

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 наважитеся 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 скористаетесь нагодою та отримаєте максимум від того, що маєте зараз? Не для того щоб узяти долю у свої руки, а щоб повною мірою прожити кожную 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 застигає 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.