

Вступ.
Моя неідеальна казка

Краще бути самій, аніж самотньою з кимось.

— ТАТО

2007 року я вийшла заміж у *The New York Times*.
2012 року я розлучилася в *New York Post*.

Це не зовсім історія Попелюшки, зате це — моя історія. У цій неідеальній казці ми з прекрасним принцом керували бізнесом із пошуку партнерів. Молоде закохане подружжя допомагає іншим знайти кохання. Чи може бути щось ідеальніше? Вінцем нашого роману стало спільне написання двох книжок, у яких ми навчали жінок ходити на побачення. Першою була «*Why Hasn't He Called?*» («Чому він не зателефонував?»), а наступною — «*Why Hasn't He Proposed?*» («Чому він не освідчився?»). Коли історія нашого розлучення потрапила на шпальти газет, з'явився жарт: мовляв, третя наша книжка має зватися «*Why Didn't I Leave Sooner?*» («Чому я не пішла раніше?»). Ночами я нерідко ставила собі те саме запитання, проте не сміялася.

Беручи участь в управлінні бізнесом із пошуку партнерів, я дізналася чимало. *Усі* хочуть знайти свого *єдиного* чи свою *єдину*. Усі про це думають, говорять, мріють і навіть платять за це — як у прямому, так і в переносному

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

розумінні. Більшість людей також готова практично на все, щоби знайти та втримати свого *єдиного* чи свою *єдину*. Якщо й коли щось іде не так, ніхто, вочевидь, не знає, що робити далі. Хотіти починати з нуля у тридцять, сорок чи п'ятдесят із лишком років не прийнято, тож експерти з питань шлюбу зазвичай цього не навчають. Я знаю, що ми не навчали.

Оскільки моє розлучення стало непристойно, принизливо, нудотно публічним видовищем, я зрозуміла, що мушу притьмом узяти під контроль своє несподівано вільне нове життя. Мені довелося дізнатися, що через недавнє розлучення з мене, моїх друзів і чоловіків, із якими я, врешті-решт, почала зустрічатися, полізуть усілякі дурощі. *Усі* мали для мене якісь поради. Деякі з них були непогані, а деякі — просто жахливі. Я була змушена перебирати нескінченні й часом неприємні «рекомендації» щодо того, як мені жити по-новому, та вирішувати, що мені підходить. Я написала цю книжку, щоб розповісти, що я дізналася від інших і з власного досвіду, як починати з нуля у двадцять першому столітті. Я написала цю книжку, зокрема, тому, що зрозуміла, як важливо для жінки, яка хоче успішно оговтатися від розлучення, повернути собі емоційну, інтелектуальну й фізичну цілісність.

Подумайте над цим. До розлучення ви були половиною пари. Бачили себе частиною більшого цілого, та цього цілого вже не існує. Ким ви станете тепер, вирішувати вам. Ким ви тепер станете — справжньою, повністю актуалізованою особою чи зменшеною версією тієї людини, якою можете й маєте бути? Сподіваюся, ви, як і я, оберете перший шлях. Ця книжка покликана допомогти вам. Розірвавши стосунки, я не розповідала про це більшості друзів чи комусь із колег. Я схудла. Геть не спала. Була сама не своя. Багато плакала. Уникала спілкування. Люди

думали, що я засмучена, бо намагаюся завести дитину після сорока. Вони й гадки не мали, що я тихо мучуся через кінець свого шлюбу.

А тоді я потрапила до світської хроніки.

У травні 2012 року в *New York Post* надрукували перші відомості про моє розлучення. Далі статті виходили одна за одною. Якщо перша стаття була кепська, то наступні кілька ще гірші: детально розповідали про наші сварки, скандали та іншу жінку, що буцімто з'явилася в мого колишнього чоловіка.

