

СОЛНЦЕ В КАРМАНЕ

ДАРЬЯ ЖЕРДЕВА



СОБЕРИ СВОЕ СОЛНЦЕ ПО ЛУЧИКАМ

Дарья Жердева

Солнце в кармане

<https://litres.ru/74304933>

SelfPub; 2026

Аннотация

Где-то там, на карте вашей души, есть точка, куда хочется возвращаться. Где можно замедлиться, выдохнуть, почувствовать, как внутри расправляются крылья.

Эта книга — для тех, кто хочет вернуться к себе. Она проведёт вас от утра до вечера, от усталости к принятию, от поисков — к любви к себе. Тёплая, бережная, она не учит жить. Она просто напоминает: вы уже знаете, как быть счастливыми. Вы просто забыли. А теперь вспоминаете.

Содержание

Введение	5
История про свет и звуки	7
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дарья Жердева

Солнце в кармане

Солнце в кармане: книга настроение

Собери своё солнце по лучикам

«Солнце в кармане» – это те моменты, привычки и мысли, которые греют нас даже в самые пасмурные дни».

Введение

Дорогой читатель!

Вы открыли эту книгу. Значит, где-то внутри уже теплится тот самый огонёк, может быть, совсем крошечный, как первый лучик в утреннем окне. Давайте вместе раздуем его в уютное пламя.

Эта книга – как чашка какао, которую вы держите в руках.

Её можно:

читать, укутавшись в любимый плед;

листать под шум дождя за окном или сидя на берегу моря, слушая звуки прибоя;

открывать на случайной странице, когда особенно нужно тепло.

Здесь вы найдёте:

практические советы – они будут поддержкой и помогут достичь внутренней опоры;

нежные истории – как засушенные цветы между страницами старого дневника;

вдохновение – как первый весенний ветерок, пробуждающий мечты;

тихие паузы – чтобы перевести дух и почувствовать момент;

вкус детства – тот самый, что остаётся на губах после тёплого печенья.

Вы можете возвращаться сюда:

Когда нужно найти искру для новых начинаний.

Когда хочется напомнить сердцу о простых радостях.

Когда важно вспомнить – счастье живёт в мелочах.

Эта книга теперь ваш карманный источник света и вдохновения. Открывайте в любой день – даже в самый пасмурный.

Глава 1

Карта домашних радостей

Есть особый вид счастья – тёплое, как пар от только что заваренного чая, мягкое, как первый снег на рукавице. Оно живёт в скрипе половицы, которую всегда обходишь стороной, в узоре инея на окне, в том самом месте на диване, что помнит форму вашего тела.

Когда-то мы видели эти чудеса.

Помните?

Как замирали, заметив радугу в луже.

Как собирали «сокровища» — камешки, крышки от бутылок.

Как радовались пузырям в лимонаде, новому карандашу, снежинке на рукаве.

Где-то по дороге во взрослую жизнь мы потеряли эту карту. Но она все ещё здесь – в простых вещах, которые ждут, когда мы снова их заметим.

История про свет и звуки

В доме моей бабушки, в гостиной, висели необычные часы – точная копия наручных, только увеличенная в десять раз. Огромный круглый циферблат с позолоченными стрелками, будто кто-то забыл на стене свои часы, а они разрослись от времени. Они тикали мягко, но настойчиво – как сердце большого доброго существа.

А ещё там была лампа под абажуром с бабочками. Когда вечером её включали, по стенам начинал танцевать рой теневых мотыльков. Мы с сестрой забирались на диван и шёпотом спорили, куда они летят. «В конфетную страну!» - говорила она. «На Северный полюс!» — настаивала я.

В коридоре гудел холодильник – ровно, как спящий медведь. И все эти звуки – тиканье великана-часов, гудение, наш шёпот – сплетались в одну колыбельную.

Теперь я понимаю: счастье было не в этих вещах. Оно жило в этих вечерах, когда комната становилась целой вселенной, а время растягивалось, как жевательная резинка.

Ваше задание:

Сегодня перед сном найдите:

Самый необычный предмет.

Звук, который убаюкивает.

Место, где время течёт иначе.

Запишите – это первые метки на вашей карте.

Почему это важно:

Такие моменты — как семена. Кажется, они ничего не весят, но могут прорасти целым садом.

Глава 2

Определяем ваши уникальные источники радости

(Практика на 7 минут)

Зачем:

90% людей не могут сходу назвать 5 вещей, которые их искренне радуют. Эта страница – ваш детектор счастья.

Шаг 1. Вспомните моменты, когда вы чувствовали:

«Я сейчас умру от счастья!»

(Пример: запах мандаринов, первый поцелуй, неожиданный комплимент от незнакомца.)

«Где же мой блокнот, надо записать!»

(Когда вы хотели сохранить мгновения в памяти.)

«Почему у меня такое глупое лицо?»

