

[КРАТКО]

Бронни Вэр



Пять откровенный о жизни

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

Бестселлер Amazon. Кратко

Культур-Мультиур

**Пять откровений о жизни.
Бронни Вэр. Кратко**

«Культур-Мультиур»

2025

Культур-Мультиур

Пять откровений о жизни. Бронни Вэр. Кратко / Культур-Мультиур — «Культур-Мультиур», 2025 — (Бестселлер Amazon. Кратко)

«Эта книга – сокращенный пересказ произведения Bronnie Ware «Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing». Используя лингвистические нейросети, мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи. Бестселлер, который прочитали более миллиона человек по всему миру и который был переведен на 29 языков. После многих лет работы, не приносящей удовлетворения, Бронни начала искать работу по душе. Несмотря на отсутствие формального образования и опыта в этой области, она нашла себя в сфере паллиативной помощи. За время, проведенное ею с умирающими, жизнь Бронни преобразилась. Позже она написала пост в интернет-блоге, в котором изложила наиболее распространённые сожаления, высказанные людьми, о которых она заботилась. Публикация приобрела такую популярность, что за первый год её прочитали более трёх миллионов читателей по всему миру. По многочисленным просьбам Бронни впоследствии написала книгу «Пять откровений о жизни», чтобы поделиться своей историей. У Бронни была яркая и разнообразная жизнь. Применяя уроки, полученные людьми, находящимися на грани смерти, к своей жизни, она пришла к пониманию того, что каждый может умереть с душевным спокойствием, если сделает правильный выбор. В этом переработанном издании Бронни рассказывает о том, насколько значимы эти сожаления и как мы можем позитивно решать их, пока у нас ещё есть время. Это смелая, меняющая жизнь книга, которая поможет вам стать более сострадательными и вдохновит жить той жизнью, для которой вы действительно созданы.»

© Культур-Мультиур, 2025

© Культур-Мультиур, 2025

Содержание

Введение	7
Из тропиков в снег	8
Неожиданный карьерный путь	9
Честность и принятие	10
Сожаление №1	12
Сожаление №2	14
Сожаление №3	16
Сожаление №4	18
Сожаление №5	21

Культур-мульти

Пять откровений о жизни.

Бронни Вэр. Кратко

Пять откровений о жизни: о чем люди жалеют перед смертью
Бронни Вэр

Серия: «Бестселлер Amazon. Кратко»



© Культур-мульти, 2025

Введение

В 2009 году Бронни Вэр, основываясь на своем восьмилетнем опыте работы сиделкой, написала статью в блоге о сожалениях умирающих. Статья быстро распространилась по всему миру, и многочисленные просьбы читателей побудили её написать книгу. Вэр хотела более подробно поделиться мудростью, полученной у постелей умирающих, и рассказать, как их сожаления изменили её собственную жизнь. Жизнь без сожалений – это не одномоментное достижение, а постоянный процесс, требующий осознанных решений, заботы о себе и большой смелости. Книга переведена на 31 язык и прочитана миллионами людей, она призвана помочь читателям найти в себе эту смелость.

Из тропиков в снег

Бронни Вэр жила и ухаживала за пожилой Агнес, которая часто теряла свои зубные протезы. Поиск протезов стал своеобразным ритуалом и постоянным поводом для смеха. Бронни рассказывает о своей жизни до встречи с Агнес. После многих лет работы в банке она решила изменить свою жизнь и переехала на тропический остров. Это решение пришло к ней во время отдыха, когда она сидела на вершине горы. После двух лет островной жизни Бронни отправилась в Европу, где столкнулась с культурным шоком. Вернувшись в Англию, она нашла временное пристанище у знакомого и работу в пабе. Работа в пабе обеспечивала жильем, но Бронни искала более спокойного существования. Так она нашла объявление о работе сиделкой у Агнес. Несмотря на изоляцию фермерской жизни, Бронни поддерживала связь с друзьями. Она также встретила Дина, с которым их связывала любовь к музыке и юмору. Жизнь с Агнес была наполнена рутиной: понедельник – визит к врачу, вторник – поход по магазинам, среда – бинго, четверг – поездка к дочери Агнес в другой город, пятница – поход в местную мясную лавку и общение с коровами в коровнике. Бронни сравнивает разное восприятие расстояния в Англии и Австралии, где расстояния гораздо больше. Несмотря на то, что Бронни была вегетарианкой, а семья Агнес жила за счёт мясной фермы, они нашли компромисс. Агнес, вдохновленная рассказами Бронни, сначала отказалась от мяса, но затем, по просьбе сына, стала есть его несколько раз в неделю. Бронни готовила для них разнообразные вегетарианские блюда. Когда наступила весна, Бронни решила продолжить свои путешествия. Позже, встретив новую сиделку Агнес, Бронни узнала, что сын Агнес при найме в первую очередь спрашивал, не вегетарианка ли она.

Неожиданный карьерный путь

Вернувшись в Австралию после нескольких лет, проведенных в Англии и на Ближнем Востоке, Бронни Вэр поняла, что работа в банке больше не приносит ей удовлетворения. Единственным приятным моментом было общение с клиентами. Она чувствовала в себе тягу к творчеству и, проведя самоанализ, осознала, что её истинные таланты лежат в области искусства. Несмотря на семейные установки о важности стабильной работы, Бронни начала развивать свои творческие навыки – писательство, фотографию, а позже и музыку. Всё это время она продолжала работать в банке на временных должностях, избегая бремени постоянной работы. Живя в Перте, Бронни испытывала желание быть ближе к своим близким и вернулась в восточные штаты Австралии. Некоторое время она работала в колл-центре компании, транслирующей фильмы для взрослых. Эта работа была любопытнее, чем банковская сфера, но беспокойство Бронни не утихло. После переезда в Новый Южный Уэльс отношения с Дином, с которым она вернулась из зарубежной поездки, закончились. Несмотря на долгие годы любви и дружбы, различия в образе жизни стали непреодолимыми. Разрыв был болезненным для обоих. Бронни продолжала поиски своего места в жизни и приняла решение снова работать сиделкой, чтобы иметь возможность заниматься творчеством. Эта работа позволяла жить без затрат на аренду жилья. В течение двух недель она устроилась на работу в престижном пригороде Сиднея, ухаживая за Рут, пожилой женщиной, перенесшей обморок. Не имея опыта ухода за больными, Бронни полагалась на свою эмпатию и поддержку медсестры. Она заботилась о Рут, как о родной бабушке, балуя её массажем, маникюром и беседами. Рут часто вызывала Бронни ночью, что приводило к истощению. Рут рассказывала о своей жизни, детях, покойном муже. Её дочь Хизер регулярно навещала мать и была для Бронни глотком свежего воздуха. Также Рут навещал её пожилой брат Джеймс. Через месяц Бронни узнала, что Рут умирает. Эта новость потрясла её. Гуляя по набережной, Бронни размышляла о смерти и о том, как современное общество пытается её игнорировать. Она поняла, что ей предстоит ухаживать за Рут до конца. Бронни молилась о силе и приняла свою роль. Работодатель не обратил внимания на отсутствие у неё опыта ухода за умирающими. Состояние Рут ухудшалось, и другие сиделки стали приходить на помощь. Однажды утром, собираясь в отпуск, Бронни обнаружила, что у Рут случилось недержание кишечника. Она помогла ночной сиделке почистить Рут. В тот же день работодатель позвонил и сообщил, что Рут умирает. Вернувшись, Бронни застала там Хизер с мужем и новую ночную сиделку Эрин. Хизер ушла домой, и Бронни сначала не поняла этого, но потом прониклась к ней сочувствием, думая, что Хизер руководит страхом. Позже выяснилось, что сама Рут попросила Хизер уйти. Бронни и Эрин провели ночь в комнате Рут. В какой-то момент Рут открыла глаза и посмотрела на Бронни. Вскоре после этого она скончалась. После смерти Рут сделала ещё один глубокий вдох, что испугало Бронни, но Эрин успокоила её, сказав, что это нормально. Бронни позвонила врачу и в похоронное бюро. Они с Эрин сидели на кухне, пока тело Рут не забрали. Бронни предложили пожить в доме Рут, пока решались вопросы с наследством. Она согласилась. Бронни поняла, что работа с проживанием слишком изматывает её, и в будущем решила возвращаться домой после смены. Она наблюдала, как Хизер разбирает вещи матери, и отказалась от большинства предметов, забрав лишь пару ламп. Дом Рут был снесен, а на его месте построили новое здание. На новоселье Бронни заметила паука, плетущего паутину, и почувствовала присутствие Рут. Она поблагодарила новых владельцев и ушла на набережную, где когда-то узнала о болезни Рут. Сидя там, она чувствовала благодарность за всё, чему научилась благодаря Рут.

