



Каждая книга Галины Артемьевой оказывает терапевтический эффект, потому что содержит психологический лайфхак, усвоить который легко и интересно.

**Читайте в серии
«Mainstream. Psychological life hack»:**

Новый дом с сиреневыми ставнями
Кто косит травы по ночам
И в сотый раз я поднимусь
Невеста трех женихов
Хозяйка музея
Как бы беременная как бы женщина
Чудо в перьях
Несчастливой любви не бывает

**галина
артемьева**

И в сотый раз
я поднимусь

T8 RUGRAM

УДК 821.161.1
ББК 84.4(2Рос-Рус)
А86

Издание подготовлено при содействии
Литературного агентства и школы «Флоберיום»



Миссия «Флобериума» — открывать звезды и дарить их людям,
чтобы жизнь стала ярче

Артемьева Г.

А86 И в сотый раз я поднимусь / Г. Артемьева — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 344 с. — («Mainstream. Psychological life hack»).

ISBN 978-5-521-90017-6

«За каждый светлый день иль сладкое мгновенье слезами и тоской заплатишь ты судьбе»... Эту аксиому Александра знала не из литературы — испытала на собственной шкуре. Но желание счастья и стремление к лучшему в Саше неискоренимы. Оттого шла она вперед с гордо поднятой головой. Не важно, что пришлось плакать, не важно, что шрамы на сердце, не важно, что ниже — только дно. Однажды Александра поняла — от дна можно оттолкнуться, чтобы... Чтобы взлететь!

BIC FA
BISAC FIC000000

ISBN 978-5-521-90017-6

© Галина Артемьева, текст, 2021
© Яна Цилибина, обложка, 2021
© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

*Олье, Захару, Павлу Артемьевым.
С неизбывной любовью и уважением*

И червь шипел в могильной яме,
И птицы пели мне с ветвей:
— Не шутит небо с сыновьями,
Оберегайте сыновей!

И даже через хлопья пены
Неутихающих морей
О том же пели мне сирены:
— Берегайте дочерей!

Леонид Мартынов.
Дедал

**НА ТОТ БОЛЬШАК,
НА ПЕРЕКРЕСТОК...**

Прилетаешь в родной дом, жизнь сразу смыслом наполняется. Самоощущение сильно меняется в Москве. Ускоряются мысли и реакции. Вот в Берлине, например, идет Саша в магазин. Просто — встала и пошла. Ну — туфли, пальто, сумка, дверь. И по ступенькам мраморным вниз. Иди — думай думу свою. В Москве все не так просто. Тут надо действовать пошагово. Надо все время делать мгновенный выбор, принимать быстрые, порой неординарные решения. Из двух зол, причем. Говорят, надо меньшее выбрать. А ты попробуй за доли секунды взвесь, какое меньшее. Сейчас надо совершить простое действие: выйти на улицу, чтобы оплатить Интернет. На родине это не входит в телефонную плату, как на чужбине. Тут надо быть начеку и вовремя спохватиться. И найти номер и пароль, потому что без них плату не примут. Ничего, пункт оплаты зато в соседнем доме, можно по-быстрому: туда и обратно. Жаль — зима и мороз. А то бы выбежала в чем есть. На пару минут всего!

«Выбежала!» Саша улыбается самой себе в зеркало, обматывая шею шарфом. «Выбежала! Забуди!»

Она открывает одну железную дверь, смотрит в глазок на лестницу. Вроде — никого. Вроде-то вроде,

но вот только что по телевизору в новостях... Ворвались, когда хозяйка дверь открывала, чтоб на работу уходить. Поджидали, видно. И не важно, что Сашин дом в самом центре, в посольском районе, не важно, что домофон. Кому надо — войдут.

Саша открывает дверь, громко и очень, по ее мнению, естественно, крича в сторону пустого пространства квартиры: «Мужчины! Ау! Я пошла! Рекса выгуливать не надо! Только покормите! Я там сырую говядину для него оставила! Два кило на подоконнике! Скоро вернусь! За супом на плите следите! Не скучайте!» Текст этот наработан годами, только имя собаки выкрикивается, какое в голову придет, главное, чтоб внушительное имя было. Куся, Муся, Мася — не годятся никоим образом. Надо, чтоб размер чувствовался. И грозная мощь. Настолько грозная, что не лает за дверью, а затаившись, ждет. Хорошее имя Байкал, Амур, Крас. Рекс вот сейчас подвернулся — ничего, сгодится.

Обошлось!

Теперь надо по-быстрому принять решение, как спуститься вниз с четвертого этажа. На лифте или пешком. Наступает это самое «из двух зол». С одной стороны, пешком даже скорее и проще, лифта не ждешь, сбегашь себе бодренько, хоть через три ступеньки прыгай, как в школьные годы: «Ля-ля! Ля-ля!» Правда, тут существуют свои «но». Каждый раз разные, наверное, чтоб мозг тренировался на мгновенность реакций. Если исходить из абсолютно истинного и веками подтвержденного утверждения насчет того, что все к лучшему, что бы ни делал Бог.

Сегодня, например, включаются звуковые предупреждения, а бывает, обоняние кое-что подсказывает.