

**Мария Сысоева**  
**Кофе с собой.**  
**Маленькие истории**  
**большой жизни**



Мария Сысоева

**Кофе с собой. Маленькие  
истории большой жизни**

«Автор»

2026

## **Сысоева М. И.**

Кофе с собой. Маленькие истории большой жизни /  
М. И. Сысоева — «Автор», 2026

Это дневник женщины, которая всегда хотела писать, но боялась. И вот однажды - решилась. Раз в неделю она отбрасывает все свои дела и пишет. Пишет о том, что делает, что видит, что волнует. Истории короткие, жизненные. Возможно эти истории, эти короткие главы - помогут Вам, дорогие читатели, увидеть прекрасный мир вокруг, помогут улыбнуться и просто повеселят. "Полка" это первая история, которая родилась, чтобы положить начало творческого пути.

© Сысоева М. И., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Полка	5
Поддержка	7
Опоздала	9
Человеку нужен человек	10
Воображаемый друг	13
Отпускать	14
Свой - Чужой	16
Красота в глазах смотрящего	18
Витаминки	19

# Мария Сысоева

## Кофе с собой. Маленькие истории большой жизни

### Полка

Предисловие.

Привет. Я – Маша.

Блин, глупо как-то. Чувствую себя подростком, который пришел в новую компанию. Очень хочется отступить. Все закончить так и не начав. Но нет! Я же взрослая!

Начну заново: Привет, дорогой читатель. Меня зовут Маша и я очень люблю книги. Но времени читать нет совершенно. Я не умею все отбросить и подарить время для чтения. Поэтому я книги слушаю. По началу было не привычно и сложно. Потом втянулась. Теперь по дороге на работу и обратно я слушаю только книги. А еще слушаю их когда готовлю, убираю, стираю, глажу. В основном это современная проза. Классика все же требует сто процентной вовлеченности.

Я слушаю и удивляюсь тому, как вроде обычные жизненные истории могут быть столь увлекательными. Удивляюсь, потому что тоже могу... Нет не правильно, потому что тоже хочу писать. Давно пишу мысленно рассказы. Зафиксировать их на бумаге не хотелось – глупо. А выставить на всеобщее обозрение – страшно! Кто я такая, чтоб меня читали?! Я – не Булгаков и даже не Маринина. Я – Маша! Девочка 39 лет от роду, живущая свою первую, не уложую жизнь.

А потом мне попала книга, состоящая из множества маленьких житейских историй, которые точно происходят с каждым из нас. Но автор делала из них выводы – неожиданные, очень вдохновляющие.

И я подумала... А вдруг это моя не только первая, но и единственная жизнь... И решилась написать.

Не волнуйся, дорогой читатель, это не будет очень длинный и витиеватый текст. Это будут короткие отдельные главы. О том, что я проживаю, о том, что вижу, что происходит и как я это чувствую.

И так, начнем...

Мой муж сделал полку. Из массива дуба. Такая получилась большая, интересная. Висит на двух канатах. Дерево он обработал так, чтобы фактура осталась. А потом вскрыл лаком. Красота-то красотой, а вот пыль вытирать с неё - это мука сплошная. Пыль забивается в эту "фактуру" и нужно прям каждую бороздочку протирать.

Полку мы повесили на даче. Во первых сам дуб тоже был оттуда. Его пришлось спилить, потому как он мешал газификации улицы. Он был хорош, красив, крепок. В память об этом красавце, оставили его "на родине". Во вторых - тут стена подходящая - в плитке под кирпич.

Но мы на дачу ездили редко. И каждый раз я с ужасом предвкушала уборку. Тратила на эту полку по пол часа. А в этом году все изменилось. Как-то не сговариваясь, мы с мужем решили, что на даче нам лучше спится, работается, живется и мы прям зачистили сюда. Все выходные с весны проводим здесь. И вдруг сегодня - я, взяв в руки тряпку, приближаюсь к полке и... О чудо. А пыль то не забила во все щели. Так, там - сям лежит. Быстро смахнула и вуаля, полочка блестит. Это я к чему - понятно, что чем чаще убираешь, тем меньше грязи, я к тому, что чем чаще прикасаешься с любовью, тем лучше становится...

Вот так во всем в жизни, как с этой полкой. В суете, в постоянной гонке жизни, мы так редко можем себе позволить кропотливо уделить внимание чему-то или кому-то, или даже самим себе. А когда редко что-то делаешь - это отнимает потом гораздо больше сил и энергии. И я не о пыли, к сожалению. Мы редко обнимаемся. Редко говорим по душам. Редко спрашиваем себя: "Как ты? Все хорошо?" В нас накапливается "пыль" обид, непонимания. В итоге это выливается в депрессии, скандалы, ссоры, истерики.... Чтобы душа блестела, её нужно "протирать" от пылинок повседневности любовью, улыбкой, нежностью.

Полку на даче протираю я. Она сама себя не может. А душу... Душу может "протереть" близкий человек. А иной раз может и случайный попутчик. Но самое главное - мы сами тоже можем! Нужно просто остановиться и послушать. Послушать тишину и услышать себя. Что тебе нужно, моя дорогая?... В отличии от полки, у нас есть ноги. Душа подскажет, а ноги отнесут туда, где станет хорошо.

А знаете, почему еще мы с мужем стали чаще приезжать на дачу?! Потому что тут каждый из нас нашел свое «место»! Я хожу каждый вечер к заливу и сижу под деревом на маленьком диком пляже. А муж устроил настоящую мастерскую и для души делает мебель, которой мы обставляем потихоньку наше сельское гнездышко.