Честность и принятие

После смерти Рут Бронни Вэр бралась за случайные смены, что давало ей больше свободного времени. Двенадцатичасовые смены проходили в одиночестве, общение ограничивалось передачей смены другим сиделкам. Основными собеседниками становились пациенты, члены их семей и медицинский персонал. Это делало отношения с подопечными более личными и одновременно позволяло Бронни уделять время чтению, письму, медитации и йоге. Многие сиделки страдали от одиночества, но Бронни ценила тишину и возможность побыть наедине с собой.

Так Бронни начала ухаживать за Стеллой. Первое впечатление о Стелле – изящество и спокойствие, несмотря на болезнь. Муж Стеллы, Джордж, был добрым и радушным человеком. Бронни размышляет о том, как тяжело семьям примириться с мыслью о скорой смерти близкого человека, и как присутствие сиделок меняет привычный уклад жизни. После опыта с Рут работодатель предложил Бронни дополнительное обучение паллиативной помощи. Бронни согласилась, чувствуя, что это её призвание. Однако обучение оказалось формальным и поверхностным.

Бронни солгала семье Стеллы о своём опыте, чтобы получить работу. Этот обман тяготил её, хотя Бронни и была уверена в своих способностях. Стелла, бывшая инструктором по йоге, спросила Бронни о её духовных практиках. Выяснилось, что они обе увлекаются йогой и медитацией. Этот факт успокоил Стеллу и вселил в неё надежду на скорый конец.

Стелла и Бронни много беседовали о философии, их взгляды оказались схожи. Бронни совершенствовала свою практику йоги под ненавязчивым руководством Стеллы. Раньше Бронни зависела от учителя, но благодаря Стелле она научилась самостоятельной практике.

Стелла с нетерпением ждала смерти, но она не наступала. Это её раздражало, тем более что она уже не могла медитировать. Бронни предположила, что Стелла остаётся в этом мире ради неё, чтобы передать ей свой опыт. Бронни рассказала Стелле историю о своём путешествии на юг Австралии. Она жила в своей машине, полагаясь на волю случая и интуицию. Несмотря на трудности, Бронни всегда находила выход, черпая силы в природе. Она подчеркнула важность доверия жизненному потоку и умения отпускать ситуацию.

Этот рассказ помог Стелле найти успокоение и принять ситуацию. Она ослабевала с каждым днём и почти перестала есть, лишь изредка пробуя фрукты. Бронни пришлось снять с её пальца обручальное кольцо, что было эмоционально тяжело для всех. Семья Стеллы подарила Бронни кардиган на память.

В ту ночь Стелла впала в кому. Утром Бронни обнаружила у постели Стеллы её мужа и сына. Через некоторое время Стелла открыла глаза, улыбнулась и мирно скончалась. Бронни с трудом определила момент смерти.

Выйдя из дома, Бронни обнаружила, что стекло в её машине разбито. Она восприняла это как знак от Стеллы, чтобы она отдохнула. Позже дочь Стеллы рассказала Бронни о встрече с большой белой какаду, которую она восприняла как знак от матери.

Через год Бронни поужинала с семьей Стеллы, но не решилась рассказать им о своей лжи. Лишь спустя годы она смогла признаться, и семья Стеллы её простила. Бронни извлекла важный урок и решила всегда быть честной с клиентами.

Сожаление №1

Лучше бы я жила так, как хотела сама, а не так, как ожидали другие

Грейс, миниатюрная женщина с огромным сердцем, быстро стала одной из любимых пациенток Бронни. Бронни была тронута теплотой и простотой Грейс и её семьи. Грейс была замужем больше пятидесяти лет и жила так, как от неё ожидали другие. Она воспитала прекрасных детей и радовалась жизни своих внуков. Однако её муж был тираном, что делало жизнь Грейс несчастной. Лишь незадолго до болезни Грейс её муж был помещён в дом престарелых.

Грейс мечтала о независимой жизни, путешествиях и простых радостях, но ей не хватало смелости противостоять мужу. Вскоре после того, как она обрела долгожданную свободу, ей поставили диагноз – рак лёгких в запущенной стадии, вызванный многолетним курением мужа. Мечты Грейс так и не сбылись. Она горько сожалела о том, что потратила жизнь на выполнение чужих ожиданий.

Грейс подчеркнула, что она не против брака, но против общественных установок, заставляющих женщин сохранять брак любой ценой. Теперь, умирая, она понимала, что всегда имела выбор, но страх мешал ей жить своей жизнью. Бронни часто слышала подобные сожаления от других умирающих. Сожаление о том, что не жили своей жизнью, было самым распространённым.

Грейс объяснила, что не стремилась к грандиозной жизни, но хотела жить для себя. Теперь она понимала, что её смелость принесла бы счастье ей и её семье. Грейс заставила Бронни пообещать, что та всегда будет верна себе. Бронни рассказала Грейс о своём опыте работы в банке, которая не приносила ей удовлетворения. Она долгое время жила в соответствии с ожиданиями семьи, боясь осуждения. Бронни была «белой вороной» в семье, и её постоянно высмеивали. Она скрывала свои творческие наклонности и продолжала работать в банке, чтобы избежать критики. В конце концов, она устала от этой жизни и начала искать себя.

Бронни объяснила Грейс, что боль, которую ей причиняли близкие, была следствием их собственных страданий. Она научилась состраданию к другим и к себе, что помогло ей начать жить своей жизнью. Бронни нашла силы противостоять семейному давлению. Она и Грейс согласились, что все семьи сталкиваются с трудностями, и что важно принимать людей такими, какие они есть.

