

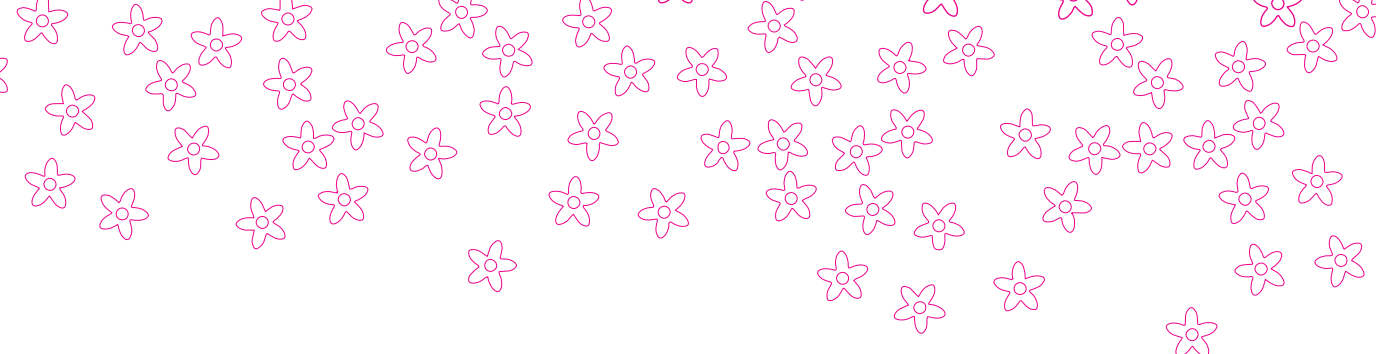


Как устроена эта книга

Каждому из нас порой кажется, что жизненный путь — это череда ухабов и ям; судьба словно специально подкладывает на нашу дорогу одно препятствие за другим. В такие моменты возьмите в руки эту книгу — она подбодрит ваш дух, поможет окинуть жизнь трезвым взглядом и отыскать в себе силы встретиться с миром — открыто и с улыбкой.

А помогут вам в этом такие выдающиеся личности, как Сенека, Джейн Остин, Джон Леннон, Сократ, Карл Юнг, Франц Кафка и Антуан де Сент-Экзюпери. И еще многие-многие замечательные люди, которые непременно станут вашими добрыми друзьями и спутниками. Одних вы знаете еще со школьных лет, имена других, возможно, вам ничего не скажут. И вам станет интересно, что важного сделал в жизни человек, сказавший такие замечательные слова? В результате эта книга стала еще и справочником интересных людей.

Первое, что мы узнаем о каждом из авторов, — это даты жизни (для современников — дата рождения). Ведь время — завораживающая субстанция. Когда выясняется, что человека, живущего семь сотен лет назад, занимали те же проблемы, заботы и радости, что нас сегодня, связь времен ощущается особенно явственно. И вот мы уже не так одиноки: появился замечательный друг, единомышленник, товарищ по несчастью — или, наоборот, по счастью! А бывает и так, что человек



активно живет и работает, обновляет свою страничку в «Фейсбуке», но по каким-либо причинам не желает афишировать возраст. В таких случаях дат нет.

Затем мы узнаем, в какой стране жил и творил тот или иной автор, а также род его занятий. Вы будете приятно удивлены, обнаружив, что здесь цитируются не только поэты, писатели, художники и прочие «великие люди», но и обычные обитатели сети Интернет, которым однажды пришел в голову яркий афоризм. Впрочем, почти каждый человек, попавший в эту книгу, уже успел совершить нечто по-настоящему интересное — и вы обязательно узнаете, что именно. Но главное, нам бы хотелось, чтобы вы восприняли краткую характеристику авторов как своего рода приманку — и захотели бы узнать о них больше: прочитать книгу, которая сделала их знаменитыми, посмотреть «культовый» фильм, возможно — ознакомиться с той или иной теорией. Почему бы и нет?

