

18+



Ближе к телу

Как перестать мучить себя
и начать жить без диет
и вредных привычек



РЕБЕККА СКРИТЧФИЛД

Оглавление

Введение. Философия заботы о теле	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ	21
Глава 1. Делаем выбор. Путь к изменению здоровья	22
Глава 2. Доброе отношение к телу и еда. Освободитесь от правил питания	46
Глава 3. Фитнес для вашей жизни. Выберите то, что работает на вас	72
Глава 4. Сон. Тайная энергия успеха	94
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ	115
Глава 5. Все чувства важны. О пользе плохого самочувствия	116
Глава 6. Не забудьте про веселье. Чувствуйте себя лучше и добивайтесь успеха	136
Глава 7. Восстановление и стойкость. Быстрое возвращение в хорошую форму	154
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КТО ВЫ?	171
Глава 8. Решайте, что для вас важно. Ищите то, что приведет к цели ...	172
Глава 9. От слов к делу. Планирование – залог успеха	186
Глава 10. Подружитесь с собой. Прекрасная сила любви к себе	208
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. КТО РЯДОМ С ВАМИ	235
Глава 11. Укрепляйте близкие отношения. Будьте с теми, кто важен ...	236
Глава 12. Соберите компанию. Ваши единомышленники вдохновят вас	262
Чему я научилась	289
Благодарности	293
Об авторе	295

Введение

Философия заботы о теле

Что бы вы делали, если бы отнесли к своему телу по-доброму?

Я задаю этот вопрос клиентам, коллегам, друзьям, близким и всем, кто готов над ним задуматься. Из ответов я уяснила две интересные вещи. Во-первых, каждый **интуитивно пред- ставляет, что значит заботиться о теле**. (Никто не считает правильным искупать вину за съеденный чизкейк изнурительными тренировками.) Во-вторых, в глубине души люди мечтают быть счастливыми и здоровыми, даже если уверяют, что едят овощи и занимаются фитнесом ради красивой фигуры.

О здоровье (или его отсутствии) часто – и ошибочно – судят по внешним признакам. Но оно **измеряется не только физическими, но и эмоциональными параметрами**, и внешность тут совсем ни при чем. Здоровым можно быть и с целлюлитом, и с пышными бедрами, и с внушительным задом. Под «здоровьем и счастьем» люди обычно

подразумевают *хорошее самочувствие*. В свою очередь, его секрет заключается в любви к себе и воспитании здоровых привычек.

Последнее условие повергло вас в уныние? Что ж, неудивительно. Каждый раз, когда кто-нибудь из клиентов присылает мне статью с заголовком типа «Яйца вредят не меньше курения» или заявляет, что пробует новую детокс-программу, отказался от глютена на время поста или сел на палеодиету*, я понимаю, что мир сходит с ума. Все эти люди спрашивают, как побороть тягу к вредной еде, и при этом не показаться смешными. Попытки жить по правилам утомляют. Моим знакомым следовало бы выпить успокоительное, а еще лучше – заняться йогой или просто глубоко подышать.

* Палеолитическая диета (диета каменного века, диета охотников-собирателей) – рацион питания, исключающий зерновые, сахар, молочные и остальные переработанные или имеющие искусственные добавки продукты. *Прим. ред.*

Вам не *надо* впадать в крайности, чтобы стать здоровым (крайности обычно заканчиваются затяжной депрессией или какой-нибудь другой неприятностью). Не изводите себя диетами или «чистым питанием» (под которое маскируются те же самые диеты)! Не ломайте свою жизнь в надежде однажды стать здоровее и счастливее! К этому можно прийти без жестких ограничений. Единственное, что вам понадобится, – симпатия к своему телу.

Я имею в виду не очередной свод правил, а мягкую установку, в основе которой лежит убеждение: здоровье начинается с заботы о себе. Вы сможете настроить свой «внутренний компас» на то, что полезно (а не «плохо» или «хорошо»), и то, чего вам больше всего хочется. **Главный вопрос в заботе о себе гласит:** «Поможет ли это сделать мою жизнь лучше?»

Вот три принципа, которые помогут ответить на этот вопрос и ориентируют на пути к здоровью и счастью.