Одного надзвичайно болючого вечора я працювала розпорядницею на івенті за участю безлічі зірок. Між виконанням обов'язків господині й розмовами зі знаменитостями, яких я того вечора виводила на сцену, я приймала електронні листи й телефонні дзвінки від журналістів, водночас істерично ридуючи в куточку, бо знала: невдовзі оприлюднять ще більше сенсаційних особистих подробиць. Наступного ранку працівники телевізійної станції зібралися довкола щойно доправленої газети, читаючи про найчорнішу смугу в моєму житті. Їх можна було зрозуміти. Для них це було шоком і несподіванкою. А позаяк я до цього чудово приховувала своє приватне життя, оприлюднені подробиці ще більше збуджували інших і завдавали мені ще сильнішого болю.

Саме тоді я усвідомила, що мій шлюб таки стане частиною статистики. Після річок сліз, фальшивих усмішок, за якими ховався біль, нечемних запитань від допитливих людей на вечірках і серйозного погіршення балансу на банківських рахунках (через медіаторів, окремі квартири та грубий поділ спільного колись бізнесу) я усвідомила, що маю визнати: я — вже не «ми», а знову просто «я».

Але хто я така?

«Мене» не існувало вже дуже давно. Відколи я перестала функціонувати як окрема одиниця, минуло багато

років. Вечері, святкування, відпустки й навіть ночі, проведені самотою на дивані, насправді не минали для мене на самоті. Він був поруч, навіть тоді, коли я могла й не хотіти цього. Проте мені здавалося, що мати когось легше, ніж не мати нікого. Я гадки не мала, як існувати самій по собі. Якби ж то якийсь досвідчений, чесний і безсторонній голос надавав мені поради про те, як пережити цю емоційну катастрофу!

Оскільки я керувала бізнесом із пошуку партнерів у Нью-Йорку, мені не бракувало думок про самотнє життя як із чоловічої точки зору, так і з жіночої. Я мала беззаперечні докази на користь того, що на світі є вільні хлопці, та в умовах особистого апокаліпсису, який спіткав мене після розлучення, геть не бажала зустрічатися з кимось із них. Натомість я вирішила зробити те, що роблять багато жінок після розриву стосунків чи розлучення: повернутися до старого кохання. Точніше кажучи, свого першого кохання й цілковитої протилежності своєму колишньому чоловікові. Якщо я була Елізою Дулітл, то він був моїм професором Генрі Гіґінсом. Цей чоловік навчив мене подорожувати, куховарити, насолоджуватися чудовим вином і пізнавати світ на практиці. Я гадала, що він «утік». Він не бажав пов'язувати життя зі мною, коли я була молодша. І, як виявилось, не бажав пов'язувати життя зі мною згодом. Безперечно, Еліза теж переростає Гіґінса. Тож я дійшла крайнощів, повторюючи один токсичний сценарій, щоб не повторювати іншого. Це не було прогресом.

Почавши нарешті зустрічатися з «новими» чоловіками, я, маючи багаторічний досвід професійного пошуку партнерів, начебто мала б ходити на побачення з найчудовішими холостяками Мангеттена. Начебто. Але це не так. Хоч скільки пар я з'єднала, я знала, з якого тіста зліплена більшість людей, що сиділи за столом навпро-

ти мене, та вже не знала напевне, з якого тіста зліплена *сама*. Відтоді я поговорила з безліччю жінок, які після розриву стосунків почувалися так само: розчарованими й розгубленими.

Я пережила всі нездорові сценарії шлюбу й кошмари на побаченнях, які тільки можна уявити. Та хіба це не стосується нас усіх? Усі ми — від мами-домогосподарки, яку покинув чоловік заради молодшої жінки, до Гвінет Пелтроу з її «свідомим роз'єднанням»¹ — публічно ошельмовані чи осоромлені віч-на-віч, маємо однакові історії, хоча всі наші історії унікальні. На світі вдосталь книжок про побачення. Кілька з них написала я. Ця книжка до них не належить.