Да, с годами понимаешь, что самый главный диалог так не вел в суете жизни.

С уборкой дома я закончила. Так что тебе нужно, дорогая?.... Прогулка, чай, кофе, книга, объятия.... Задавайте себе чаще такие вопросы!!! Общайтесь с самым главным человеком в жизни – с собой!

Я знаю, что мне сейчас необходимо – прогулка к моему «месту силы».

## Поддержка

Предисловие.

Нас нами делают не только гены. Но еще и события, что происходят вокруг, люди, которые встречаются на пути. Человек – как картинка, состоящая из пазлов. Хочу рассказать об одном важном пазле своей жизни.

P.S. Посвящается Тюриной Виктории Ивановне.

Глава 2.

Поддержка.

Мне было 19, когда я устроилась на свою первую в жизни работу. Организация - серьёзная, работа ответственная. Вокруг все гораздо старше. Никто мне дела не передавал. Показали стол, где компьютер включается и пароль записан. А потом меня стали заваливать заданиями. И возмущаться, что задаю вопросы. Ехидно спрашивали: "А тебе вообще сколько лет?" Было тяжело. В конце рабочего дня зашла в туалет и расплакалась. Я вообще на работе по работе за следующие годы плакала 3 раза. В тот день - первый. В коридоре меня заплаканную увидела председатель совета ветеранов - очень милая маленькая женщина 60ти лет. Она улыбнулась.

- Ты что, из-за работы плакала?

Я кивнула.

- Запомни, работа - как любовник - что-то не нравится - меняй. Это с мужем надо искать компромиссы. Но замуж тебе ещё рано - молоденькая такая. Сколько тебе лет?

- Девятнадцать.

- О, почти как моя внучка! Прекращай реветь и иди домой. Дай себе 5 дней - не сложится - меняй. Большую часть жизни - ты проведёшь на работе, поэтому будь внимательна и честна с собой. Не бойся. Ты в самом начале пути!

Я ушла с размазанной по лицу тушью. Так закончился мой первый рабочий день. Так меня встретила взрослая жизнь.

Я вернулась на следующий день получать бесценный опыт и угостить шоколадкой свою первую подругу с работы.

Все эту маленькую, весёлую и мудрую женщину называли просто Вика. Но мне то она в бабушки годилась, поэтому я называла уважительно - Виктория Ивановна. Мы договорились, что когда мне исполнится 40 - я тоже стану звать её просто Викой.

С работой я разобралась. С коллегами подружилась. Следующие 16 лет отдала этому предприятию.

Виктория Ивановна была права - я не просто проводила там большую часть времени. Работа стала моей второй - другой жизнью, семьей. Второй раз я плакала, когда уходила. Мне было тогда 36. Уходила на повышение. Сфера та же - люди другие. Плакала, потому что расставалась с родными. Виктория Ивановна меня провожала тоже со слезами. Говорила:

- Иди конечно! Ты такая молоденькая. У тебя вся жизнь впереди. Все получится! Но помни - не смотря ни на что, работа - это все равно "любовник". К "бывшим" не возвращаются гордые женщины. Будет плохо на новом месте - заходи, поговорим. Но если пошла вперед - иди до конца.

- Как скажите, Виктория Ивановна.

- Может, уже просто Вика?

- Ну нет. Давайте, как договаривались, - ответила я и мы улыбнулись друг другу.

На новом месте я построила небольшую карьеру. Но через 2 года поняла - я пришла в пункт Б. Больше не хочу идти этой дорогой. Не хочу - это был не каприз уставшей женщины. Мне физически стало плохо в целом от профессионального пути. И я закончила эту главу.

Виктория Ивановна не успела стать в моей жизни просто Викой. Она покинула свой Совет ветеранов и этот мир, когда мне было 39.

Недавно зашла в гости к старым коллегам, уже близким друзьям. Смотрю, на моем когда-то первом рабочем месте сидит заплаканная девочка. Молоденькая такая. Подошла и спрашиваю:

- Что случилось?

- Я ничего не успеваю, ничего не знаю, а все что-то требуют и быстро. Никто ничего не объясняет. Все только глаза подкатывают, мол взяли дурочку малолетнюю на свою голову. А они такие все взрослые, а толку-то. Хоть как-то бы помогли. - говорит она, вытирая слезы.

- Запомни, работа - как любовник - что-то не нравится - меняй. Это с мужем надо искать компромиссы. Но замуж тебе ещё рано - молоденькая такая. Сколько тебе лет?

- Девятнадцать.

- Немного младше моей дочери, - отвечаю я и улыбаюсь.

- Знаешь, дело не в возрасте. У тебя просто пока опыта нет. А опыт всегда болезненно нарабатывается. Это взрослая жизнь, как и жизнь в целом, начинается не просто. Дай себе пять дней. Станет проще и ты поймёшь - твоё или нет.

- Можно я Вас обниму?

- Ну конечно!

Мы обнялись. Девушка мне прошептала на ухо:

- Спасибо большое. А я раньше Вас тут не видела. В каком отделе Вы работаете? Ой, к стати, я - Алёна.

- А я - Маша. И я тут уже несколько лет не работаю. Просто в гости на обед зашла. Но я отдала этому месту 16 лет. И знаю, как тебе трудно. Но помни - если твоё - все получится. Если нет - меняй с лёгким сердцем.

- Спасибо Вам, Мария... А как по отчеству?

