



Ольга Попова

**Как научиться видеть  
прекрасное в  
обыденном.  
Путешествие к себе  
через благодарность и  
осознанность**

**Ольга Попова**

**Как научиться видеть  
прекрасное в обыденном.  
Путешествие к себе через  
благодарность и осознанность**

*<https://litres.ru/74496404>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Мы привыкли искать счастье в большом — в достижениях, событиях, переменах. А оно прячется в малом: в капле дождя на стекле, в тишине раннего утра, в слове, которое вовремя сказали. Эта книга — о том, как научиться видеть прекрасное там, где мы привыкли проходить мимо.

Девятнадцать глав — шаги от суеты к тишине, от ожиданий — к благодарности. Без нравоучений и рецептов. Просто опыт человека, который однажды остановился — и увидел, что мир вокруг давно говорит с ним. Нужно было только услышать.

Книга для тех, кто устал бежать и хочет наконец прийти — к себе.

# **Ольга Попова**

## **Как научиться видеть прекрасное в обыденном.**

### **Путешествие к себе через благодарность и осознанность**

**Как научиться видеть прекрасное в обыденном**

*Путешествие к себе через благодарность и осознанность*

Ольга Попова

#### **Содержание**

**Предисловие: как читать эту книгу**

**Раздел 1. Мелочи, которые становятся чудом**

1.1. Про лучик, который стучится в окно

1.2. О том, как посуда становится подарком

1.3. Синички и цифра семь: маленькие знаки большого дня

**Раздел 2. Уроки дня: люди как зеркала**

2.1. Когда слова ранят: как не примерять чужую боль на себя

2.2. Выбор другого: почему не нужно никого переубеж-

дать

2.3. Ошибки и страхи: мои помощники роста

## **Раздел 3. Диалоги: с собой, с солнцем, с ангелами**

3.1. Разговор с солнцем

3.2. Ангел нашептал...

3.3. Молитва как выдох

## **Раздел 4. Путь домой: о семье, роде, земле**

4.1. Род мой самый лучший

4.2. Дом как тихое слово

4.3. Маленькие опоры в обычные дни

4.4. Тишина в доме: когда не нужно слов

4.5. Руки, которые всё помнят

4.6. Дорога, которая ведёт домой

## **Раздел 5. Маленькие ритуалы: как держать свет**

5.1. Чашка как маленький храм

5.2. Письмо себе из будущего

5.3. Как хранить свет, когда вокруг темно

5.4. Как писать, когда не пишется

## **Послесловие: записка читателю**

## **Раздел «Вдохновение»: карточки-инсайты**

## **Предисловие: как читать эту книгу**

Иногда слова приходят не как готовые формулы, а как дыхание: сначала тишина, потом — шёпот, потом вдруг целый поток, который хочется удержать, чтобы не растерять. Эта книга родилась именно так: из тихих утренних минут, из раз-

говоров с солнцем, из тех самых мгновений, когда вдруг замечаешь, что даже гора посуды — это тоже знак: день случился, ты в нём поучаствовала, ты что-то сделала.

Это не учебник и не проповедь. Это дневник сердца, где благодарность — не поза, а способ видеть. Здесь нет «правильных» слов: есть то, что рождалось в тишине, в спешке, в усталости и в радости.

Открывай в любой момент: когда тяжело, когда радостно, когда хочется просто остановиться и подышать. Можно по одной главе в день, можно наугад — как подскажет настроение. Пусть эти строки станут для тебя точкой опоры и напоминанием: в каждом дне уже есть что-то хорошее. Просто оно прячется за спешкой.

Остановись. Посмотри. Сделай тихий вдох — и заметь одну маленькую деталь, которая делает этот день твоим.

## **Раздел 1. Мелочи, которые становятся чудом**

### **Глава 1.1. Про лучик, который стучится в окно**

*«Ты лучиком своим с утра в окошко заглянуло — и, значит, мне вставать пора!»*

Бывают дни, когда кажется, что сил нет совсем, а утро будто не хочет начинаться. И в такие минуты особенно важно не пропустить самый тихий, самый простой знак: лучик, который осторожно стучится в окно. Он не требует от нас ничего, кроме одного: заметить его.

Иногда мне кажется, что солнце знает обо мне больше,

чем я сама. Оно видит и усталость, и сомнения, и все мои попытки быть сильной. И всё равно светит — ровно, спокойно, без упрёка. В этом его великая простота и великая сила. И когда я смотрю на солнце, я учусь у него: светить, не требуя ничего взамен.

А когда замечаешь маленькое, большое становится ближе. В одном лучике вдруг помещается весь день — и надежда, и силы, и тихий разговор с собой: «Сегодня я справлюсь. Сегодня я буду благодарна за то, что просто дышу».

