



# СОДЕРЖАНИЕ

*Пролог* 11

## **Глава 1. Забота о себе 15**

Не будьте слишком хорошими 17

Того, что ты есть, уже достаточно 31

## **Глава 2. Семья 47**

«Прошу, позаботься о маме» 49

Понять наших отцов 64

## **Глава 3. Эмпатия 77**

Сила объятий 80

Слушание — это проявление любви 94

## **Глава 4. Отношения 107**

Человеческие взаимоотношения  
во время ретрита 109

Как справляться с разочарованием 127

## **Глава 5. Смелость 143**

Моим возлюбленным юным друзьям 145

Первая неудача 159

## **Глава 6. Исцеление 173**

Когда простить — тяжело 175

«Гемин, я немного подавлен» 191

## **Глава 7. Просветление 207**

Истинный дом разума 209

Мой духовный путь 222

## **Глава 8. Принятие 239**

Искусство отпускать 241

Уроки черной полосы 256

*Об авторе* 270

*Истинная свобода в том,  
чтобы не тревожиться из-за несовершенства.*

КИТАЙСКИЙ МАСТЕР ДЗЕН VI в. СЭН-ЦАНЬ





## ПРОЛОГ

Бывает, что какой-нибудь случайно увиденный фильм надолго западает в душу. Для меня одним из таких открытий стала драма «Там, где течет река». События разворачиваются в первой половине XX в. на фоне живописных пейзажей штата Монтана. Нас знакомят с семьей Маклин, в жизни которой самое важное — религия и рыбалка. Глава семейства — пресвитерианский священник и отец двоих сыновей. Старший, Норман, преподает в университете и ведет достойную жизнь. Младший, Пол, беспутный гуляка, работает репортером в местной газете. Страсть к азартным играм загоняет его в долги, и в конечном итоге Пола избивают до смерти в переулке. Его отец, охваченный глубочайшей скорбью, во время воскресной службы обращается к своим прихожанам. «Мы можем любить [человека] безгранично, — говорит он, едва сдерживая чувства, — даже не понимая [его] до конца».

Маклину непросто было понять, почему его сын выбрал такую жизнь. Однако это не мешало ему любить Пола — ведь для него любовь превыше понимания. Можно любить кого-то только тогда, когда чувствуешь, что вполне его понимаешь, но отец Маклин демонстрирует иную любовь — глубокую и нерушимую, любовь, которая не иссякает, даже если ты не одобряешь поступков любимого человека. Такая любовь всегда течет в сердце — как река.

Обводя взглядом свою жизнь, мы видим множество несовершенств. Они как темные пятна на поверхности старого зеркала. Многое может огорчать нас или вызывать недовольство: наши слова зачастую идут вразрез с действиями, отношения осложняются совершаемыми ошибками, планы на будущее рушатся. Кроме того, в ходе жизни мы — намеренно или нет — раним других, о чем потом сожалеем и испытываем чувство вины.

Взглянув на свое окружение, мы видим ту же картину. Ребенок, не слушающий родителей; родители, которые не понимают нас; супруг, который ведет себя неразумно, — все это мы сразу замечаем. Мы волнуемся о здоровье стареющих родственников, тревожимся за близких друзей, которые не способны сами о себе позаботиться. Каждое утро, включая новости, мы видим, как много в мире конфликтов, несчастных случаев, разногласий между людьми. Кажется, что этому нет конца.

И все же, хотя все эти несовершенства и составляют наш мир, мы не можем не любить его. Наша жизнь слишком драгоценна, чтобы провести ее в ненависти и отрицании того, что нам не нравится и чего мы не понимаем. Становясь более зрелыми духовно, мы естественным образом развиваем в себе эмпатию и пытаемся смотреть на все с точки зрения других. Это, в свою очередь, учит нас принимать несовершенства других людей, а также свои собственные с чувством сопереживания — как мать, которая любит своего ребенка несмотря ни на что.

Эта книга — итог моих размышлений над тем, как научиться относиться к миру и себе с состраданием. Моими вдохновителями стали все те, кто делился со мной своими историями и обращался ко мне с вопро-

сами на публичных выступлениях, а также в социальных сетях; они помогли мне открыть свое сердце и обрести мудрость. Я надеюсь, что моя книга послужит вам опорой в минуты отчаяния и утешит в трудные времена.