ЛЮБОВЬ. Здоровье «вырастает» из любви. В основе заботы о теле лежит желание полюбить себя. Даже если вам хотелось бы выглядеть иначе, даже если у вас неудачный день и вы ненавидите свои руки, живот, грудь, бедра, ягодицы, нос или (впишите любую часть тела), вы можете выражать любовь к себе в каждом выборе, который делаете.

ВЗАИМОСВЯЗЬ. Для любви необходимо доверие. Восстановите связь с собой как с лучшим другом, прислушавшись к потребностям своего тела и позволив им направлять вас.

ЗАБОТА. Чтобы завоевать доверие, вы должны дать понять телу, что заботитесь о нем. Вы словно подбадриваете его: «Я всегда помню о тебе – ведь мы делаем общее дело!»

Осознание своего совсем не доброго отношения к телу – обычно неловкий момент. Клиенты застывают с таким выражением лица, как будто увидели, как их ребенка дразнят на детской площадке. В выправшемся возгласе «Черт, не может быть!» я слышу грусть, раздражение и даже гнев. У меня была клиентка, одержимая правилами питания. Она запрещала себе есть бисквитное печенье и считала, что имеет право лишь на сухую и безвкусную «здоровую» выпечку, хотя в глубине души испытывала к ней отвращение.

Другая клиентка после ночного перелета первым делом спешила... в тренажерный зал! И это невзирая на туман в голове после бессонной ночи и предоставленный отгул. Она была готова костью лечь, чтобы сжечь лишний жир после торжественных приемов в командировке, а затем разобраться с почтой, скопившейся за время ее отсутствия.

Еще одна клиентка уверяла, что будет по-настоящему счастлива, лишь когда вернется к «приемлемому» весу, – несмотря на любящего мужа, здоровых детей и прекрасных друзей, которые любили ее такой, какая она есть. Она маниакально следила за питанием, регулярно занималась спортом и зачастую пренебрегала заботой о себе, если та не соответствовала ее идеалу. Во время нашей первой встречи она в шутку сказала, что не чувствует себя «достаточно сексуальной для занятий сексом», потому что в интимные моменты ее преследуют мысли о своих бедрах и животе. При этом она рассмеялась, но мы обе понимали, что за юмором скрывается боль.

Описанные мной женщины, как и многие другие, пали жертвой одного из главных «культурных мифов» нашего времени: «Я стану счастливее и здоровее, когда начну восхищаться своим отражением в зеркале». Для большинства это означает диеты, а также панический страх набрать лишний вес или навязчивое желание что-то изменить,

например избавиться от жировых складок, уменьшить бедра или обрести такую же, как до родов, фигуру.

Прежде чем окончательно развенчать этот миф, давайте рассмотрим, чем выгодна забота о теле.

СВОБОДА. Вы вольны делать собственный выбор, а не следовать бессмысленным правилам. Вы перестанете заикливаться и потратите энергию на что-то более интересное, чем озабоченность питанием.

МИР. Прекратите воевать со своим телом. Примите его и пообещайте жить аутентично.

УВЕРЕННОСТЬ. Чем добрее вы относитесь к телу, тем больше убеждаетесь, что поступаете абсолютно верно. Став режиссером своего счастья, вы сможете ставить значимые цели, не задумываясь, в тренде они или нет.

Почему забота о теле работает

Вместо похудения измените отношение к своему телу. Вы сформируете привычки, положительно влияющие на здоровье. Перестав измерять успех килограммами

и сантиметрами, вы преобразитесь изнутри. В основе моей философии лежит искусство жить осознанно, в частности умение концентрироваться на происходящем в данный момент

(внимательность) и принимать значимые для вас решения. **ГОЛОВА + СЕРДЦЕ = ПРИВЫЧКА** – так выглядит настоящая связь разума и тела и уравнение для смены поведения. Ваши новые привычки – результат уважительного отношения к телу, а не стремления наказать его.

Забота о себе наполнит вашу повседневную жизнь состраданием, благодарностью, эмпатией и самоуважением. Эти качества помогут справиться с вызовами, которые подкинет жизнь, преодолеть трудности и неопределенность, неизбежные при смене поведения, породят уверенность в своих силах и приблизят к намеченным целям.

В отличие от диет или советов по образу жизни, у философии заботы о теле нет побочных эффектов, и **при желании ее приверженцем способен стать каждый.** Ниже я привожу истории нескольких смелых женщин разного возраста и разной комплекции, которые согласились поделиться с читателями своим опытом.

