося впевнено. Перекопати людей у тому, що ви впевнені в собі та вільні, дуже легко, важче насправді цього досягти. І тут потрібна неабияка хоробрість, адже немає нічого складнішого, ніж дозволити собі відчувати весь той біль, що ви стримували, засвоїти уроки, які потрібно вивчити, та рухатися далі з вірою, що все найкраще попереду. Немає нічого складнішого й нічого важливішого.

ДЕНЬ 353

Ваше завдання — не квапити події.

Натомість визначити, якою буде та людина, що зустріне ці події.

ДЕНЬ 354

Можливо, план, який ви мали на своє життя, був побудований на основі того, що ви в дитинстві вважали безпечним. Зараз ви вже не дитина, вам потрібно дещо більше, ніж безпека. Вам потрібна воля.

ДЕНЬ 355

Не кожна близькість триватиме вічно, і закінчувати стосунки — це не поразка. Іноді це логічне завершення. Іноді це ознака вашого розвитку. Іноді це доказ чогось прекрасного. Іноді це вияв справжньої любові — відпустити когось назустріч життю, яке його кличе.

Д Е Н Ь 3 5 6

Якщо довелося затриматися, ви прибули вчасно. Якщо довелося йти обхідним шляхом, ви повернулися до того, що, здавалось, втратили. Розбите серце навчило любити себе. Невдача зробила вас стійкішими. Темрява показала справжню ціну денного світла.

ДЕНЬ 357

Ваша жага до глибокого та яскравого життєвого досвіду — це чітка ознака того, що вам судилося втілити його в життя. Це найточніший показник того, що ви насправді створені для життя, якого так відчайдушно прагне ваше серце. Жити з таким покликанням іноді нелегко. Це потребує жертв, великих зусиль та розвитку. Це потребує далекоглядності та віри в себе, яка виходить за межі того, що більшість може собі уявити. Це потребує самоконтролю та сили. Це потребує залучення всіх ваших ресурсів, але натомість поверне вам більше, ніж ви могли сподіватися. Саме для цього ви тут.

ДЕНЬ 358

Сподіваюсь, ви знайдете в собі сміливість змінювати напрямок так часто, як вам потрібно. Сподіваюсь, ви не дозволите своєму его змусити вас продовжувати йти шляхом, який очевидно не ваш. Сподіваюсь, ви розумієте, що життя не розвивається лінійно й більшість людей боїться визнати: все, що вони так довго будували, складається з уламків чужих, незнайомих мрій. Надзвичайно складно відпустити це все в небуття і почати заново, налагоджуючи своє просте та ідеальне саме для вас життя.

Шлях до того, про що ви просили, часто неповторний і непередбачуваний. На вас чекають несподівані повороти й сюрпризи, які змусять вас думати, що ви неправильно зробили геть усе. Ви почуватиметеся розгубленими, вам здаватиметься, що так далеко від пункту призначення ви ще не були, але насправді ви дедалі ближче з кожною годиною. Це загалька людського буття. Затримавшись, ви придумали вчасно. Пішовши обхідним шляхом, ви повернулися до того, що, здавалося, втратили. Розбите серце навчило вас любити. Сонце осяє ваше життя в конкретну мить, ні на мить раніше й ні на мить пізніше. Довіртеся лабіринту досвіду, через який ви проходите. За лаштунками відбувається значно більше, ніж може здатися на перший погляд.

ДЕНЬ 359

ДЕНЬ 360

Ваша стійкість, енергія і щастя — це сила, яка живе всередині вас. Вона не з'являється в останньому розділі, не залежить від інших людей, від того, чи скористаєтеся ви можливістю, від того, чи переживете ви якийсь конкретний досвід. Здатність знаходити радість і сенс, випромінювати любов завжди живе у вашому серці. Решта — це гра розуму, процес активації, шлях до усвідомлення того, що все, що ви шукали, завжди чекало на вас усередині. Полюбіть себе, навчіться бачити стільки краси, скільки можливо. Це назавжди змінить усе. Це приведе вас до більшого й кращого, ніж ви могли собі уявити.

ДЕНЬ 361

Мета не в тому, щоб уміти осмислювати складнощі життя з більшою кількістю нюансів, а в тому, щоб читати книжку й не відкладати її вбік, аби поглянути в телефон. У тому, щоб, коли ви на природі, ваше життя не затьмарювало ніщо, крім хмар, які пробігають над головою. У тому, щоб сприймати день таким, який він є. У тому, щоб припинити думати, що все має бути інакше, ніж є насправді. Щоб уміти приймати сьогоднішнього і водночас планувати майбутнє — цей тонкий-тонкий баланс. Щоб по-справжньому відчувати щось, а не жити очікуванням. Щоб проживати все, кожен досвід — злетити й падіння, і все, що є між ними. Щоб нарешті жити. Щоб бути.

