

# МОИ #100ДНЕЙБЛАГОДАРНОСТИ

Лариса Ефремова

**Мои #100 дней благодарности**

«Издательские решения»

**Ефремова Л.**

Мои #100днейблагодарности / Л. Ефремова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965215-7

Как наполнить свою жизнь благодарностью? Начать благодарить. Искренне, тепло, от души. Увидеть в своей жизни и судьбе неожиданные подарки, откровения и победы. И узнать, что жизнь — она вот прямо сейчас яркая, насыщенная, наполненная. В этой книге собраны 100 историй одной жизни. Обычной, разной, весёлой и грустной, печальной и радостной. Чтобы научиться не осуждать и не судить. Увидеть благодарность в каждом дне и каждом мгновении.

ISBN 978-5-44-965215-7

© Ефремова Л.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Вместо предисловия                                         | 6  |
| Вступление. 15 октября                                     | 8  |
| День первый из #100днейблагодарности. 16 октября           | 9  |
| День второй из #100днейблагодарности. 17 октября           | 10 |
| День третий из #100днейблагодарности. 18 октября           | 11 |
| День четвёртый из #100днейблагодарности. 19 октября        | 12 |
| День пятый из #100днейблагодарности. 20 октября            | 13 |
| День шестой из #100днейблагодарности. 21 октября           | 14 |
| День седьмой из #100днейблагодарности. 22 октября          | 15 |
| День восьмой из #100днейблагодарности. 23 октября          | 16 |
| День девятый из #100днейблагодарности. 24 октября          | 17 |
| День десятый из #100днейблагодарности. 25 октября          | 18 |
| День одиннадцатый из #100днейблагодарности. 26 октября     | 19 |
| День двенадцатый из #100днейблагодарности. 27 октября      | 20 |
| День тринадцатый из #100днейблагодарности. 28 октября      | 21 |
| День четырнадцатый из #100днейблагодарности. 29 октября    | 22 |
| День пятнадцатый из #100днейблагодарности. 30 октября      | 23 |
| День шестнадцатый из #100днейблагодарности. 31 октября     | 24 |
| День семнадцатый из #100днейблагодарности. 1 ноября        | 25 |
| День восемнадцатый из #100днейблагодарности. 2 ноября      | 26 |
| День девятнадцатый из #100днейблагодарности. 3 ноября      | 27 |
| День двадцатый из #100днейблагодарности. 4 ноября          | 28 |
| День двадцать первый из #100днейблагодарности. 5 ноября    | 29 |
| День двадцать второй из #100днейблагодарности. 6 ноября    | 30 |
| День двадцать третий из #100днейблагодарности. 7 ноября    | 31 |
| День двадцать четвёртый из #100днейблагодарности. 8 ноября | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 33 |

# **Мои #100 дней благодарности**

**Лариса Ефремова**

© Лариса Ефремова, 2019

ISBN 978-5-4496-5215-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вместо предисловия

Однажды тёплым сентябрьским вечером я обдумывала то, какие слова я хочу и могу сказать своим учителям – дело было накануне дня Учителя. Составив примерный план, я задумалась – как в одном сообщении упомянуть всех людей, у кого мне довелось учиться. Являются ли они учителями в общепринятом понимании, ведь они не работают в школах? И стоит ли обременять читателей длинным перечнем людей, с кем когда-то свела меня жизнь, у кого я получила важные и ценные именно в тот конкретный момент знания, навыки, поддержку, ведь если описывать контекст, события и ситуации, в которых эта встреча состоялась, то получится такой лонгрид, что мало кто выдержит.

Чем больше я об этом думала, чем ближе оказывалось 1-е октября, а потом уже и первые выходные октября, сам праздник, тем больше вызревало во мне желание более подробного описания и упоминания людей, чьи слова, руки или дела так много значили для меня в разные периоды моей жизни. Вспомнить о многих, выразить слова благодарности и дать подсказку тем, кто, быть может, находится сейчас в тупике, ситуации, когда нужна подсказка и совет, куда можно обратиться за помощью. И не отдельно каждому человеку, а сразу многим подсветить пусть небольшим, но лучиком надежды и радости.

Так родился мой проект #100днейблагодарности. И он остаётся на моей страничке ВКонтакте – [Лариса Ефремова](#). Главные отличия от этой книги – наличие фотоиллюстраций к каждому дню марафона, и обратная последовательность публикаций – первый день теперь самый последний в ленте. Электронная книга хороша ещё и тем, что здесь сохраняется возможность перехода по ссылкам, на которые я отправляла читателей моей странички. Поэтому ссылки на сайты и/или странички людей публичных я оставляю и тут.

Из 100 моих дней благодарности я 1 раз сбилась со счёта, 2 раза делала перепосты чужих новостей, написала о 3 самых грустных и стыдных событиях своей жизни, о которых знали самые близкие, и почти 100 дней несчётное число раз задумалась – чему/кому я сегодня благодарна?