Хезер

Полюбив свое тело, я сбросила вес – меньше, чем рассчитывала, но это уже неважно. Я осознала, что само по себе похудение не сделало бы меня по-настоящему счастливой. Я чувствую себя гораздо лучше и «дружу с собой» намного больше, чем раньше. Когда

я вижу, как люди наказывают себя диетами, мне становится их жалко. Я помню это ужасное испытание и никогда больше не сяду на диету!

Саманта

Когда-то, стремясь поправить здоровье, я искала подходящую программу. Но большинство из них навязывали участникам «избавление» от лишних килограммов. Так же рассуждали и специалисты: раз я полная, значит, хочу похудеть. Между тем я давно уже приняла себя такой, какая есть, и хочу лишь выработать здоровые привычки.

Анна

Глядя на меня, вы никогда не догадаетесь, что я страдала расстройством пищевого поведения. Сейчас я полностью здорова. Я работаю персональным тренером, участвую в марафонах и триатлонах. Много лет я боролась с собой, но именно философия заботы о теле спасла мне жизнь и помогла стать такой, какой я хотела.

Для многих людей, ставших жертвами диет или имевших проблемы с восприятием собственного тела, в том числе и для меня, забота о теле – спасительный

выход из замкнутого круга. Нельзя одновременно любить себя и сидеть на диете, наказывать себя дополнительными тренировками, критиковать свою внешность, недосыпать, переедать от возбуждения, злоупотреблять алкоголем, позволять эмоциям расшатывать организм и всячески вредить телу. Измените свое поведение с помощью *растущей спирали*. Под этим словосочетанием я понимаю **цепочку решений, которые одно за другим обеспечивают организму приток энергии, раскрывают возможности, радуют положительными эмоциями и укрепляют дух.**

Вашему мозгу определенно понравится «наращивать спираль», потому что каждое новое достижение дарит ему небольшое вознаграждение в виде «счастливых» биохимических веществ – дофамина и окситоцина. Разум, тело и сердце фиксируют удовольствие и стремятся его повторить. В результате мозг выстраивает пути, позволяющие принимать здоровые, выполнимые решения практически без усилий.

Люди не всегда верят, когда я говорю: лучший способ поправить здоровье – это относиться к своему телу по-доброму. Закажите десерт, когда вам хочется, и перестаньте оправдываться! Спокойно и осознанно насладитесь едой, чтобы потом не передать «на эмоциях». Ложитесь спать вовремя, даже если остались неоконченные дела. Утром на свежую голову

вы с легкостью завершите начатое. Раздумывая, встретиться ли вечером с друзьями и повеселиться от души или остаться дома и разобрать накопившуюся почту, – выбирайте первое! Положительные эмоции от встречи сделают вас гораздо более творческим и продуктивным в последующие дни. Посмотрите в зеркало и скажите спасибо своему телу за миллионы услуг, которые оно безропотно оказывает вам каждый день без каких бы то ни было напоминаний. Принятие себя – важнейшее условие освобождения от вредных привычек. Да, это удивительно и противоречит всему тому, что мы привыкли слышать (без труда не выловишь и рыбку из пруда, верно?). Однако это факт, подтвержденный исследованиями позитивной психологии и психического здоровья.

Четыре части этой книги научат вас заботиться о своем теле.

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ. Питание, физические упражнения и сон.

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ. Мысли и эмоции, которые влияют на повседневные решения и удовлетворенность жизнью.

КТО ВЫ. Убеждения и ценности, которые помогают сфокусироваться на том, что для вас важно.

КТО РЯДОМ С ВАМИ. Близость, в которой нуждается каждый человек, выводит нас за пределы своего «я» и делает частью чего-то большего.

По сути, четыре раздела книги – это сегменты личности и важные аспекты внутреннего преобразования.

Вы узнаете о совместной работе разума и сердца и испытаете чувство глубокого удовлетворения (о котором, наверняка, даже не подозревали).

