

Предисловие

Зачем *hands free*?

Я все время уговаривала себя: когда-нибудь жизнь замедлит свой бег. Когда-нибудь.

Кого я обманывала?

Последние два года моей совершенно сумасшедшей жизни прошли как в тумане. От этого времени в памяти осталось не так много моментов — приятных или тяжелых, но один я не забуду никогда.

Я вернулась домой с одного общественного мероприятия, на подготовку которого как волонтер потратила не одну сотню часов. Я знала, что муж сейчас должен был укладывать детей спать, но присоединиться к нему не было сил. Вместо этого я рухнула на постель в чем была. На расстоянии вытянутой руки на тумбочке располагалась вся сущность моей жизни: распечатанный список обязательных дел, жужжащий телефон, ноутбук и пухлый блокнот-ежедневник. Каждый день эта стопка бумаг и пара девайсов отнимали у меня все внимание, все силы и всю душу.

Мигающий красный индикатор смартфона служил мучительным напоминанием о том, что мне никуда от них не деться. Безумный поток информации, электронные гаджеты, плотное расписание и недостижимые стандарты — все это будет ждать меня завтра, и послезавтра, и послепослезавтра. «Когда-нибудь» было просто словом, которым я пользовалась, боясь взглянуть в лицо безумной реальности, ставшей моей жизнью.

Когда-нибудь, говорила я себе, на страницах моего ежедневника появится много свободного места. Когда-нибудь мои повседневные планы будут определяться желаниями моей души, а не чириканьем, писками и звонками электроники. Когда-нибудь

я скажу «нет» распродажам домашней выпечки и книжным ярмаркам, безусловно чистым столешницам и идеальной модной прическе. Когда-нибудь я скажу «да» беготне по лужам под дождем, растрепанному пучку на голове и второй сказке детям перед сном. Когда-нибудь я посмотрю в глаза моим детям и внимательно выслушаю все их глупые, нежные слова. Когда-нибудь я захлопну ноутбук и поцелую мужа, прежде чем он выйдет из дома. Когда-нибудь я вспомню, что значит смеяться, играть, отдыхать и радоваться жизни. Когда-нибудь у меня появится время на то, что по-настоящему важно.

Жизнь, состоящая из простых удовольствий, была недостижимой мечтой, которую я, вечно несущаяся на полной скорости, была не в состоянии уловить. Каждый раз, когда я говорила детям: «не сейчас, мама занята», возможность обрести содержательную, полную радостей жизнь отодвигалась от меня все дальше. Даже в этот момент крайнего истощения, в то время как мои дети на втором этаже переодевались в пижамки и выбирали себе сказку на ночь, мирное существование казалось мне не более чем фантазией.

У меня не было сил плакать. Мне было слишком стыдно просить о помощи. Я понимала, в какое жуткое состояние себя загнала. Чувствовала, что погребена — погребена под невыносимым грузом множества дел, которые я судорожно пыталась переделать. Я уже не жила, а едва существовала.

И я поняла, что оказалась на перепутье. Можно продолжать свое суматошное существование, все больше отдаляясь от идиллической жизни «когда-нибудь», или постараться выкарабкаться — на воздух, к надежде, к жизни.

Я решила выкарабкаться.

Потому что «когда-нибудь» не настанет никогда.

Эта неоспоримая истина поразила меня на следующий день, во время утренней пробежки, вскоре после того, как я осознала свое погребенное состояние. Осознание оказалось болезненным буквально физически. У меня подкосились ноги, и я опустилась на колени. Впервые я честно ответила на вопрос, который на

протяжении ряда лет вызывал у меня особую гордость: как мне все это удастся?

Я упускаю жизнь — вот как мне все это удастся. Я упускаю то, что по-настоящему важно, и то, что я упускаю, никогда не вернуть.

Этот момент перелома-прорыва и вытолкнул меня в путь, на котором мне суждено было изменить свою жизнь. В этот момент я обратилась за помощью к Богу. Я всю жизнь ощущала его присутствие, особенно в своей работе преподавателя в области специального образования и автора книг, но сейчас было иначе. Я понимала, что не смогу избавиться от своего суматошного образа жизни без его помощи и поддержки. Испытав душевный подъем, я стала разрабатывать простую стратегию, которая дала бы мне возможность избавиться от повседневной суеты, перестать отвлекаться и сосредоточиться на значимых моментах отношений с родными и близкими.