- Не надо отчества. С отчеством меня будут называть, когда мне будет 60.

- Спасибо, Маша, спасибо за поддержку.

Уходя я остановилась перед стендом Ветераны предприятия. Нашла фотографию Виктории Ивановны.

- Привет, Вика. Спасибо. Спасибо за поддержку.

Поддержка - это значит немного участия. Но иногда немного участия - это гораздо больше, чем очень много.

## Опоздала

Я – кофеман. Не представляю себе дня без чашечки кофе. Сделала себе подарок – купила кофемашину. Чудо техники – три клика и ароматная чашка счастья – готова.

Примерно через год моё чудо техники сломалось: стала издавать писк при включении и выдавала за цикл работы (1 чашка) – чайную ложку жидкости.

Я пожаловалась мужу. А он сразу:

- Она на гарантии?

Для меня слово «гарантия» – это взрослое слово. Для меня кофемашинка – это радость. У радости нет гарантии!

Я полезла в папку с документами. Нашла инструкцию, а в ней гарантийный талон. Написано «Гарантия 1 год с момента покупки». Значит, нужен подтверждающий покупку документ – чек. А я купила на маркетплейсе. И нету у меня чека. Точнее, он наверняка есть-электронный. А где он хранится и как его оттуда достать – загадка. В общем, пока я крутилась в суеете дней, открывая для себя новые кофейни (выживать же как-то надо?!) и иногда рыскала на просторах интернета с простым, естественным вопросом: «Не подскажите, где живут электронные чеки?», моя гарантия закончилась. Я опоздала. В итоге стоимость ремонта мне выставили равной стоимости новой кофемашинки. Обидно. Моё «опоздала» оказалось равно весьма внушительной сумме.

Я расстроилась. И зацепилась за это «опоздала». Стала вспоминать – какой ущерб принесли опоздания в мою жизнь, рыться в чемодане памяти:

Опоздала – просто не успела к 15 годам понять – кем хочу стать, когда вырасту. Поэтому пошла учиться по совету родителей. В итоге получила интересную профессию, насыщенную рабочую жизнь и потрясающих коллег, многие из которых давно перешли в категорию близких друзей и не очень близких, но дорогих сердцу, приятелей. А потом переучилась, и ещё раз. И не планирую пока останавливаться, ибо ученье – свет.

- Однажды опоздала на поезд. Это было двадцать лет назад. Мы с молодым человеком планировали съездить на выходных в другой город. Ему там работу предложили. Отношения наши были серьёзными и мы рассматривали возможность совместного переезда, а раньше никогда в том городе не были. Хотели посмотреть. Но опоздала – проспала. В итоге мы перенесли поездку. Разругались по этому поводу и через время – расстались. Уехал он уже позже, один. Получается – к лучшему, что опоздала. Не связала жизнь с «не своим» человеком в чужом городе.

Так боялась опоздать на встречу с настоящим счастьем, что несколько раз создавала не те отношения, пытаясь угадать верное направление своей судьбы. Они принесли только горький опыт. Но очень важный. Так что в целом – благодарна. Я стала сильнее, мудрее. Правда на встречу с счастьем все же опоздала на десять лет. Но кто знает, как сложилась жизнь, если бы успела?!

Получается, что «опоздать» - не всегда равно плохо. Вспоминая прошлые ситуации, я рассматривала их с позиции внутреннего равновесия, без эмоций, поэтому не расстраивалась, а видела лишь бесценный опыт.

Большое счастье – опоздать вовремя. Главное принять эту ситуацию максимально спокойно, без эмоций. А жизнь сама подскажет для чего преподнесла урок.

По поводу кофемашинки я успокоилась. Ну зачем мне красная? Куплю теперь зелёную! И чек сразу распечатаю, положу в инструкцию, чтоб потом не искать. Ага! Вот он и урок – опыт: храните документы в порядке, товарищи!

Получать опыт – я никогда не опаздываю!

## Человеку нужен человек

Я сегодня ехала на дачу сама. Муж работает – отвести не смог. Дача находится в семи-десяти километрах от города. Добираться на двух автобусах. Причём второй - сельский. Это такой автобус, который проезжает по селам и маленьким посёлкам. Только избранные знают расписание этих «Летучих голландцев». Я – избранная!

По дороге забежала на рынок за продуктами, потому что планирую провести тут три дня.

Стою, значит, я такая красивая, городская - с дамской маленькой сумочкой через плечо и не дамским пакетищем в руке (да, я люблю кушать и делать запасы) – жду тот самый сельский автобус. Подходит ко мне мужчина. Не определённого возраста – от тридцати до пятидесяти. Видно, что жизнь у него насыщенная, а работа физическая и тяжёлая. О работе свидетельствовали рабочие руки (всегда смотрю на мужские руки) и роба. О насыщенной жизни – не менее насыщенный аромат свежевывпитого пива. Я не осуждаю! Все мы разные, и жизнь у всех разная. Все, что происходит – нормально! Все остальное – наше отношение.

Подходит, значит, ко мне этот мужчина и не принужденно начинает беседу:

- Мадам, карету в какой посёлок ожидаете?

Я улыбнулась. Вспомнился старый добрый мультфильм Малыш и Карлсон. Вот этот момент: «Мадам, ну разрешите с Вами познакомиться!»

Улыбка – лучшая коммуникация! Мужчина тоже улыбнулся. Искренне. У него немного не хватало зубов. Но в общем антураже данное обстоятельство его совершенно не портило и, к стати, не смущало.

