



УДК 159.923.2(084)
ББК 88.52я6
Д94

나의 하루를 산책하는 중입니다

Текст и иллюстрации Dancing Snail

Перевод опубликован с согласия Woongjin Think Big Co., Ltd.
и литературного агентства EYA (Eric Yang Agency).

Перевод с корейского языка *Ксении Скворцовой*

Дэнсинг Снэйл
Д94 Каждый день, будто приятная прогулка в парке / Дэнсинг Снэйл; [пер. с корейск. яз. К. Скворцовой]. — М. : Азбука-Аттикус, 2024. — 208 с. — (Графический Non Fiction. Psychology).

ISBN 978-5-389-25501-2

Дэнсинг Снэйл — корейская художница, которая в простых зарисовках показывает трудности привычной жизни. Как научиться расслабляться, разгружать мозги от негатива, позволять себе быть собой — все эти ежедневные задачи мы иногда в заботах игнорируем. Время остановиться и отнести к каждой минутке своей жизни трепетно и с любовью.

Отпустите свои переживания с книгой Дэнсинг Снэйл.

ISBN 978-5-389-25501-2

© Dancing Snail, 2023
© Скворцова К., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®

Дэнсинг Снэйл

КАЖДЫЙ ДЕНЬ, БУДТО ПРИЯТНАЯ ПРОГУЛКА В ПАРКЕ

СЕКРЕТЫ НАСТОЯЩЕЙ
ЛЮБВИ К СЕБЕ

Еще один денек
без тревог!



* СОДЕРЖАНИЕ

Пролог.
Хочу жить так,
чтобы каждый день
был словно прогулка • 8



Часть 1. Ненавидеть себя, наверное, было проще всего

«У меня нет времени» • 14

Выключить эмоции • 18

Все потому, что мне хочется любви • 22

Когда не хватает денег • 26

Больше всего я страдала из-за самых близких людей • 30

Разве любовь для всех? • 34

У всех разный размер души • 37

Разница между обедом и окончанием рабочего дня • 40

Настоящий взрослый совет • 45

Вечер, когда я просто копаюсь в телефоне • 47

Простой способ прийти к внутреннему спокойствию • 51

Секрет, о котором знают те, кто много смеется • 55

Часть 2. Стать счастливым, а не добрым человеком в глазах других

Не притворяться, что мне что-то нравится • 62

Иногда нужно просто отдыхать • 65

Единственное, что не изменится • 69

Человек, которому сложно открыться другим • 71

Страдать в меру • 75

Даже если не получится заниматься лишь
любимыми делами • 78

Человек, живущий настоящим • 80

Возьмите ручку в конце бурного дня • 81

Позаботиться о теле, чтобы душе стало легче • 84

Почему взрослым нравятся цветы? • 87

Достаточно лишь несколько человек,
которые меня поймут • 90

Неудавшееся свидание вслепую • 92

Даже если никто тебя не замечает • 96

Простить и поддержать себя • 100



Часть 3. Я проживаю сегодняшний день в своем темпе

- Отныне я живу лишь на 80 процентов • 106
- Как запустить цепь счастья • 110
- Нормально ли просто быть собой? • 113
- Я отправила посылку давней подруге • 117
- Никак не получается замечать красивые моменты • 121
- Надзиратель внутри меня • 123
- Какого цвета ваша одежда в шкафу? • 126
- Вечером пятницы я вспоминаю о давно забытом • 130
- В глубине леса не сможешь увидеть лес • 132
- И все же завтра я снова пойду • 135
- Настоящие крепкие отношения • 139
- Когда ощущаю, будто ничто не имеет значения • 142
- Свободная жизнь или грандиозный эксперимент? • 144
- Человек, который дарит ощущение, что со мной все в порядке • 148





Часть 4. Рада более свободного завтра

Даже если не получится быть успешной во всем • 154

Представления, что страшнее действительности • 158

60 секунд, 60 минут, 24 часа, 365 дней • 162

Я хочу просто жить как нормальный человек • 164

Переживания станут твоим ориентиром • 168

Зачем все так усложнять • 171

Нет того, за кого я хочу выйти замуж • 175

Как стать свободнее на работе • 178

Нет человека, который хотел бы услышать

горькую правду • 183

Получается, ты меня больше не ценишь • 187

Люди, которые не задерживаются в моей жизни • 191

Зачем люди хранят фотографии • 195

Лучшее среди денег, любви и свободы • 197

Вы никому не обязаны сопереживать • 201

Свобода воспринимать все как есть • 205



ПРОЛОГ.

ХОЧУ ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫЛ СЛОВНО ПРОГУЛКА



Каждый день я провожу как человек, опаздывающий на встречу. Такое чувство, будто у меня никак не получается достичь того, что уже следовало бы иметь в моем возрасте. Я ощущаю постоянное давление из-за уходящего времени. Спотыкаюсь, но продолжаю бежать к цели, которую мне никто не навязывал, и каждый день снова опаздываю.

Сегодня я так же, как и вчера, растратила время на разговоры о том, что у меня нет времени.