Якось, коли я у двадцять три роки складала речі в багажник і вирушала на свою першу роботу в теленовинах в Оук-Гілл, що в Західній Вірджинії, батько дав мені пораду стосовно особистого життя. Він сказав: «Краще бути самій, аніж самотньою з кимось». Правду кажучи, це речення здалося мені безглуздом. Лише наприкінці свого розлучення я збагнула, про що саме говорив батько. Я була самотня з кимось, але не бажала це розуміти. Ця книжка — про те, як навчитися розрізняти ці поняття й навчитися цінувати своє товариство. Лише тоді ви матимете бодай якийсь шанс на щастя з іншою людиною.

Розрив стосунків чи розлучення змінює людину назавжди. Вона може замислитися, чи будуть свята коли-небудь такими, як раніше. Вона й думати не хоче про

¹ Гвінет Пелтроу популяризувала термін «свідоме роз'єднання» (*conscious uncoupling*), говорячи про своє розлучення з Крісом Мартіном, і через це потрапила під шквал критики. Свідоме роз'єднання визначають як уміння зрозуміти, що кожне роздрагування та кожна суперечка у стосунках була сигналом про необхідність зазирнути всередину себе й визначити негативне внутрішнє явище, що потребує зцілення. (*Тут і далі прим. пер.*)

звані вечері й самотність у компанії. Почувається так, ніби її товариство всім неприємне, бо воно неприємне *їй самій*. Кінцевий результат: ще одна ніч у відчаї.

«Знову вільна» — це все, що вам потрібно знати про підготовку до нової свободи та підготовку до нового життя, а також нових стосунків, якщо ви вирішите, що їх хочете. Саме ці дії та установки з дня у день приносили користь мені, і я хочу розповісти про них вам. Можливо, вас зворушить одне-два речення з цієї книжки; можливо, ви кластимете її біля тумбочки перед сном і перечитуватимете знов і знов. Сподіваюся, що ви зрозумієте: найгірше вже позаду, а майбутнє, яке ви створите, буде кращим за все, що ви пережили раніше.

Утім, створення нового майбутнього — це процес, що, як і створення будь-якого якісного продукту, може тривати довго. Зміни відбуватимуться з вами поетапно. Очікуйте складних періодів на початку й невеликих перешкод на шляху. Розірвавши стосунки, я взагалі не думала, що знову стану в чомусь успішною. Ба більше. Попри свої професійні успіхи, я ще ніколи не почувалася такою невдахою. Проте завдяки численним мудрим порадам, стратегії дій та зміні переконань і настрою я усвідомила, що цей «кінець» є новим початком для тієї людини, якою я маю бути насправді. Я хочу допомогти вам дійти того самого. Ви зазнаєте невдачі лише в одному випадку: якщо не підете далі. Це не означає, що у вас не було чудових спогадів чи неймовірних миттєвостей, яких ніхто ніколи не зможе зрозуміти чи замінити. Це просто означає, що у вашому житті розпочався новий етап.

Колись на світі був він. Потім на світі були ми. Тепер на світі є просто ВИ, і вже настав час. Час негайно поринути в життя нової вільної жінки.

Ця книжка є путівником для подорожі, починаючи від розриву стосунків чи розлучення до етапу, на яко-

му ви будете тією людиною, якою маєте бути. А може, тією, якою були завжди. Під цією обкладинкою міститься доволі відвертий погляд на те, як я перетворила кінець свого шлюбу на життя, яким і мала жити. Вам я бажаю того ж. Я навіть зібрала групу серйозних людей — експертів зі щастя, фінансів, організації, кар'єри, здоров'я й не тільки, — щоб вони поділилися порадами й думками стосовно цих та інших важливих тем. Вважайте їх своїм персональним командуванням, готовим провести вас через складні етапи й радіти вашим успіхам.