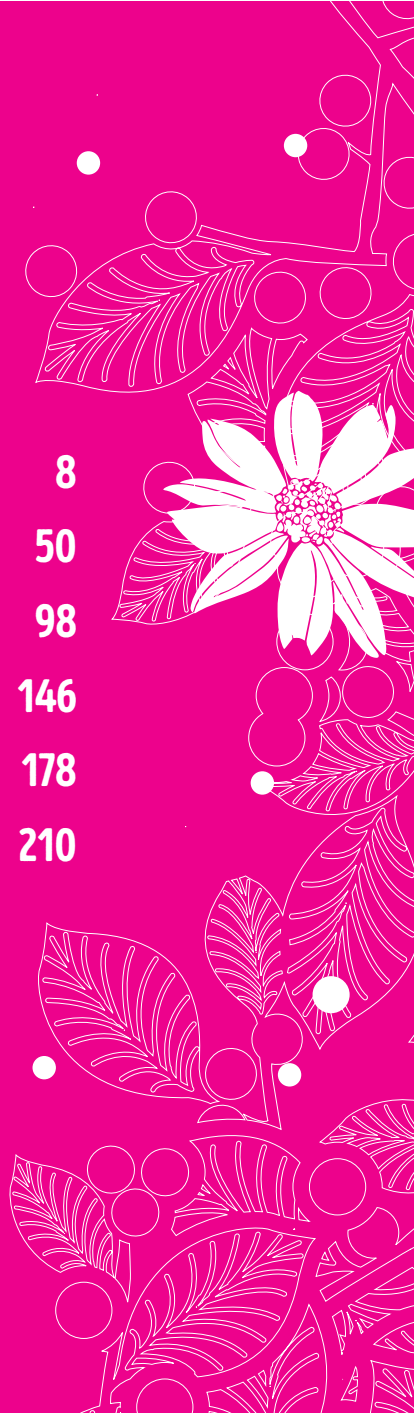

Эта книга — не только сборник мудрых мыслей, она вдохновляет на творчество. Милые цветы на ее страницах можно раскрашивать. А теперь переворачивайте страницу и отправляйтесь в увлекательное путешествие: за вдохновением и позитивом, за добротой и улыбкой, за поддержкой и энергией. Всего этого здесь — в избытке. И помните: прелесть любого путешествия — в самом путешествии. Доброго пути!