С каждым шагом я все больше выбиралась из своего погребенного состояния. С каждым прикосновением детской руки, с каждым содержательным разговором с мужем, с каждой картинкой прекрасного мира, которую я не замечала, потому что была слишком занята, вошедшая в болезненную привычку суета начала от меня отступать. Со временем этих усилий оказалось вполне достаточно, чтобы моя суматошная жизнь оказалась заполнена интересными, приносящими глубокое удовлетворение отношениями. Я больше не откладывала жизнь на потом. Впервые за долгое время я вкладывала свое время, внимание, силы и любовь в сегодня. И тут я открыла для себя всю значимость жизни Hands Free.

Революция Hands Free

Изменение начинается с искры осмысления, вспыхивающей в вашей душе. И когда вы делитесь этим новообретенным осознанием, искра получает возможность превратиться в пламя. Именно так произошло, когда я начала вести блог, в котором

рассказывала о своей ежедневной борьбе и маленьких победах на пути к менее разбросанной жизни. При моей любви к слову, преподаванию и оказанию поддержки другим оказалось несложно делиться своими попытками начать жить счастливо здесь и сейчас в этом быстротекущем, перенапряженном, перегруженном информацией мире.

По мере того как рассказы о моем путешествии попадали в руки (и на экраны) людей, также попавших в ловушку своей разбросанной жизни, у меня внезапно стали появляться спутники. Чтобы поделиться с читателями советами о том, как оторваться от суеты и восстановить контакт с близкими, я создала страничку The Hands Free Revolution на Фейсбуке. Я не подозревала, что она станет не просто страничкой, а целым движением за технологию осознанного создания и фиксирования действительно важных моментов жизни. Сообщество людей, которые были готовы отказаться от социального давления, вынуждавшего их вести торопливый, беспорядочный, несвязный образ жизни, возникло совершенно органично. The Hands Free Revolution быстро превратилось в нечто большее, чем сообщество единомышленников; это стало образом более содержательной, целостной жизни.

Когда участники The Hands Free Revolution начали делиться своим опытом, своими историями, я обнаружила, что такую борьбу ведут не только перегруженные хлопотами мамы. Писали и руководитель компании из списка Fortune 500, и отец, ведущий домашнее хозяйство, и мать-одиночка из приюта для женщин, подвергшихся насилию, родитель, занимающийся домашним образованием ребенка, бабушка, блогеры, подростки — все, кто разрабатывал стратегию поведения Hands Free и добивался жизненно важных результатов. И тогда я поняла, что мамой Hands Free может стать каждый. Любой, кто ощущает невыносимую тяжесть суетной жизни, вне зависимости от личного положения и обстоятельств, может избавиться от этого бремени и посвятить себя тому, что действительно важно. Если у меня появилась надежда, она может появиться и у других.

Путь к жизни Hands Free доступен каждому и начинается с первого шага.

Обретение Hands Free

Главы этой книги шаг за шагом отражают мой путь к менее беспорядочной жизни. Двенадцать глав описывают различные действия, которые я предпринимала, чтобы избавиться от всего, что меня отвлекает и мешает вести более насыщенную, приносящую ежедневное удовлетворение жизнь. Каждая глава содержит истории, произошедшие на этом пути, которые иллюстрируют этапы этого превращения. После каждой истории вы найдете раздел «Цель недели», в котором даются практические советы о том, как избавляться от необязательного в вашей жизни. А в конце главы — «Осмысление», стимулирующее заняться самоанализом на этом пути. Эти короткие формулировки можно использовать для медитации, как молитву, мантры или напоминания в процессе размышления над темой главы.