Гемин Суним

*Школа разбитых сердец, Сеул*



# Глава 1

---

# ЗАБОТА О СЕБЕ





Когда мы становимся добрее к себе,  
Мы можем стать добрее к миру.



## НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ ХОРОШИМИ

Хвалили ли вас в детстве за то, что вы «хороший»? Старались ли вы изо всех сил быть таковым, слушаться родителей, учителей и старших родственников? Даже если порой вам приходилось трудно, научились ли вы никому не жаловаться и справляться со всем самостоятельно? А теперь, повзрослев, чувствуете ли вы ответственность — чувствуете, что должны как можно лучше справляться с тем, что вам доверили? Стараетесь ли не беспокоить других и не быть им обузой? И если кто-то осложняет вам жизнь, вы, скорее всего, просто игнорируете этого человека или миритесь с его поступками, ведь вы не привыкли делать или говорить то, что может причинить кому-то дискомфорт.

Я встречал немало хороших людей, которые страдают от депрессий, панических атак и прочих эмоциональных расстройств по причине сложностей во взаимоотношениях. Такие люди стремятся быть мягкими, воспитанными и внимательными к другим. Они склонны к самопожертвованию, для них привычно ставить желания

других людей выше своих собственных. И однажды я задался вопросом: почему же у таких хороших людей так часто случаются психические и эмоциональные расстройства?

Я тоже был в детстве тихим и послушным, и меня часто хвалили за «хорошесть». Хороший сын, который не доставлял родителям беспокойства, хороший ученик, который слушал учителей. Тогда я понял, что хорошим быть хорошо. Но после окончания школы я начал догадываться, что это же качество может доставить мне определенные неудобства. Мне часто приходилось работать в группах с другими — умными и талантливыми — учениками, и я постепенно осознал, что задания, от которых они хотели уклониться, всегда почему-то доставались мне. Я продолжал говорить себе, что помогать другим — хорошо, но по прошествии времени все это начало вгонять меня в депрессию. И когда я наконец решил поделиться своей проблемой со старшим товарищем, он дал мне такой совет: «Прежде будь хорошим по отношению к самому себе, а потом уже для остальных».

У меня было такое чувство, словно меня ослепила молния. До тех пор я беспокоился лишь о том, что думают обо мне другие. Я никогда всерьез не задумывался о том, что нужно заботиться о себе или любить себя.

Когда мы называем кого-то «хорошим», зачастую это значит, что человек соответствует требованиям других и не отстаивает свои собственные интересы. Другими словами, именно людей, которые подавляют собственные желания в угоду желаниям других, чаще всего и нарекают «хорошими». Если кто-то всегда слушает меня

и следует моим советам, то мне, разумеется, этот человек нравится и я считаю его хорошим. По всей видимости, определение «хороший» относится к человеку, который слишком много думает о других и не способен заявить о своих интересах.

Хотя это и не всегда так, существуют определенные шаблоны, которые просматриваются в наших отношениях с родителями. Многие из тех, кто во взрослой жизни так или иначе занимается самоуничижением, выросли в семье с доминирующим отцом или подавляющей матерью. Или были средним ребенком в семье, которому не хватало внимания, что вылилось в потребность завоевывать признание родителей, во всем слушаясь их. В отдельных случаях, когда отношения между родителями оставляют желать лучшего или атмосфера в семье нездоровая, дети взваливают на себя непосильную задачу: решают быть хорошими и тем самым осчастливить родителей.

Но проблема заключается в том, что, живя в соответствии с требованиями других, мы невольно пренебрегаем собственными желаниями и потребностями. Если в детстве вы были невнимательны к своим чувствам, преуменьшали их значение или вовсе не считали их важными, то, став взрослым, вы не в состоянии понять, чем хотите заниматься или кто вы как личность. А потом, когда встретите кого-то, кто будет поступать с вами несправедливо или портить вам жизнь, тот гнев, который должен быть направлен на зачинщика, обратится вовнутрь, на вас самих. «Почему я такой идиот, почему я не способен нормально выражать свои чувства, даже разговаривать нормально не могу?»

Прежде всего прошу вас помнить вот о чем: свои чувства нельзя игнорировать. Они имеют значение. Чувства внутри вас не исчезнут оттого, что вы решили подавить их или обойти вниманием. Многие проблемы психологического характера возникают тогда, когда вытеснение чувств становится привычкой и энергия этих подавленных эмоций не может найти правильный выход. Стоячая вода становится зловонной и ядовитой — так же дело обстоит и с эмоциями.