Когда-то давно, когда я поступала в третий и последний по внутренним ощущениям раз в Университет (в Питере только один университет, по мнению многих его интеллигентнейших жителей), моей задачей было научиться писать сочинения. Для тренировки этого навыка я стала писать письма, простые обычные бумажные письма. И писала я их маме. Так мы больше узнали друг о друге и перестали ссориться, на время. Потом, когда я уже училась, а ещё позже вышла замуж, писать мне стало не обязательно, этот навык оказался не таким уж важным и постепенно сошёл на нет. Долгие годы я считала, что писать – это не моё. Пока в глухой карельской деревушке под шум холодного северного моря и сосен не вспомнила, что писать письма – мне нравится! Это моё творчество, выражение признания, способ лучше понять себя, поделиться с другим тем, что ценно, почувствовать связь с миром и понять, что я живая, меня видно, я заметна.

Много писем было написано после того лета, воскресившего во мне тягу к творчеству. В основном мужчинам, конечно же. Такой был период поиска себя, своего места и смысла. И моя благодарность сейчас моему любимому мужчине за то, что ему не хочется меня читать. Правда, у меня не возникало повода писать о себе в настоящем. Эти #100днейблагодарности случились ещё и потому, что мне хочется писать письма. Такие, чтобы их было можно читать в любом возрасте, в любом состоянии, мужчинам и женщинам, состоявшимся или не очень,

счастливым прямо сейчас или забывшим о том, что счастье – оно есть, его много. Оно в благодарности в том числе.

В процессе продвижения по этому пути я получила много похожих откликов на свой труд: – «Какая прекрасная идея! Я тоже так хочу. Но боюсь. Буду подглядывать за тобой». Сейчас и я немного боюсь – публиковать свою книгу, показаться слишком простой и пафосной одновременно. Боюсь обидеть тех людей, кто не попал в этот перечень, но благодарность кому хранится в моём сердце. «Пусть в мире будет больше благодарности», – думала я тогда, и думаю сейчас. Поэтому иду через страх и даю жизнь новому. Сейчас это будет книга.

## Вступление. 15 октября

Всем доброго здоровья!

Последние несколько дней радостно смотреть новостную ленту – все красивые на фоне осенних парков, скверов, золотых листьев. Кто-то, видимо, сжалился в этом году над Петербургом и даровал не только желанное тёплое лето, но и такую же спокойно-прекрасную уютную осень. И, что ещё приятнее – на выходные её не выключают, как бы назло, а наоборот подгадывают к выходным, чтобы как можно больше людей смогли насладиться природой, погодой, прогулками и осенними красками.

Внезапно, глядя на эту красоту, я решилась на эксперимент. Видела такое у некоторых своих FB-друзей пару лет назад – каждый день в течение 100 дней вести публично дневник на какую-либо тему. Мне хочется попрактиковать и усилить в своей жизни тему благодарности. Замечать, кому и за что можно быть благодарной, и главное для меня – уметь эту благодарность выражать. Поэтому хочу каждый день писать о том, чему и кому я в своей жизни могу сказать «Благодарю!» – людям, событиям, встречам, расставаниям, ошибкам, случайностям... В основном, конечно, людям.

И так как тема довольно интимная, то я на время марафона #100днейблагодарности оставляю открытой возможность комментировать свои выступления только для друзей. А также прошу, в случае если захочется дать мне обратную связь по прочитанному – делать это в личные сообщения. Комментарии с высказываниями личного мнения, осуждением или тем, что мне покажется неуместным – буду удалять. Надеюсь, мы вместе сможем отличить комментарий, личное мнение и то, что называется обратной связью.

Всех благодарю за внимание и на этом вступление к своему осенне-зимнему эксперименту заканчиваю. Всем спокойной ночи. И до завтра (ни пуха ни пера мне).

## **День первый из #100днейблагодарности. 16 октября**

Благодарю свой Род, своих прародителей, бабушек и дедушек, и конечно, маму и папу за то, что я есть. Что когда-то сложилось так, что все эти люди встретились, сумели пережить трудности такого непростого для многих XX века – раскулачивания, ссылки и военные испытания, смогли сохранить любовь и желание дарить жизнь. Так случилось, что мои родители – последние дети в больших семьях, и дожить старшему поколению до появления последних внуков не удалось. Из 4-х своих бабушек-дедушек я знала только деда по маминей линии, и ещё бабушку, но её не стало в мои 2 года. Лично поблагодарить я сейчас могу только мою маму, что я и сделаю уже в ближайшие выходные.

А всем жившим до меня Горшковым, Андреевым, Теслиным и Дунаевым – я посылаю свою благодарность в тёмное небо за моим окном.