ДЕНЬ 362

Життя змусить вас упасти на коліна. Іноді через біль, іноді через красу, іноді через те й те водночас. Воно зруйнує ваш захист і подарує вам можливість любити. Воно подарує вам справжні дива, замасковані під звичайні моменти. Воно ранитиме ваше серце, поки те не відкриється. Воно поступово навчить вас, що все, що ви шукаєте, насправді не там. Воно всередині. Все у вас всередині. Воно йтиме нестерпно повільно й неймовірно швидко. Його несподівані повороти перетворюються на долю, і ви навчитеся довіряти. Ви звільнитесь від нашарувань ілюзій, які є поміж вами та втіленням ваших найбільших мрій.

ДЕНЬ 363

Колись буде занадто пізно. Буде занадто пізно сказати комусь, що ви його любите. Буде занадто пізно починати заново. Буде занадто пізно робити все, чого ви найбільше хочете, тому робіть це зараз, робіть це швидше, тому що невідомо, чи настане завтра. Ми віримо в те, що завтра неминуче, тільки щоб не з'їхати з глузду. Ми віримо в те, що завтра настане, бо якщо ні, всі кинулися б до того, що запалює наші серця. Можливо, саме в цьому проблема. Можливо, нам усім варто жити сьогоднішніми можливостями, а не завтрашніми обіцянками.

Д Е Н Ь 3 6 4

Всі ці смішні маленькі мрії заслуговують на те, щоб ви спробували. Всі ті дрібниці, які ночами не дають вам спати, змушують серце битися трохи швидше, спонукають замислитися, а раптом можливо більше. Ті, що змушують вас сумніватися, переслідують вас і не дають вам змоги покинути їх. Не дайте їм померти разом із вами.

ДЕНЬ 365

Я сподіваюсь, ви оберете життя, яке вас надихає. Не витрачатимете час, склавши руки й уявляючи, що одного дня воно магічним чином стане реальністю. Сподіваюсь, ви зберете волю в кулак і будете ухвалювати рішення, якими зможете пишатися. Вас не злякає те, що найменші кроки від страху можуть відчуватися наче стрибок у прірву; ви знайдете найкращі частини себе під цим страхом. Сподіваюсь, ви не поставите на собі хрест, дозволите любові, яку шукаєте у світі, розгорітися всередині вас; ви будете цінувати себе, повірите у зміни, тому що їх не уникнути. Сподіваюсь, ви дозволите собі покластися на долю. І тоді ви зміните своє життя.

Бріанна ВЕСТ — авторка світових бестселерів
«101 есей, який змінить ваше мислення»,
«Тією горою є ви» тощо. Її книги розійшлися
накладом понад 1 мільйон примірників по всьому
світу, регулярно з'являються у списках бестселерів
і наразі перекладені більш ніж 20 мовами.
Бріанна живе у Біг-Сур, штат Каліфорнія.

briannawiest.com
instagram.com/briannawiest
twitter.com/Briannawiest

Будь ласка, надсилайте запити щодо
виступів на адресу:
info@briannawiest.com

101
ЕСЕЙ,
який
ЗМІНИТЬ
ваше
МИСЛЕННЯ

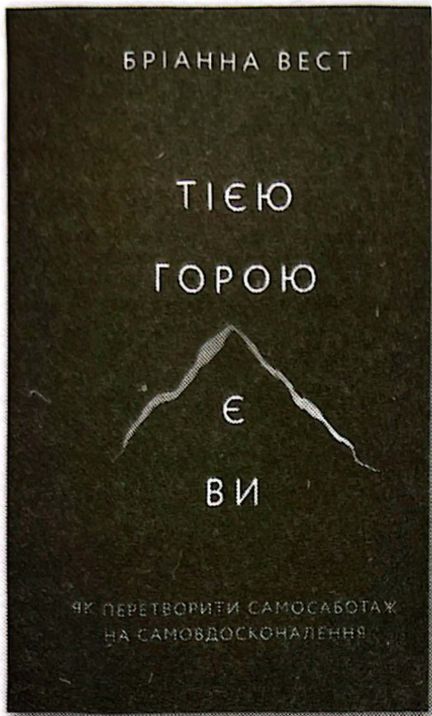
БРІАННА ВЕСТ



**101 ЕСЕЙ, ЯКИЙ
ЗМІНИТЬ ВАШЕ
МИСЛЕННЯ**

Бріанна Вест
408 стор.

Бріанна Вест не повчатиме вас, яким саме чином уникнути проблем, досягти успіху, стати щасливішими тощо. Вона просто розкаже про те, що ви відчуваєте, пояснить, чому ви це відчуваєте, й підштовхне до правильного рішення, яке буде виключно вашим. Ця книга-бестселер містить 101 короткий текст, який нагадає про важливе у вашому житті, допоможе здобути емоційне благополуччя й реалізувати потенціал, а ще замінить добрий десяток книг із психології та саморозвитку.