Но еще не слишком поздно. С этого момента, прежде чем соглашаться с тем, чего хотят от вас другие, возьмите за правило прислушиваться к своему внутреннему голосу — он подскажет вам, чего хотите вы сами. Даже когда вы чувствуете себя так, словно находитесь под обстрелом требований, помните: если вы действительно не хотите что-то делать, не пытайтесь преодолеть свое нежелание и истощать себя до тех пор, пока не сможете больше справляться с этим. Лучше постарайтесь донести до других свои чувства в словесной форме. Не беспокойтесь о том, что если вы выскажетесь, то произведете неприятное впечатление на собеседника и ваши отношения испортятся. Если бы другой человек знал, что вы на самом деле чувствуете, он, возможно, не стал бы предъявлять к вам столько требований...

Даже в том случае, когда кто-то предлагает: «Давайте выпьем кофе», а вы хотите чай, вполне нормально просто сказать: «Я бы лучше выпил чаю». Мы считаем, что нужно быть хорошими для других, но не стоит забывать о том, что вы несете ответственность в первую очередь перед самим собой — и важнее всего быть хорошим по отношению к себе.





Учись выражать свои чувства,  
Не делая из этого проблемы.  
Этот навык столь же важен, как  
Научиться читать. Без него  
Копится недовольство, происходят ссоры,  
И отношения могут закончиться  
Вулканическим взрывом.



Разве ты не чувствуешь досаду  
Оттого, что один бросаешься на помощь?  
Если так, не подавляй это чувство; скажи:  
«Мне сложно справиться в одиночку.  
Пожалуйста, помоги и ты».  
С каждым разом тебе будет все легче  
Выражать свои чувства.



Когда кто-то просит тебя об услуге,  
Не забывай, что ты вправе сказать:  
«Мне очень жаль, но я не могу».  
Ты не обязан выполнять задачу.  
На твои плечи ляжет тяжелый груз.  
А если отношения испортятся  
Из-за того, что ты откажешь,  
Значит, они и не были хорошими.



В жизни как в самолете:  
Вам говорят, что сначала  
Нужно надеть кислородную маску на себя  
И только потом — на ребенка.  
Сначала позаботься о себе — это не эгоизм.  
Только если ты счастлив сам, ты сможешь  
Сделать счастливыми других.



Когда ты начнешь заботиться о себе,  
Мир увидит, что ты достоин заботы.



Вспомни: когда ты в кого-то влюблен,  
Ты хочешь проводить с ним все время.  
Точно так же попробуй уделять время себе —  
Ты заслуживаешь заботы и внимания.  
Побалуй себя вкусной едой,  
Хорошим фильмом, прогулкой на природе.  
То же, что мы даем любимому человеку,  
Давай самому себе.



Дорогой друг,  
Возможно, именно потому, что в тебе есть  
Несовершенства или слабости,  
Ты найдешь мотивацию и будешь трудиться,  
Чтобы преодолеть их,  
И в конечном итоге добьешься успеха.  
А еще это поможет выстраивать взаимоотношения  
И научит чуткости.  
Не отчаивайся из-за своих несовершенств.  
Напротив, думай о них с любовью.



Иметь недостатки — это нормально.  
Может ли жизнь быть белоснежна и чиста,  
Как пустой лист бумаги?  
Разумеется, время не проходит бесследно  
Для наших тел, сознания, взаимоотношений.  
Вместо того чтобы ничего не делать  
Из страха совершить ошибку,  
Выбери становиться лучше через неудачи и боль.  
И не забывай говорить самому себе:  
«Я очень люблю тебя!»



В сердце каждого кроются тайны,  
В которых непросто признаться.  
Они могут быть связаны со здоровьем, деньгами,  
Интимной жизнью, отношениями или семьей  
И вызывать острое чувство  
Неполноценности, стыда, тревоги или вины.  
Но под грузом собственных тайн  
Мы становимся более кроткими и понимающими.  
Не судите о людях по первому впечатлению,  
Ведь у них могут быть трудности,  
О которых никто не знает.



Испытывал ли ты зависть,  
Видя в социальных сетях,  
Как твои друзья радуются жизни?  
Мы часто совершаем эту ошибку:  
Сравниваем то, что у нас внутри, с тем,  
Что демонстрируют друзья.  
Мы не знаем, что творится у наших друзей на душе,  
Но прекрасно осознаем, что чувствуем  
Мы сами.  
Твои друзья могут завидовать тебе,  
Просматривая твои посты  
И не зная, что на самом деле происходит  
В твоей жизни.