## **День второй из #100днейблагодарности. 17 октября**

Сегодня хочу отдельно поблагодарить своё тело. Оно у меня небольшое, компактное, и такое выносливое. Сколько всего ему пришлось испытать на себе, одни мои эксперименты с питанием чего стоят. Я пробовала быть вегетарианкой, ела по утрам свежие фрукты по А. Карру, не завтракать вообще, не есть после 6-ти, голодать от 1 до 3-х дней на сухом голоде. А ещё плохо знала его потребности, строение и пределы, поэтому доверяла своё здоровье и решения о нём совершенно посторонним людям. В результате почти 4 года принимала гормональные контрацептивы и пережила несколько хирургических вмешательств, существенно подорвавших моё репродуктивное здоровье. А ещё силилась выстроить приемлемую «культуру питания», полностью игнорируя сигналы тела, что это всё не моё.

Сейчас я знаю больше о своём замечательном теле, о том, что оно любит и что для него важно – умение вовремя расслабляться, получать достаточную физическую нагрузку каждый день, обнимашки и много свежести от пищи (витамины и БАДы в помощь), воздуха, солнечного света. И я очень благодарна телу, что оно такое отзывчивое, не злопамятное, что оно имеет и использует те силы, которые заложены в нём Творцом для самоисцеления, самовосстановления. И поэтому я могу видеть яркие краски, слышать прекрасные звуки, пробовать и ощущать разные вкусы, и вообще – наслаждаться жизнью. Благодарю!

## День третий из #100днейблагодарности. 18 октября

Из школьных уроков труда, на которых отдельно трудились девочки и мальчики, мне запомнилось два момента. Рассказ нашей учительницы, переехавшей в нашу глубокую яму из Приморья, как её маленькая дочь впервые увидел китайского мальчика, с удивлением воскликнула: «Надо же! Такой маленький, а уже китаец!» Мы тогда смеялись всем классом. И второе было в том, что если мы готовили, то потом результаты нашей стряпни пробовали все вместе, с мальчиками. И это было здорово. Это состояние, что готовить надо для кого-то у меня осталось со школы, и я за него благодарю нашу учительницу труда, вот только не могу вспомнить, как её звали. Но сейчас не об этом.

А о том, что в начале года я случайно по наводке Нины Левшиновой зашла на сайт [«Меню недели»](#). Ещё до того, как что-то в нём понять и прикинуть что к чему, мне предложили купить карточки 1000 рецептов самых разных блюд от закусок до десертов за какую-то символическую цену. Нина просто так рекомендовать не будет, это я уже в курсе, поэтому купила и не пожалела. И пропала! На маленьком листочке бумаги есть описание всего, что необходимо для приготовления блюда, вместе с пошаговой инструкцией по его приготовлению. Чётко, кратко, без «лучок», «картошечка» и всего такого, что часто бывает на женских сайтах по кулинарии.

Тут впечатляет подход! Комплексная задача – уменьшить количество часов женщины на кухне без потери качества питания и с экономией для семейного бюджета. Мне нравится готовить, я делаю это регулярно, и на сайте Меню недели нашла столько новых простых и понятных в приготовлении блюд, что тренируюсь регулярно и с удовольствием. А ещё эта идея с карточками блюд и планированием меню – почему мне раньше про неё никто не сказал. Планирование в том виде, в котором его предлагает автор я не внедрила в жизнь, так как подошла не с той стороны, но тут уже сама лошусь. Зато знаю теперь что и сколько лежит у меня в морозилке.

В общем, сегодня мои благодарности Нине Левшиновой за то, что она пишет, делится тем, что помогает ей быть жизнерадостной мамой двух пар детей. И, конечно же, автору сайта Меню недели Дарье Черненко за её школу, группу, сайт, подход к готовке, жизни и творческому проявлению женщины. Оно не только на кухне! Вот если бы такие уроки по домоводству были у нас в школе – кто знает, была бы физика моим любимым предметом в старших классах или нет.

## **День четвёртый из #100днейблагодарности. 19 октября**

Один из самых сложных этапов моей жизни – развод! Тот, который после единственного у меня официального замужества. Другие расставания были не менее болезненные, но когда оно в первый раз и после такой долгой, глубокой связи с близким человеком... В общем, это тяжело, никому не желаю разводиться. Поэтому, может быть, и нет другого штампа в паспорте, что не хочется пережить ещё раз. Внутренний блок какой-то. Как видно, очень сложно найти слова благодарности. Не самый экологичный, не самый добрый и милосердный в моей жизни поступок, обнаживший мои слабые места и оставивший глубокий шрам в душе.