(Ситуации, когда не могли сдержать улыбку.)

Мой пример:

«Смеялась до слез, когда муж пытался жонглировать куриными яйцами».

Шаг 2. Неприличная радость.

Выпишите 3 вещи (можно больше), которые вас радуют, но:

о них не пишут в соцсетях;

стыдно признаться друзьям;
кажутся детскими.

Например: делать домики из одеял в 30 лет, танцевать с котом на кровати, петь плохие песни в душе.

Важно: это ваш личный «код доступа» к счастью.

Шаг 3. Эксперимент «5 дней»

Каждый день пробуйте одну микро-радость из своего списка.

Фиксируйте реакцию тела: тепло в груди, мурашки, улыбка.

Попробуйте прямо сейчас: закройте глаза и вспомните последний раз, когда смеялись до боли в животе. Вот он, ваш ориентир.

Шаг 4. Чек-лист «Энергетические доноры»

Отметьте то, что действительно наполняет вас (не то, что должно радовать). Вот мой список:

запах свежего хлеба, свежескошенной травы;
вид чистого рабочего стола;
звук дождя по крыше;
раскрашивание карандашами;
ведение дневника;
новая дорога на работу;
посещение неизвестного кафе;
объятия без причины;
смех до слез с подругами;

увидеть радугу;
получить комплимент;
сходить в кино, театр, музей;
живые выступления (растворяться в толпе и чувствовать,
что музыка делает всех людей одним организмом);
обучение и саморазвитие;
приготовить что-нибудь по новому рецепту;
смотреть мультики;
выращивать растения;
шашлыки на природе;
достижение целей;
купить себе мороженое;
записаться на танцы, петь, слушать музыку;
научиться играть на музыкальном инструменте;
медитация;
занятия спортом, йога, бег, плавание, бокс;
встреча с друзьями;
рано ложиться спать и рано просыпаться;
прогулка в парке;
прочитать сказку из детства;
посмотреть хороший фильм, сериал;
ванна с пеной и солью;
смотреть смешные видео;
заварить вкусный кофе и съесть кусочек шоколада;
чистое постельное белье;
сходить на расслабляющий массаж;

настольные игры;
тишина;
путешествия, прогулка в новом месте;
заказать доставку еды: суши, пиццу;
дурачиться;
гладить животных;
новая косметика;
свежий букет цветов;
смотреть на звёзды;
замечать красоту вокруг;
ходить босиком по траве;
гулять по лесу.

Шаг 5. Практика «Энергетический баланс»

Выберите 3 пункта из чек-листа, которые доступны вам на этой неделе.

Внесите их в календарь как важные встречи.

После выполнения отметьте:

уровень энергии до (от 1 до 10);
уровень энергии после (от 1 до 10);
что удивило вас в этом моменте;
что вы почувствовали.

Глава 3

«Утро, которое ждёт»

Утро — это не просто время суток, а шанс настроить день, как музыкальный инструмент, возможность перезагрузиться и начать всё с чистого листа.

1. Тонкое искусство пробуждения

Иногда случаются редкие моменты: вы просыпаетесь за несколько минут до будильника. В квартире ещё темно, как в старом фотоальбоме, где все снимки слегка выцвели от времени. Вы лежите, прислушиваясь к тиканью часов на кухне, и вдруг замечаете, как за окном медленно розовеет небо.

В этот момент возникает приятное ощущение внутри: вы понимаете, что счастливы. Не потому, что случилось что-то особенное, а просто потому, что существуете в этом тихом утре, где даже пылинки в луче света кажутся важными.

2. Священный танец утра

Эти первые минуты после пробуждения — ваше личное пространство для гармонии.

Для пробуждения тела:

Потянитесь, как довольный кот, — позвольте каждому мускулу проснуться постепенно.

Сделайте три глубоких вдоха, представляя, как воздух наполняет вас светом.

Постойте босиком, ощущая прохладу пола и свою связь с землёй.

Для пробуждения души:

Заведите «дневник первых мыслей» — записывайте три

строчки о том, что приходит в голову.

Возьмите в руки любимую книгу и прочитайте один абзац — не для развития, а для удовольствия.

Напишите на листочке одно слово, которое станет вашим спутником на весь день.

Эти простые действия создают особое настроение — как первые аккорды красивой мелодии. Когда пальцы касаются страниц книги, когда вы вдыхаете утренние ароматы и записываете «слово дня», происходит что-то удивительное: день начинается не с суеты, а с осознанного момента гармонии.

Маленький секрет: выбранное слово может быть совсем простым — «свет», «радость», «покой». Главное, чтобы оно отзывалось в вашем сердце. Позже, в течение дня, это слово будет как якорь, возвращающий вас к утреннему состоянию покоя.

3. Ваш рецепт идеального утра

Для ранних пташек:

Проснуться на 20 минут раньше обычного.