Я назвала свой пункт назначения. Он радостно ответил:

- Прекрасно! Мы ждём одну кобылу! Но я раньше выйду. Мы соседи. Я в соседнем посёлке живу.

Я многозначительно промычала. Он молчал. Ждать ещё минут десять – такие автобусики ходят всегда чётко по расписанию. Меня молчание не напрягало. А он, бедняга, явно испытывал неловкость и пытался изменить ситуацию. Напряжённо думал (видимо о том, что б ещё такое сказать, что б уж сразить окончательно). И выдал:

- А Вы рыбалку любите?

- Я – нет. Муж любит.

Мужчина перестал улыбаться. Даже как будто расстроился немного. И многозначительно промычал. Замолчали.

Молчали долго. Пару минут. А потом он вдруг выпалил:

-А скажите, вот что вам таким бабам надо?

-Каким? Кто рыбалку не любит? – опешила я.

-Не. Таким как Вы – дамочкам приятным. Я мужчина одинокий. Хочу как-то жизнь устроить. Понятное дело, что хочу нормальную, красивую бабу рядом! Но что-то не получается. Вот как ни приглянется, так сразу или замужем, или нос воротит. На какой козе к Вам подъезжать? Я ж тоже уже не мальчик. Как то надо и определиться.

Вот тут я задумалась. И молчание не приятно затягивалось. В голове столько мыслей, а скомпоновать надо понятно и не обидно. Задача!

- Понимаете, женщина, подходящая Вам по возрасту, - начала я, - уже имеет определённый опыт за плечами и в данный момент живет свою жизнь без Вас. Так вот Ваша задача убедить ее, что с Вашим появлением – её жизнь станет лучше. Комфортнее. Что Вы, если и не решите её проблемы (хотя в идеале, конечно решить), то новых точно не создадите. Понимаете?

Мужик честно отрицательно покачал головой.

-Ну смотрите, Вы должны что-то предложить.

-Ну так я предлагаю. Вот он я – да не берет же никто!

-Только Вы – этого не достаточно. Нужны дополнительные плюшки. Например: у Вас большой дом со всеми удобствами и Вы готовы разделить его со своей избранницей, и возможно её детьми. Или у Вас есть автомобиль и теперь ей значительно реже придётся пользоваться общественным транспортом. Или Вы достаточно зарабатываете и она могла бы просто вести домашнее, пусть и сельское, хозяйство. Теперь понимаете?

-Понимаю. Н\*ер я никому не сдался., - расстроился мужик.

Мне его прям жалко стало.

-Да почему же? – решила я поддержать.

-Потому что нет у меня дома со всеми удобствами. Вернее он есть. Но удобства не все. И с мамкой я живу. Машины нет. Зарплата, как у всех.

Ну вот. Расстроила мужчину. Вселила сомнения. Надо исправлять.

-Прекратите. Мы с Вами сейчас на одном автобусе поедem, значит у всех зарплатy, как у всех. Дом есть, а это главное. Вы наверняка «рукастый». Не думаю, что для Вас невозможно соорудить эти самые «все» удобства, разве я не права?

-Правa. Просто мы с мамкой как-то так всегда жили, привыкли.

-Вооот. С этим моментом разобрались. Теперь мама. Наверняка она Вас любит и желает счастья, а значит обрадуется, когда Вы приведете в дом долгожданную невестку. А если у неё будут дети, то и внуки готовые сразу! Полюбит, как родных! Но даже если Ваша дама наотрез откажется жить на Вашей территории и предложит свою – тоже вариант. Дом требует мужского внимания. Вы сделаете из него конфетку! Все остальное, дело наживное!

-Дело говоришь! Спасибо! – сказал мужчина и протянул мне руку для пожатия. А у меня пакет. Он, как джентльмен, взял мой пакет левой, мы пожали руки. Пакет он тут же вернул. Тут подъехал автобус.

Мужчина вошёл первым.

-ЗдорОво, - сказал водителю и протянул купюру, - за меня и даму. Дама выйдет на следующей, после меня.

-Ну что Вы! Не нужно, - запротестовала я.

-Нужно! - безапелляционно отрезал он.

Мы сели рядом. Продолжили разговор.

-А у твоего мужа тоже машины нет?

-Есть. Просто он работает сегодня.

-А ты работаешь?

Я конечно не поняла, когда мы перешли на «ты», но не стала заострять внимание.

-Да.

-А че в селе живёте? На город копите?

-Нет. Мы живём в городе. А там у нас дача.

Он многозначительно промычал. Разговор был явно окончен. Я видела, что он призадумался. Я тоже. Думала, ну зачем я поделилась своим мнением. Это же не истина, просто мой взгляд на жизнь с высоты собственного опыта. А человек расстроился.

Уже собираясь выходить он сказал:

-Классная ты баба. И мамке бы моей понравилась. Но ниче. Я теперь не хуже найду. Спасибо.

Подмигнул и вышел.

У меня прям посветлело на душе. А вдруг и правда он перестанет пить пиво после смены, вставит зуб, пристроит «удобства» и найдёт свое счастье?! Причём в любой последовательности.

Да, откровенно не интеллигентный, возможно излишне пьющий. Но простой такой и в общем вроде добрый мужчина. Пока разговаривали, стало понятно, что он весьма обаятель-

ный. Он точно не читал книг в количестве бОльшим, чем предусматривает школьная программа. И не сможет поддержать разговор о прекрасном. Но люди разные. Он однозначно чьё-то простое, не хитрое, тихое счастье. Остальное – мелочи, дело наживное.