Грейс делилась с Бронни воспоминаниями и сожалениями. Она попросила Бронни спеть ей, и Бронни с радостью исполнила несколько своих песен. Грейс особенно понравилась песня о Австралии. С каждым днём состояние Грейс ухудшалось. Она с трудом передвигалась, но отказывалась пользоваться судном, предпочитая добираться до туалета. Однажды, возвращаясь из туалета, Грейс запела песню Бронни. Это тронуло Бронни до глубины души.

Через несколько дней стало ясно, что Грейс умирает. Она не хотела видеть семью, чтобы не причинять им боли, но Бронни убила её, что прощание необходимо. Перед приходом семьи Грейс вновь взяла с Бронни обещание жить своей жизнью. Через несколько часов Грейс

скончалась. Спустя несколько месяцев Бронни выступала на сцене и посвятила песню памяти Грейс.

Продукты окружающей среды

Бронни познакомилась с Энтони, который из-за своего легкомысленного образа жизни получил серьёзные травмы и оказался в больнице. В ожидании операции Бронни читала ему книги о Ближнем Востоке, своей любимой теме. Они много разговаривали о жизни и философии. После операции Энтони был вынужден переехать в дом престарелых. Поначалу он был доволен, но со временем начал деградировать, превращаясь в «продукт окружающей среды». Бронни размышляет о том, как сильно окружающая среда влияет на человека. Она вспоминает свой опыт употребления наркотиков в молодости и как она чуть не погибла от передозировки экстази. К счастью, Бронни вовремя осознала опасность такого образа жизни и изменила его.

Энтони же потерял волю к жизни и отказался от любых попыток её улучшить. Он смирился со своей судьбой и проводил дни в апатии. Бронни продолжала навещать его некоторое время, но в конце концов прекратила визиты, устав от его пессимизма. Спустя несколько лет Энтони умер. Его история стала для Бронни напоминанием о важности смелости и стремления к лучшей жизни. Она поняла, что нужно осознанно выбирать окружающую среду, которая будет способствовать развитию.

Ловушки

Бронни рассказывает о своей работе с Флоренс, пожилой женщиной, страдавшей психическим расстройством. Первая встреча была неприятной: Флоренс набросилась на Бронни с метлой. Через месяц Флоренс, пройдя курс лечения, вернулась домой. Её дом – роскошный особняк – оказался в ужасном состоянии. Флоренс жила в грязи и мусоре. Пока чистили дом, Флоренс находилась под действием седативных препаратов. Постепенно она начала приходить в себя и вспоминать о своей прежней жизни, полной путешествий и роскоши. Однако её паранойя и агрессия периодически возвращались, особенно во второй половине дня. Флоренс начала кричать и требовать, чтобы её выпустили из кровати. Бронни была вынуждена следовать инструкциям врачей и не поддаваться на просьбы Флоренс, опасаясь за свою безопасность.

Бронни размышляет о том, как люди сами создают ловушки в своей жизни. Она вспоминает свой страх перед публичными выступлениями. Бронни мечтала стать фотографом, но работа в фотолаборатории оказалась скучной. Тогда она начала писать песни. Однако мысль о выступлениях на сцене приводила её в ужас. Бронни долго боролась со своими страхами, находя утешение в медитации и природе. В конце концов, она приняла свой страх и начала выступать. Поначалу это было трудно, но постепенно она обрела уверенность. Бронни поняла, что выступления помогают ей раскрыться и донести свои мысли до публики. Она изменила своё отношение к выступлениям, сосредоточившись на том, чтобы дарить радость слушателям. Это помогло ей преодолеть страх.

Бронни вернулась к рассказу о Флоренс. Она описывает, как Флоренс преображалась, когда её выпускали из кровати. Она с удовольствием гуляла по саду, восхищаясь цветами и давая советы по уходу за ними. Бронни отметила, что Флоренс, освобождая свой сад от лиан, словно освобождалась и сама от своих оков. Бронни же в этот момент была благодарна за то, что нашла в себе мужество бороться со своими собственными ограничениями.

Сожаление №2

Лучше бы я так много не работал

Джон, почти девяностолетний пациент Бронни, пригласил её на обед в дорогой ресторан. Он хотел произвести впечатление на своих друзей, похваставшись молодой и красивой сиделкой. Бронни с юмором отнеслась к этой ситуации и согласилась поддержать игру Джона. Они прекрасно провели время, а после обеда Джон с гордостью представил Бронни своим друзьям. Эта вылазка оказалась для Джона довольно утомительной. Бронни отметила, что даже небольшие поездки сильно истощают умирающих людей.

Вернувшись домой, Джон отправился отдыхать, а Бронни продолжила работу над его документами. На следующей неделе состояние Джона ухудшилось, и он больше не покидал дома. Однажды вечером, сидя на балконе и любуясь закатом, Джон поделился своим самым большим сожалением: он слишком много работал.

Джон рассказал, как его жена Маргарет много лет уговаривала его уйти на пенсию и путешествовать вместе. Он любил свою работу ради статуса и азарта, но не ради самого процесса. В конце концов, он согласился уйти на пенсию, но отложил это на год, чтобы завершить важную сделку. Маргарет начала планировать их путешествие, но вскоре заболела и умерла. Джон так и не успел исполнить их общую мечту. Он горько сожалел о потерянном времени и признал, что его стремление к материальным ценностям было ошибкой. Джон призвал Бронни к балансу между работой и личной жизнью. Он также пошутил, чтобы она не выбрасывала своё розовое платье.

Цель и намерение

Бронни рассказывает о своей жизни в чужих домах. Она присматривала за домами богатых людей во время их отсутствия. Благодаря этому она познакомилась с Пёрл, умирающей женщиной, которая смирилась со своей судьбой. Пёрл потеряла мужа и дочь много лет назад и верила, что скоро встретится с ними. Она рассказала, как научилась жить с этой потерей и находить радость в помощи другим. Пёрл и Бронни обсудили важность цели в жизни и отличие сострадания от жертвенности.

Пёрл рассказала, как нашла своё призвание в работе над общественным проектом. Она ушла с нелюбимой, хоть и хорошо оплачиваемой работы и посвятила себя новому делу. Поначалу ей приходилось туго в финансовом плане, но постепенно финансовое положение улучшилось. Пёрл считала, что деньги приходят тогда, когда человек занимается любимым делом и его намерения чисты. Она рассказала, как её вера в успех проекта помогла привлечь финансирование.

Бронни поделилась с Пёрл историей о том, как чудесным образом нашлись деньги на запись её первого альбома. Эта история подтвердила слова Пёрл о том, что деньги – это энергия, которая откликается на благие намерения. Они обсудили важность цели в работе и как она влияет на финансовое благополучие. Пёрл отметила, что даже родители, которые часто недооценивают свой труд, вносят огромный вклад в общество.

