1cm 다이빙

# я выбираю радость сегодня

**и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь**



SPRING BOOKS
книга тихой радости

ТЭ СУ, МУН ЧЖУН

**Мун Чжун**
**Тэ Су**

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

Серия «Springbooks. Корейские бестселлеры»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74727466*
*Я выбираю радость сегодня и перестаю ждать, когда начнется лучшая жизнь: Эксмо; Москва; 2026*
*ISBN 978-5-04-257214-2*

## Аннотация

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.

# Содержание

Пролог. Один сантиметр тоже считается 7
Запись первого участника. Один сантиметр тоже считается 8
Запись второго участника. И этим единомышленником оказалась именно я 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13




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 жела-

ний, 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 аппети-

[1] Около 3 тысяч рублей.

том, 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.

# 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.