И вспомнились строки:

Человеку нужен человек,  
Чтобы пить с ним горьковатый кофе,  
Остаться рядом на ночлег,  
Интересоваться о здоровье.

.....

Чтобы был приятель, друг, сосед,  
И еще сопящая под боком,  
Без которой счастья в жизни нет,  
Без которой очень одиноко...

Марина Бойкова, 2011

## Воображаемый друг

Воображаемый друг во взрослом возрасте может служить способом справляться с внутренними конфликтами или сложными эмоциями. Данное явление довольно распространено и не всегда указывает на психическое расстройство. Это я вычитала в интернете.

Задалась вопросом про воображаемых друзей я вот почему: телефон стал выдавать настойчивое уведомление, что память не резиновая. Я стала копаться и удалять не нужное. Увлелась. Дошла до контактов. Стала и их перебирать. И вдруг поняла – в современном ритме жизни мои друзья «живут» в телефоне. Мы списываемся, созваниваемся, обмениваемся фотками. На встречи в офлайне нет времени. А почему?

Понятно, что все мы взрослые люди с семьями, работой и ежедневными проблемами. Времени катастрофически мало. И есть этот прекрасный «помогатор» - телефон. В нем вся моя жизнь: фотографии, видео, контакты (теперь только нужные), напоминки, рассказы. Новости я узнаю тоже благодаря телефону, в нем книги, музыка – всё!

Вчера готовила обед и разговаривала с подружкой – как удобно! Навожу порядок, а в наушнике любимая книга, иду на работу и слушаю музыку.

Мы уходим от живого общения. Если не живём вместе, если не работаем в одном кабинете – переходим в онлайн. Становимся «воображаемыми».

Плохо ли это? Не знаю. Для меня – нет. Я помню своих друзей, люблю их и общаюсь через телефон с удовольствием. Многозадачность съедает время, а пусть и телефонное общение – все же – общение.

Мы в телефонном режиме можем обсудить все, что угодно! Можно переписываться весь день или поболтать несколько часов и параллельно переделать кучу дел! Можно и душевно поздравить, и поддержать в трудной ситуации, и искренне разделить радость.

Но! Ничто не может заменить живого общения! Когда выделяешь время, готовишься к встрече или случайно пересекаешься с кем-то. Нет параллельной занятости. Есть глаза собеседника. Телефонные разговоры – это как теле спектакль. Интересно, но не то.

Понятно, что когда разделяют города и страны – увидеться становится роскошью. Но когда живём в одном городе – надо стараться. Начать быть не воображаемыми, а настоящими. Хоть на один день. Хотя-бы на один час.

В году 365 дней. Давайте выделять хотя бы 5 на живое общение с дорогими людьми. Это не так много, но это так много!

P.S.

А когда встречаетесь, убирайте телефоны.

## Отпускать

Отпускать-это позволять уйти, уехать, давать свободу...

Но когда никто не держит, а уйти не можешь – что делать? Получается отпускать, это значит не только кому-то, но и себе позволить уйти, дать свободу.

Очень сложно позволить СЕБЕ.

Есть у меня подруга – Ксюша. Умница, красавица, хозяйюшка. У неё семья – муж, дети и любимая работа. Ксюша начальник логистического центра огромного холдинга. Мы знакомы много лет – со студенчества. Она всегда была такой весёлой зажигалочкой! Рыжие волосы, зелёные горящие глаза.

В суете взрослой жизни мы в основном созванивались, виделись редко. Я очень соскучилась и предложила самой приехать к её работе. Логистический центр находится практически за городом. Дорога на работу и обратно занимает много времени. Поэтому я решила использовать трансфер с работы – с пользой и удовольствием. Она немного сопротивлялась – это меня насторожило. Потом сдалась.

-Ладно, приезжай. Но учти, я не в ресурсе. Не исключаю истерики.

Из дверей центра на встречу мне вышла ухоженная, красивая Ксюша. Одета как всегда элегантно, строго. Но что-то ещё из далека меня смутило. Когда она села в машину – поняла. Её прекрасные зелёные глаза потускнели. В них больше не горел огонь.

Ксюша села. Пристегнулась.

-Поехали

Отъехали от центра буквально метров 500.

-Останови пожалуйста, попросила она и расплакалась.

Я молчала. Понимала, что эти слезы она сдерживала в себе очень долго и нужно время, чтобы они вышли и дали возможность говорить.

-Я больше не могу, - сказала она сквозь рыдания через минут пятнадцать.

-Что не можешь? Что случилось?

-Я больше не могу там работать!

Оказалось, что прошла волна сокращений. И Ксюше пришлось подхватить этот разрушающийся механизм. Она просто жила там. Осваивала кадровое делопроизводство, охрану труда и экономические нюансы. Её рабочий день стал двенадцати часовой. Домой она возвращалась, как выжатый лимон. В семье начались скандалы. Муж требовал трех разовое питание и жену, дети – маму и спортивные секции. Но Ксюша больше не могла готовить, забирать детей с тренировок. Она даже разговаривать не хотела иногда.

-Почему ты не уйдёшь?

-Не знаю. Не могу. Я столько вложила сил, труда, и души. Мне жалко все оставить. Если я уйду – закроют филиал. Люди останутся без работы.

Конечно – это все не правда! Ещё ни одно предприятие не развалилось после ухода даже самого ценного из всех ценнейших сотрудников! Но абсолютно без толку внушать данную информацию человеку, который сам себе не разрешает уйти!

