

❖ Предисловие переводчика ❖

Бывают такие жизненные ситуации, когда почва уходит из-под ног. Кто-то обращается к Богу, кто-то к алкоголю и прочим «утешителям». А можно обратиться к книге, которую вы держите в руках. Ее авторы — известный психолог Элизабет Кюблер-Росс и эксперт в области смерти и переживания горя Дэвид Кесслер. Они собрали и обобщили опыт, который мудрая Жизнь преподает нам в форме уроков: о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки жизни — в исповедях людей, в том числе и одного из авторов — Элизабет Кюблер-Росс, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти.

Как и другие работы Элизабет, книга стала бестселлером во всем мире, но в России, к сожалению, не издавалась. «Уроки жизни» меня потрясли искренностью, глубиной и пронзительной простотой. Поэтому я начала ее переводить для близких — мамы, взрослеющих детей, друзей-подруг. Все настоятельно убеждали меня обратиться в издательство, так как эта книга необходима каждому...

Книга непростая для чтения. Она переворачивает сознание и заставляет думать. Для россиян «Уроки жизни» особенно актуальны: наша страна постоянно проверяет нас на прочность. Кто-то способен выстоять, а кто-то — ломается. Особенно книга нужна тем, кто прожил жизнь, накопив горечь обид и разочарований, а также тем, кто только начинает искать свой жизненный путь. Всем, кто не понял Библию и даже вместо нее — тем, кто выбрал свой путь познания жизни. Книга не имеет никакого отношения к религии, хотя учит тому же, но на примерах не святых, а обычных людей, живущих рядом с нами.

«Уроки жизни» помогут достойно выдержать испытания, выйти из тупиковой ситуации, увидеть мир во всей его красе и начать жить в полную силу. Как это случилось со мной и многими другими.

Юлиана Ким

ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС

ДЭВИД КЕССЛЕР

ЖИВИ СЕЙЧАС!



*Уроки жизни от людей,
которые видели смерть*



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 159.92
ББК 88.53
К 99

Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler
LIFE LESSONS
Two Experts on Death and Dying Teach Us
About the Mysteries of Life and Living
Copyright © 2001 by Elisabeth Kübler-Ross
Family Limited Partnership
and David Kessler, Inc.

Художественное оформление *Петра Петрова*

Кюблер-Росс, Элизабет.

К 99 Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть / Элизабет Кюблер-Росс, Дэвид Кесслер ; [пер. с англ. Ю. А. Ким]. — Москва : Эксмо, 2015. — 272 с. — (Проект TRUESTORY. Книги, которые вдохновляют).

ISBN 978-5-04-120028-2

Как жить, чтобы потом ни о чем не жалеть? Каждый из нас в какой-то момент задается этим вопросом. К сожалению, многое из того, что действительно имеет значение, мы видим только задним числом. Известные психологи Элизабет Кюблер-Росс и Дэвид Кесслер сформулировали правила, которые мы должны знать, чтобы жить полной жизнью. Они о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки — опыт жизни сотен людей, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти. И потому они бесценны.

**УДК 159.92
ББК 88.53**

© Ким Юлиана А., перевод на русский язык, 2015
ISBN 978-5-04-120028-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Что вы узнаете из этой книги



- ❖ В чем состоят главные уроки жизни? — *см. Предисловие.*
- ❖ Как наслаждаться несовершенствами жизни? — *см. Главу 1.*
- ❖ Как осознание себя помогает победить смертельный недуг? — *см. Главу 1.*
- ❖ Что такое «условная любовь»? — *см. Главу 2.*
- ❖ Почему не надо бояться безответной любви? — *см. Главу 2.*
- ❖ Что такое любовь к себе: великий эгоизм или выражение любви к миру? — *см. Главу 2.*
- ❖ Как отношения с самим собой влияют на взаимоотношения с миром? — *см. Главу 3.*
- ❖ Откуда берутся «неправильные» люди и чему они учат «правильных»? — *см. Главу 3.*
- ❖ Почему потери названы авторами «главным предметом в программе жизни»? — *см. Главу 4.*
- ❖ Как очертить личностные границы и научиться бдительно их охранять? — *см. Главу 5.*
- ❖ Как прожить один счастливый день? — *см. Главу 5.*

- ❖ Где черпать душевные силы: в активной борьбе с обстоятельствами или в смиренном их принятии? — *см. Главу 5.*
- ❖ Почему в одних и тех же трагических обстоятельствах один погибает, а другой остается жить? — *см. Главу 6.*
- ❖ Почему жизненно важно вовремя избавляться от чувства вины? — *см. Главу 6.*
- ❖ Как простить себя и перестать осуждать других? — *см. Главу 6.*
- ❖ Надо ли знать конечную точку своего жизненного пути? — *см. Главу 7.*
- ❖ Что это значит: жить «здесь и сейчас»? — *см. Главу 7.*
- ❖ Чем страх смерти отличается от страха жизни? — *см. Главу 8.*
- ❖ Когда злость бывает полезной? — *см. Главу 9.*
- ❖ Вся жизнь — игра; правильно ли жить играючи? — *см. Главу 10.*
- ❖ Чем отличается терпение от смирения и пассивного принятия обстоятельств? — *см. Главу 11.*
- ❖ В каких случаях не нужно влиять на ситуацию, «плывя по воле волн»? — *см. Главу 12.*
- ❖ Почему так важно вовремя «отпустить» свою боль? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как сбросить бремя чужой вины? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как увидеть в обидевшем вас человеке себя? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как не проморгать собственную счастливую жизнь? — *см. Главу 14.*

*Сильвии Анне,
моей первой внучке —
подарку моей дочери Барбары*

ЭЛИЗАБЕТ

*Моим сыновьям
Ричарду и Дэвиду*

ДЭВИД

Благодарности авторов



Джозефу, благодаря которому стало возможным написание еще одной книги. Анне, присматривавшей за хозяйством, что позволило мне оставаться дома, а не переезжать в лечебницу. Моим детям Барбаре и Кеннету — за заботу и поддержку.

ЭЛИЗАБЕТ

Первое и главное — глубокая признательность тебе, Элизабет, за привилегию быть соавтором этой книги. Твоя мудрость, искренность и дружеское отношение стали для меня главной опорой в жизни. Благодарю Эл Лоумэн из Authors and Artists — за веру в важность этой работы. Ваши советы, поддержка и дружелюбие — настоящий подарок.

Выражаю благодарность Каролин Саттон из издательского дома Simon & Schuster — за вдохновение,

внимание и мастерское редактирование. Благодарю также Элейн Чейсон, кандидата наук; В.Дж. Дилворт, Барри Фокса, Линду Хюитт, Кристофера Лэндона, Марианну Уильямсон, Шарлотту Пэттон, Берри Перкниса, Тери Риттера, медбрата; Джо Тэйлора, Джеймса Томса, доктора медицинских наук, и Стива Юрайба, семейного психолога. Каждый из вас внес свою лепту в создание этой книги.

Дэвид