Ваша особиста подорож до перетворення триватиме близько року. Усі зцілюються та зростають різними темпами. Саме тому я не кажу, що ви маєте зробити все одразу, та ви маєте рано чи пізно це зробити. Рік — це не такий уже й великий термін. Візьміть від нього якнайбільше, а для цього не марнуйте безцінних хвилин, оплакуючи минуле й тривожачись через майбутнє. Як сказав би Рам Дасс, «будьте тут і тепер»¹. Робіть те, що потрібно, тоді, коли це здається доречним. Я виклала матеріал у цій книжці послідовно, розпочавши з того, що потрібно зробити найперше, та попрямувала до кульмінації, у якій ви станете впевненою, щасливою жінкою, яка ходить на побачення, проте не заціклюється на необхідності мати партнера, якщо це — не зовсім те, що треба.

Деякі зі своїх улюблених книжок, ті, якими я дорожу з року в рік, мені не потрібно читати від початку до кінця. Це — ті самі книжки, які я можу брати й розгортати в ті часи й миті, коли потребую їх найбільше. Я написала «Знову вільна», щоб ви могли взяти її та скористатися нею як стимулом іти вперед. Або розбити скло в екстремній

¹ Рам Дасс (справжнє ім'я — Річард Алперт) — американський духовний учитель, колишній психолог. Найвідоміша його книжка — «Be Here Now» («Будьте тут і тепер»).

ситуації. Я написала цю книжку, щоб ви могли взятися за неї, коли вам поставлять страшне й неминуче запитання про те, чому завершилися ваші стосунки; коли вам не буде з ким піти на вечірку чи коли ніяк не скидаються останні десять зайвих фунтів, особливо перед пристрасним першим побаченням. Щоби пройти повторний експрес-курс із перетворення цього побачення на найкраще в історії, знайдіть розділ «Це ви тут винагорода». Це справді початок. Прийміть його. Далі буде тільки краще, якщо ви дозволите цьому статися.

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

.....

*Спершу щасливе вільне життя,
а потім — тривале
та щасливе життя*

*Який це чудовий сюрприз — нарешті
дізнатись, якою несамотньою може бути
самотність.*

— ЕЛЛЕН БУРСТІН

Як ми до цього дійшли?

Надворі був травень 2012 року. Розкішний мангеттенський вечір. Не надто спекотний і не надто холодний. Я була на майданчику на даху готелю *Gansevoort Hotel* — приїхала на вечірку свого каналу. Звідти було видно місто з усіх ракурсів. Коли сонце почало сідати, воно стало прекрасним пейзажем, спокійною оазою серед урагану колотнечі, яким стало моє життя. Подобиці мого розлучення саме засвітились у таблоїдах. Я не надто воліла натрапити на неминучі багатозначні погляди, співчутливе бурмотіння, а особливо — нетактовні запи-

Вступ.
Моя неідеальна казка

Краще бути самій, аніж самотньою з кимось.

— ТАТО

2007 року я вийшла заміж у *The New York Times*.
2012 року я розлучилася в *New York Post*.

Це не зовсім історія Попелюшки, зате це — моя історія. У цій неідеальній казці ми з прекрасним принцом керували бізнесом із пошуку партнерів. Молоде закохане подружжя допомагає іншим знайти кохання. Чи може бути щось ідеальніше? Вінцем нашого роману стало спільне написання двох книжок, у яких ми навчали жінок ходити на побачення. Першою була «*Why Hasn't He Called?*» («Чому він не зателефонував?»), а наступною — «*Why Hasn't He Proposed?*» («Чому він не освідчився?»). Коли історія нашого розлучення потрапила на шпальти газет, з'явився жарт: мовляв, третя наша книжка має зватися «*Why Didn't I Leave Sooner?*» («Чому я не пішла раніше?»). Ночами я нерідко ставила собі те саме запитання, проте не сміялася.