- Ксюш, тебе нужен отдых. Уходи в отпуск, - предложила я.

- Нет! Я не могу! Ты что, не слушала? Я одна за всех.

Ксюша плакала, я утешала. Говорила, что она большая умница, что нужно просто немного подождать и она во всем разберётся – тогда не будет задерживаться и уставать. Ведь больше всего нас выматывает именно эмоциональное состояние (не вовремя решенные вопросы, не понимание как решать ту или иную проблему и т.д.). Она успокоилась. В общем мы даже не плохо завершили этот вечер.

Пока я возвращалась домой – вспоминала, как я позволила себе уйти. Я ведь тоже много лет работала, нервничала, раздражалась, но и радовалась, достигла, изучала. Оборвала в раз 17 лет профессиональной жизни. Было больно почти физически. Но мне помогло сердце. Началась серьёзная аритмия, я испугалась за свою жизнь, побежала по врачам. Один чудесный доктор мне все объяснил:

- Понимаете, в Вашей жизни что-то происходит. Что-то, что Вам не нравится. Может люди, которые окружают, может характер работы. Это Вам психотерапевт поможет разобраться – что именно. Но главное другое – Ваш организм это понимает и даёт команду «бежать». Отсюда – аритмия. Сердце – здорово. Все нюансы, выявленные анализами – подкорректируем. Но Вам необходимо найти то, от чего вы убегаете. Потому что даже при здоровом сердце – аритмия опасна. Есть предположение, что сердце запрограммировано природой на определённое количество сокращений. Задумайтесь. Если необходимо – обратитесь за помощью и исключите то, что сокращает Вашу жизнь.

Я понимала, от чего надо бежать. Я выгорела. И позволила себе уйти.

Конечно я смогла себе это позволить, потому что у меня есть муж – он поддерживал. Я знала, что благодаря ему – финансовая стабильность нашей семьи не пострадает. Но так в моей жизни было не всегда. Поэтому я смогла позволить себе в ТОТ момент закрыть глаза и сделать шаг в неизвестность.

Ксюша тоже может, но пока не готова. Это вопрос времени.

Я вспомнила, что она раньше пекла невероятно вкусные и красивые пироги и торты. И напомнила ей об этом.

-А я уже почти забыла, - сказала она печально в трубку.

-Так вспомни! У тебя золотые руки! А ещё золотые дети, прекрасный муж и жизнь, которая только твоя и только тебе решать как её жить и с кем. На работе без тебя будет трудно, но они справятся. А семья справится? А ты справляешься? Другого шанса прожить не будет. Просто подумай об этом. Подумай о себе!

-Похоже на эгоизм, - усомнилась Ксюша.

-Похоже на выбор себя. Но ты – это больше, чем просто ты! Это смех твоих детей, уют в твоём доме, счастье в твоей семье. Ты мне сказала перед последней встречей, что не в ресурсе. А что нужно, чтобы это исправить? Где твой основной источник питания? Что с ним? Сейчас уже резервный не вывозит!

-Я попробую. Попробую выбрать себя. Правда. Начну с отпуска. А там посмотрим.

-Хорошо. Но с тебя торт к нашей следующей встрече.

-Обязательно! – я услышала улыбку в её голосе.

Жизнь многогранна, сложна, интересна и быстротечна. Позволять себе – это не про эгоизм. Это про счастье, про здоровье, про радость. Мы так много всего должны: успеть, приготовить, написать, рассказать, воспитать, заработать, приобрести.... В этот список необходимо добавить: насладиться и порадоваться. Кому-то прямо сейчас нужно купить сумочку, кому-то – лекарство, а кому-то уволиться или разорвать тяжёлые отношения, удалить не нужные номера из телефона.... Нужно начать позволить себе.... А дальше жизнь сама скорректирует: к сумочке найдутся туфли, после приёма курса таблеток – вернётся хорошее самочувствие, найдётся работа по душе, встретится тот самый человек, в записной книжке появятся новые важные номера...

Отпускать – значит обрести свободу. Это позволить уйти тому, что больше не служит, не важно, что разрушает. Освободив себя от этого, мы открываем путь к счастью.

Однажды я обязательно напишу рассказ о моей подруге – хозяйке уютного кафе-кондитерской на берегу залива, которая была начальником логистического центра, а потом стала начальником своей прекрасной сладкой жизни.

Просто пока ещё не пришло время, но она уже в отпуске!

## Свой - Чужой

«Свой – чужой» - это система радиолокационного опознавания, аппаратно-программный технический комплекс для автоматического отличия своих войск, сил и вооружений от войск, сил и вооружений противника.

Чтобы цель могла считаться своей, она должна иметь ответчик той же системы, что и запросчик.

У людей примерно так же, но на более тонком уровне. Мы тоже посылаем сигналы и получаем ответы.

Но порой ответ может измениться... А может поменяться и запрос...

Я сама много раз ошибалась. В моменте считала «чужого» предателем. И только спустя время - понимала, что порой ошибалась в себе, в своём запросе.

Я мечтала о принце. Посылала сигнал «принц». Ответ был «чем я не принц». Без должного жизненного опыта, моя система распознавания решила, что если в ответе есть «принц», значит «свой». Но, как оказалось, для меня принц – это галантный кавалер, а не просто лицо мужского пола со своим мнением о мире в целом и моем месте в этом мире в частности. Как только детали вскрылись, сразу ответ: «чужой». Прости – прощай. Вот и первый предатель девичьих грёз в восемнадцать лет. Сейчас забавно вспоминать – тогда было горько проживать.

