

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**

**УЮТНО**





\* ГРЕТХЕН РУБИН \*



# СЧАСТЛИВА ДОМА

больше целуйтесь,  
больше смейтесь,  
избавьтесь от ненужных вещей  
и попробуйте другие  
мои рецепты  
семейного счастья

второе издание

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.52  
P82

Gretchen Rubin

HAPPIER AT HOME:

Kiss More, Jump More, Abandon a Project,  
Read Samuel Johnson,  
and My Other Experiments in the Practice of Everyday Life  
Copyright © 2012 by Gretchen Rubin

**Рубин, Гретхен.**

P82      Счастлива дома: больше целуйтесь, больше смейтесь, избавьтесь от ненужных вещей и попробуйте другие мои рецепты семейного счастья / Гретхен Рубин ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Второе издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. — (Книжки, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-172863-2

Как за две минуты в день улучшить отношения с мужем? Какая реакция на детские шалости самая правильная? Как сломанный зонт может испортить вам жизнь, а пустая полка в шкафу — наоборот?

Гретхен Рубин — автор мирового бестселлера «Проект Счастье» и женщина, которая знает, что сделать, чтобы ситуации, которые вас раздражали, стали приносить радость и удовольствие. Ведь наше счастье во многом определяют наши привычки, а также реакция на происходящее.

Новая книга Гретхен «Счастлива дома» полна простых и в то же время мудрых советов и решений, которые сделают вашу семейную жизнь ощутимо проще и гораздо приятнее. Вы можете следовать 9-месячному плану, разработанному Гретхен, а можете экспериментировать с теми новыми жизненными правилами, которые понравились вам больше всего.

Книги Гретхен Рубин издаются в 32 странах, а общий проданный тираж превысил 5 миллионов копий.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

© Новикова Т.О.,  
перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

**ISBN 978-5-04-172863-2**

*Посвящается Элизабет*



*Домашнее счастье — это высшая цель всех замыслов, финал, к которому стремится любое предприятие, и результат любого труда.*

Сэмюэль Джонсон.  
«Рэмблер № 68»

*«Тут, тут, тут», — ликует сердце дома. «Как давно...» — вздыхает он. «Снова ты нашел меня». — «Здесь мы спали, — шепчет она, — читали в саду; смеялись и рассыпали яблоки на чердаке. Здесь наше сокровище...» Свет лампы касается моих век. «Тут! Тут! Тут!» — неистово колотится сердце дома. Я просыпаюсь и восклицаю: «Так это ваше сокровище? Свет в душе».*

Вирджиния Вулф.  
«Дом с привидениями»





## СОДЕРЖАНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....	11
ПОДГОТОВКА .....	14
<b>Сентябрь: ИМУЩЕСТВО</b>	
Найди истинную простоту .....	41
<b>Октябрь: БРАК</b>	
Докажи свою любовь .....	97
<b>Ноябрь: РОДИТЕЛЬСТВО</b>	
Обращай внимание .....	131
<b>Декабрь: ВНУТРЕННИЙ ДИЗАЙН</b>	
Обнови себя .....	161
<b>Январь: ВРЕМЯ</b>	
Заполни день тем, что любишь .....	195
<b>Февраль: ТЕЛО</b>	
Испытай жизненный опыт .....	245
<b>Март: СЕМЬЯ</b>	
Укрепи семейные узы .....	281

**Апрель: ОКРЕСТНОСТИ**

Принимай все ..... 321

**Май: СЕЙЧАС**

Помни про сейчас ..... 357

ПОСЛЕСЛОВИЕ ..... 371

БЛАГОДАРНОСТЬ ..... 373

ВАШ «ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ» ..... 376

ВОСЕМЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИСТИН ..... 380



## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

«Проект Счастье»<sup>1</sup> — это своеобразный подход к повседневности. Сначала идет этап подготовки, на котором вы выясняете, что приносит вам радость, удовлетворение и восторг, но в то же время осознаете и то, что наполняет вашу душу виной, гневом, скукой и сожалениями. Затем придет пора принимать решения. На этом этапе вы осознаете, какие именно действия принесут вам счастье. А потом начинается самое интересное: осуществление решений.

В этой книге я рассказала о моем втором «Проекте Счастье» — о том, что я испытала и чему научилась.

Прошло 5 лет с момента осуществления моего первого «Проекта Счастье». И люди постоянно спрашивали меня:

— Неужто ваш проект и *впрямь* что-то изменил? Ваша жизнь изменилась не сильно. Насколько счастливее вы стали?

---

<sup>1</sup> Гретхен Рубин. Проект Счастье: Мечты. План. Новая жизнь. — М.: Эксмо, 2010.