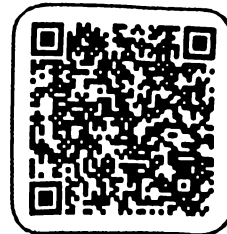
**У ФОКУСІ
ТВОЄЇ УВАГИ**

ТІЄЮ ГОРОЮ Є ВИ
Як перетворити самосаботаж
на самовдосконалення
Бріанна Вест
208 стор.

Багато чого в житті ми не можемо досягти не через якісь зовнішні, об'єктивні перешкоди, а через внутрішні, суб'єктивні. Ми часто саботуємо свої плани, бо вони не відповідають нашим бажанням, суперечливі потреби заважають одна одній, а відтак усі зусилля наштовхуються на гору всередині нас і не приносять результату. - Що ж робити? - Як подолати внутрішню гору з перешкод, нагромаджену нами самими? Бріанна Вест, авторка світових бестселерів, пропонує насамперед проаналізувати наші внутрішні налаштування, які складаються зі звичок, емоційного інтелекту й травматичного досвіду, а потім опанувати методи, які допоможуть здолати внутрішню гору й досягти намічених цілей.

У СВІТІ ПРОДАНО ПОНАД 1 МЛН ПРИМІРНИКІВ

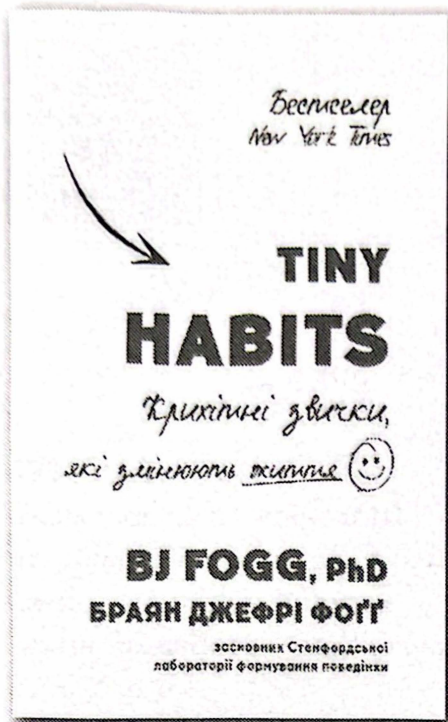
GOOD
ЛЮБОВ ДО СЕБЕ -
VIBES,
КЛЮЧ ДО РОЗКРИТТЯ
GOOD
ВАШОЇ ВЕЛИЧІ
LIFE
ВЕКС КІНГ



GOOD VIBES, GOOD LIFE
Любов до себе – ключ до
розкриття вашої величі
Векс Кінг
272 стор.

- Як навчитися по-справжньому любити себе?
- Як перетворити негативні емоції на позитивні?
- Чи можливо знайти тривале щастя?

У цій книзі ви знайдете відповіді на всі ці та багато інших запитань. Векс Кінг подолав багато труднощів і тепер використовує особистий досвід та інтуїтивну мудрість, щоб надихнути інших. Ви збагнете, як долати токсичну енергію і ставити пріоритети у своєму добробуті, навчитеся розвивати позитивні життєві звички, зокрема уважність і медитацію, зміните свої переконання, щоб запросити у життя чудові можливості, сформулюєте свої цілі, використовуючи випробувані методи, подолаєте страх і пливтимете по життю разом із Всесвітом, знайдете свою вищу мету і станете світлом для інших. А головне, автор наочно покаже вам, що, коли ви змінюєте те, як ви думаєте, відчуваєте, говорите та дієте, ви починаєте змінювати світ.



У ФОКУСІ ТВОЄЇ УВАГИ

TINY HABITS
Крихітні звички, які змінюють
життя
Браян Джефрі Фогг
464 стор.

Між тим, чого люди бажають, і тим, що вони насправді роблять – прірва. Саме невідповідність між хочу і роблю – причина того, чому ми зазвичай отримуємо геть протилежне нашим прагненням. Однак змінити життя на ліпше не вдається – надто великий опір старих звичок доводиться долати. Але насправді створити позитивні зміни не так складно, як вважається. Проблема не в окремо взятій людині, а в методології. Розвиток корисних звичок і створення позитивних змін може бути простим, якщо ви оберете правильний підхід: систему, засновану на тому, як справді працює психологія людини. Книга «Tiny Habits. Крихітні звички, які змінюють життя» каже «прощавай» усім тривогам, що супроводжують зміни, і – що важливіше – показує, як легко і з усмішкою можна подолати прірву (хай яку велику) між тим, хто ви є зараз, і тим, ким бажаєте стати.

