

ХЕЛЕН РАССЕЛЛ

# Хороший год

ИЛИ КАК Я НАУЧИЛАСЬ  
ПРИНИМАТЬ НЕУДАЧИ, ОТКАЗАЛАСЬ  
ОТ РОМАНТИЧЕСКИХ КОМЕДИЙ  
И ПЕРЕСТАЛА ОТКЛАДЫВАТЬ  
ЖИЗНЬ «НА ПОТОМ»

ОДРИ®

Москва 2021

УДК 304.3  
ББК 60.56  
P24

Helen Russell  
LEAP YEAR

© Helen Russell 2016

**Расселл, Хелен.**

P24      Хороший год, или Как я научилась принимать неудачи, отказалась от романтических комедий и перестала откладывать жизнь «на потом» / Хелен Расселл ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 448 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-105582-0

Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски», провела несколько лет в Дании и раскрыла секреты самой счастливой в мире страны. Но пришло время возвращаться домой. Наверное... Скорее всего. А может, все-таки это плохая идея?

Как и многие из нас, Хелен боится перемен и принимать решения. Поэтому она решила провести эксперимент. Целый год она будет пробовать что-то новое в каждой сфере жизни. От романтики до отношения к собственному телу, деньгам и работе. Хелен ищет плюсы, которых не замечала раньше, исследует, что делает людей успешными, и вместе с нами проходит уроки, которые наполняют каждый день радостью.

**УДК 304.3  
ББК 60.56**

© Новикова Т., перевод  
на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

**ISBN 978-5-04-105582-0**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

ХЮГГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

**Хелен Расселл**

**ХОРОШИЙ ГОД, ИЛИ КАК Я НАУЧИЛАСЬ ПРИНИМАТЬ НЕУДАЧИ,  
ОТКАЗАЛАСЬ ОТ РОМАНТИЧЕСКИХ КОМЕДИЙ  
И ПЕРЕСТАЛА ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ «НА ПОТОМ»**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Ю. Спирина*  
Младший редактор *К. Мазеина*  
Художественный редактор *В. Брагина*  
Корректор *М. Козлова*

В оформлении обложки использована фотография:  
[iravgustin / Shutterstock.com](http://iravgustin/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

[Gringoann / Shutterstock.com](http://Gringoann/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, Москва, ул. Зорге, дом 1, строение 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндiрiшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Ресей, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгiсi: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортерi в Республiку Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қарындаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.10.2020. Формат 84x120<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,35.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105582-0



9 785041 055820 >

16+

В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ИЛИ ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫ МОЖЕТЕ  
найти на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга за раз!



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Altmaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Altmaty@eksmo.kz)

**Украина: ООО «Форс Украина»**  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город»** и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

*Посвящается  
моему беспокойному дому и невесте*



---

# Содержание

Пролог: Отличное место для начала	9
Небольшая анкета: Как вы справляетесь с переменами?	32
1. Карьера: Работай как супергерой (супергероиня)	35
2. Отношения: Как важно быть чуть более серьезным	73
3. Тело: Свой рюкзак не тянет	123
4. Хобби: Изобретите колесо (гончарное)	165
5. Друзья: Они всегда придут тебе на помощь (а если нет, заведи новых)	193
6. Семья: Милые, милые тупики	246
7. Финансы: Денежки в моей душе	301
8. Дом: Будем строить Легодом	344
9. Разум: Выпускай гончих	375
Эпилог: Говорит капитан	416
Десять способов преуспеть в новом деле	430
Герои моей книги	433
Плей-лист «хорошего года»	436
Благодарности	440
О Хелен Расселл	442





---

## ПРОЛОГ

# Отличное место для начала

Представляя себе момент, меняющий жизнь раз и навсегда, мы часто думаем о закате на экзотическом пляже. Или о рождении ребенка. Или о взгляде в глаза тигра. Или разъяренного медведя. Мы думаем о чем-то большом, внушающем почтение и значимом. Но когда такой момент случается, все происходит совсем не так: полночь, на улице минус пять, я в пижаме выхожу во двор своего дома в датской провинции. Я пытаюсь открыть крышку мусорного бака, чтобы выбросить подгузник сына, но она намертво примерзла. И тут я слышу сигнал мобильного телефона — пришло новое текстовое сообщение. Подруга матери сообщает, что маму забрали в больницу. Сейчас она позвонить не может, но сразу же свяжется со мной, так что я должна *«попытаться не беспокоиться»*.

Я должна попытаться не беспокоиться.

Я должна *«попытаться»*? А не *«не беспокоиться»*?

Это очень нелегко, когда находишься за тысячу миль от мамы за океаном. Я сразу же подумала о перелете из нашего уголка Дании на юго-восток Англии, стала просматривать рейсы, но ни одного не нашла. Поезда

и паромы тоже подвели. В следующем сообщении мне велели сидеть и ждать известий. Я так и сделала.

Сидела и ждала. Всю ночь.

Когда над горизонтом показались первые лучи солнца, окрашивая мир в неоноворозовый цвет, я окончательно лишилась сил. Утро не заладилось. Моя жизнь тоже.

Казалось, прошла вечность. За это время маму обследовали, взяли несколько анализов, и все пришло в норму. Только вот не у меня. Что-то сдвинулось, и я не могла вернуть все назад. В голове билась одна, все застилающая и страшная мысль: «Ты должна вернуться домой».