Пёрл посоветовала Бронни не откладывать жизнь на потом и заниматься тем, что приносит радость. Она призналась, что сожалеет о годах, потраченных на неинтересную работу, но старается простить себя за это. Бронни была благодарна Пёрл за её мудрость и опыт. Через несколько недель Пёрл умерла. Бронни чувствовала себя счастливой, что нашла работу, которая приносит ей удовлетворение.

Простота

Бронни рассказывает о том, как семьи переживают последние дни жизни своих близких. Она отмечает, что в обществе, где смерть стараются скрыть, люди не готовы к эмоциональным испытаниям. Бронни стала свидетелем семейных конфликтов, вызванных страхом и желанием контролировать ситуацию. Она описывает ссору Грегга и Мэрианны, детей её пациента Чарли, из-за наследства. Бронни помогла им наладить отношения, напомнив о любви и взаимопонимании.

Чарли поделился с Бронни своими переживаниями о сыне Грегге, который работал слишком много и не уделял времени семье. Он хотел, чтобы Грегг жил более простой жизнью. Бронни поддержала Чарли и рассказала о своём стремлении к простоте в жизни. Она объяснила Чарли, что такое медитация, и как она помогает упростить мышление. Чарли был поражён её рассказом и пожалел, что не узнал об этом раньше.

Бронни рассказала Чарли о том, как она избавилась от большинства своих вещей, оставив только самое необходимое. Она объяснила, что материальные блага не приносят счастья, и что важнее ценить свободу и простоту. Чарли был в восторге от её истории.

На следующий день Грегг пришёл проститься с отцом. Чарли признался сыну в любви и сказал, что гордится им. Грегг был тронут до слёз. Он пообещал отцу пересмотреть свои приоритеты и жить более простой жизнью. На следующий день пришла Мэрианна, и Чарли также поделился с ней своими чувствами. Вскоре Чарли умер в окружении своих детей.

Через год Грегг написал Бронни письмо, в котором рассказал, что переехал с семьёй в деревню и стал меньше работать. Он благодарил Бронни за заботу об отце и подписал письмо словами: «Keep it Simple». Бронни была рада, что слова Чарли не прошли даром.

Сожаление №3

Лучше бы я имел смелость выразить свои чувства

Йозеф, 94-летний пациент Бронни, выглядел на удивление хорошо для своего возраста и обладал мягким характером и острым умом. Его семья, однако, скрывала от него близость конца, что ставило Бронни в неловкое положение. Она уважала решение семьи, но в то же время видела, как Йозеф с каждым днём слабеет и всё больше нуждается в помощи. Его болезнь прогрессировала, и, хотя родственники продолжали делать вид, что он поправляется, Йозеф сам понимал тяжесть своего состояния. Бронни старалась облегчить его физические страдания, выполняя необходимые медицинские процедуры и поддерживая его морально. Она с юмором относилась к некоторым неловким моментам, стараясь разрядить обстановку. Радость принесло то, что после одной из процедур Йозеф смог самостоятельно сходить в туалет, что было важным событием как для него, так и для его семьи. Сын Йозефа регулярно навещал отца, но Йозеф был убеждён, что сына интересуют только его деньги. Бронни старалась непредвзято относиться к сыну Йозефа.

В беседах с Бронни Йозеф рассказал о своей жизни, в частности о том, что он и его жена пережили холокост. Они предпочитали не говорить об этом, и Бронни не настаивала. Йозеф и Бронни нашли общий язык, их связывало сходство характеров и чувства юмора. Жена Йозефа, Гизела, продолжала верить в его выздоровление и уговаривала его больше есть, готовя огромные порции еды, несмотря на то что он почти ничего не ел. В отсутствие Гизелы Йозеф спросил Бронни прямо, умирает ли он. Бронни подтвердила его догадки, за что Йозеф был ей благодарен. Он понимал мотивы своей семьи, которая не хотела с ним говорить о смерти. Йозеф спросил, сколько ему осталось, и Бронни, не желая лгать, сказала, что, по её мнению, считанные недели или даже дни.

Йозеф признался Бронни, что сожалеет о том, что так много работал. Он не жалел о том, что обеспечил свою семью, но горевал о том, что постоянная работа отдалила его от близких. Он не дал им возможности по-настоящему узнать себя и построить тёплые, доверительные отношения. Йозеф плакал, повторяя, что его дети не знают его. Бронни предложила поговорить с семьёй, но Йозеф отказался, не желая расстраивать их в последние дни своей жизни.

Вскоре сын Йозефа нашёл более дешёвую сиделку, и Бронни пришлось уйти. Она была расстроена тем, что Йозефу придётся проводить последние дни с незнакомым человеком, но уважала решение семьи. Они с Йозефом трогательно попрощались. Через неделю Йозеф умер. Бронни была печальна, но и благодарна за встречу с ним. Этот опыт укрепил её в убеждении, что важно открыто выражать свои чувства. Наблюдая за детьми, которые не скрывают своих эмоций, Бронни задумалась, почему взрослые боятся быть искренними. Она приняла решение работать над собой и стать более открытой.

Нет вины

Джуд, 44-летняя женщина с боковым амиотрофическим склерозом, стала следующей пациенткой Бронни. Она была замужем за художником Эдвардом, и у них была 9-летняя дочь Лейла. Джуд была из богатой семьи, которая не одобрила её выбор мужа. Несмотря на давление

родителей, Джуд осталась с Эдвардом и была счастлива в браке. Родители Джуд в итоге смирились с её выбором и даже купили им дом. Болезнь Джуд прогрессировала, она теряла способность двигаться и говорить. Её больше всего пугала мысль о том, что она не сможет сообщить о боли. Бронни старалась понять её даже тогда, когда речь Джуд стала совсем невнятной. Иногда Джуд пользовалась специальной компьютерной программой, чтобы общаться.

Джуд призывала Бронни не бояться выражать свои чувства, пока не поздно. Она рассказывала, как неожиданно погибла её подруга, и как многие потом сожалели, что не сказали ей при жизни, как много она для них значит. Джуд подчеркнула, что важно говорить о своих чувствах как умирающим, так и тем, кто остаётся. Она написала письмо матери, с которой была в ссоре, и выразила в нём свою любовь. Бронни поделилась с Джуд своими недавними трудностями. Из-за перерыва в работе у неё закончились деньги, и ей пришлось ночевать в машине. Она стыдилась просить друзей о помощи, хотя они всегда её поддерживали. В конце концов, Бронни решила позвонить знакомым, но перед этим ей позвонил Эдвард и предложил работу сиделкой у Джуд.

Джуд поместили в хоспис, когда её состояние стало критическим. Бронни навестила её и увидела, что мать Джуд наконец-то приехала к дочери. Эдвард передал ей письмо Джуд, и это помогло им наладить отношения. Вскоре Джуд умерла. Спустя пару лет Эдвард написал Бронни, что они с Лейлой переехали в горы, и что у него появилась новая семья. Бронни порадовалась за него. Она вспомнила наставления Джуд о важности честности и выражения своих чувств.