Я всё ещё хожу с фамилией, которую мне дал первый муж. Менять на девичью показалось очень мутным занятием, да и Ефремова звучит красивее, чем Горшкова (прости папа). Сейчас бумажек и документов, где есть эта фамилия стало ещё больше. Но, когда я посмотрела свежим взглядом на то, что со мной случилось после развода, то поняла, что он был отправной точкой для моего психологического развития, профессионального и личного роста. Это было дно, от которого я смогла оттолкнуться и вынырнуть. И так потихоньку, иду к берегу, прыжками вверх-вниз. Поэтому я поблагодарю судьбу за мой далёкий развод в 2008 году.

## **День пятый из #100днейблагодарности. 20 октября**

Иногда бывает так, что влияние незнакомого человека, человека из интернета, можно сказать, сильно влияет на судьбу. В первый раз я столкнулась с этим перед новым годом в 2013 году, когда купила обучающий курс о женском здоровье у питерской акушера-гинеколога Ирины Жгарёвой, (её группа тут – [Клуб женского здоровья](#)). До этого я ни в каких дистанционных обучающих курсах не участвовала, а о том, что нам рассказывали на уроках биологии в школе успела успешно забыть. И внезапно для себя я погрузилась в совершенно новый, интересный и неожиданно очень увлекательный мир, который изменил моё представление о том, что важно и не важно в жизни, в деятельности женщины. И в том месте, которого она по праву заслуживает. Благодарю Ирину за её труд, просветительство и то, что благодаря её участию, моя жизнь сильно поменялась за эти годы.

## **День шестой из #100днейблагодарности. 21 октября**

Сегодня такой день классный – встретили сестрой маму с поезда, любимый довёз нас быстренько до дома, где ждала тёплая каша из мультиварки. Потом был разбор вкусняшек, мама же приехала. Потом общение, угощение, спокойный отдых и так всё мило. Никто не спешит, не ругается, ну если чуть-чуть поддеваем по очереди – мы с Женей друг друга, мы с Женей маму. Ну и конечно же Женя с Ромой соревнуются в остроумии. Мама держалась лучше всех, и просто была с нами. Так хорошо, вкусно, душевно. Отличный день. Благодарю за него.

## День седьмой из #100днейблагодарности. 22 октября

С очень многими из тех, кто читает мои посты благодарности, мы ходим одними тропами: Голтис, Наташа Ливанова, Марат Батый, Алексей Маматов, Самарина Вера Николаевна... Знакомые имена, я думаю. Они многогранные личности, со своей философией, мудростью и знаниями. И эти учителя у меня связаны с телесными практиками в первую очередь, с тем, что можно потрогать физически – тело своё и другого человека. И благодаря им всем я познакомилась и смогла через тело понять и принять знания, которые можно получить в уникальном месте – [Гамаюн](#).

Центр Гамаюн вроде бы тоже про тело и обучение как боевым искусствам – айкидо, рукопашная (не знаю, как точнее назвать то, что передаётся через любки). Но при этом там есть то, чего я не встретила за более чем 5 летнюю практику психологического исследования – знание о тонком устройстве человека, сознания и всего, что связано с болью, травматическим опытом прошлого. Совершенно другой взгляд на душу, на её задачи в этом мире и то, как эти задачи искажаются, меняются, ломаются. Через телесные метафоры передаются методы работы с сознанием, поэтому часто они приглашают именно на очные семинары и регулярные занятия (в Москве и Тверской области). Хотя основной курс по очищению сознания можно пройти заочно.

И теперь у меня не возникает удивления или ощущения немыслимого чуда то, что многие проблемы решаются с помощью танца босиком, хождений по углям и стояния на гвоздях. И что подкрепление мягкой телесной работы в присутствии свидетеля, которым может быть достаточно чуткий человек, даёт больший эффект, чем ломающая боль под руками сильного физически профессионального массажиста, и много чего другого.

Спасибо огромное [Антонина](#) и [Егор](#) за науку, за знания, за силу и доброту, которую вы передаёте и распространяете всё дальше и дальше!

## **День восьмой из #100днейблагодарности. 23 октября**

А вы помните, какое в этом году было замечательное лето?! У меня несколько раз возникало ощущение, что всё происходит как-то очень удивительно просто, так, как я давно хотела и за это «как давно хотела» мне ничего не было. И было только ещё лучше от того, что я стала наслаждаться сильнее теплом, солнцем, красками, запахами и теми делами, которые я решила сделать – и сделала.

Я сделала 4 вида лечо, 3 вида зимних салатов, 10 видов варенья, пастилу из яблок, абрикосов и слив, истратила кучу электричества на всё это и воды, заполнила всю стеклянную тару, которую хотела отвезти маме для её консервации и не успела. И было от всей этой заготовочной суматохи так хорошо, что теперь, когда я открываю очередную баночку с вареньем, я вспоминаю, что лето было волшебное.

Благодарю Всевышнего за все дары, которыми он одарил меня этим летом и продолжает это делать. Спасибо!

