

ЗМІСТ

	Похмілля, що змінило все	12
<i>Розділ 1</i>	«Бійся, але дій», Сьюзан Джефферс	25
<i>Розділ 2</i>	«Гроші: історія любові», Кейт Нортруп.	64
<i>Розділ 3</i>	«Секрет», Ронда Берн	94
<i>Розділ 4</i>	Терапія відмовами з Джейсоном Комлі	118
<i>Розділ 5</i>	Терапія відмовами, дубль два	137
<i>Розділ 6</i>	«До біса все, або Найдієвіша філософія для духовного зростання», Джон С. Паркін	158
<i>Розділ 7</i>	«До біса»: побічні наслідки філософії.	183
<i>Розділ 8</i>	Розкрий свою внутрішню силу з Тоні Роббінсом	194
	Ідеальна Я — десятиденний челендж від Тоні Роббінса.	208
<i>Розділ 9</i>	Банкрут	213
<i>Розділ 10</i>	Янголи з Дорін Верче.	230
<i>Розділ 11</i>	Хвора.	243
<i>Розділ 12</i>	«7 звичок надзвичайно ефективних людей», Стівен Р. Кові	252
<i>Розділ 13</i>	Депресія.	264
<i>Розділ 14</i>	«Сила моменту Тепер», Екгарт Толле.	281
<i>Розділ 15</i>	«Як роздобути ідеального чоловіка», Метью Гассі	305
<i>Розділ 16</i>	Вийти заміж?	333
<i>Розділ 17</i>	«Надзвичайна відвага», Брене Браун.	345
<i>Розділ 18</i>	«Ти можеш зцілити своє життя», Луїза Хей	373
	То чи сприяють саморозвитку книжки про саморозвиток?	389
	Подяка	396
	Примітка автора	398

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Присвячується G — моїй людині

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Мама: Щодо твоєї книжки...

Я: Так?

Мама: Будь ласка, скажи, що ти не вживаєш у ній слово «шлях».

Я: Не вживаю.

Мама: Добре.

Я: Мені дужче подобається «духовна подорож».

Мама: На Бога, Маріанно...

Заплямований офісний стілець прикритий сірою цупкою тканиною. Намагаючись не думати про походження великої темної плями на ньому, скидаю додолу свій пухнастий халат і сідаю. Гола.

Холодний протяг, що гуляє залом, торкається моєї шкіри. Серце калатає.

Я гола. У присутності людей. Гола. У центрі яскравого світла. Гола-голісінька.

Думки мчать одна за одною. А що коли сюди зайде хтось, кого я знаю? Хтось, із ким я працюю? Або ж мій старий вчитель?

— Просто сядьте так, як вам зручно, та розслабтеся, — каже мені викладач з іншого кінця зали. — Запевняю, ніхто й не думатиме про вашу голизну, всі будуть надто зайняті мистецтвом.

Йолопе зарозумілий, легко тобі говорити, у джинсах і куртці. Ти зараз на сто відсотків одягнутіший за мене.

Схрещую ноги та кладу руки на коліна, щоб бодай щось прикрити. Дивлюсь на свій пухкий живіт та на біляве волосся, що вилискує на білих ногах під яскравим світлом. Скрегіт олівців — єдине, що відволікає мене від голосу у власній голові. Голосу, який горланить: «Якого дідька ти тут забула? Чому не сидиш удома перед теликом, як усі нормальні люди? І чому ти не поголила ноги? Та це ж перше, що ти мала зробити, плануючи роздягатися на людях! Лише разочок пройтися клятою бритвою!»

Краєм ока помічаю якийсь рух. Хтось запізнився. Це чоловік. Високий. Темне кучеряве волосся. Злегка підводжу голову. Він одягнений у темно-синій джемпер. Боже, та я ж дурію від гарних джемперів... І тут до свідомості доходить: ось заявився гарячий хлопець, а я сиджу гола-голісінька посеред будівлі міської адміністрації.

Усе як у дурному сні.

Витріщаюся на клапоть ворсу на підлозі, наче від нього залежить моє життя.