Сделать лёгкую растяжку у открытого окна.

Записать сон, если он запомнился.

Для тех, кто не любит рано вставать:

Поменять звук будильника на любимую приятную мелодию.

Готовить с вечера красивый завтрак в прозрачной ёмкости (например, овсянку с ягодами).

Найти свой «утренний образ» — это может быть особый

мягкий халат или яркие носки.

Почему это важно? Хорошее утро — как удачный первый кадр в фильме. Оно задаёт тон всему, что последует, и помогает настроиться на продуктивный и гармоничный день.

Каждое утро — это шанс начать заново, с новыми силами и вдохновением, создавая мелодию своей жизни из маленьких, но важных моментов.

Глава 4

«Перенастройка разума: как мыслить, чтобы чувствовать счастье»

Представьте, что ваш мозг — это радио. Часто, не осознавая, мы ловим волну тревог, критики или сожалений. Но частоту можно переключить — и тогда из динамиков зазвучит мелодия лёгкости...

1. Почему мысли = реальность

Научный факт: наш мозг фильтрует реальность через «призму» привычных мыслей. Например, пессимист и оптимист в одной ситуации будут действовать по-разному, исходя из своего мышления.

Эффект «самоисполняющегося пророчества»: с нами случается то, во что мы верим. Если верим, что жизнь серая, подсознание будет искать подтверждения.

2. Триггеры «несчастливых мыслей»

Сравнения («у других лучше»).

Фокус на негативе («всё плохо»).

Долженствование («я обязан быть идеальным»).

3. Инструменты перенастройки

Практика «5-4-3-2-1» (экстренный сброс тревоги)

5 вещей, которые вы видите вокруг.

4 тактильных ощущения (например, ветер на коже, ткань одежды; можно приложить ладони к щекам).

3 звука.

2 запаха.

1 вкус (или вспомните его).

Эта практика мгновенно возвращает в момент «здесь и сейчас», обрывая воронку тревожных мыслей.

Практика «Стоп-кадр»

Ваша задача — ловить негативную мысль и «перефразировать» её.

Пример:

Мысль: «У меня ничего не получается!»

Вопрос: «Это правда на 100 %?»

Альтернатива: «Сегодня было сложно, но я это сделала».

Ритуал «Утренний настрой»

Сразу после пробуждения (до телефона!) задайте себе два вопроса:

За что я благодарен(а) прямо сейчас? (Даже если это просто тёплая кровать.)

Что может сегодня порадовать меня? (Кофе, разговор, музыка.)

Метод «А что, если?»

Когда мозг рисует мрачные сценарии, спросите себя: «А что, если будет всё хорошо?» — и начните представлять детали: как выглядит, звучит, пахнет этот удачный исход.

Дневник «Солнечные зайчики»

Вечером записывайте три «луча» — маленькие радости дня: приятный аромат, смех ребёнка, вовремя пришедший автобус, помощь друга.

Чек-лист антитревожных аффирмаций

Выпишите на листочек или сохраните заметку в телефоне. Когда ловите себя на негативе, подставляйте эти фразы:

«Я делаю всё, что могу, и этого достаточно».

«Жизнь — это поток, и я ему доверяю».

«Я окружён(а) теми, кто искренне ценит меня».

«Изменения — неотъемлемая часть жизни».

«Я отпускаю то, что мне не подвластно».

«Я знаю, как решить любую ситуацию в моей жизни».

«Я всегда в состоянии найти первый шаг».

«Бог, Мир, Вселенная и все Высшие силы всегда на моей стороне».

«Во мне есть сила создавать жизнь, которую я желаю».

«Я хочу создавать позитив в моей жизни».

«Со мной всё хорошо».

Можно проговаривать их вслух или про себя, а можно даже записать голосовое сообщение себе.

Моя личная история

Однажды я неделю вела дневник, записывая только хоро-

шее. К пятнице, проанализировав записи, я поняла, что в «серые» дни на самом деле было больше света, чем я думала.

Мысли — как мускулы: чем чаще их тренируете, тем сильнее они становятся. Попробуйте хотя бы один инструмент — и солнце в вашем кармане станет ярче!

Глава 5

«Тихий вечер: как перезагрузить душу перед новым днём»

Последний час перед сном — это важное время, когда мы можем либо подарить себе покой, либо украсть его у самих себя. Это момент, когда заканчивается шум дня, но ещё не началась суeta завтрашнего утра. Здесь, в этой тишине, рождается наше завтра.

1. Вечер как зеркало дня

Вечер — это не просто конец. Это подведение итогов, осмысление, возвращение к себе.

Представьте: весь день вы носите в руках тяжёлые сумки — впечатления, встречи, эмоции, решения. Вечер — это момент, когда вы наконец можете поставить их на пол, разжать пальцы, отдышаться.

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.