Что ж, моя жизнь осталась прежней: тот же муж и те же две дочери, та же работа, та же квартира, тот же распорядок дня. Однако «Проект Счастье» действительно сделал меня счастливой. Я осуществила перемены, которые нужно было осуществить. И я не отступила от своей цели — «быть настоящей Гретхен». Я смогла изменить свою жизнь, не меняя ее.

Вы можете сказать:

— Я не могу начать «Проект Счастье»! У меня ни времени, ни денег, ни сил. Я не могу включить в список своих обязанностей еще один пункт.

Должна сказать, что мой «Проект Счастье» не потребовал ни времени, ни денег, ни даже сил. Да, чтобы стать счастливее, нужно потрудиться, но это приятная работа. Самое сложное — это понять, что нужно сделать, а потом *сделать* это.

Я часто удивлялась, как трудно заставить себя сделать то, что принесет счастье. Я отлично понимала, что некоторые решения сделают меня счастливее, и... заставляла себя выполнить их. Каждый день я боролась с нежеланием целоваться, больше спать, не проверять электронную почту каждую минуту. Каждый день напоминала себе, что нужно принимать себя такой, какова я есть, и ожидать от себя большего.

Мой первый «Проект Счастье» был довольно широким. Проект «Счастлива дома» гораздо уже и глубже. Я поняла, что из всего того, что влия-

ет на мое счастье, главное — это мой дом во всех его проявлениях. Я решила сосредоточить на этом все свои усилия. И в этой книге я рассказала о тех приемах, которые помогли мне почувствовать себя в собственном доме как дома.

Конечно, поскольку это мой личный проект, он отражает именно мои обстоятельства, ценности, интересы и характер. У каждого свое представление о доме и счастье. Однако в мире нет человека, которому «Проект Счастье» не пошел бы на пользу.

— Что ж, — скажете вы, — если у каждого свой «Проект Счастье», зачем мне читать про ее проект?

Я сама исследовала счастье и с удивлением обнаружила, что могу гораздо большему научиться на личном опыте другого человека, чем по философским трудам и глубоким исследованиям. На опыте конкретного человека я многое узнала о *самой себе* — хотя у нас ничего общего. Моими лучшими наставниками стали вздорный, медлительный лексикограф, монахиня, которая почти треть своей короткой жизни провела в монастырских клуатрах, и один из создателей Декларации независимости.

Эта книга — история моего обучения.

Я надеюсь, что знакомство с моим «Проектом Счастье» подтолкнет вас начать собственный. Когда бы вы ни читали эти слова, где бы вы ни были, это самое подходящее время и место, чтобы начать.

## ПОДГОТОВКА

*Истинный секрет счастья кроется в умении испытывать искренний интерес ко всем деталям повседневной жизни.*

Уильям Моррис.  
«Цели искусства»

Как-то летним воскресным вечером я загружала посуду в посудомоечную машину и вдруг ощутила знакомое, но все же удивительное чувство... тоски по дому. Откуда взялась эта ностальгия? Может, какой-то запах или необычное освещение пробудили в моей душе давно забытое воспоминание. О чем я так затосковала? Я и сама не понимала. Но все же, стоя на собственной кухне, слыша голоса домашних в соседней комнате, где Джейми смотрел гольф, а Элиза и Элинор играли в ресторан, я ощутила страшную тоску.

Я огляделась, увидела синюю плиту, деревянную подставку под ножи, сломанный тостер, вид за окном. Все было настолько знакомо, что я уже привыкла не замечать всего этого.

Из комнаты доносился голосок Элинор. Как заправская официантка, она спрашивала у сестры:

— Могу я что-нибудь предложить вам на десерт? У нас есть пироги с яблоками, черникой и тыквой.

Выглянув в гостиную, я увидела макушки моих девочек. Как всегда, они затаили свои русые волосы в длинные, спутанные конские хвосты. Эли-нор приукрасилась элегантной шапочкой официантки.

— Мне, пожалуйста, с черникой, — церемонно произнесла Элиза.

— А мне? — воскликнул Джейми. — Официантка не собирается принять заказ у меня?

— Нет, папочка! — закричали обе. — Ты не играешь!

Откуда же это? Я тосковала, хотя мы с Джейми и нашими девочками жили под собственной крышей, наши родители еще бодры и крепки, наши племяшки учатся говорить и играть, все, в общем, здоровы и никаких катастроф, кроме проблем с успеваемостью в шестом классе.

В моей памяти всплыли слова великого Сэмюэля Джонсона. (Моя жизнь совершенно не похожа на жизнь эксцентричного гения доктора Джонсона, создателя знаменитого словаря XVIII века. Однако, читая его книги, я лучше понимаю себя.) Джонсон писал: **«Домашнее счастье — это высшая цель всех замыслов, финал, к которому стремится любое предприятие, и результат любого труда».**