Дары в маскировке

Нэнси, больная болезнью Альцгеймера, стала следующей пациенткой Бронни. Нэнси была в спутанном состоянии и почти не говорила. Бронни было тяжело ухаживать за ней, но она проявляла терпение и заботу. Однажды, после того как Бронни помогла Нэнси сходить в туалет, та неожиданно сказала, что Бронни "милая". Этот момент ясности сознания был для Бронни настоящим подарком. Позже другая сиделка также заметила кратковременное прояснение у Нэнси.

Во время своих перерывов Бронни любила слушать саксофониста, игравшего на набережной. Она часто рассказывала об этом Нэнси, и однажды Нэнси в ответ начала напевать мелодию. Это ещё раз подтвердило, что даже в состоянии дезориентации пациенты воспринимают окружающий мир. Бронни размышляет о важности честности в отношениях и вспоминает, как одна её дружба распалась из-за невысказанных обид, а другая, наоборот, стала крепче благодаря откровенному разговору. Бронни считает, что честность и открытость – залог здоровых отношений.

Она воспринимает момент ясности Нэнси как награду за свою заботу. Бронни призывает ценить близких и не стесняться говорить им о своих чувствах, пока не стало слишком поздно. Она упоминает песню Мика Томаса, чтобы подчеркнуть важность внимания к близким. Внук Нэнси также увидел проблеск ясности у бабушки, когда пел ей песню. Бронни уверена, что доброта и искренность всегда возвращаются.

Сожаление №4

Лучше бы я поддерживал связь со своими друзьями

Бронни, работая в домах престарелых, сталкивалась с одиночеством пожилых людей и равнодушием персонала. Она описывает неприятный инцидент с невнимательной сиделкой и знакомство с Дорис, одинокой женщиной, тоскующей по общению. Дорис рассказала Бронни, что очень скучает по своим друзьям. Бронни предложила помочь ей найти их через интернет.

Бронни хотела помочь Дорис не только из сочувствия, но и потому, что сама испытала боль одиночества. В прошлом она замыкалась в себе, боясь новых разочарований. Но со временем Бронни научилась состраданию и стала более открытой с окружающими. Однако ей всё ещё было трудно справиться с собственными негативными эмоциями. Одиночество было для неё постоянным спутником, и она даже думала о самоубийстве. Но поддержка друзей помогла ей преодолеть этот кризис. Поэтому Бронни так хорошо понимала чувства Дорис.

На следующей неделе Дорис дала Бронни список имён четырёх подруг. Бронни начала их поиск. Одну из подруг удалось найти быстро, но она перенесла инсульт и не могла говорить. Бронни передала ей письмо от Дорис через сына. Две другие подруги умерли. Бронни упорно продолжала поиски последней подруги Дорис, Лорейн. В конце концов, ей это удалось. Она сообщила Дорис номер телефона Лорейн и стала свидетельницей их радостного телефонного разговора. Дорис была счастлива. В тот же день она умерла во сне. Бронни была огорчена её смертью, но рада, что Дорис ушла из жизни счастливой. Позже Бронни встретила Лорейн и они вместе вспоминали Дорис.

Настоящие друзья

Устав от суеты Сиднея, Бронни вернулась в Мельбурн. Она остановилась в загородном доме своей знакомой и наслаждалась прогулками и творчеством. Вскоре она начала работать сиделкой у Элизабет, умирающей от болезни, связанной с алкоголизмом. Семья Элизабет скрывала от неё диагноз, что вызывало у Бронни сложные чувства. Она решила быть честной с Элизабет, если та спросит её прямо.

Бронни размышляла о своём опыте преодоления трудностей и о том, как он помог ей научиться ценить жизнь и находить в ней позитивные стороны. Она старалась не вмешиваться в жизнь своих клиентов и просто обеспечивать им достойный уход. Семья Элизабет запретила ей пить и общаться с друзьями-алкоголиками, что вызывало у Бронни недоумение и сочувствие к Элизабет. Она считала, что в последние дни жизни человеку нужно позволить наслаждаться тем, что ему дорого.

Через несколько недель Элизабет сама спросила Бронни, почему она не поправляется. Бронни ответила ей встречным вопросом, и Элизабет сама пришла к выводу, что умирает. Бронни подтвердила её предположения. Элизабет была рассержена на семью за обман, но вскоре смирилась и простила их. Она сожалела, что потеряла связь со своими старыми друзьями из-за алкогольной зависимости. Бронни рассказала ей о своём похожем опыте.

Элизабет и Бронни много говорили о дружбе. Они согласились, что есть разные уровни дружбы, и что настоящие друзья – это те, кто поддерживает тебя в трудные времена. Бронни рассказала Элизабет историю о поездке в Альпы, где она почувствовала себя одиноко среди новых знакомых и заскучала по старым друзьям, которые поняли бы её юмор.

Врач разрешил Элизабет пить немного бренди, но семья была против. Они объяснили, что когда Элизабет пила, она становилась другим человеком. Бронни поняла их мотивы, но всё равно сочувствовала Элизабет. Элизабет призналась, что алкоголь помогал ей чувствовать себя увереннее, но в то же время разрушал её жизнь и отношения с близкими.

Бронни и родственники Элизабет решили найти её старых друзей. Через несколько дней две подруги приехали навестить Элизабет. Они трогательно попрощались, и Элизабет попросила прощения за своё прошлое поведение. Вскоре Элизабет умерла, окружённая любовью своей семьи и друзей. Она успела примириться с прошлым и найти покой.

Позволь себе

Гарри, 80-летний пациент Бронни, был жизнерадостным и общительным человеком. Его семья окружила его заботой и вниманием, поэтому работы у Бронни было немного. Она проводила время за чтением и письмом, изредка готовя для Гарри суп. Сын Гарри, Брайан, был очень взволнован болезнью отца и старался всё делать сам, не доверяя уход Бронни. Это создавало некоторое напряжение, но Бронни с пониманием отнеслась к чувствам Брайана.

Когда Брайан уходил на работу, у Бронни и Гарри было несколько часов для спокойного общения. Гарри рассказал о своей жизни, о любви к спорту и о важности дружбы. Он считал, что друзья необходимы человеку в любом возрасте, особенно после ухода на пенсию. Гарри сам был прекрасным примером того, как важно поддерживать связь с друзьями. Он регулярно виделся с ними и получал от этого большую радость.

Гарри и Бронни много говорили о дружбе. Они согласились, что женщины и мужчины по-разному воспринимают дружбу. Гарри считал, что мужчинам важно проводить время с друзьями, занимаясь каким-либо делом. Он поделился с Бронни смешными историями из своей жизни, связанными с друзьями.

Гарри поинтересовался друзьями Бронни и тем, сколько времени она им уделяет. Он посоветовал ей находить баланс между работой и личной жизнью и регулярно видеться с друзьями. Бронни признала, что он прав, и пообещала последовать его совету. Они обнялись. Гарри подчеркнул, что важно не просто поддерживать связь с друзьями, но и наслаждаться их обществом.

Бронни рассказала Гарри о своём планируемом походе, и он поддержал её. Он сказал, что будет с ней духом. Вскоре Гарри умер во сне. Его дочь поблагодарила Бронни за заботу.

