



АЛЕКСАНДРА РАЙНВАРТ

Нежное ИСКУССТВО П*СЫЛАТЬ

18+



ОТКРОЙ
ДЛЯ СЕБЯ
ВОЛШЕБНУЮ
СИЛУ ТРЕХ
БУКВ



Александра Райнварт
Нежное искусство
посылать. Открой для себя
волшебную силу трех букв
Серия «Книги, о которых говорят»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40501038

Нежное искусство посылать : открой для себя волшебную силу трех букв / Александра Райнварт ; [перевод с немецкого А. В. Сергеевой].:

Москва; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-125111-6

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто поспав то, что его достало.

Так почему бы не делать это регулярно?

Известная немецкая писательница Александра Райнварт вывела эффективные принципы, которые позволили миллионам

читателей научиться отстаивать личные границы. Шаг за шагом избавляясь от того, что гнетет, можно стать не только свободнее, но и счастливее. В книге, ставшей бестселлером № 1 в Германии, автор на собственном примере показывает, как легко и безболезненно освоить «искусство послать», а главное – какую пользу это может принести.

Благодаря этой книге вы:

- научитесь отделять полезные советы от непрошенных;
- начнете прислушиваться к своим чувствам и мыслям;
- сможете избавиться от синдрома помощника.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Александра Райнварт

Нежное искусство

**посылать. Открой для себя
волшебную силу трех букв**

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ДЕРЗКО

Серия «Книги, о которых говорят»

Alexandra Reinwarth

AM ARSCH VORBEI GEHT AUCH EIN WEG

Copyright © 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München.

Перевод с немецкого *А. В. Сергеевой*



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Сергеева А.В., перевод на русский язык, 2019

© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Эта книга поможет вам:

- открыть для себя счастье истинного пофигизма;
- научиться забивать на то, что лишает вас сил и портит настроение;
- перестать испытывать чувство вины не по делу;
- освоить простые мыслительные схемы, которые позволяют оперативно принимать решения: посылать или нет;
- взглянуть под новым углом на людей и события, отравляющие вам жизнь;
- обрести непробиваемую уверенность в своих решениях и поступках;
- понять, что в вашей жизни по-настоящему важно, и сосредоточить на этом все свое внимание;
- избавиться от бремени ненужного альтруизма;

- повысить градус душевности в общении с близкими людьми;
- обрести себя настоящего.

Введение

Все началось с того, что я сказала Катрин: «Иди в задницу!»

Нужно уточнить: обычно я людям такого не говорю. Я вообще не даю окружающим советы насчет того, куда им следует направить свой путь. Даже когда еду за рулем.

Однако стоит отметить, что Катрин из тех личностей, которые вызывают в вас чувство вины и ощущение, что вы им должны. Знаете таких? Они постоянно жалуются, но никогда ничего не меняют, при этом умудряются высасывать из вас все силы без остатка, как дети – сок из пакетика.

Катрин буквально живет в юдоли скорби и печали. Можно подумать, что она страдает от депрессии. Но это не так. Только после нескольких лет общения до меня дошло: дело вовсе не в депрессии. Просто она – глупая овца.

Катрин постоянно казалось, будто судьба обходится с ней плохо: работа ужасная, ее роман с Жан-Клодом висит на волоске, семья сваливает на нее все заботы, будущее туманно, и она не знает, что делать. Но пока я за нее переживала, Катрин ездила в круизы, устраивала вечеринки и даже вышла замуж за Жан-Клода.

Когда я в очередной раз начала ее жалеть, они с Жан-Клодом отдыхали в Венеции. Это была моя идея: мне казалось, им стоило бы заняться чем-нибудь приятным вместе, раз Ка-

трин постоянно плакалась, что их отношения почти развалились. Вот они и занялись. Я же в это время присматривала за их собакой, поливала их цветы и засыпала соль в их бассейн с морской водой. А ведь дом Катрин не то чтобы находился за углом. Дорога до него занимала прилично времени. И кстати, он был огромный, современный и располагался в безумно дорогом районе – несмотря на все финансовые трудности, которые лежали грузом на хрупких плечах несчастной Катрин.

А чего стоили ее отношения с наемными работниками! Однажды Катрин заплатила сантехнику вовремя – не заставила его ждать несколько месяцев и не отделалась половиной положенной суммы.