И вам не надо будет придерживаться правил, на соблюдении которых так настаивают разного рода специалисты. Если же вы все-таки решите обратиться за помощью к профессионалу, выбирайте того, кто не станет ничего навязывать и поддержит вас в реализации ваших намерений. Помните: забота о теле не зависит от мнения других людей. Только *вы* знаете правильные решения, которые помогут двигаться в нужном направлении. И именно вам предстоит пожинать их плоды.

Почему диеты не работают

«**А** можно я сначала сяду на диету, а потом, когда сброшу вес, займусь с вами всем этим?» Меня умиляет, когда клиенты раз за разом задают один и тот же вопрос! Посмеявшись, я всегда четко отвечаю «нет».

Для начала давайте разберемся с вездесущими диетами. Вам, возможно, потребуется помощь, чтобы понять и запомнить: программа «рельефные кубики» так же полезна, как обогреватель в аду. **Любая диета – это план, который обещает снижение веса, обычно за счет контроля поведения, уменьшения калорий и ограничений в еде.**

Стали бы вы принимать лекарство, бесполезность которого доказана в 95% случаев? Именно таков процент неэффективности большинства традиционных диет. Они как плохие бойфренды. Они манят ласковым «Я люблю тебя, крошка!», обещают звезды с неба, а в итоге оставляют у разбитого корыта. Впав в отчаяние от безрезультативности, «жертва» сдается, обвиняет себя в провале и перестает работать над улучшением здоровья, пока не столкнется с новой, еще более соблазнительной идеей... Это весьма опасно, ведь диеты вызывают психологическую зависимость. Мозг в восторге

предвкушает желаемый вес – и попадает на крючок. Чем еще объяснить садомазохистскую приверженность диетам? В течение жизни женщина пробует в среднем семь разных диет (лично я выполнила этот норматив к одиннадцатому классу). Хотите сбросить вес? Просто питайтесь через трубочку! Вам не понадобится еда, потому что вы будете потреблять питательную смесь через ноздри! Или сделайте операцию и установите в животе устройство, препровождающее только что съеденную пищу прямо в туалет. Попробуйте также воздушную диету! Просто подносите вилку ко рту и *притворяйтесь*, что едите.

Увы, все это не шутка: я привела вполне реальные примеры нелепых заблуждений, порожденных индустрией диет. Даже вполне рациональные из них – не более чем обман вашего разума и тела.

Если называть вещи своими именами, диеты – это круговорот веса. Практически во всех случаях он уменьшается, а потом... снова увеличивается! Недавнее исследование, охватившее почти девять тысяч респондентов, показало: чем дольше человек придерживается диеты, тем выше индекс массы его тела и вес. Если вы сядили на диету один раз, ваши шансы набрать лишний вес удваиваются; если два раза – почти утраиваются! **Люди, регулярно подвергающие себя**

«гастрономическим лишениям», в три раза больше подвержены риску ожирения, чем те, кто не соблюдает никаких диет. Более тридцати различных исследований выявили: строгое ограничение в еде чревато не только набором веса, но и компульсивным перееданием*, а также расстройством пищевого поведения. Диеты провоцируют стрессы, тревогу, депрессию, пищевую озабоченность, приводят к проблемам с восприятием своего тела – все это, согласитесь, плохо сочетается со счастьем и здоровьем.

Кроме того, диеты безрадостны и безличны. Они заставляют слепо следовать чужим правилам и игнорируют то, что интересует нас самих, разжигает наше любопытство и приносит удовольствие. А это «ингредиенты», при помощи которых мы должны приобрести реалистичные и устойчивые привычки, смею сказать – любимые привычки!

* Компульсивное переедание – это неконтролируемое поглощение большого количества пищи при отсутствии насыщения. *Прим. ред.*

ДИЕТЫ ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

ДЕСТРУКТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ НА РАЗУМ И ТЕЛО

«Я ненавижу свое тело. Нужно с этим что-то сделать».

1. Вы садитесь на диету, начинаете детокс, бросаете себе вызов или устанавливаете какие-то правила употребления пищи.

7. Вы становитесь злым и голодным. Вы потребляете тяжелую пищу, в которой больше жиров и сахара, и переедаете, реагируя на недостаток питания.

6. Образуется больше гормона голода – грелина, который заставляет вас есть.

8. Вы чувствуете вину за срывы. Вы стыдитесь собственного тела. Вы по-прежнему расстроены.