Бронни отправилась в поход. Она описала красоту природы и свои впечатления. Во время похода она поняла, что устала от постоянных переездов и хочет осесть на одном месте. Вернувшись из похода, Бронни вновь навестила Гарри, но он был уже очень слаб. Брайан стал ещё более опекать отца. Однако однажды Брайану пришлось отлучиться, и Бронни смогла пообщаться с Гарри. Она рассказала ему о своём походе. Гарри вновь напомнил ей о важности

дружбы и посоветовал уделять друзьям больше времени. Бронни согласилась с ним. Вскоре Гарри умер. Бронни часто вспоминала его слова о дружбе.

Сожаление №5

Лучше бы я позволил себе быть счастливее

Розмари, успешная бизнес-леди, привыкшая к власти и контролю, была сложной пациенткой. Она сменила множество сиделок, пока не встретила Бронни. Розмари оценила опыт Бронни в банковской сфере. Однако её деспотичный характер давал о себе знать. Однажды, не выдержав грубости Розмари, Бронни поставила ей ультиматум. После этого Розмари призналась в своём страхе и одиночестве и попросила Бронни не уходить.

Отношения между ними налаживались. Розмари рассказала о своём прошлом: о неудачном браке, наполненном насилием, и о том, как она добилась успеха в мужском мире. Она привыкла отталкивать людей, но теперь хотела измениться. Болезнь Розмари прогрессировала, хотя она сама иногда отказывалась в это верить, строя планы на будущее. Она продолжала контролировать всё вокруг, в том числе и работу Бронни. Однако с каждым днём она становилась всё более уязвимой и привязанной к Бронни. Однажды Розмари пожаловалась, что Бронни слишком счастлива, но потом сама начала проявлять больше позитива. Она спросила Бронни, в чём секрет её счастья. Бронни ответила, что счастье – это выбор, и что она старается находить радость в каждом дне, несмотря на трудности. Она рассказала о своей борьбе с меланхолией и о том, как она смогла излечиться благодаря позитивному настрою и работе над собой. Этот опыт научил её ценить жизнь и выбирать счастье. Бронни не рассказывала об этом своим пациентам, чтобы не давать им ложных надежд.

Бронни предложила Розмари попробовать быть счастливой, хотя бы ненадолго. Она уверила её, что она заслуживает счастья, и что мнение окружающих не должно ей мешать. Розмари постепенно начала меняться. Она стала добрее и веселее. Её здоровье ухудшалось, но она старалась не унывать. Бронни и Розмари сблизились. Они много разговаривали, лежа в соседних кроватях. Розмари спросила Бронни о смерти, и Бронни рассказала ей о своём опыте.

В последние дни жизни Розмари призналась, что сожалеет о том, что не позволяла себе быть счастливой. Она поняла, что счастье зависит не от обстоятельств, а от внутреннего настроения. Розмари умерла спокойно, в окружении близких. Бронни вспомнила её слова о счастье и ещё раз убедилась в их правоте.

Счастье – это сейчас

Кэт, 51-летняя женщина, была самой философски настроенной пациенткой Бронни. Они много беседовали, часто во время принятия Кэт ванны. Кэт любила свой дом и хотела умереть в нём, как и её мать. Однажды, понимая, что больше не сможет принимать ванну из-за слабости, Кэт горько плакала. Бронни поддерживала её. После этого Кэт стала ещё больше ценить каждый день и находить радость в мелочах.

Кэт и Бронни обсуждали силу благодарности. Бронни рассказала о своей привычке вести дневник благодарности и благодарить за все блага, которые она получает. Кэт согласилась, что благодарность привлекает в жизнь хорошее. Она призналась, что раньше не умела ценить то, что имеет, но теперь научилась этому.

Кэт была окружена заботой родных и друзей. Она с интересом слушала их рассказы о жизни вне дома. Её подруга Сью переживала из-за болезни Кэт и плакала после каждого визита. Кэт не хотела видеть её слёз, но Бронни объяснила ей, что Сью нужно выразить свои чувства, и что Кэт не обязана брать на себя её боль. Кэт согласилась и позволила Сью быть искренней.

Кэт сказала, что не сожалеет о своей жизни, но хотела бы быть более счастливой. Она призналась, что слишком много внимания уделяла результатам своей работы, забывая наслаждаться самим процессом. Кэт работала с трудными подростками и считала важным вносить свой вклад в общее дело. Она верила, что люди должны работать вместе ради общего блага. Кэт подчеркнула, что счастье не в достижении цели, а в пути к ней. Она призывала Бронни ценить каждый день и быть благодарной за то, что имеешь.

Бронни рассказала Кэт о своей жизни и о том, что устала от постоянных переездов. Она хотела осесть на одном месте и иметь свой дом. Кэт, которая всю жизнь прожила в одном доме, не могла этого понять. Они посмеялись над разницей в их образе жизни. Бронни рассказала Кэт о своём прошлом и о работе в банке. Кэт была удивлена таким поворотом событий. Бронни поделилась с Кэт своей идеей работать с заключёнными. Кэт поддержала её.

Незадолго до смерти у Кэт наступило временное улучшение. Она провела несколько дней в ясном сознании, общаясь с родными и друзьями. Затем её состояние резко ухудшилось. Кэт умерла в присутствии Бронни и её брата. Перед смертью она попросила Бронни не заикаться на работе с умирающими и найти в жизни больше радости. Бронни попрощалась с Кэт и её семьёй. Выйдя из дома, она почувствовала сюрреалистичность происходящего. Но, наблюдая за счастливыми людьми вокруг, Бронни и сама почувствовала радость и благодарность за жизнь.

Вопрос перспективы

В одном из домов престарелых Бронни познакомилась с Ленни, который был уже близок к смерти. Он много спал, отказывался от еды и лишь изредка говорил, что прожил хорошую жизнь. Бронни удивлялась его позитивному настрою, зная, сколько трудностей ему пришлось пережить. Ленни рассказал ей о своей жизни: о ранней потере родителей, о любви к жене Рите, о гибели сына на войне, о смерти дочери и о болезни младшего сына, который оказался в психиатрической больнице. Несмотря на все эти потери, Ленни считал, что прожил хорошую жизнь, потому что знал, что такое любовь.

Ленни и Бронни много разговаривали. Он интересовался её жизнью и поддержал её решение сменить работу. Ленни был верен своей жене и после её смерти перестал ходить в церковь, потому что ему было больно находиться там без неё. В доме престарелых работал волонтер Рой, который читал жителям Библию. Он настаивал на том, чтобы читать и Ленни, хотя тот не хотел этого. Ленни и Бронни подшучивали над Роем, но относились к нему с добротой.