– Я просто подумала, у него ведь наверняка семья, – сказала она с видом святой, отдающей бедняку последнюю рубаху.

Когда мы встретились после ее поездки в Венецию, она явно торопилась – ей нужно было срочно отвезти Жан-Клода на массаж, потому что кровати в отеле, который я им посоветовала, были просто кошмарные. Естественно, поездка прошла отвратительно, хотя она честно пыталась хоть что-нибудь с этим сделать.

В следующий раз, когда наши дорожки пересеклись, выяснилось, что ее мать заболела. Это было сказано таким голосом, словно речь шла о терминальной стадии рака. Катрин всхлипывала, понижала голос, всем видом показывая, что

она нуждается в деятельном сочувствии. Знаете, что произошло с ее мамой? Легкое расстройство кишечника.

Понимаете, что я имею в виду? Так было всегда: в мире Катрин все должно вращаться вокруг нее. В общем, в какой-то момент я осознала, что у меня нет абсолютно никакого желания вращаться вокруг Катрин. Я ей не спутник.

Сложно сказать, почему я не послала Катрин к черту еще раньше – несмотря на то что молодой человек (далее Л. – *прим ред.*) спрашивал меня об этом не раз. Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации. Но стоило мне заняться «Проектом Счастья» и немного привести свою жизнь в порядок, я пришла к окончательному выводу: долой Катрин!

Я никогда раньше не рвала дружеские связи сознательно. Обычно люди начинают все хуже понимать друг друга, видятся реже, и отношения потихоньку сходят на нет. Конец. Однако этот номер не проходит с теми друзьями, которые присасываются к вам, как пиявки. Ведь они не могут просто так уйти. Поэтому мне было не совсем ясно, каким образом избавиться от подруги и при этом не юлить, не бояться ощущения неловкости, не прятаться.

В этом отношении совет Л. был очень прагматичным: – Просто иди и скажи: «Катрин, ты действуешь мне на нервы, и я не хочу тебя больше видеть», – потом он подумал немного и добавил: – «Дура».

Он всегда терпеть не мог Катрин.

Я знаю людей, которым хватило бы духу сделать именно так. Но я к ним не отношусь. Наоборот, я тот человек, который сам начинает извиняться, если его задевают в толпе.

Между тем я придумала несколько способов избежать неприятного разговора:

- отправить вместо себя своего молодого человека;
- завести фальшивый паспорт, сменить имя, инсценировать собственную смерть и сообщить Катрин о моей безвременной кончине;
- безвременно скончаться.

В итоге, когда я сидела напротив Катрин за столиком в кафе, и пришло время все-таки что-нибудь сказать, она была (как удачно для меня!) до такой степени невыносима, что я смогла овладеть нарастающей волной гнева и обрушить ее на Катрин в самый ответственный момент:

– Катрин?

– Да?

– Иди в задницу!

Для других, пожалуй, это мелочь, но я чувствовала себя Жанной Д'Арк во главе орды разгневанных мужчин. А еще – героем фильма, который идет на боксерский ринг под тревожную музыку. Я так стремительно перекинула свое пончо через плечо, что задела им ни в чем неповинную стопку листовок на стойке. Пока они мягко приземлялись на пол, я с гордо поднятой головой вышла из кафе. Я бы не удивилась, окажись на улице мой верный конь, готовый по первому тре-

бованию нести меня, словно ветер, навстречу приключениям.

– погоди, ведь Жанна Д'Арк не была боксером... – с недоумением прервал мой рассказ Л.

Мужчины часто вообще нас не слушают, не правда ли? Они, видимо, слышат легкий шелест, улавливают в нем пару важных существительных, а остальное додумывают сами. Если из этих существительных не складывается смысл – все, приехали.

Французские национальные герои и боксеры тут, конечно, ни при чем. И речь даже не о самой Катрин с ее дурацким бассейном. Речь о том, что всего лишь три простых слова – «Иди в задницу» – могут подарить необыкновенную эйфорию.

– Думаю, это просто чувство свободы, – сказала Анна, моя подруга-эзотерик, когда я поделилась с ней этим случаем.

И я думаю, она права. Это было настоящее освобождение, причем все эти фанфары в ушах в тот момент зазвучали не потому, что я освободилась от курицы Катрин, а потому, что я почувствовала себя свободной от своих собственных, жалких, тягостных ограничений, которые я сама же и напридумывала. Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим – это ли не восхитительно?!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.