Беручи участь в управлінні бізнесом із пошуку партнерів, я дізналася чимало. *Усі* хочуть знайти свого *єдиного* чи свою *єдину*. Усі про це думають, говорять, мріють і навіть платять за це — як у прямому, так і в переносному

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

розумінні. Більшість людей також готова практично на все, щоби знайти та втримати свого *єдиного* чи свою *єдину*. Якщо й коли щось іде не так, ніхто, вочевидь, не знає, що робити далі. Хотіти починати з нуля у тридцять, сорок чи п'ятдесят із лишком років не прийнято, тож експерти з питань шлюбу зазвичай цього не навчають. Я знаю, що ми не навчали.

Оскільки моє розлучення стало непристойно, принизливо, нудотно публічним видовищем, я зрозуміла, що мушу притьмом узяти під контроль своє несподівано вільне нове життя. Мені довелося дізнатися, що через недавнє розлучення з мене, моїх друзів і чоловіків, із якими я, врешті-решт, почала зустрічатися, полізуть усілякі дурощі. *Усі* мали для мене якісь поради. Деякі з них були непогані, а деякі — просто жахливі. Я була змушена перебирати нескінченні й часом неприємні «рекомендації» щодо того, як мені жити по-новому, та вирішувати, що мені підходить. Я написала цю книжку, щоб розповісти, що я дізналася від інших і з власного досвіду, як починати з нуля у двадцять першому столітті. Я написала цю книжку, зокрема, тому, що зрозуміла, як важливо для жінки, яка хоче успішно оговтатися від розлучення, повернути собі емоційну, інтелектуальну й фізичну цілісність.

Подумайте над цим. До розлучення ви були половиною пари. Бачили себе частиною більшого цілого, та цього цілого вже не існує. Ким ви станете тепер, вирішувати вам. Ким ви тепер станете — справжньою, повністю актуалізованою особою чи зменшеною версією тієї людини, якою можете й маєте бути? Сподіваюся, ви, як і я, оберете перший шлях. Ця книжка покликана допомогти вам. Розірвавши стосунки, я не розповідала про це більшості друзів чи комусь із колег. Я схудла. Геть не спала. Була сама не своя. Багато плакала. Уникала спілкування. Люди

думали, що я засмучена, бо намагаюся завести дитину після сорока. Вони й гадки не мали, що я тихо мучуся через кінець свого шлюбу.

А тоді я потрапила до світської хроніки.

У травні 2012 року в *New York Post* надрукували перші відомості про моє розлучення. Далі статті виходили одна за одною. Якщо перша стаття була кепська, то наступні кілька ще гірші: детально розповідали про наші сварки, скандали та іншу жінку, що буцімто з'явилася в мого колишнього чоловіка.

Одного надзвичайно болючого вечора я працювала розпорядницею на івенті за участю безлічі зірок. Між виконанням обов'язків господині й розмовами зі знаменитостями, яких я того вечора виводила на сцену, я приймала електронні листи й телефонні дзвінки від журналістів, водночас істерично ридаючи в куточку, бо знала: невдовзі оприлюднять ще більше сенсаційних особистих подробиць. Наступного ранку працівники телевізійної станції зібралися довкола щойно доправленої газети, читаючи про найчорнішу смугу в моєму житті. Їх можна було зрозуміти. Для них це було шоком і несподіванкою. А позаяк я до цього чудово приховувала своє приватне життя, оприлюднені подробиці ще більше збуджували інших і завдавали мені ще сильнішого болю.

Саме тоді я усвідомила, що мій шлюб таки стане частиною статистики. Після річок сліз, фальшивих усмішок, за якими ховався біль, нечемних запитань від допитливих людей на вечірках і серйозного погіршення балансу на банківських рахунках (через медіаторів, окремі квартири та грубий поділ спільного колись бізнесу) я усвідомила, що маю визнати: я — вже не «ми», а знову просто «я».

Але хто я така?