Меняющиеся времена

Устав от работы с умирающими, Бронни Вэр решила сосредоточиться на своей давней идее – преподавать написание песен в женской тюрьме. Это оказалось непросто: ей пришлось разобраться в сложностях получения грантов и найти подходящую организацию для реализации проекта. Она получила поддержку от женщин, которые уже несколько лет проводили теат-

ральные мастер-классы в тюрьмах. Интересно, что Бронни жила по соседству с ними много лет назад, ещё до того, как начала писать песни. Не найдя поддержки в тюрьмах Виктории, она решила попробовать счастье в Новом Южном Уэльсе, тем более что там жил её друг. Бронни понимала, что их отношения на расстоянии вряд ли сложатся. Переезд дал бы им шанс. Двоюродная сестра Бронни предложила ей пожить у неё, пока она не найдёт собственное жильё. Лиз, опытная в подобных делах, помогала Бронни с организационными вопросами, поддерживала её и делилась советами. Бронни вновь убедилась в правоте своих умирающих пациентов: ничего хорошего нельзя сделать в одиночку. Лиз также объяснила ей необходимость найти благотворительную организацию, которая выступит посредником в получении гранта. После долгих поисков такая организация нашлась – это была церковь при школе, в которой Бронни училась в детстве. Это совпадение показалось ей символичным.

В тюрьме Бронни нашла поддержку со стороны сотрудницы образовательного отдела, которая помогла ей продвинуть проект. Бронни обращалась в две тюрьмы, но реакция была диаметрально противоположной. Одна тюрьма отказалась предоставлять даже ручки и бумагу, в то время как другая предложила полную поддержку, включая гитары. Бронни поняла, что и одной тюрьмы ей будет достаточно. После долгих месяцев ожидания проект внезапно начал реализовываться. Бронни переехала в Новый Южный Уэльс и поселилась у двоюродной сестры. Жизнь в большом и шумном доме была для неё непривычной после долгих лет уединённой работы. Вскоре Бронни сняла уютный коттедж с видом на лес. Не имея мебели, она не расстроилась, веря, что всё необходимое найдётся. И она оказалась права: благодаря щедрости знакомых и удачному стечению обстоятельств Бронни быстро обставила свой дом. Она купила фургон для поездок на фестивали и перевезла в него некоторые вещи. Во время ежегодной уборки в городе Бронни нашла на улицах много полезных вещей, которые люди выбрасывали. Она также посещала гаражные распродажи и получала удовольствие от процесса обустройства своего дома. В итоге за три недели Бронни превратила пустой коттедж в уютное жилище. Она была счастлива иметь своё пространство и наслаждалась одиночеством.

Несмотря на то, что Бронни не получила полного финансирования, проект в тюрьме стартовал. Она разработала программу курса и получила одобрение от администрации тюрьмы. Бронни волновалась перед первым занятием, так как никогда раньше не преподавала и не была в тюрьме. Однако она быстро нашла общий язык с заключёнными благодаря своему чувству юмора и импровизации. Она превратила урок в весёлую игру, и женщины расслабились и начали активно участвовать в процессе. Сотрудники тюрьмы предупредили Бронни, чтобы она не сближалась с заключёнными, но она не могла идти против своей природы. Бронни относилась к ним с искренностью и уважением, и со временем между ними сложились доверительные отношения.

Темнота и рассвет

Возвращение к сельской жизни стало для Бронни настоящим возвращением домой. Она с радостью погрузилась в тишину и спокойствие природы, наслаждаясь красотой окружающего мира и уединением. После интенсивной работы с умирающими и заключёнными, ей был жизненно необходим период восстановления и отдыха. Бронни не торопилась с поиском новой работы, живя на сбережения, исследуя окрестности, и размышляя о своём будущем. С каждым днём её энергия возвращалась, настроение улучшалось, а мысли становились более ясными и спокойными. Прогулки на природе, творчество и непритязательный быт способствовали её душевному и физическому исцелению. Бронни часто вспоминала своих бывших пациентов, их мудрые слова и трогательные истории. Она была благодарна за этот опыт, который изме-

нил её жизнь и сделал её более сострадательной и внимательной к людям. Бронни не знала, каким будет её следующий шаг, но доверяла своей интуиции и жизненному потоку, веря, что всё сложится так, как должно.

Однако идиллия сельской жизни была нарушена внезапным и глубоким эмоциональным кризисом. Бронни неожиданно нахлынули воспоминания о детских травмах и болезненных эпизодах из прошлого. Она впала в тяжёлую депрессию, сопровождаемую отчаянием и мыслями о самоубийстве. Энергия полностью покинула её, и даже простые дела казались непреодолимыми. Бронни с трудом вставала с постели, теряла аппетит и избегала любого общения. Друзья и близкие пытались помочь ей советами, но их слова не доходили до неё, вызывая лишь раздражение и чувство непонимания. Бронни нуждалась не в советах, а в принятии и сочувствии. Она была в шоке от того, что происходит с ней, ведь раньше она всегда была опорой для других, а теперь сама нуждалась в помощи.

Постепенно, однако, Бронни начала принимать своё состояние. Она поняла, что депрессия – это болезнь, а не проявление слабости характера. Она перестала бороться с ней и позволила себе горевать, выражая эмоции через слёзы, письмо и даже крики. Бронни кричала от боли, от отчаяния, от того, что не могла изменить прошлое. Уединение на ферме давало ей возможность свободно выражать свои чувства, не боясь осуждения или непонимания. Она продолжала медитировать, находя в этой практике утешение и поддержку. Медитация помогала ей хоть немного отстраниться от душевной боли и найти внутренний покой. Бронни старалась жить настоящим моментом, находить в нём маленькие радости и верить в то, что когда-нибудь она сможет преодолеть этот кризис и снова жить полноценной жизнью. Она мечтала о том, чтобы снова чувствовать радость, заниматься любимым делом и быть счастливой.

Без сожалений

Жизнь Бронни Вэр резко изменилась к лучшему. Депрессия отступила, уступив место любви. Несколько дней она восстанавливала силы медитацией, благодарностью и заботой о себе. Долгие прогулки по холмам позволили ей увидеть мир обновлённым взглядом.

Чтобы отметить новую жизнь, Бронни провела символическую церемонию. У костра она сожгла листки с описанием старых черт характера и обстоятельств, а также приветствовала новые качества и мечты. Сидя под звёздным небом, Бронни ощутила любовь к себе и жизни.

Она словно родилась заново. Человек, которым она стремилась стать, наконец, проявился. Прежние слабости, боль и неверие в собственное счастье исчезли. Каждый день приносил новые радости и открытия, чувства обострились, мир стал ярче.

Бронни обрела ясность и покой, прошлое потеряло значение, а опыт превратился в уроки. Жизнь перешла на новый уровень, открывая новые возможности. Усилия в творчестве принесли плоды, появились новые проекты. Вокруг неё сформировалась система поддержки. Самопознание стало приносить радость.

Новая жизнь Бронни была той, о которой мечтали её умирающие пациенты. Не все они выражали сожаления, некоторые были довольны жизнью. Но те, кто сожалел, хотели быть услышанными. Длительное общение с пациентами способствовало откровенности.

Мудрость умирающих помогла Бронни избежать подобных ошибок. Она поняла важность жизни в соответствии с желаниями. Счастье доступно сейчас, выбор за нами. Бронни призывает к смелости, следованию зову сердца и жизни без сожалений. Начать стоит с доброты и прощения к себе.

Лампочка, покрытая грязью, иллюстрирует, как негативный опыт скрывает внутренний свет. Бронни призывает очистить себя от этой грязи и сиять, вдохновляя других. Каждый уникален и достоин счастья. Бронни призывает к доброте, прощению и принятию себя. Жизнь коротка, важно прожить её без сожалений. В трудностях нужно верить в себя и помнить: «Улыбайся и знай».