2. Вы игнорируете сигналы голода. Вы пьете воду, грызете морковку или ищете другие способы наполнить желудок без настоящей еды.

3. Вы чаще думаете о еде: «Когда я снова смогу поесть? Что я могу съесть? Чего мне нельзя?»

5. По мере того как организм входит в режим «дефицита еды», вырабатываются кортизол (гормон стресса) и инсулин, которые сигнализируют о необходимости откладывать жир и замедлять метаболизм.

4. Вас беспокоят тело, вес и питание. Вы все больше расстраиваетесь и чувствуете безнадежность.

9. Чем больше стресс, тем больше переедание и ощущение беспомощности, что закладывает фундамент для набора веса вне естественного диапазона вашего тела.

Неужели после всего вышесказанного вы по-прежнему будете настаивать, что диета — это путь к здоровью и счастью?

ОБЛАДАЕТЕ ЛИ ВЫ «ДИЕТИЧЕСКИМ» ОБРАЗОМ МЫШЛЕНИЯ?

Пройдите тест.

Я измеряю успех подсчетом калорий, углеводов или граммов жира. **Да/нет**

Я использую рассказы об успешном опыте других людей в качестве аргумента за новую диету. **Да/нет**

Чувство голода для меня – признак похудения. **Да/нет**

Одна из главных причин, по которым я занимаюсь фитнесом, – это контроль веса. **Да/нет**

Рассматривая тело другого человека, я расстраиваюсь (или злюсь) из-за своего собственного. **Да/нет**

Когда мне хочется съесть что-то «запрещенное», я пытаюсь игнорировать это желание и заставляю себя есть здоровую пищу. **Да/нет**

Мне случалось пропускать светские мероприятия или есть заранее, чтобы контролировать рацион. **Да/нет**

Я чувствую вину, когда переедаю или съедаю что-то, по моему мнению, не положенное. **Да/нет**

Ответ «да» на любой из этих вопросов свидетельствует о «диетическом» образе мышления.

Существует ли здоровый способ похудеть?

Надеюсь, что, добравшись до этой страницы, вы все-таки показали фигу диетам и готовы отказаться от идеи похудения.

Но мы живем в реальном мире и я понимаю, как легко люди поддаются диетам, веря, что действуют в интересах своего здоровья. В старшей школе я глотала

эфедриноподобные диетические таблетки дексатрим (сейчас они запрещены). Я плевать хотела на возможный инсульт и проблемы с сердцем! Самой большой трагедией для меня было прийти на выпускной бал с парой лишних килограммов. Оглядываясь назад, я сочувствую глупой девочке, принимающей неверные решения под предлогом «пробывания в хорошей форме». Я не ела, чтобы освободить в желудке место для «вечеров пиццы». Когда мне не нравилось, как я выглядела или что съела, я наказывала себя дополнительными упражнениями. В то время зверское отношение к себе казалось мне нормой. Сейчас, когда у меня самой есть дети и племянники, а у моих подруг растут дочери, становится невыносимой мысль, что они могут повторить мои ошибки. **Единственная положительная сторона моих страданий: через них я пришла к философии заботы о теле и использую эти знания, чтобы помочь выпутаться другим.**

Озабоченные собственным весом больше всего на свете, вы, возможно, сомневаетесь в моем подходе. Наверное, вы до сих пор надеетесь добиться результатов дрессировкой своего организма? Многим моим клиентам жизненно важно похудеть. Одни страдают от боли в спине или коленях. (Замечу, что причины подобных недомоганий необязательно связаны с избыточным весом.) Другие набрали лишние килограммы вследствие жизненных трагедий, например после смерти любимого человека, лечения бесплодия и т. д. От души сочувствуя

этим людям, я все-таки призываю: **не делайте из похудения цель!** Не пытайтесь манипулировать своим весом или контролировать его.

Концентрируясь на снижении веса, вы как будто обвиняете свое тело. **Но ведь проблема не в нем!** Повторите это трижды... или сто раз – пока не усвоите. Стыдясь и обвиняя, вы не добьетесь конструктивных решений и положительных изменений. **Сбросить вес необходимо не вашему телу, а разуму.** Избавьтесь, наконец, от заблуждения, что здоровье и счастье как-то связаны с определенным количеством килограммов!