«Мене» не існувало вже дуже давно. Відколи я перестала функціонувати як окрема одиниця, минуло багато

років. Вечері, святкування, відпустки й навіть ночі, проведені самотою на дивані, насправді не минали для мене на самоті. Він був поруч, навіть тоді, коли я могла й не хотіти цього. Проте мені здавалося, що мати когось легше, ніж не мати нікого. Я гадки не мала, як існувати самій по собі. Якби ж то якийсь досвідчений, чесний і безсторонній голос надавав мені поради про те, як пережити цю емоційну катастрофу!

Оскільки я керувала бізнесом із пошуку партнерів у Нью-Йорку, мені не бракувало думок про самотнє життя як із чоловічої точки зору, так і з жіночої. Я мала беззаперечні докази на користь того, що на світі є вільні хлопці, та в умовах особистого апокаліпсису, який спіткав мене після розлучення, геть не бажала зустрічатися з кимось із них. Натомість я вирішила зробити те, що роблять багато жінок після розриву стосунків чи розлучення: повернутися до старого кохання. Точніше кажучи, свого першого кохання й цілковитої протилежності своєму колишньому чоловікові. Якщо я була Елізою Дулітл, то він був моїм професором Генрі Гіґінсом. Цей чоловік навчив мене подорожувати, куховарити, насолоджуватися чудовим вином і пізнавати світ на практиці. Я гадала, що він «утік». Він не бажав пов'язувати життя зі мною, коли я була молодша. І, як виявилось, не бажав пов'язувати життя зі мною згодом. Безперечно, Еліза теж переростає Гіґінса. Тож я дійшла крайнощів, повторюючи один токсичний сценарій, щоб не повторювати іншого. Це не було прогресом.

Почавши нарешті зустрічатися з «новими» чоловіками, я, маючи багаторічний досвід професійного пошуку партнерів, начебто мала б ходити на побачення з найчудовішими холостяками Мангеттена. Начебто. Але це не так. Хоч скільки пар я з'єднала, я знала, з якого тіста зліплена більшість людей, що сиділи за столом навпро-

ти мене, та вже не знала напевне, з якого тіста зліплена *сама*. Відтоді я поговорила з безліччю жінок, які після розриву стосунків почувалися так само: розчарованими й розгубленими.

Я пережила всі нездорові сценарії шлюбу й кошмари на побаченнях, які тільки можна уявити. Та хіба це не стосується нас усіх? Усі ми — від мами-домогосподарки, яку покинув чоловік заради молодшої жінки, до Гвінет Пелтроу з її «свідомим роз'єднанням»¹ — публічно ошельмовані чи осоромлені віч-на-віч, маємо однакові історії, хоча всі наші історії унікальні. На світі вдосталь книжок про побачення. Кілька з них написала я. Ця книжка до них не належить.

Якось, коли я у двадцять три роки складала речі в багажник і вирушала на свою першу роботу в теленовинах в Оук-Гілл, що в Західній Вірджинії, батько дав мені пораду стосовно особистого життя. Він сказав: «Краще бути самій, аніж самотньою з кимось». Правду кажучи, це речення здалося мені безглуздом. Лише наприкінці свого розлучення я збагнула, про що саме говорив батько. Я була самотня з кимось, але не бажала це розуміти. Ця книжка — про те, як навчитися розрізняти ці поняття й навчитися цінувати своє товариство. Лише тоді ви матимете бодай якийсь шанс на щастя з іншою людиною.

Розрив стосунків чи розлучення змінює людину назавжди. Вона може замислитися, чи будуть свята коли-небудь такими, як раніше. Вона й думати не хоче про

¹ Гвінет Пелтроу популяризувала термін «свідоме роз'єднання» (*conscious uncoupling*), говорячи про своє розлучення з Крісом Мартіном, і через це потрапила під шквал критики. Свідоме роз'єднання визначають як уміння зрозуміти, що кожне роздрагування та кожна суперечка у стосунках була сигналом про необхідність зазирнути всередину себе й визначити негативне внутрішнє явище, що потребує зцілення. (*Тут і далі прим. пер.*)

звані вечері й самотність у компанії. Почувається так, ніби її товариство всім неприємне, бо воно неприємне *їй самій*. Кінцевий результат: ще одна ніч у відчаї.