### **Карточка-инсайт**

**«Когда замечаешь маленькое, большое становится ближе.»**

*Повесь эту фразу там, где чаще всего торопишься: на дверцу холодильника, на монитор, на зеркало. Пусть она мягко возвращает тебя в момент.*

### **Глава 1.2. О том, как посуда становится подарком**

*«Посуду стоит благодарить за то, что есть еда.»*

Мы привыкли мерить день большими делами: успеть, сделать, закрыть список задач. А мелочи будто и не считаются. Но именно в них прячется настоящая жизнь — в том, как звенит ложка о чашку, как пахнет утренний кофе, как на окне собирается капелька росы. И даже в том, как вечером на кухне вырастает гора посуды.

Грязная посуда — это не наказание. Это подтверждение: был обед, была еда, кто-то готовил, кто-то ел, жизнь происходила. Точно так же — гора стирки: значит, есть одежда,

есть тело, которое эту одежду носит. Даже слёзы и усталость — знак: ты чувствовала, ты трудилась, ты участвовала в этом дне.

Мы привыкли видеть в быте только нагрузку. Но если посмотреть иначе, каждая мелочь — это подтверждение: я живу, я пользуюсь, я участвую в этой жизни. Посуда, стирка, уборка — это следы того, что день случился. Это отметины твоего присутствия в мире: ты готовила, ты заботилась, ты делала что-то важное, пусть и незаметное.

И когда удаётся перевести взгляд с «надо» на «спасибо», усталость вдруг становится не наказанием, а знаком: я сегодня жила. Я что-то создала. Даже если это всего лишь чашка, вымытая с любовью.

### **Карточка-инсайт**

**«Даже пробка на дороге или гора посуды — это возможность: выдохнуть, послушать музыку, подумать о чём-то хорошем.»**

*Когда накатывает раздражение, скажи себе эту фразу один раз вслух. Часто этого достаточно, чтобы напряжение стало чуть легче.*

### **Глава 1.3. Синички и цифра семь: маленькие знаки большого дня**

*«Синичка олицетворяет простые взгляды на жизнь и на повседневные заботы.»*

Иногда мир говорит с нами на языке знаков. Не громких, не пафосных, а самых простых: птичка на ветке, случайное

число, узор из капель на асфальте. И если быть внимательной, эти знаки складываются в целую карту: куда идти, на что опереться, что сегодня особенно важно услышать.

Первое из тех чудес я вижу из окна: синичек, их целых семь! Семёрка — число особое, в нём сливаются материальное и духовное. Но самое простое и самое важное — синички просто прилетели. Они встречают день звонким пением, даже в холод. И этим напоминают: радость — не в грандиозных событиях, а в умении замечать.

Мир постоянно подаёт нам знаки. Иногда это целая философия, а иногда — просто синичка на ветке. Главное — быть готовой её увидеть. И не обесценивать: «Ну подумаешь, птичка». Потому что для кого-то эта птичка — единственное, что удержало его сегодня на краю.

Когда мы начинаем собирать такие знаки, день перестаёт быть серым. Он становится живым, говорящим, наполненным смыслами, которые раньше просто не попадали в поле зрения.

### **Карточка-инсайт**

**«Каждый маленький знак — это приглашение остановиться и сказать „спасибо“.»**

*Заведи в телефоне записку «Знаки дня». Каждый вечер записывай туда одну мелочь, которую ты сегодня заметила: птичку, узор на асфальте, улыбку незнакомца. Через месяц ты увидишь, сколько света было рядом.*

## Раздел 2. Уроки дня: люди как зеркала

### Глава 2.1. Когда слова ранят: как не примерять чужую боль на себя

*«Если слово дерзкое прорвалось из уст другого — не примеряй его к себе.»*

Нам хочется верить, что самые близкие должны понимать нас без слов. И от этого особенно больно, когда вместо понимания приходит резкое слово, тяжёлый взгляд, холодное «не сейчас». В такие минуты кажется, что тебя предали, что мир рушится. И хочется защищаться, отвечать тем же, доказывать, что ты не такая.

Но боль, которая прорывается в чужих словах, чаще всего — не про нас. Она про того, кто её произнёс. Про его усталость, его страх, его непрожитое. Человек, который ранит словом, обычно сам ранен — просто не знает, как иначе это показать. Он не тебя предал. Он себя предал, и эта рана будет заживать долго.

Со временем приходит тихое понимание: чужие слова — это не про нас. Это про того, кто их произнёс, про его боль, усталость, страх. И когда мы перестаём примерять их на себя, они теряют силу ранить. Мы не обязаны носить чужую боль как свою.

# 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.