Никто не гарантирует, что та или иная стратегия приведет к похудению и долгосрочному удержанию нового веса, потому что все тела разные – начиная с формы, генетики и заканчивая бактериями в желудочно-кишечном тракте. Неправда, что тяжелый труд обеспечит счастливый билетик и позволит стать здоровым и счастливым. Если же вы не в состоянии отказаться от похудения, по крайней мере начните заботиться о теле и направьте энергию на изменение привычек. У вас будет больше шансов удержать вес, если вы предпочтете реалистичные и стабильные методики, которые сможете применять всю оставшуюся жизнь без каких бы то ни было отрицательных последствий. Если ваше тело должно весить меньше, вам не нужны лекарства, добавки, экстремальные тренировки или жесткий самоконтроль.

Сила письма

Советую вам вести дневник своего путешествия в мир доброго отношения к телу и заботы о нем. Это не для вас? Не делайте поспешных выводов. Запись мыслей и переживаний обострит осознание происходящего, позволит успешнее справляться с проблемами. Вы начнете лучше планировать, порождать идеи, ставить цели и фиксировать важные результаты. Ваше сознание прояснится, если вы будете передавать мысли бумаге, а не позволять им кружиться в голове. Письменное обязательство заботы о своем теле дисциплинирует вас. Читайте дневник своим священным местом исцеления.

Пусть первой записью станет такая:

Манифест заботы о теле

Я ЗАНИМАЮСЬ своим телом каждый день самым серьезным образом, люблю его, прислушиваюсь к нему и забочусь о нем.

РЕШЕНИЯ, которые улучшают мое здоровье и делают меня счастливым, — это оптимальные решения.

ВСЕ УСИЛИЯ по улучшению здоровья, большие и маленькие, наполняют меня энергией и меняют к лучшему мой образ мышления.

МНЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО менять все в моей жизни прямо сейчас.

Я ИМЕЮ ПРАВО испытывать трудности и ошибаться. Когда у меня возникают проблемы, я рассматриваю их как вызов и возможность для роста, а не как оценку моих способностей.

Я УВАЖАЮ СВОЕ тело таким, какое оно есть, даже если мне хотелось бы его изменить.

ВОСПИТАНИЕ ДОБРОГО отношения к своему телу имеет для меня такое же значение, как питание и физические нагрузки.

Что бы с вами сейчас ни происходило, знайте: это состояние не беспросветно и вы не сломлены. Возможно, вы застряли в «расщелине» и пытаетесь найти выход. Вы не одиноки. Мы все штурмуем личные вершины,

и я со своей высоты вижу то, чего не замечаете вы. Кроме того, на новом пути вас будет сопровождать ваш внутренний опекун. Он интуитивно понимает, как именно заботиться о себе. Он фиксирует происходящее и наполняет вас спокойствием и умиротворением, пока вы обдумываете следующий шаг. Почаще спрашивайте себя: «Что бы сделал мой внутренний опекун?»

Даже если сейчас вам это кажется невозможным, примите и полюбите свое тело. Даже если вам кажется, что вы питаетесь хуже всех на свете, даже если вы годами – или никогда! – не занимались спортом и не сумеете назвать ни одной своей здоровой привычки, вы все равно можете улучшить здоровье и стать счастливым. Философия заботы о теле призвана изменить ваши убеждения и взгляды. Как только новый способ мышления укоренится в вашей голове и пустит ростки, вы увидите все его плюсы.

К счастливой, здоровой жизни ведут разные пути. Неважно, какие ошибки вы совершали в прошлом, – вы всегда можете изменить направление движения.

В стихотворении «Автобиография в пяти коротких главах» Портия Нельсон* рассказывает историю женщины, идущей по улице. Раз за разом героиня падает в одну и ту же глубокую яму и с трудом из нее выбирается. Но однажды она вовремя спохватывается, обходит злосчастную ловушку, а затем и вовсе меняет свой ежедневный маршрут.

Давайте же и мы свернем, наконец, на другую улицу!

* Портия (Поршия) Нельсон (1920-2001; настоящее имя Бетти Мэй) – американская автор-исполнитель песен, также снялась в пяти кинофильмах, в том числе «Звуках музыки» – музыкальном байопике Роберта Уайза. *Прим. ред.*

«Путешествие на тысячи километров начинается с одного шага».

Лао-цзы