Улыбайся и знай

Сейчас Бронни поражается переменам в своей жизни. Она воплотила свои мечты в реальность благодаря смелости, стойкости, дисциплине и любви к себе. Жизнь может быть лёгкой и радостной. Чем больше мы верим, что заслуживаем добра, тем легче оно приходит.

Фраза «Улыбайся и знай» поддерживала веру Бронни в тёмный период. В трудный день старые мысли боролись с новыми. Бронни молилась о простом и ясном руководстве, и эти слова пришли к ней.

Она развесила записки с этой фразой по дому. Каждый раз, видя их, Бронни улыбалась и верила, что трудности пройдут. Улыбка поднимала настроение и укрепляла веру. Позже она добавила «Благодари и знай», заранее благодаря за будущие блага. «Улыбайся и знай, благодари и знай» стало её мантрой.

Были моменты, когда Бронни не могла опереться на эти слова, но тогда она смирилась с ситуацией, и это стало поворотным моментом. Умерла лишь старая часть её личности, духовно и эмоционально. Новая жизнь, которую она создавала годами, наконец, родилась.

Пока Бронни улыбалась и знала, её мечты становились реальностью. Двери возможностей открылись. Мечты уже сбылись, оставалось лишь принять их. Она с радостью открылась новому.

Позже родители Бронни предложили устроить веганское Рождество. Это был лучший подарок, о котором она мечтала больше 20 лет. Это Рождество стало одним из самых прекрасных. Они с матерью готовили, смеялись, отец включил музыку.

Работа Бронни процветает. Лучшим решением стало работать на себя. Высокая мотивация и ясность сопровождали её на новом жизненном этапе. Она организовала мастер-классы по написанию песен для нуждающихся, что приносило удовлетворение.

Бронни создала детское шоу с новыми песнями. Наблюдать за танцующими детьми было восхитительно. Появились новые возможности для написания песен и статей. Она поражается тому, на что мы способны, когда освобождаемся от оков.

Сейчас Бронни счастлива в отношениях. Им обоим пришлось многое преодолеть, чтобы найти друг друга. Она осознала цикличность жизни, видел смерть других и пережив свою соб-

ственную – духовную смерть старой версии себя. Это было болезненно, но освободило её от прошлого.

Бронни продолжает развиваться. Избавляясь от старых частей себя, она познаёт себя настоящую. Она любит себя и свою смелость. В её жизни появилось новое начало – она ждёт ребёнка. Это счастье и благодарность за возможность стать матерью. Это другой мир по сравнению с прежней жизнью, полной одиночества и отчаяния.

Связь между матерью и ребёнком крепнет с каждым днём. Бронни радуется своему здоровью и с нетерпением ждёт возможности направить новую душу в её жизненное путешествие. Жизнь полна смертей и начал, и Бронни благодарна за возможность пережить и то, и другое.

Каждый раз, когда она делала шаг в неизвестность, результат превосходил ожидания. Вера – мощная сила, приносящая благословения. Отказ от ограничений и попыток контролировать всё – великий дар.

Научиться принимать – одна из самых сложных задач. Чудесные решения в жизни Бронни приходили через других людей. Мы все взаимосвязаны и играем большую роль в жизни друг друга, чем нам кажется.

Важно научиться принимать, чтобы мечты сбывались. Тем, кто привык отдавать, это приносит удовольствие. Но, не принимая, мы блокируем поток благ и лишаем других радости дарения. Позвольте другим давать. Только гордыня или низкая самооценка мешают принимать, а каждый из нас достоин добра.

Если вы не умеете давать, практикуйтесь. Делайте это без ожиданий. Давать просто так – приятно. Давать с выгодой для себя – не дарение. Щедрые люди вознаграждаются, но не всегда сразу и не так, как они ожидают. Нужно позволить энергии течь в обоих направлениях.

Мы можем менять мир и себя. Улучшая свою жизнь, мы улучшаем жизнь окружающих. Можно преодолеть разделение и дисгармонию в обществе. Можно быть счастливым. Можно жить без сожалений.

Мы хрупкие, словно стеклянные шары. Внутри каждого из нас горит прекрасный свет. При рождении мы сияем, даря свет и радость.

Но со временем на нас начинают бросать грязь. Эта грязь не наша, она принадлежит тем, кто её бросает. Постепенно к ним присоединяются друзья, коллеги, общество. Это влияет на всех по-разному: кто-то становится жертвой, кто-то – обидчиком. Но в любом случае это мешает нашему свету сиять.

Когда грязи становится слишком много, мы начинаем верить, что так и должно быть, и бросаем грязь сами на себя и на других. В конце концов, мы оказываемся покрыты грязью настолько, что наш свет перестаёт быть видимым.

Но однажды мы вспоминаем о своём внутреннем свете. Он продолжал гореть всё это время, несмотря на тьму. Мы хотим снова сиять и начинаем очищать себя от грязи. Делать это нужно осторожно, мы очень хрупкие.

Постепенно мы счищаем грязь, и лучик света прорывается наружу. Но кто-то снова бросает в нас грязь, и мы снова чистимся. Иногда мы сами бросаем в себя грязь, не веря, что достойны света. Но свет уже увидел внешний мир и стремится сиять ярче.

С каждым лучиком света нам становится лучше. Мы начинаем видеть, насколько прекрасной может быть жизнь без грязи. Мы начинаем сочувствовать другим и прекращаем бросать в них грязь. Мы возвращаемся к очищению себя, и с каждым новым лучиком света растёт наша радость.

Иногда мы всё ещё хотим бросить грязь, но теперь мы видим, как наш свет помогает другим стать смелее и начать очищать себя. Мы можем поделиться своим опытом, но каждый должен делать это сам, в своём темпе.

Мы начинаем любить свою красоту, и наш свет сияет всё ярче. Самая старая грязь труднее всего счищается. Мы устаём, но свет даёт нам силы продолжать. Наконец, мы полностью очищаемся, и наш блеск поражает всех. Теперь и другие хотят сиять.

Некоторые боятся света и прячутся во тьме, убеждая себя и других, что им так лучше. Они бросают грязь в тех, кто сияет. Но грязь не прилипает к тем, чей свет сияет достаточно ярко.

Внутри каждого из нас есть великолепный свет. Но нужно терпение и нежность, чтобы очистить себя от грязи. С каждым шагом наш истинный «Я» проявляется ярче.

Чтобы преодолеть сожаления умирающих, нужны смелость и любовь. Но выбор за нами. Внутренний голос ведёт нас к свету.

Будьте собой, найдите баланс, говорите правду, цените близких и позвольте себе быть счастливыми. Так вы почтите не только себя, но и тех, кто сожалел о непрожитой жизни. Выбор за вами. Ваша жизнь – ваша собственность.

Когда возникают трудности, помните, что вы хотите того же, чего и ваше сердце. Сделайте что можете, а затем отпустите ситуацию. Верьте в себя и знайте, что ваши молитвы услышаны. Просто улыбайтесь и знайте.