## День девятый из #100днейблагодарности. 24 октября

В нашем славном городе живёт одна замечательная девушка, женщина, мать, подруга и просто волшебница – [Людмила Машнина](#)! И я очень рада быть с ней знакомой, общаться, делиться знаниями и полезняшками. А ещё – иметь возможность получить из первых рук, с пылу с жару восхитительные живительные воды – гидролаты. Люда сама собирает всю травушку, чтобы потом волшебным способом переместить всю силу северных трав в воду. И как они пахнут – это просто обонятельный оргазм! Чудо чудное и диво дивное – запахи таволги, полыни, мяты, ромашки, можжевельника, туи... У меня, как я понимаю, практически полная коллекция за это лето собралась, не хватает только гидролата душицы, предзаказ на который я уже сделала.

Ещё она в далёких и экологически чистых северных землях Ленинградской области, в районе экстремального земледелия умудряется растить краснокнижные деревья, проводить дважды в год экологические акции по обмену вторсырья на саженцы, а в холодные зимние месяцы проводит обучающие курсы для женщин по обустройству интимной жизни так, чтобы она приносила радость и удовольствие без страха для пары пропустить благоприятный для зачатия период. Как в мультике – «не человек, а пароход!»

И мне посчастливилось узнать в ней близкого по духу человека, за что я и благодарю судьбу, Люду, случайности, которые не случайны.

## **День десятый из #100днейблагодарности. 25 октября**

На свой 35 день рождения я сделала себе подарок! И к моему визуальному каналу восприятия мира, добавился ещё один, о котором я до этого ничего не знала – кинестетический. Такое предисловие о том, что обучение висцеральному массажу у Олега Хазова – супер-пуперный подарок на юбилей! В 35 лет узнать, что я вижу руками это неожиданно, и я рада, что это в принципе случилось.

А то, что благодаря Олегу, его методу обучения, страсти к поискам и передаче знаний о восстановлении здоровья, простоты изложения материала и того, что спустя какое-то время я получу в руки новую профессию и открою мир Юмейхо, делает это моё решение обучиться висцеральному массажу судьбоносным.

Поэтому, если кто-то хочет обучиться техникам массажа живота и Юмейхо – вам сюда — [www.hazov.pro](http://www.hazov.pro) Системно, разумно, легко, доступно для немедиков (потом, правда, захочется всё узнать и стать почти медиком), интересно и вдохновляюще. Семинары в Москве, Питере и других городах. Можно начать с висцерального массажа и прийти к Юмейхо, можно в обратной последовательности. Разница в том, с какой стороны сильнее болит – со стороны спины или живота. Обе техники друг друга дополняют, усиливая оздоровительных эффект. Тем, у кого ничего не болит лучше начать с Юмейхо, ведь таз смещён, как правило, у 80% людей, и поправить его себе и близким – сделать мир ровнее, а значит счастливее!

А Олегу Эдуардовичу низкий поклон за знания, юмор, вдохновение и баланс.

## **День одиннадцатый из #100днейблагодарности. 26 октября**

Чего-то я устала за сегодня. И в метро вечерний час-пик в пятницу раньше начался, а я гидролатом полыни утром упустила воспользоваться. Как хорошо, что не нужно каждый день в это время пользоваться подземкой.

Благодарю за это мои прежние работы, ведь именно благодаря всем лизингам, в которых я трудилась, у меня появилась возможность, финансовая в том числе, получить новую, любимую.

## **День двенадцатый из #100днейблагодарности. 27 октября**

С начала моей задумки прошло всего 11 дней, десятая часть пройдена. В голове проносятся разные картинки, истории, того, за что и кому я благодарна. Их много, каждого, кто у меня в друзьях я могу за что-то поблагодарить. И я это сделаю в дальнейшем. Но одно из озарений этой недели – мне сложно благодарить себя. Отговорки внутренние разные – «Ну, разве за это благодарят?!», «Это ведь и так понятно», «Так и должно быть, что об этом и вспоминать?» и так далее. А ещё – это неприлично, стыдно, не важно, глупо. Много всяких обидных слов в голове по поводу благодарности самой себе.

Но я всё же попробую!

Благодарю себя за те выборы, которые делала по жизни, за то, что доверяла и не доверяла себе временами, что находила силы и смелость идти туда, куда страшно, а иногда не находила и трусила, оставалась на месте. Благодарю себя за упрямство, твёрдость, стремление к поиску, желание стать лучше, добрее, терпимее, увереннее, спокойнее и за то, что я становлюсь добрее, увереннее, терпимее, спокойнее, может быть даже мудрее. И иногда – принимаю других и себя такими, какие они есть. Я есть! Благодарю.

## **День тринадцатый из #100днейблагодарности. 28 октября**

Бывают такие ситуации, когда пострадала ты, но рассказать о произошедшем – стыдно. Ведь надо же было так глупо себя вести, чтобы, если брать изнасилование, доверять тому, кому не стоит доверять? Не смочь закричать, когда надо кричать, боясь разбудить соседей (со мной такого не случилось, информация почерпнута из фильмов-сериалов).