Чувствовал ли ты хоть раз  
Собственную неполноценность  
Из-за родственника, которому что-то  
Удается лучше, чем тебе?  
Кто-то может быть способнее тебя,  
Может учиться в более престижном заведении или  
Работать в лучшей компании. Но помни, что  
Никто из нас не знает, как в итоге  
Повернется жизнь.  
Учеба и карьера могут быть мерилom успеха,  
Но чем старше ты становишься,  
Тем меньше они значат.  
Настоящий победитель — тот,  
Кто счастлив в жизни.



Ты можешь показаться неинтересным  
Не потому, что у тебя много неприглядных черт,  
А потому, что ты сам так считаешь  
И оттого испытываешь неловкость.  
Даже если в тебе есть нечто непривлекательное,  
Но ты уверен в себе и расслаблен,  
У тебя не будет проблем.  
Помни, что самое привлекательное качество —  
Твоя уверенность.



Все в порядке, если ты не занял места —  
Первого, второго или даже третьего.  
Сравнивай себя не с другими,  
А с собой прежним.  
Похвали себя за честную попытку  
И не теряй веры в себя.



Если ты будешь и дальше переживать из-за критики,  
То постепенно лишишься сил  
И в конце концов не сможешь делать ничего.  
А ведь именно на это рассчитывают критиканы.  
Не позволяй им определять твою судьбу.  
Всякий раз, когда слышишь слова критики  
В свой адрес, заявляй:  
«Что бы вы ни говорили, я не сдамся.  
Посмотрим, кто в конечном итоге окажется прав».



Почему твоя жизнь должна быть разрушена  
Случайными словами тех,  
Кто не знает тебя и кому нет до тебя дела?  
АКТЕР ХОН СОК ЧХОН, ПЕРВЫЙ КОРЕЕЦ,  
ОТКРЫТО ОБЪЯВИВШИЙ, ЧТО ОН ГЕЙ



Если ты начнешь верить в то,  
Что говорят о тебе другие,  
То они начнут управлять тобой.  
Не все мысли, которые приходят тебе на ум, верны.  
Не позволяй чужому мнению вершить твою судьбу.



Если внутренний голос говорит тебе  
«Ты не сможешь рисовать»,  
Рисуй во что бы то ни стало,  
И этот голос однажды замолчит.

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ



Мы достойны того, чтобы нас любили  
Не за наши заслуги,  
А за сам факт существования.  
Даже если вы не достигнете  
Того совершенства, которого требует от вас мир,  
Ваше существование ценно само по себе  
И заслуживает любви.



В Индии «Намасте» — это обычное приветствие,

Как «Здравствуй».

Но у «Намасте» есть чудесный смысл.

Это значит: «Божественное создание во мне  
Приветствует божественное создание в тебе».

В нас намного больше величия и святости,

Чем мы привыкли считать.

A painting depicting a man and a child in a lush, green forest. The man, wearing a red shirt and dark shorts, is leaning over a stream, holding the hand of a child who is wearing a yellow shirt and a white hat. The child is crouching in the shallow water. The forest is filled with tall, dark trees and vibrant green foliage. In the background, a tall, slender tower with a red roof and a tree on top stands against a bright, hazy sky. The overall style is expressive and colorful, with visible brushstrokes and a soft, painterly texture.

Не думай, что тебя можно любить только тогда,  
Когда ты соответствуешь требованиям мира.  
Ты уже достоин любви.



## ТОГО, ЧТО ТЫ ЕСТЬ, УЖЕ ДОСТАТОЧНО

К моей радости, буддисты из Новой Зеландии и Австралии пригласили меня приехать к ним и выступить с речью на тему дхармы. Вот так впервые в жизни мне довелось пересечь экватор и побывать в Окленде и Сиднее. Несмотря на то что путь из Сеула был неблизкий, я очень ждал этой поездки, потому что благодаря ей у меня, ко всему прочему, появилась возможность встретиться с другом, вместе с которым я когда-то оканчивал магистратуру в Соединенных Штатах. Получив докторскую степень, он вернулся в родную Австралию и стал профессором. Я обещал ему как-нибудь приехать в гости, но с тех пор прошло больше десяти лет. Каждый год, получая от него неизменную рождественскую открытку с поздравлениями, я вспоминал о своем невыполненном обещании. Теперь, когда представилась такая возможность, я с нетерпением ждал встречи.