Потом я мечтала о семье – своей, большой и крепкой. Мечтала, а значит посылала сигнал «семья» и мой «свой» должен был ответить «семья». А ответил – «я тот, кто тебе нужен». Система опознавания решила «он тот, кто нужен». Сердце вторило: «свой». Но однажды все поменялось. Почему? Сегодня, спустя много лет, я знаю точно: потому что семья – это «вместе», а не «я тебе нужен – получите, распишитесь, ухаживайте, мадам». И опять ответ «чужой». Сегодня вспоминаю, как первый настоящий опыт – тогда было больно.

Я продолжала мечтать о семье. На запрос «семья» был отклик «со мной, как за каменной стеной». Отклик распознала, как «свой». Когда стена стала рассыпаться, закидывая меня проблемами, о которых я бы и не знала, не решив впустить в свою жизнь каменного человека – поняла, что это не история про «вместе», это история про «когда хорошо – вместе, когда плохо – давай сама». Опять «чужой». Опять враг. Опять не по пути. Сегодня – это тот самый опыт, который дал мне чёткое понимание, какой сигнал я жду в ответ. А тогда – тупик, трагедия, боль.

Ошибалась с друзьями. Кидала сигнал «друг» получала «помоги». Опять мнимый «свой». После получения помощи – связь разрывалась. Снова «чужой»...

Но бывало и наоборот. Первым откликом был «чужой», а потом этот чужой поставлял плечо, поддерживал, помогал... Становился «своим».

Моя система распознавания растёт и мудреет вместе со мной.

Я убираю «чужих» без сожаления. Потому что чужой на расстоянии – не враг. Просто, чужой и все. Просто разошлись. Не совпали.

Я храню «своих» в сердце – это самое надёжное место. Не всегда есть возможность побыть рядом, прикоснуться словом, но мои «свои» на столько СВОИ, что это уже навсегда.

Я знаю, что могу ещё много раз ошибиться. Я знаю, что много раз ошибусь. Но меня это не пугает.

А знаете почему? Потому что люди – не машины. Мы не можем выполнять чёткий алгоритм, мы живые и все мы разные! Мы поддаётся сиюминутному импульсу и делаем поспешные выводы. А время потом все расставляет по местам и ворчит. Ворчит скандалами, ворчит слезами, бессонными ночами. Но скоро прощает наши ошибки, дарит сахарок мудрости и обнимает новыми выводами и возможностями.

Каждый наш сигнал – это мечта. Каждый отклик – это возможность превратить мечту в реальность.

Я надеюсь, что мои истории обнимут, поддержат, подскажут и согреют читателей.

Я всегда готова к новым «своим». Я боюсь новых «чужих». Но я продолжаю мечтать и посылаю Вам сигнал «вместе»!

## Красота в глазах смотрящего

Как много прекрасного вокруг! Замечали? Я вот с недавних пор заставляю себя замечать! Это не сложно. Но сложно. Надо остановиться и посмотреть вокруг. Если есть проблемы с «посмотреть», то надо срочно проверять зрение, надевать очки и видеть мир чётко и ярко.

С «остановиться» проблем вроде не должно быть, но все не так просто. Если прекрасное сразу не бросилось в глаза, значит все ещё спешишь, что-то додумываешь.

Я себя вот прям заставляю остановиться. И сразу замечаю прекрасное.

Небо, деревья, птицы... А однажды побывала на танцевальном конкурсе. Прямо в восторге. Музыка, виртуозно танцующие пары. Все танцоры такие красивые, а какие у них костюмы!

Причём дети танцевали на равне со взрослыми. Аж дух захватывало!!! Так ловко и легко пары скользили в танце перед глазами.

Когда начался перерыв – я пошла бродить по пространству, где проходил конкурс. Тут было много интересных локаций: и фото зоны, и ярмарка цветов, и лотки с невероятными украшениями. Чуть в стороне открылась дверь и из неё вышли девушки – участницы конкурса. Мне стало интересно что там и я заглянула... заглянула в «за кулисы».

А там... Танцорам накладывали мейк, делали причёски. Некоторые разминались. Все они были или босиком, или в мягких домашних тапочках. Кто-то сидел и переводил дух, кто-то явно расстраивался из-за возможного проигрыша и плакал.

Они были взволнованными, уставшими. А потом прозвучал сигнал к продолжению конкурса и они встрепенулись, стали вытирать слезы, поправлять причёски, переобуваться. Из этой гримерки выплывали грациозно, с лучезарными улыбками!

Сколько же труда вложено в эту лёгкость, в эту красоту. И так во всем!

Прекрасный закат – это оборот земли, раскидистая крона дуба – это десятилетия его стойкости к не погоде, звёздное небо – миллиарды лет взрывов, вспышек и столкновений небесный тел. А мы, в своих ежедневных хлопотах, пробегаем и не замечаем.

Мне на танцевальной конкурсе казалось, что все пары танцуют для меня. Это магия искусства: портрет смотрит на меня, спектакль играют для меня....

Рассвет, закат, звезды, облака.... Все для меня. Все для каждого из нас.

Останавливайтесь. Замечайте. Весь этот мир для нас!

И помните – красота в глазах смотрящего. Настройтесь на прекрасное и наслаждайтесь!

## Витамишки

Мы встретились!

Мы – это пять девочек.