Глибоко вдихаю та починаю хвилюватися, чи не здаюся я через дихання гладкою. Гладшою.

Припини, Маріанно. Думай про щось інше... скажімо, про те, що ти їстимеш, коли прийдеш додому. Може, смажену курочку? Чи грінку із сиром?

— Гаразд, Маріанно, чому б нам не спробувати стоячи? Можливо, спиною до зали? Здійнявши руки?

Розвертаючись, відчуваю, як тремтять мої ноги.

Цікаво, як оці юні таланти збираються передавати мій целюліт. Їх тут цього теж навчають? Як ото перспективи чи технік малювання неба? Цікаво, що містер Джемпер подумає про мій зад? Він його не зацінить, це вже певно. Закладаюся, усі його дівчата мають ідеальні пропорції, а задки в них як персики...

Міркую про грінку із сиром. Цікаво, який там хліб ще в нас залишився?

Руки терпнуть від зусиль тримати їх угорі. Дві краплини поту стікають униз тілом. І знову голос викладача.

— Не соромтеся сісти там, де краще видно, — каже він своїм учням. — Підсовуйтеся ближче до моделі. Знайдіть влучний ракурс.

Стільці шаркають по дерев'яній підлозі. Містер Джемпер опиняється за якийсь метр від мене. Він так близько, відчуваю запах його лосййону після гоління. Пахне чистотою й морем.

Допоможіть! Чи дійсно книжки про саморозвиток здатні змінити життя

Закладаюся, він думає, що ти дивна, якщо сидиш тут гола-голісінька перед людьми в недільний вечір. Закладаюся, твої непоголені стегна видаються йому величезними та бридкими. Закладаюся... Годі, Маріанно!

Знову знаходжу розраду у ворсі. Чому підлога в приміщеннях цього штibu завжди така брудна? Цікаво, чи зможу обійтись без прання, коли повернуся додому? І тут, нарешті, вчитель каже, щоб я вдягалася.

Зачувши це, відчуваю себе ще голішою. Мені веліли принести із собою якусь загортку, навіюючи цим образи перських мансард і моделей у шовкових убраннях, та в мене знайшовся лишень пухнастий домашній халат. Вдягаю його, переводжу дух і підходжу до містера Джемпера.

— Перепрошую, я давно не практикувався, — пробурмотів він, дивлячись на свій мольберт. — Ніс мені ваш не вдався, та й чоло трохи завелике.

Дивлюсь на обриси свого голого тіла, виконані хаотичними штрихами вугільного олівця. «До біса чоло! — хочеться вигукнути. — Ти зробив мій зад завбільшки з Австралію!»

Йду до вбиральні й намагаюся швиденько вдягтися, стоячи на холодних надшерблених кахлях. Силкуюся натягти на себе колготи в тісній кабінці. Сідаю на унітаз.

Замість того щоб відчувати натхнення, почуваюся страшенно ніяково.

І навіщо тільки я це все роблю?..

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Похмілля, що змінило все

У житті кожної жінки настає такий момент, коли вона розуміє: так тривати далі не може. У мене такий момент настав із недільним похміллям.

Не пам'ятаю, що я робила попередньої ночі, окрім як, судячи з усього, добряче напилась і заснула при всьому параді — вдягнутою та нафарбованою. Коли прокинулась, очі були намертво заклеєні зашкарублюю тушшю, а шкіра перетворилася на маслянисту плівку з тоналки і поту. Джинси вп'ялись у живіт. Страшенно кортіло в туалет, але й рухатися було зовсім ліньки, тож я просто розстебнула застібку на штанях і лежала з заплющеними очима.

Усе боліло.

Іноді під час похмілля тобі все сходить з рук. Ти прокидаєшся наче в тумані, але радісний, ба навіть у стані якоїсь ейфорії, потихеньку долаєш свої щоденні справи, аж поки годині десь о четвертій тебе повністю не попустить. Утім, цього разу все було не так. Це було похмілля у всій своїй красі. Голова боліла так сильно, наче в ній вибухнула бомба. Шлунок крутило, немов барабан пральної машини, повної токсичних відходів. А в роті було таке відчуття, ніби там, гидко сказати, хтось здох.