У меня так с приобретением недвижимости. Доверять человеку, которому близкая подруга перестала доверять по известным тебе причинам, заключать договор без осмотра объекта недвижимости, да ещё за границей, в критический момент не прислушаться к голосу Разума и не рассказать обо всём подруге-юристу с личным опытом заключения договоров купли-продажи недвижимости на расстоянии – вот этого всего не надо было делать, а я сделала. И много чего не надо было делать в далёком 2009 году. Как не надо было впутываться в длительную историю судебного возврата денег позже, когда стало понятно, что стать счастливой обладательницей квартиры в солнечном Египте (не смейтесь) мне не светит. Ведь, по большому счёту, я сама притянула в свою жизнь эту ситуацию.

Средняя сумма сделки, которую я в тот момент заключала на работе, достигала 6 млн., и потеря 600 тыс. – сравнительно небольшая сумма, если смотреть со стороны. А для меня она была большой настолько, что «удалось» их быстро слить. Правда признаться себе в том, что я сама затеяла игру «Все вокруг мошенники, одна я хорошая и поэтому доверяю всем вокруг» и просто удачно встретила подходящего человека, который помог мне в неё сыграть, я не могла долго. Невры поистрепала, пока поняла.

И сейчас мне тоже стыдно за всё, что было. Но я благодарна тому, что моя большая финансовая потеря уже была (для бубновых троек это обязательная часть программы). И, как в еврейской пословице – спасибо, Господи, что взял деньгами!

## **День четырнадцатый из #100днейблагодарности. 29 октября**

Почти столько же времени, сколько я занимаюсь массажем, я пеку хлеб на домашней закваске. Научилась у мастера-мужчины в студёную петербургскую зиму. И так было хорошо от запаха хлеба – уютно, спокойно и как-то по особенному безопасно. Если в доме так пахнет хлебом – значит там точно живёт любовь, взаимопонимание, забота и поддержка. Думала я тогда и думаю сейчас.

Даже когда я переехала в последнюю свою съёмную квартиру, первое что я сделала ещё до переезда туда основной части своего скарба – это испекла хлеб. Ритуал у меня такой.

И сегодня я хочу поблагодарить волшебную девушку Настю Данилову, которая познакомила меня и увлекательно убедила сходить на мастер-класс по хлебу ещё одной замечательной девушки Алёны Хукка. Алёна спасибо тебе огромное за знания, лёгкость с которой ты показываешь, что хлеб это просто и вкусно, полезно и технично. Вот это самое главное – техника хлебопечения и ускользала от меня много лет, когда не понятно получится ли хлеб, от чего зависит какой будет корочка, и будут ли внутри пузырьки, как у привычного с детства хлеба. И теперь получается! Ржаной, заварной, пшеничный и даже полбяной хлеба теперь получаются такими, какими их можно предлагать гостям! И я сама делюсь тем, о чём узнала у Алёны, почерпнула из книг, которые она советовала. Теперь у меня не только вкусно пахнет хлебом и уютом, но и есть уверенность, что хлеб получится воздушным, лёгким и полезным. Благодарю!

## **День пятнадцатый из #100днейблагодарности. 30 октября**

С конца лета я возобновила свои регулярные танцевальные занятия, и теперь по вторникам днём меня можно встретить в центре Агапе на танцевальной медитации freedomDance. Танец – это волшебно, замечательно, энергично, зажигательно, медленно и быстро, легко и тяжело. Сегодня моя Благодарность Танцу и всем, кто делает возможным это незабываемое путешествие вглубь себя.

Я благодарю Наташу Пресс, которая показала мне дверь в танцевальный класс 5Ритмов, Алекса Никифорова, кто регулярно приезжал с длинными танцевальными семинарами в наш город, кто основал школу freedomDance – [www.freedom-dance.com/ru](http://www.freedom-dance.com/ru), где уже 3 поток учителей проходит подготовку, Юлю Малик, Наталью Фролову и Ирину Создана, преподавателей первой волны! Благодаря вам сейчас в Питере есть возможность дважды в неделю танцевать, двигаясь по своим правилам, свободно, в безопасном пространстве пробуя новые движения, позволяя себе быть собой любой и разной.

Благодарю всех преподавателей и стажёров за то, что классов становится больше в разных городах и странах. Благодарю танцоров, с кем когда-либо пересекалась на танцполе за опыт, за свидетельство, за принятие и силу, которой можно делиться и подпитываться! За танец, который нас объединяет!

## **День шестнадцатый из #100днейблагодарности. 31 октября**

У меня довольно редкое имя, Лариса. В моём детстве со своим тёзками я не встречалась, только в пионерском лагере в Феодосии. Этот лагерь был очень большим, и там я всю четверть дружила с одной Ларисой. А так, чаще всего моё имя ассоциировалось с Ларисой Рубальской, наверное, из-за роста.