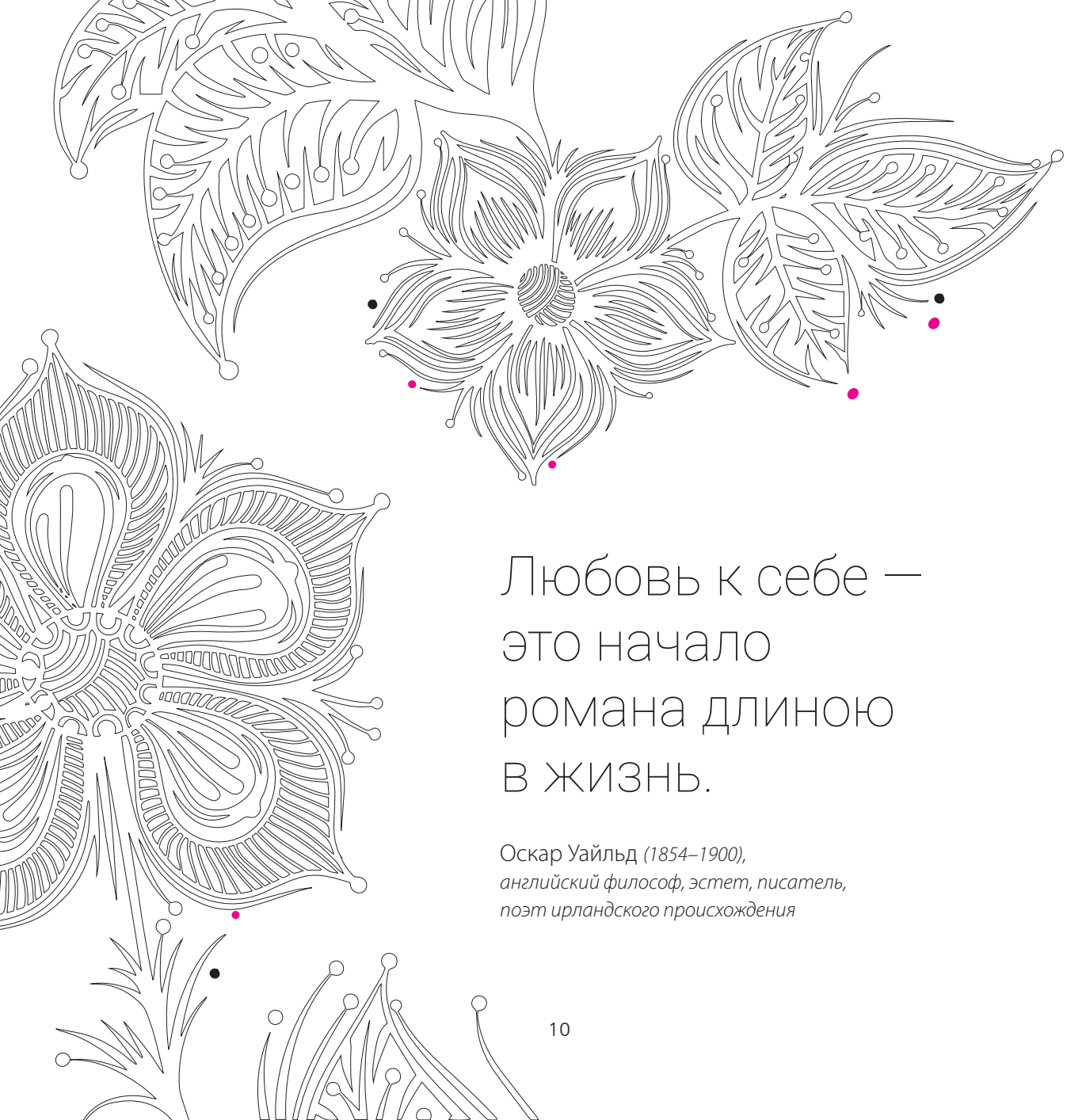
Содержание

| | |
|---|------------|
| Вы — это вы, и это хорошо! | 8 |
| Дыши свободно — и не бойся перемен | 50 |
| Простые удовольствия. А зачем усложнять? | 98 |
| От хорошего — к великому. Полный вперед! | 146 |
| Нет худа без добра. Все к лучшему! | 178 |
| Смех — это сила. Хватит на всех! | 210 |



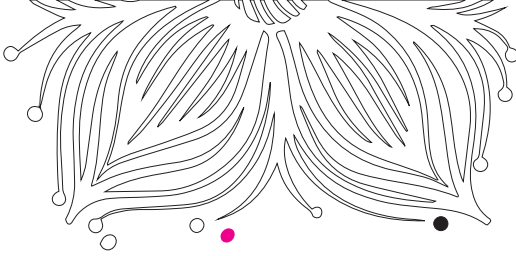
• ◦ • • ◦ • • Вы – это вы, • ◦ • • ◦ • •

• • ○ • ○ • ○ **и это хорошо!** ○ • ○ • ○ • •



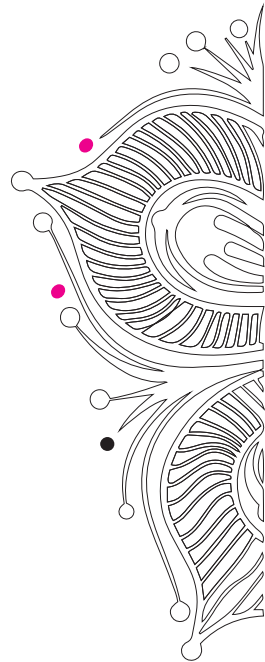
Любовь к себе —
это начало
романа длиной
В ЖИЗНЬ.


Оскар Уайльд (1854–1900),
английский философ, эстет, писатель,
поэт ирландского происхождения



*Никто не может вызвать
в вас чувство собственной
неполноценности без вашего
согласия.*

Элеонора Рузвельт (1884–1962),
американский общественный деятель, супруга
президента США Франклина Делано Рузвельта





Счастье – это когда
любишь себя таким,
как есть, и можешь
принять себя и других.

Бар Рафаэли (род. 1985),
израильская топ-модель, в 2012 и 2013 годах
признавалась самой сексуальной женщиной мира