Я перекотилася на край ліжка, намагаючись дістати склянку води, що стояла на тумбі. Руки страшенно трусились, отож, як наслідок, вода була і на мені, і на простирадлах.

Смуга світла, що пробивалася крізь штори, різала очі. Я заплющила їх знову і стала чекати... О, так, ось і воно...

Лавина нестерпної тривоги й огиди до самої себе, яка накопчується після веселої ночі. Упевненість, що ти зробила щось дуже погане, що ти жахлива людина, що до кінця твого жалюгідного існування з тобою траплятимуться лише жаскі речі, бо саме на таке ти й заслуговуєш.

Я потерпала від того, що мої друзі називають Великим Страхом, та це було не тільки від похмілля. Відчуття жаху, тривоги й неминучості прикростей були зі мною завжди, наче гул на задньому плані. Похмілля лиш увиразнювало цей гул.

І не те щоб моє життя було кепське. Зовсім ні.

Ще у свої двадцять із хвостиком я влаштувалася на роботу в газету, де наполегливо долала всі кар'єрні сходинки, й ось тепер я була успішною журналісткою-фрилансеркою, яка жила в Лондоні. Мені платили — реально платили — за тестування туші для вії. За місяць до мого переломного похмілля мене відправили до спа-салону в Австрію, де я зависала з багатенькими домогосподарками, витрачаючи силу-силенну грошей на обіди з бульйону та черствого хліба. Подорож дісталася мені зовсім безкоштовно, я схудла майже на два з половиною кіло й повернулася додому з дивовижною колекцією мініатюрних шампунів.

А незадовго до цього, щоб зібрати інформацію для статті, я була на майстер-класі зі зваблення від Діти Фон Тіз, який вона проводила у номері люкс у готелі «Claridge's». Мені навіть пощастило брати інтерв'ю у Джеймса Бонда, після чого я ще тижнями переслуховувала голосове повідомлення, у якому Роджер Мур дякував мені за «до біса добру статтю».

У професійному плані все було краще-й-не-придумати.

За межами роботи все здавалося також прекрасним. Я мала дбайливих друзів та родину. Купувала невиправдано дорогі джинси й пила невиправдано дорогі коктейлі. Їздила відпочивати. І загалом справляла враження людини, яка чудово проводить свій час.

Та це було не так. Насправді я геть заплуталась у власному житті.

Поки мої друзі оновлювали шви між плиткою у своїх ванних кімнатах та продумували деталі родинного відпочинку десь за містом, я тим часом проводила вихідні за випивкою або в ліжку за переглядом «Справжніх домогосподарок» чи «Сімейства Кардаш'ян».

Коли мені траплялося-таки виходити в люди, моє соціальне життя зводилося до низки заручин, весіль, вхідчин і хрестин. Я усміхалась і робила свій скромний внесок. Купувала подарунки. Підписувала листівки. Виголошувала тости з побажаннями щастя. Та з кожним святкуванням такої знаменної події в житті інших я чимраз більше почувалася наче на узбіччі, самотньою, невідповідною. У свої тридцять шість мої друзі наче позначками відмічали різні етапи свого життя, а я застрягла там, де була ще у двадцять років.

Я завжди була без пари, в мене не було власного будинку і плану також не було.

Друзі завжди перепитували, чи мене це влаштовувало, і я казала, що так. Я знала, що не була щаслива, але в чому полягала причина мого нещастя? Мені в житті таланило. Таланило до непристойного. Тож я почала нарікати на своє незаміжжя — в очах інших це ж бо було зрозумілою причиною для невдоволення. Та насправді сама я не була впевнена в тому, що власне це заважає мені почуватися щасливою. Чи розв'язала б наявність бойфренда всі мої проблеми? Може, так, а може, й ні. Чи хотіла я вийти заміж і народити дітей? Я не знала. А взагалі, ці всі роздуми були суто теоретичні: чоловіки не падали мені до ніг.