В школе, институте, подготовительных курсах, университете и на первых двух работах вообще не было Ларис. А потом как-то резко ситуация изменилась и нас, Ларис, бывало по 3 сразу на небольшую компанию. Вот и сейчас в моём окружении, как правило, обязательно находятся 2 Ларисы. А недавно я узнала, что с греческого языка это имя переводится не просто «Чайка». У этого слова есть другое значение – Душа. Так неожиданно было это узнать ещё от одной Ларисы. Возможно, мы именно для этого мы с ней встретились.

Это новое знание отозвалось во мне благодарностью к родителям, которые дали мне такое имя. Тому, что оно такое необычное, какое-то нездешнее. В этом есть что-то от ощущения, что я в гостях нахожусь в этом мире.

И благодарность моей Душе, что она не унывает в иногда холодном пространстве, что согревает меня своим огнём, ведёт одной ей известными тропами к заветной цели.

## **День семнадцатый из #100днейблагодарности. 1 ноября**

Начала я свой марафон благодарности где-то через неделю после официального дня Учителя. До этой даты и после думала, кому из своих учителей хочу написать поздравление с этим днём. Поняла, что большинство знаний, которые мне помогают и поддерживают по жизни, приходят не от тех, кто официально значится учителем, а от людей, далёких от такого звания. От тех, кто строит свою жизнь на том, чтобы передавать знания, быть самими примерами, ориентирами для других. Поэтому поздравления на день Учителя я никому не направила, а собиралась с мыслями и думала о том, чем учитель отличается от наставника. Пока не закончила думать эту мысль, до выводов ещё далеко.

И сегодня хочу поблагодарить весь проект Основы Деятельного Образования – [www.nauki-pokoleniy.ru](http://www.nauki-pokoleniy.ru). Благодарить Изабеллу Воскресенскую, которая в своих рассылках и в статьях в группе и на сайте делиться обширными знаниями – от способов применения лекарственных трав, до пошаговой инструкции по избавлению от родовых проклятий от бедности (поискать можно на сайте, было такое точно) можно долго. И вот огромное, большущее отдельное спасибо за простую схему и описание того, что такое семья. По примеру не единожды перепощенного Икигай. И благодарю, что поиграв однажды в игру, предложенную этим проектом, моя семья появилась.

Подробную статью можно прочитать здесь – [Семья. А нафига. 4 часть.](#)

## **День восемнадцатый из #100днейблагодарности. 2 ноября**

Все, кто приходит ко мне на кухню видят на полке вышитое чудо с крыльями. Мне нравится эта картинка – это такая классная метафора достижения мечты.

Это подарок. Его сделала Татьяна Ярцева. Танюша, благодарю тебя за дружбу, за нашу Чупу, за посиделки на твоей кухне, за добрые пожелания, карты, кофе, гостеприимство. Спасибо, что ты слушала мои рассказы о работе, мужчинах, Земфире и Юмейхо. То самое активное слушание, я знаю, что оно есть благодаря тебе! Ты чудесная хозяйка, с тобой всегда вкусно и интересно, шумно и весело, радостно и легко. Твой волшебный птиц ведёт меня всё ближе к себе.

Благодарю!

## **День девятнадцатый из #100днейблагодарности. 3 ноября**

Открыл, опробовал и активно распространял по всему миру Юмейхо мастер из Японии Масаюки Сайонжи.

Что особенно меня впечатляет в нём – страсть, с которой он служил людям, передавая знания о мощной оздоровительной системе там, где она была нужна и востребована. По рассказу руководителя болгарской ассоциации Юмейхо, цена за обучение в Болгарии в начале 90-х была настолько несущественной, что обучение было массовым, а итоговый экзамен на курсе сдавали в несколько потоков. И мечта мастера была в том, чтобы специалист Юмейхо был в каждой семье. Тогда и болеть бы было некому, а ровные, полные сил люди смогли бы сделать себя счастливыми.

Благодарю этого светлого человека и отправляю ему в небо лучи почёта и уважения!

## **День двадцатый из #100днейблагодарности. 4 ноября**

Сегодня двенадцать деревьев, выращенных из семян или появившихся у меня в младенческом возрасте, обрели свой дом. Изначально, домом им планировался газон в городе, но что-то пошло не так. Поэтому пришлось искать другое решение, которое оказалось лучшим из многих – посадить их на общественной территории загородного посёлка, где живут родственники Ромы. Местная администрация избавлена от раздумий о том, чем же засадить общую прогулочную зону, а мы можем ухаживать за деревьями, как и раньше считая их своими. Из окон дома будут хорошо видны все посадки, а через несколько лет, я надеюсь, там можно будет вдыхать целебный хвойный запах и любоваться моими любимыми каштанами! Я очень рада такому завершению дела укоренения.