По другую сторону экватора погодные условия резко отличались от тех, к которым я привык в Корее. В тот день, когда я выступал с речью, температура превышала 32 градуса. Я узнал, что в Южном полушарии, если

ты хочешь, чтобы в доме было много солнца, нужно выбирать жилище с окнами на север. А еще реки несут свои воды на север, а не на юг, а в ночном небе на месте Большой Медведицы сияет Южный крест. Но, несмотря на то что Новая Зеландия и Австралия являли собой в буквальном смысле противоположность тому месту, где живу я сам, они не показались мне чужими, как я мог бы ожидать. Особенно это касается людей. Хорошо зная, сколь одинока и суетлива жизнь в современных мегаполисах, я был рад возможности сказать этим людям несколько слов утешения и мудрости.

Когда с выступлениями было покончено, я направился к другу. Добравшись до его дома, я позвонил в звонок. Мой друг открыл мне дверь с широкой улыбкой на лице. Мы обнялись, как родственники, надолго разлученные войной в Корее. Несмотря на то что с нашей последней встречи прошло десять лет, мой друг почти не изменился, разве что немного пополнел, а волосы его поредели. Он, как и всегда, излучал дружелюбие и открытость, и я чувствовал себя легко и расслабленно, тем более что со времен магистратуры был знаком и с его женой Джейн.

После ужина мы пили чай на террасе, глядя на заходящее солнце и посмеиваясь над нашим уже солидным возрастом. В душе мы были точь-в-точь такие же, что и тогда, в студенчестве; мы и поверить не могли, что нам с ним уже за 40. Как давние друзья, мы открыто говорили обо всем, обнажая свои подлинные чувства. Старым друзьям нет нужды притворяться, ты можешь принимать их такими, какие они есть, и показывать им свое истинное «я». Этот человек был мне именно таким

хорошим другом. Он рассказал мне обо всем, что случилось за минувшие десять лет, и наконец дошел до того, что творилось с ним в последнее время.

Мой друг всегда отличался тревожностью, даже когда особых поводов для беспокойства не было. В последнее время это состояние усугубилось, и, чтобы не поддаваться тревоге, он очень много работал. Джейн беспокоилась, что, если ее муж будет продолжать в том же духе, у него начнутся проблемы со здоровьем. По вечерам он работал за компьютером и засиживался за полночь; редко высыпался ночью и всегда был чем-то занят. Разумеется, благодаря трудоголизму он снискал признание в академических кругах и упрочил свой статус в университете, но при этом не только не мог перестать работать, но и испытывал острые приступы тревоги, когда ему бывало нечем заняться.

На улице стемнело и стало прохладно. Чтобы спастись от комаров, мы вернулись в дом и устроились на диване. Мой друг включил негромкую музыку и налил себе бокал вина. Потом рассказал мне о своем непростом детстве. В глазах общества его отец был успешным человеком, но из-за стресса на работе срывался дома. Выпивая, он превращался в другого человека, становился жестоким. Он даже бил сына. Поэтому дома мой друг чувствовал себя так, словно ходит по острию ножа. Мать частенько уходила из дома, чтобы не сталкиваться с мужем, а в ее отсутствие моему другу приходилось приглядывать за младшими детьми и ради их спокойствия делать вид, что все это — какая-то игра. Именно тогда в нем и развилась повышенная тревожность, так как он не знал, когда его отец в очередной раз выпьет и взорвется.

Обдумав его слова, я догадался, откуда могли взяться его тревожность и трудоголизм. Желая поддержать его, я осторожно произнес:

— У всех своя история, поэтому довольно сложно делать конкретные выводы, но трудоголизм свойственен в том числе тем, кто в детстве не чувствовал безусловной любви и заботы и считал, что не заслуживает внимания родителей, пока не сделает чего-то значительного. Такое часто бывает с детьми успешных родителей, если те слишком заняты своей жизнью и проявляют к детям мало интереса. Чтобы завоевать родительское внимание, дети живут в постоянном напряжении: им кажется, что они постоянно должны что-то делать, чтобы угодить родителям. При ином раскладе они не чувствуют себя любимыми и их действия лишены смысла. Что касается тебя, то мне вполне понятно, почему у тебя развилась эта тревожность, если учесть, что твой отец выпивал и становился агрессивным. Тебе наверняка приходилось нелегко, ведь мамы не было рядом и она не могла тебя защитить. Ты не знал, в какой момент может взорваться отец, и, вероятно, считал, что единственный способ это предотвратить — делать все, что он требует, и делать это правильно. Теперь ты взрослый и отца рядом нет. Но, тем не менее, требования этого мира — а не отца — вызывают у тебя тревогу: как будто, если ты не выполнишь все, что от тебя требуется, твое существование будет лишено и смысла, и ценности.