«Знову вільна» — це все, що вам потрібно знати про підготовку до нової свободи та підготовку до нового життя, а також нових стосунків, якщо ви вирішите, що їх хочете. Саме ці дії та установки з дня у день приносили користь мені, і я хочу розповісти про них вам. Можливо, вас зворушить одне-два речення з цієї книжки; можливо, ви кластимете її біля тумбочки перед сном і перечитуватимете знов і знов. Сподіваюся, що ви зрозумієте: найгірше вже позаду, а майбутнє, яке ви створите, буде кращим за все, що ви пережили раніше.

Утім, створення нового майбутнього — це процес, що, як і створення будь-якого якісного продукту, може тривати довго. Зміни відбуватимуться з вами поетапно. Очікуйте складних періодів на початку й невеликих перешкод на шляху. Розірвавши стосунки, я взагалі не думала, що знову стану в чомусь успішною. Ба більше. Попри свої професійні успіхи, я ще ніколи не почувалася такою невдахою. Проте завдяки численним мудрим порадам, стратегії дій та зміні переконань і настрою я усвідомила, що цей «кінець» є новим початком для тієї людини, якою я маю бути насправді. Я хочу допомогти вам дійти того самого. Ви зазнаєте невдачі лише в одному випадку: якщо не підете далі. Це не означає, що у вас не було чудових спогадів чи неймовірних миттєвостей, яких ніхто ніколи не зможе зрозуміти чи замінити. Це просто означає, що у вашому житті розпочався новий етап.

Колись на світі був він. Потім на світі були ми. Тепер на світі є просто ВИ, і вже настав час. Час негайно поринути в життя нової вільної жінки.

Ця книжка є путівником для подорожі, починаючи від розриву стосунків чи розлучення до етапу, на яко-

му ви будете тією людиною, якою маєте бути. А може, тією, якою були завжди. Під цією обкладинкою міститься доволі відвертий погляд на те, як я перетворила кінець свого шлюбу на життя, яким і мала жити. Вам я бажаю того ж. Я навіть зібрала групу серйозних людей — експертів зі щастя, фінансів, організації, кар'єри, здоров'я й не тільки, — щоб вони поділилися порадами й думками стосовно цих та інших важливих тем. Вважайте їх своїм персональним командуванням, готовим провести вас через складні етапи й радіти вашим успіхам.

Ваша особиста подорож до перетворення триватиме близько року. Усі зцілюються та зростають різними темпами. Саме тому я не кажу, що ви маєте зробити все одразу, та ви маєте рано чи пізно це зробити. Рік — це не такий уже й великий термін. Візьміть від нього якнайбільше, а для цього не марнуйте безцінних хвилин, оплакуючи минуле й тривожачись через майбутнє. Як сказав би Рам Дасс, «будьте тут і тепер»¹. Робіть те, що потрібно, тоді, коли це здається доречним. Я виклала матеріал у цій книжці послідовно, розпочавши з того, що потрібно зробити найперше, та попрямувала до кульмінації, у якій ви станете впевненою, щасливою жінкою, яка ходить на побачення, проте не заціклюється на необхідності мати партнера, якщо це — не зовсім те, що треба.

Деякі зі своїх улюблених книжок, ті, якими я дорожу з року в рік, мені не потрібно читати від початку до кінця. Це — ті самі книжки, які я можу брати й розгортати в ті часи й миті, коли потребую їх найбільше. Я написала «Знову вільна», щоб ви могли взяти її та скористатися нею як стимулом іти вперед. Або розбити скло в екстремній

¹ Рам Дасс (справжнє ім'я — Річард Алперт) — американський духовний учитель, колишній психолог. Найвідоміша його книжка — «Be Here Now» («Будьте тут і тепер»).