1cm 다이빙

я выбираю радость сегодня

и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь



SPRING BOOKS

книга тихой радости

ТЭ СУ, МУН ЧЖУН

Springbooks. Корейские бестселлеры

Тэ Су

Я выбираю радость сегодня и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь

«Эксмо»
2020

УДК 159.92
ББК 88.52

Су Т.

Я выбираю радость сегодня и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь / Т. Су — «Эксмо», 2020 — (Springbooks. Корейские бестселлеры)

ISBN 978-5-04-257214-2

30-летний Тхэсу, оставшийся без работы накануне свадьбы и 26-летняя Мунчжон, фрилансер, которая два года не выходила из дома, переживали не лучшие времена: им не хватало денег, свободного времени и сил. Их жизнь все меньше походила на ту, о которой они мечтали. Когда Мунчжон почувствовала, что больше не справляется, а на психотерапевта не нашлось денег, Тхэсу предложил другой выход – перестать ждать лучших дней и попробовать отыскать радость в той жизни, которая у них уже есть. Так начался их эксперимент по поиску счастья в неидеальной жизни. В путешествии по этой книге вместе с Тхэсу и Мунчжон вы создадите собственный рецепт счастья. Вам больше не придется ждать отпуска, больших денег или момента, когда решатся все проблемы. Вы найдете свои источники радости и научитесь наполнять ими обычные дни – чтобы даже в самые непростые времена в вашей жизни оставалось место для счастья.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-257214-2

© Су Т., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Пролог. Один сантиметр тоже считается 6
Запись первого участника. Один сантиметр тоже считается 6
Запись второго участника. И этим единомышленником оказалась именно я 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9



книга осознанного исцеления

Тэ Су, Мун Чжун
Я выбираю радость сегодня и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь

Погрузиться на 1 сантиметр – означает найти крошечное счастье, чтобы ускользнуть от реальности всего на один сантиметр.

TINY DIVES (1cm ###)
Tae-soo (##), Moon-jung (##)

1cm ### (1CM DIVING)
Copyright © 2020
by ## (Taesoo), ## (Moonjung)
All Rights Reserved.
Published in agreement with FIKA, an imprint of NRISE, c/o Danny Hong Agency, through New River Literary Ltd.

© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2026
© Высочкина М., иллюстрации, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Пролог. Один сантиметр тоже считается



Запись первого участника. Один сантиметр тоже считается

Еще никогда в жизни родные не смотрели на меня с настолько откровенным разочарованием и так сильно не ругали. Мне тридцать. До свадьбы осталось четыре месяца, а я уволился.

Когда я рассказал, что ухожу с работы, реакция бабушки оказалась неожиданной:

– Что ж, поступай как знаешь.

Я промолчал, хоть и удивился ее спокойствию. Просто был благодарен. Очень хотелось, чтобы хоть кто-то принял мое решение без лишних расспросов.

На следующий день бабушка спросила:

– Ты правда собираешься увольняться?

Еще через день:

– И что ты вообще собираешься делать дальше?

А потом перестала спрашивать вовсе. Только однажды сказала:

– Не понимаю, что у него в голове.

И тут я вдруг вспомнил слова, которые она говорила мне год назад:

– Живи и не забывай как следует отдыхать.

Тогда бабушка призналась, что больше ничего не хочет. В молодости у нее каждый день рождалось по дюжине желаний, которые будто растворились к тому моменту, когда дети встали на ноги и разошлись кто куда.

«ЕСЛИ ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАТЬ, ТО ОДНАЖДЫ ТЫ ПРОСТО ОБ ЭТОМ ЗАБУДЕШЬ».

Наверное, поэтому совет девяностодвухлетней бабушки так глубоко запал мне в душу.

Правда, она и представить не могла, что я восприму его настолько буквально. Спустя всего год, увидев, на какой радикальный шаг решился ее тридцатилетний внук, она отказалась от собственной мудрости.

– Чтобы отдыхать, тоже нужно сначала что-то заработать, – говорила она.

Сперва я тоже так думал. Мне казалось, счастье похоже на прыжок в море с вышки: покупаешь билет на самолет, добираешься до пляжа, а уже потом ныряешь. Для человека вроде меня, который с трудом выплачивает кредит, подобное было непозволительной роскошью.

Однако однажды я задумался.

Денег у меня вряд ли когда-нибудь станет больше. Свободного времени тоже. Как и душевного спокойствия. А про смелость и говорить нечего. Все, что, как мне казалось, необходимо для счастья, с каждым годом будет только убывать.

И что теперь делать?

Если нет ни денег, ни времени, ни сил, ни смелости, остается лишь пожать плечами и сказать себе: «Такова жизнь»?

Нет.

Мне хотелось найти способ радоваться жизни с тем, что у меня уже есть. Пусть это будет не прыжок с семиметровой вышки, не с пятиметровой, даже не с метровой. Пусть это окажется лишь погружение всего на один сантиметр, как в обычной общественной бане.

Перед моим увольнением мы с будущей женой договорились: у меня есть четыре месяца на этот проект. Оставалось только найти единомышленников.

9 августа, в пятницу, набравшись смелости, я взял телефон и сказал:

– Мунчжон, мне тут пришла в голову одна интересная идея… Не хочешь попробовать вместе?

Так и начался проект «Дайвинг на 1 сантиметр».

Запись второго участника. И этим единомышленником оказалась именно я

– Почему бы и нет?

Ответить оказалось куда проще, чем я думала. Правда, складывалось впечатление, что звонивший не знал обо мне ничего, кроме номера телефона. Впрочем, тогда это было наименьшей из моих проблем.

– Пятьдесят минут, шестьдесят тысяч вон[1].

Именно такую цену я услышала, когда впервые решила записаться к психологу.

С тех пор как два года назад уволилась с работы, я постоянно чувствовала себя подавленной. До сих пор не знаю почему. Возможно, из-за резких замечаний директора. А может, дело было во мне самой: тогда я молчала, не смея возразить, зато теперь по ночам, лежа в постели, бессильно пинала одеяло и кричала в подушку от злости. Виновата ли была работа, семейные обстоятельства или мой собственный характер, я так и не поняла.

Друзья советовали обратиться к психиатру, но я не хотела. Мне казалось, что настоящая депрессия выглядит и ощущается по-другому. А я ведь иногда смеялась, ела с аппетитом, даже выходила из дома. Единственная проблема заключалась в том, что, возвращаясь, я с головой пряталась под одеяло и могла лежать так часами. В конце концов моя мама не выдержала:

– Не хочешь выходить из комнаты, не надо. Просто покажись мне. Я хочу увидеть твое лицо.

Именно тогда я решила, что, если уж не могу заставить себя пойти в больницу, то хотя бы попробую поговорить с психологом. А потом услышала, что пятьдесят минут стоят шестьдесят тысяч вон. По телевизору психологи казались людьми, готовыми обнять любого, но мои бесстыдно протянутые руки коснулись только пустоты.

[1] Около 3 тысяч рублей.

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.