Мой друг кивнул. По всей видимости, он был со мной согласен. Я продолжал:

— Но правда заключается в том, что ты и без того достоин любви. Тебе не нужно убеждать себя в собствен-

ной ценности, бросая вызов всем требованиям общества и соответствуя ожиданиям других людей. Ты и так бесценное создание и заслуживаешь любви и заботы. Посмотри внутрь себя: возможно, ты разглядишь ребенка, который все еще дрожит от страха, боясь отца. Пошли этому внутреннему ребенку энергию любви и доброты, посмотри на него с состраданием. Как же трудно тебе было в одиночку, без поддержки матери, справиться с гневом отца, пытаясь защитить младших детей!

К этому моменту у нас обоих текли слезы. Мой друг ненадолго прикрыл глаза, а потом спокойно произнес:

— Ты прав. Во мне все еще живет ребенок, страдающий тревогой, неспособный сделать так, чтобы его любили. И он умоляет меня, чтобы я больше не отворачивался от него. Все это время я был слишком занят тем, что беспокоился о мнении других людей, пытаясь не видеть эту детскую рану. Мне нужно поверить, что я достоин любви за то, каков я есть.

Уезжая из его дома несколькими днями позже, я оставил ему короткую записку:

«Когда мы учились в магистратуре, ты был мне словно старший брат. Ты помогал мне справляться с трудностями. Ты даже не представляешь, какую благодарность к тебе я испытываю, стоит мне только подумать о твоём добром сердце. И поэтому, ради всего святого, помни, пожалуйста: даже если ты никогда не достигнешь чего-то великого и грандиозного, мне достаточно того, что ты есть».



То божественное,  
Что есть во мне,  
Приветствует  
Божественное  
В тебе.





Не позволяй минувшим трудностям  
Определять тебя настоящего.  
Иначе на всю жизнь останешься  
Жертвой прошлого.  
В нас сокрыта жизненная сила,  
Которая стремится вырваться из оков.  
Прошу тебя, доверься этой силе обновления.  
Поклонись прошлому с уважением и провозгласи:  
«Я принимаю решение с этого момента  
Быть счастливее!»



Если человек не способен думать ни о чем,  
Кроме себя самого,  
Вероятно, причина в том, что в детстве  
Он недополучил любви.  
Он видел, что мир холоден и безразличен  
И, кроме него самого, о нем некому позаботиться.  
Если в твоей жизни есть эгоистичный человек,  
Который доставляет тебе неудобства,  
Загляни в его боль  
И попробуй понять, отчего он таким стал.



Если задуматься о том,  
Что побуждает нас действовать,  
Мы поймем, что даже во взрослом возрасте  
Мы ждем признания от других людей  
И многие свои действия  
Совершаем из желания быть признанными.  
Окружи своего ребенка вниманием,  
Сделай так, чтобы он был уверен в твоей любви.  
Тогда, повзрослев, он не будет жаждать  
Признания других.



Если один из твоих детей ревнует  
К брату или сестре,  
Поезжай с ним куда-нибудь, пусть ненадолго,  
Но только вдвоем.  
Если поездка невозможна, проведи целый день  
Только с ним.  
Съешьте вместе что-то вкусное,  
Погуляйте в парке, поговорите по душам.  
Если дети получают недостаточно внимания,  
Возникают психологические проблемы.  
Родители могут предотвратить это, пока их дети  
Еще малы и восприимчивы.



Время от времени позволяй себе  
Маленькие удовольствия.  
Пусть это будет прекрасный букет  
Для обеденного стола,  
Кусочек вкуснейшего чизкейка с американо  
Или мягкие зимние варежки —  
Эти маленькие радости сделают твою жизнь ярче.



Красивый набор столовой посуды,  
Чай, вино, одежда, ручка, одеяло —  
Все то, что ты берег для особого случая...  
Воспользуйся этими вещами  
При первой же возможности.  
Особые моменты неотделимы от повседневной жизни.  
Когда находишь применение чему-то особенному,  
Сам момент становится особым.