Пять девочек разного возраста, но в общем, за тридцать.

Пять девочек с разной судьбой, но в общем счастливых.

Пять таких разных, что сразу видно – не родственники.

Пять таких похожих, что шагали в ногу и смеялись в унисон.

Я хочу нас назвать «витамишки». Потому что мы все подзарядили друг друга энергией, бодростью, душевностью – как организм заряжает комплекс витаминов. На год вперёд!

Нет, мы конечно договорились, что постараемся встречаться чаще... Но по худшему сценарию – раз в год.

Мы все когда-то виделись каждый день – работали вместе. Преодолевали рабочие трудности, делились домашними проблемами. Вместе мечтали уволиться к Чёртовой матери! Вместе веселились на корпоративах. Вместе смеялись, вместе злились, вместе плакали.

Увольнялись не вместе. Каждый в свое время, по своим причинам. Но каждая из нас скучает. По нам. По тому времени. По себе – пять или десять лет назад. Из точки «сегодня» прошлое всегда кажется более беззаботным.

С витамишкой О я знакома дольше всех. Она была и остаётся самой энергичной витамишкой не только в этом коктейле «5 звезд», но вообще в моей жизни. Но вот прям витамишкой она стала для меня позже – когда начали работать в одном отделе. Её энергии всегда хватало на всех. Даже тогда, когда её собственный источник был почти пуст... Я ей восхищаюсь! Недавно прочла, что «сильная» – это не комплимент для женщины. «Сильная» – это про то, что так сложились обстоятельства. Я пишу не комплимент, я пишу факт: сильная! И завидую её сегодняшним коллегам – там, где она – жизнь кипит, работа спорится, неприятности – обсуждаются, прогоняются и исчезают в дружеских объятиях, а смех звенит.

А витамишка Л – это самая теплая витамишка на свете. Она всегда щедро делится своим душевным теплом. Рядом с ней – как под одеялом: хорошо, тепло, спокойно – как дома. У неё с «домом» случилась своя история. В моменте, когда встретились, она была отрезана от своего дома, от родных. Только она, муж, ещё маленькие дети, съемный угол и очень туманное будущее. Но даже тогда она находила в себе тепло, чтобы делиться! И опять просто факт: сильная!

Витамишка А – это витамин женственности и обаяния! Невероятно грамотная, интересная, красивая, утонченная! Она душа любой компании. С ней хорошо, интересно, комфортно. У неё была мечта, а у судьбы другие планы. Но (тоже, факт: сильная!) она переубедила судьбу! Настояла на своём. Путь оказался не лёгким, но прошла моя А его мужественно и «сбыла» свою мечту! И всегда оставалась и остаётся: невероятной! Она была когда-то моим непосредственным руководителем. Когда она только пришла к нам в отдел – лично я отнеслась скептически: юная особа в модных лоферах с шёлковыми шнурками! Все мои предрассудки развеялись буквально через час. В моей жизни было много разных руководителей, но такой как она – больше нет. С ней мы были одной командой. Поддерживали друг друга во всем! Не было руководителя и подчинённых. Были подруги, сплоченно решающие рабочие вопросы. И не только рабочие...

Витамишка С – это особенная Витаминашка. Это Витаминашка любви и доброты. И снова факт: сильная! Ей жизнь подбрасывала таких людей, такие ситуации, что руки должны были бы опуститься, но она всегда, во всем и во всех старается видеть только лучшее. Она своей заботой, любовью и участием окутывает каждого на своём пути. Не все это ценят. Сегодня она – другая. Научилась отстаивать личные границы. Не позволяет больше принимать её доброту

за слабость. Не позволяет делегировать ей свои проблемы. Но при этом продолжает любить людей, любить жизнь, помогать, сочувствовать, участвовать, поддерживать. Горжусь ей!

И вот мы встретились...

Такая маленькая компания «сильных» женщин.

Это было похоже на то, как шипучая таблетка попадает в воду и начинается реакция! Мы говорили, смеялись, даже чуть всплакнули. Весь спектр эмоций в одном бурном разговоре длиной примерно в десять часов!

Обсудили вроде все, но конечно не все! Могли бы проговорить ещё столько же!

Все сейчас работаем в разных местах. И все изменились. Я смотрела на них, на мои витаминки и вспоминала, как когда-то встретились впервые...

У каждой из нас за прошедшие годы случилась жизнь. Своя. Со взлетами и падениями, с радостью и горем... Но мы справились и продолжаем справляться.

Мы гуляли в парке и были самой громкой компанией. А какая-то женщина гуляла одна и ей не понравилась наша громкость. Она кинула в нас неприятную фразу.. Но мы не споткнулись, не стали тише – потому что когда много положительных эмоций – тихо не бывает. Мы прошли мимо и потом пожалели её негатив и одиночество. Нет, в свое счастье тоже не позвали. Оно у нас частное, как частная собственность – огражденное заборчиком из тех моментов, которые сделали нас – нами.

Я не смогу написать какая я Витаминка для них. Просто Витаминка М. Я очень соскучилась и собрала этот коктейль. Это не про встречу бывших коллег. Это про дружбу. Я не очень общительный человек. Но те, с кем совпадаю, мне крайне дороги. Может быть я - Витаминка дружбы?

Вот такой громкий витаминный коктейль прокатился по осеннему тихому городу. Из названий наших витаминчиков получается слово МАСЛО. Думаю, это не случайно. Ведь масло очень важно добавлять в пищу для работы сердечной мышцы!