Эта книга рассчитана на дорогу длиною в год. По одной главе в месяц, хотя ваш путь может растянуться на всю жизнь. Вы можете двигаться быстрее или медленнее. Вы можете решить вести дневник как средство закрепления опыта. Для поддержки и усиления ответственности вы можете отправиться в путь с другом, с членом семьи или в небольшой компании. Работайте с этой книгой таким образом, который наиболее подходит именно вам, вашей семье и вашим обстоятельствам. Надеюсь, у книжки появятся потертые, с загнутыми углами и кофейными пятнами страницы и она будет не одноразовым чтением, а руководством по принятию повседневных решений. Пусть эта книга окажется инструментом, с помощью которого вы начнете выбираться из завалов суеты — к жизни, которой вы хотите жить сегодня, а не когда-нибудь. Пусть отказ от необязательного в пользу того, что по-настоящему важно, станет для вас образом жизни, как это произошло со мной.

Однако должна заметить, что мой дом теперь не такой, как раньше, мой социальный календарь — не такой, как раньше, файловая система на моем ноутбуке — не такая, как раньше, и моя программа ежедневных дел не такая, как раньше, мой статус супермамы с золотой звездой — уже не такой, как раньше. Я сама не такая, как раньше. Теперь я живу с открытыми глазами, с открытой душой и свободными руками — и ни за что не хочу возвращаться назад. Друзья мои, такой жизнью жить можно. Можно обрести надежду. Есть моменты, за которые стоит держаться. Идемте — вот вам моя рука. Руки мои очень долго были связаны — и наконец свободны.

Рейчел

Обещание

Я становлюсь Hands Free.

Я хочу записывать воспоминания, а не списки обязательных дел.

Я хочу чувствовать объятия моих детей, а не давление чрезмерных обязательств.

Я хочу забываться в разговорах с любимыми, а не тонуть в море несущественных электронных писем.

Я хочу наслаждаться закатами, которые дают надежду, а не копошиться в делах, которые лишают меня радости.

Я хочу, чтобы в моей жизни звучали смех и слова признательности, а не назойливый звук мобильного и приходящих эсэмэсок.

Я избавляюсь от отвлеченности, разобщенности и стремления к совершенству ради простой, очень простой жизни, в которой есть только то, что по-настоящему важно.

Я становлюсь Hands Free.

Содержание

Предисловие	3
Зачем hands free?	3
Революция Hands Free.....	5
Обретение Hands Free.....	7
Обещание.....	8
1. Чего стоит ваша отвлеченность	9
Осознание.....	9
Что я могла бы упустить.....	10
Поймать радугу	16
Моменты истины	20
2. Строить содержательные отношения.....	26
Единение	26
Моя тайная жизнь.....	27
Начинайте разговаривать.....	33
Как я веду себя за рулем?	38
3. Выбрать, что важно.....	45
Обдуманность.....	45
Я выбираю тебя.....	46
Кто-то вас ждет	51
Полное погружение	55
4. Признание дара текущего дня	62
Присутствие	62
Вы на это способны.....	63
Настоящее, переходящее в прошлое.....	66
Любимый ребенок.....	71
Настанет день.....	72
«Чмоки» на дорожку.....	75
5. Взять паузу.....	81
Спокойствие.....	81
Рада тебя видеть.....	82
А вы свободны?	85
Ждать с удовольствием.....	89
Где найти Простую Жизнь.....	92
6. Смотреть на жизнь зорким взглядом.....	99
Ясность.....	99

Лучше, чем сон	100
От листа бумаги — прямо к сердцу	104
Если вас что-то расстраивает.....	108
7. Сказать «да» тому, что важно	114
Упрощение	114
Ты упустишь больше чем жизнь	115
Любить все, что я делаю	120
Ближе, чем я была раньше.....	125
8. Заглушить внутреннего критика.....	132
Участие.....	132
Могу я предложить вам свою шляпку?.....	133
Ты красавица	137
Ты это серьезно?.....	142
9. Открыть свою истинную сущность.....	149
Естественность	149
Выходите как есть	150
Билетик в кармане	154
Сияющий свет несовершенного ребенка	159
10. Выбросить из головы.....	166
Прощение	166
Момент столкновения.....	168
Герой внутри вас	173
Формула исцеления	178
11. Услышать зов своего сердца	186
Сочувствие.....	186
Чистые линии любящего сердца	187
Требуется лишь один момент.....	191
Починить сломанное.....	196
12. Помнить о ценности жизни	205
Благодарность	205
Признаки жизни	206
Открытое письмо Времени.....	212
Я больна.....	216
Заключение	225
Благодарности.....	229
Примечания.....	235