У тебя тоже бывает такое чувство,  
Что какая-то мелочь может тебя осчастливить?  
Я чувствую подобное, когда вижу  
Перец желтого или оранжевого цвета.  
Я часто сомневаюсь, стоит ли его покупать,  
Ведь он дороже зеленого.  
Но мне нравятся эти цвета,  
И, когда решаю себя побаловать,  
Это приносит мне радость.  
А ты знал, что в болгарском перце  
В три раза больше витамина С, чем в апельсинах?



Если я сам себе нравлюсь, мне легко испытывать  
Симпатию ко всем вокруг.  
Но, если я собой недоволен,  
Мне легко быть недовольным теми,  
Кто меня окружает.  
Так будь же самым преданным своим поклонником!



Когда я делаю что-то доброе для других,  
Я сам себе нравлюсь.  
Если чувствуешь, что твоя самооценка страдает,  
Попробуй сделать что-нибудь хорошее  
Для незнакомца.  
Когда будешь доволен собой,  
Твоя самооценка повысится.



Даже товары с пометкой  
«Лимитированный тираж»  
Производятся на потоке в ряду сотен  
Точно таких же.  
Но ты в этом мире — один-единственный.  
Прошу, цени свою уникальность.



Ум говорит:  
«Не питай ни к кому ненависти»,  
«Прощай других ради самого себя»,  
«Не завидуй успеху своего друга».  
Но бывает, что сердце не слышит.  
В такие моменты попробуй обратиться к молитве.  
Молитва проложит путь от головы к сердцу.  
Смиренно попроси помощи в том,  
Что сейчас кажется тебе невыполнимым.



Люди порой выражают свою тягу к чему-либо  
Посредством ненависти.  
Если ты кого-то ненавидишь,  
Поищи ответ внутри.  
Какая может быть причина?  
Ты все еще привязан к этому человеку?  
Нет лучшей возможности  
Узнать самого себя.  
Мы отправляем ракеты на Луну,  
Но в том, что касается нашей собственной души,  
Ближайшего к нам объекта,  
Мы в высшей степени неосознанны и несведущи.



Мы должны быть внимательны к тому,  
Что говорят другие,  
Но решение — только за нами.  
Когда принимаешь решение,  
Прислушивайся к сердцу больше,  
Чем ко мнению остальных.  
О решении, продиктованном чужим мнением,  
Часто приходится сожалеть.



В Корее есть такая поговорка:  
«Долгие размышления часто приводят  
К ужасным решениям».

Если перед тем, как что-то сделать,  
Ты слишком долго думаешь и беспокоишься,  
«Твоя лодка окажется на горе, а не в океане».

Подчас важнее довериться интуиции  
И двигаться в том направлении,  
Которое кажется тебе правильным.



Когда тебе нужно принять решение,  
Но ты не уверен, что делать,  
Остановись на мгновение  
И прислушайся к сердцу.  
Прогуляйся в парке,  
Поезжай в красивое место  
Или встретись с другом, которому доверяешь,  
И поделись с ним своими мыслями.  
Твое сердце гораздо мудрее, чем ум, —  
Оно уже знает ответ.



Когда умом ты понимаешь,  
Что верно будет сказать «да»,  
И все же как будто что-то не так,  
Повремени с решением,  
Не давай окончательный ответ.

Порой интуиция помогает сделать правильный выбор,  
А рациональное мышление — нет.  
Если дашь себе больше времени  
На то, чтобы осознать причину сомнений,  
Она вскоре станет ясна.



Всем нужно время наедине с собой.  
Бывает, что после долгого дня на работе  
Ты измотанный возвращаешься домой,  
Но и тут тебя не оставляют в покое.  
И тогда ты чувствуешь раздражение и злость.  
В такие моменты не вини себя за эту досаду.  
Лучше просто возьми передышку — загляни  
В любимый книжный магазин, кофейню или храм.  
Прогуляйся в одиночестве,  
Послушай любимую музыку.  
Когда ты один, ты словно ставишь мир на паузу  
И восстанавливаешь внутреннее равновесие.



Как мать, что с любовью взирает  
На своего ребенка,  
Так и ты посмотри на собственную боль.  
И вскоре почувствуешь, что ты не один.  
В глубине любой боли  
Есть любовь и сочувствие.  
Ты не одинок.