Мушу зізнатися, чоловіків я й досі лякалася до смерті, й це бентежило мене не на жарт. Чому я не могла вчинити так, як усі інші? Ну знаєте, зустріти когось, закохатися, вийти заміж.

Я почувалась якоюсь дефективною.

Я ніколи й ні з ким цього не обговорювала. Коли хтось починав запевняти мене, що я от-от зустріну своє кохання, я ствердно хитала головою, відтак ми переходили на іншу тему, і, зрештою, я поверталася додому сама-самісінька, де й далі падала в темне ніщо, коли мені того дня дуже кортіло подраматизувати. А у стані похмілля мені цього таки кортіло.

Я зміряла поглядом занехаяну спальню орендованої мною дорогошної підвальної квартири. На підлозі красувалися старі колготи та ношена білизна, неподалік лежав вологий рушник, а ще відро до сміття, з якого вже висипалися серветки для протирання обличчя та порожні пляшки з-під води. Одна, дві, три напівпорожні філіжанки з-під кави...

Розглядаючи цю картину, я почула голос, який долинав десь із середини:

Що ти коїш?

А потім знову, цього разу гучніше й настирливіше:

Що ти коїш?

Це ж так буває у книжках, коли головний герой дістається самого дна? Нізвідки з'являється голос і каже, що час щось змінювати. Цей голос може бути Богом, померлою матір'ю чи, ну не знаю, Духом Минулого Різдва — але він наявний завжди.

Я, звісна річ, у такі речі ніколи не вірила. Думала, це просто такий собі прийом, вигаданий тими, хто шукає чужої уваги та полюбляє все надміру драматизувати. Але ж ні, це таки правда. Можна довести себе до того, коли починаєш чути голоси.

Мій голос діймав мене вже протягом місяців, і робив він це переважно о третій ранку, будив мене та змушував сидіти в ліжку з неспокійним серцем, здригаючись від отого: «Що ти коїш? Що ти коїш?»

Я робила все можливе, щоб його ігнорувати. Знову засинала, знову йшла на роботу, знову подавалась у паб. Минали місяці,

і приглушувати відчуття того, що щось не так, ставало дедалі важче. Широ кажучи, я й гадки не мала, що робити з власним життям. Усе починало тріщати по швах. Було чимраз важче усміхатись, а сльози, які зазвичай не виходили за межі моєї спальні, з'являлися тепер прилюдно — у пабі, під час офісних вечірок, на вечірках моїх друзів, аж поки я, зрештою, не перетворилась на ту жінку, яка на весіллях починає з п'яних танців під «Single Ladies» Бейонсе й закінчує риданнями у вбиральні.

Ніколи не хотіла бути *такою*. Утім, саме така я тепер і була.

Телефон задзвонив на четвертій годині мого похмільного зависання з Кардаш'янами. У душ я й досі не сходила.

Це була моя сестра Шейла.

— Що поробляєш? — запитала вона. Голос звучав бадьоро та безтурботно. Вона кудись ішла.

— Нічого. Мучуся з похмілля. Як ти?

— Шойно була в залі, тепер іду на зустріч із Джо — ми збираємося поснідати.

— Круто.

— Голос у тебе якийсь нещасний.

— Ніякий він не нещасний! Це в мене просто звичайнісіньке похмілля, — гаркнула я.

— Чому б тобі не пройтися? Це завжди допомагає.

— Дощ падає.

Ніякого дощу не було, але Шейла про це не знала. Вона жила в Нью-Йорку, у своїй фантастичній квартирі, ходила на свою фантастичну роботу та мала фантастичних друзів, з якими вона снідала фантастичними сніданками. Я уявила, як вона простує Мангеттеном, уся така свіженька й бадьора після тренування, її волосся, меліроване в дорогому салоні, вилискує на сонці.

— І як ти плануєш провести сьогоднішній день? — спитала вона. Тільки сліпий міг не побачити прихований у цьому запитанні осуд.