В этом году я впервые не строила никаких далеко идущих планов. В какой-то момент я осознала, что план не работает, жизнь всегда его нарушает. Ожидание — единственное, что мне подвластно в этом хаосе абсолютно внезапных событий. Звучит



иронично, но остается лишь ждать, пока время само все расставит по своим местам.

Я задумалась: что же означает фраза «время расставит все по местам»? Мы способны сосредоточиться лишь на нескольких объектах, и когда в комнату с нашими мыслями и чувствами вторгается новый объект, то мы перестаем переживать о прежних трудностях и в итоге забываем о них. Разум может сохранять лишь определенное количество переживаний и не переполняться. В таких случаях простое ожидание способно разрешить многие проблемы.

Я вспоминаю дни, когда забывала о спокойствии и не могла дать себе достаточно времени.

Теперь, вместо того чтобы подгонять себя нереалистичными планами и целями, я хочу искренне помочь себе не потерять упорство и продолжать



Когда мыслей становилось
слишком много, я выходила на улицу,
чтобы пройтись.

Часть 1

Ненавидеть себя,
наверное, было
проще всего





«У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ»

Как-то раз я купила в интернет-магазине сигнализатор утечки газа. Инструкция к нему оказалась на английском языке, а чтобы получить инструкцию на корейском, пришлось бы зайти на страницу заказа на сайте. Мне было лень этим заниматься. Гораздо легче просто лишний раз проверить, закрыла ли я клапан газа. Разве что-то случится, если я не повешу датчик прямо сейчас?

Спустя месяц сигнализатор стал мозолить мне глаза, и я запихнула его в самый нижний ящик под раковиной.

Так прошло шесть месяцев. Я снова вытащила сигнализатор и поставила на стол с мыслями, что надо бы его повесить, как будет время.

Но и месяц спустя я все никак не могла повесить датчик, а он постоянно попадался мне на глаза. Незавершенная задача. Я слишком часто об этом думала и без конца напоминала себе закрыть клапан, поэтому необходимость в сигнализаторе и вовсе отпала. Я вновь закинула его в ящик.

Так пролетело еще полгода, и вот наконец я отыскала инструкцию на сайте. Тщательно изучив ее, я вынула сигнализатор из коробки, вставила батарейки и установила его меньше чем за три минуты. Меня разбирал смех. Представьте, на дело, требующее всего три минуты, ушел целый год!

Я много думала о словах «у меня нет времени». На что угодно время находится, но на «это» — никак. Есть время на встречи с другими людьми, но на «этого человека» нет. Часто слова «у меня нет времени» значат только, что мы не хотим прямо сейчас уделять внимание кому-то или чему-то.

Если вас одолевает тревога, очень важно сделать две вещи.



Во-первых, не заикливаться на своих мыслях и выделить время для физической активности.



Во-вторых, найти хотя бы несколько спокойных и тихих минут среди множества дел, заполняющих ваш день.





Именно так можно приблизиться к состоянию под названием «счастье».



ВЫКЛЮЧИТЬ ЭМОЦИИ

Я интроверт и очень сильно переживаю, когда оказываюсь в переполненных людьми местах. Даже в таких привычных ситуациях, как поездка в метро или поход по магазинам, если чувствую взгляды на себе, то мгновенно каменею. Когда я наряжаюсь для прогулки, то начинаю волноваться: «Вдруг другим покажется, что я чересчур вырядилась?» А если выхожу в немного неопрятном виде, то думаю: «Что, если кто-то посчитает меня неряхой?»

В окружении друзей и родных я могу оставаться настоящей, такой, какая я есть на самом деле. С одной стороны, это может казаться обаятельным и очаровывать. С другой — иногда накопленные эмоции разом вырываются из меня перед близкими людьми (особенно семьей), что ставит всех в неловкое положение. Хотя обычно я стараюсь сдерживать

негативные эмоции, поскольку переживаю, что мое настроение повлияет на кого-то из близких.

Я прекрасно знаю, что эмоции, которых я избегаю, потому что не хочу их испытывать, в итоге могут меня поглотить. Конечно, рано или поздно мне придется с ними столкнуться. Но все же бывают дни, когда я хочу ненадолго сбежать от этих огромных волн, что меня накрывают.

В такие дни я будто нажимаю на кнопку и выключаю эмоции внутри.

Даже если у вас плохое настроение и вы позволяете себе чувствовать какой-либо негатив, мир из-за этого не рухнет. Это всего лишь ощущение.

Для начала сегодня хорошенько выспитесь, а завтра включите свои новые эмоции. Давайте так проживать каждый день.

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Графический Non Fiction. Psychology

Дэнсинг Снэйл

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ, БУДТО
ПРИЯТНАЯ ПРОГУЛКА В ПАРКЕ**



Руководитель редакции *Ольга По*
Ведущий редактор *Ирина Паскеева*
Литературный редактор *Алина Демьянова*
Дизайнер обложки *Петр Подколзин*
Верстальщик *Вера Брызгалова*
Технический редактор *Лидия Синицына*
Корректоры *Вера Алексина, Екатерина Соболева*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 25.06.2024.
Формат 64×90 1/16. Гарнитура «Coco Gothic».
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,37.
Тираж 2000 экз. W-GRP-34491-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака Колибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
Колибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