И поблагодарить за это моё стремление к живой природе, земле, деревьям и осознанному отношению к экологическому следу, который оставляет на земле современная цивилизация и я, как одни из её представителей, я хочу автора зелёных книг (у них действительно зелёная обложка) Владимира Владимировича Мегре и его главную героиню Анастасию. Моё мировоззрение поменялось сильно, до того, что я несколько лет активно искала своё место «на земле». Сейчас такая одержимость прошла, появилось понимание, что пока я хочу сбежать от цивилизации – у меня ничего не получится. Нужно искать другой путь. И вот часть этого пути в сегодняшней посадке.

Благодарю В. В. Мегре за книги! Они изменили моё отношение к жизни и всему живому на нашей планете!

## **День двадцать первый из #100днейблагодарности. 5 ноября**

Одно из открытий моих дней благодарности – каждый день что-то происходит, за что хочется благодарить. Ум настраивается вылавливать из событий дня разные моменты, в которых есть кому и чему сказать: «Спасибо!» И надолго можно не откладывать, сказать лично или по телефону. За вопрос, заданный в личные сообщения, за подсказку в пути от попутчика, за вкусную еду или вечернюю прогулку в парке. Так много всего.

А ещё сегодня днём я училась печь сладкую выпечку на мастер-классе Оли Богдановой. Это супер!!! Вкусно, полезно, потому что без сахара и на закваске, достаточно просто, ведь работать с пшеничным тестом я уже умею. И то, что мы попробовали – объединье, пальчики оближешь. Оля, спасибо, что делишься секретиками, показываешь на примере, что испечь полезную сдобу можно в любой ситуации и практически из любых ингредиентов. А начинка для капустного пирога меня просто покорила, пошла искать аджику!

Благодарю!

## **День двадцать второй из #100днейблагодарности. 6 ноября**

Порезала палец, печатать неудобно, буду кратка. К тому же, Марат просил поделиться его новой статьёй. Делюсь – [vk.com/@tsarstva-kak-motat-na-us](https://vk.com/@tsarstva-kak-motat-na-us) – Как мотать на Ус.

И, конечно же, благодарю Марата Хисамова за науку, за книги, фильмы, курсы! За то, что помогает прояснять важные для душевной жизни понятия.

## **День двадцать третий из #100днейблагодарности. 7 ноября**

Такая интересная и насыщенная неделя началась с мастер-класса в понедельник, что я не успеваю сделать всё, что хочу! Ааа, как это круто, столько всего хотеть. Такое классное состояние, я так ему благодарна, что оно есть, просто супер! Только жаль, что времени в сутках всего 24 часа, а для того, чтобы были силы на все желания потрудиться и не перенапрячься – нужно время для полноценного сна.

И так всё здорово, насыщенно, увлекательно, интересно, вдохновенно. Благодарю жизнь за тот ритм, которым она меня балует этой осенью!

## **День двадцать четвёртый из #100днейблагодарности. 8 ноября**

Если в поиске набрать имя Рената, то первое, что будет выскакивать, конечно же имя Ренаты Литвиновой.

Но есть ещё одна Рената, которая сделала очень много для женщин, только немного в другом контексте и другой архетипической, если заумно выразиться, ипостаси женщины – заботливой матери, хранительнице внутреннего пространства семьи и целительницы – Рената Равич.

Нашла я её по статьям из рассылки Изабеллы Воскресенской. В том числе на сайте ОДО есть интервью с этой интересной теперь уже пожилой дамой, которая в свои 37 родила наперекор прогнозам врачей, найдя и выходя своё здоровье, применяя знания натуропатии. Обо всём этом можно прочитать в книгах Ренаты, об одной из которых я и хотела сегодня рассказать. «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребёнка» написана для всех женщин с ценнейшими рекомендациями о том, как помочь себе самой в один из ответственных и прекрасных периодов жизни – период ожидания малыша. А также в будущем помогать детям и близким в тот момент, когда ещё можно помочь простыми и доступными всем способами. И так как советы простые, то и цену она не может назначать, видимо, высокую – книга в интернет-магазинах стоит 200 рублей. Согласитесь, не самая высокая цена, упаковка антибиотиков сейчас стоит намного дороже. А уж в дополнение к курсам подготовки к беременности и родам – незаметно для бюджета окажется.

Благодарю Ренату Равич, эту мудрую женщину, которая помогла и помогает своими книгами женщинам быть главными помощницами в деле сохранения здоровья семьи! Многие из её советов я применяю, многим делюсь со своими клиентками, и всем рекомендую прочесть её книги, написанные от души, с открытым сердцем и с целью передать знания дальше. Как она сама пишет «Чтобы не прервалась связь времён». Благодарю!

## **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.