**У тебя нет души. Ты сам – душа.
У тебя есть тело.**

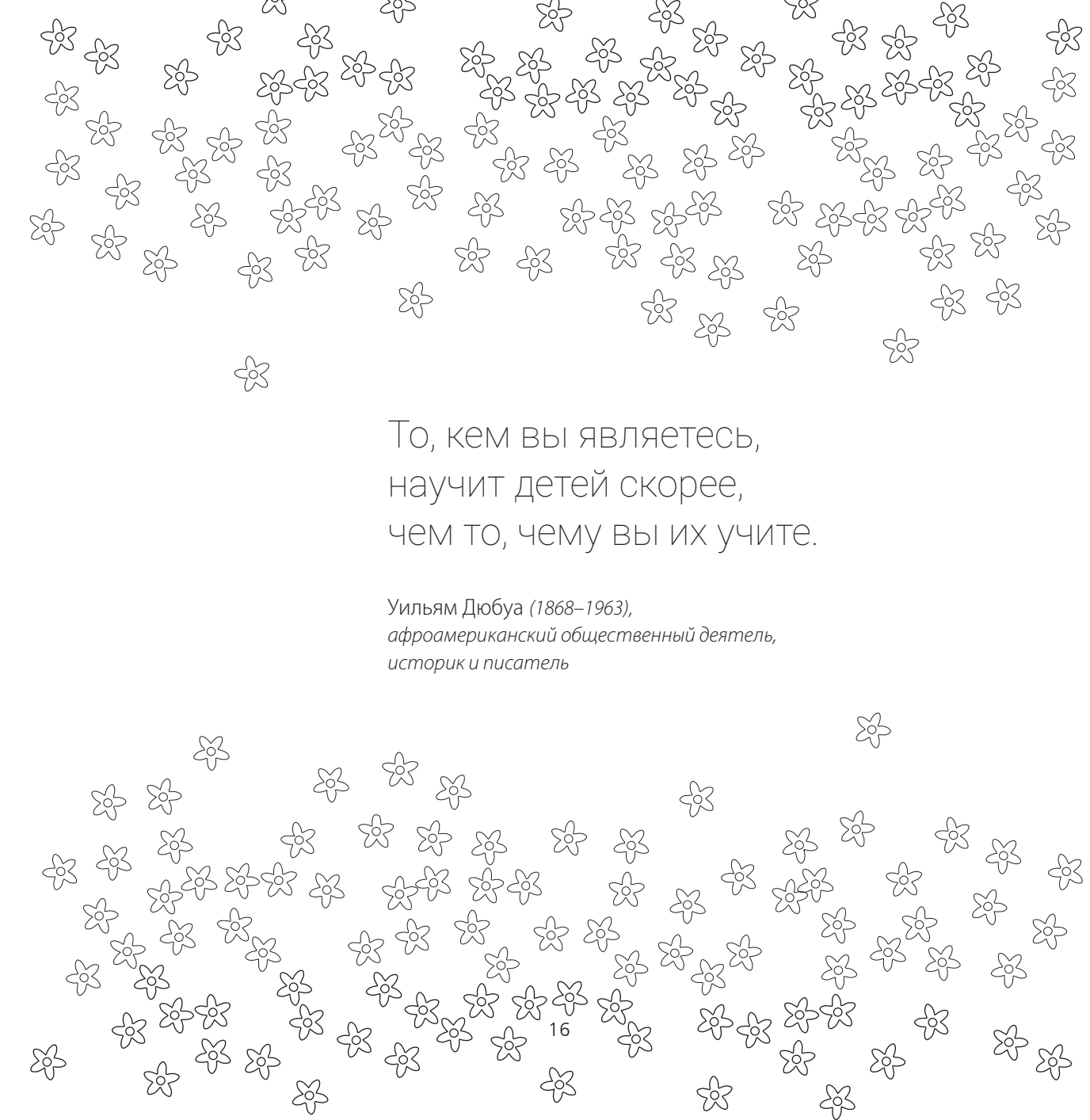
*Клайв Стейплз Льюис (1898–1963),
британский писатель, ученый и богослов;
автор сказочного цикла «Хроники Нарнии»*



**Ваше время ограничено,
так не тратьте его,
живя чью-то чужую жизнь.**

*Стив Джобс (1955–2011),
американский предприниматель,
один из основателей корпорации Apple;
пионер эры информационных технологий*





То, кем вы являетесь,
научит детей скорее,
чем то, чему вы их учите.

Уильям Дюбуа (1868–1963),
афроамериканский общественный деятель,
историк и писатель



Выясните, что вы больше
всего любите делать,
и найдите кого-нибудь,
кто будет вам за это платить.

Кэтрин Уайтхорн (род. 1928),
британская журналистка и писательница





**Не молитесь о том, чтобы стать
великим, хорошим, прекрасным,
мудрым или сильным.
«Позволь мне быть самим собой» —
вот единственная молитва.**

*Эдвард Каммингс (1894–1962),
американский поэт, писатель, художник,
драматург*