Я подозревала, что этот день придет. Но, как и все в моей жизни, я никогда его не планировала.

Несколько лет назад я согласилась бросить Лондон и эмигрировать — моему мужу предложили работу мечты в датской компании «Лего». Мы решили поехать на год, и я постаралась жить максимально по-датски, чтобы раскрыть секреты страны, которую считают самой счастливой в мире. Все сложилось прекрасно. Первый год плавно перешел во второй, а мы этого даже не заметили. А потом настал третий. Но мы никогда не планировали оставаться в Дании навсегда.

Мне нравилось жить по-датски. Я сумела выстроить идеальный баланс между работой и домом. Стала здоровее. Счастливее. Мой муж, он же Легомен, нечто среднее между Беаром Гриллсом и Либераче. Он всей душой принял и датский дизайн, и их образ жизни. Он никогда и не мечтал, что его карьера сложится так удачно. За это время он собрал несколько безумно огромных моделей исторических достопримеча-

тельностью из пластиковых кирпичиков. Мы создали и собственного Викинга – маленького огненно-рыжего воина, которого ласково называли Рыжиком. Он родился в 2014 году, хотя до этого я долго и безуспешно лечилась. Думаю, свою роль сыграл совершенно иной ритм жизни в Дании. Я стала скандинавским корреспондентом и начала писать о местном образе жизни и счастье. И это оказалось очень мудрым карьерным шагом. Нам нравилось здесь жить. Но наши семьи остались в Англии. Мысль о том, что мама живет одна, что, когда ей понадобится помощь, нас не будет рядом, меня просто убивала.

Мама воспитывала меня одна, и я была ее единственным ребенком. Неудивительно, что мы были очень близки. Настоящая команда. Хотя ни она, ни я не собирались жить вместе, мне бы хотелось иметь возможность в случае необходимости добраться до нее за час или около того. Но сейчас я не могла. У мамы много прекрасных подруг, а еще есть джентльмен, с которым она любит проводить время, но это не то же самое. Легомен тоже ощущал оторванность от своей семьи. А сын весьма настороженно отнесся к бабушке и дедушке по отцовской линии, когда они приехали к нам в гости. Они виделись с ним лишь раз в полгода из-за весьма напряженного пенсионного графика и острой нелюбви к Skure. Мне бы хотелось, чтобы у нашего сына сложились такие же близкие и теплые отношения с бабушками, как у меня. Но добиться этого, находясь на разных берегах Северного моря, очень трудно. Все в Дании крутится вокруг семейной жизни, но в «дни бабушек» в детском саду к сыну приходила только я. А дней этих было так много, что дед Ингвильда уже ре-

шил, что я положила на него глаз. (Я этого не делала, честное слово. Мне больше по душе дед Отто!)

Нам нравился наш дом. Мы арендовали его, но поскольку не сумели разобраться в датских документах, то вместе с домом получили и домовладельца, который периодически без предупреждения появлялся в нашем подвале и заявлял, что не отвечает за плесень на вечно протекающих окнах. У нас был небольшой садик, но наша собака — тот еще лизун и ласкун. Она облизывает соседей с большим энтузиазмом, чего они не в состоянии выдержать. Мы все еще не овладели датским языком (уж простите, викинги), так что даже не думали о том, чтобы остаться здесь навсегда. А поскольку речь здесь шла о «когда», а не о «если», то нам следовало начать об этом думать — и чем раньше, тем лучше.

После моей эпической борьбы с мусорным баком мы с Легоменом долго обсуждали все «за» и «против» отъезда. И хотя с каждой тревожной вестью с родины список «против» становился все длиннее, единственное слово «семья» в колонке «за» делало отъезд Правильным поступком. И все же, несмотря ни на что, принять решение было очень тяжело.

Вернувшись «домой», нам все пришлось бы начать сначала. В новом окружении нам не удалось бы спокойно жить прежней жизнью. Муж мог бы и дальше работать в «Лего» из их лондонского хаба, но мне следовало подумать, в каком направлении будет развиваться моя карьера. В Британии я работала в глянцевом журнале, а в Дании стала фрилансером, потому что писать для датской прессы у меня возможности не было. Моя последняя работа в штате была увлекательной и порой гламурной, но темп городской жизни был слишком уж

безумным. Я (и, думаю, многие мои сверстники) начала чувствовать выгорание. Переезд в Данию был равносильным резкому торможению на карьерном пути. Я научилась эффективно работать фрилансером, но всегда считала, что когда-нибудь вернусь к яркой и активной деятельности в Англии. А стоит ли вновь включаться в эту безумную гонку? Да и возьмут ли меня? Теперь во мне не осталось практически никакого глянца. Я работаю за столом в углу гостиной. И частенько в одежде на резинках. Да еще и с младенцем в коляске. Если мне удастся выйти из дома в чистой одежде, считай повезло.

Нам придется искать жилье. А после нескольких лет провинциального благоденствия в датской глубинке у Легомена есть лишь один ответ на вопрос, где должно находиться это жилье: «В городе — только через мой труп!» Поэтому нам придется присоединиться к толпам жителей из пригородов, штурмующих электрички.

Наши друзья переехали из Лондона в различные уголки Британии. А у нас появился ребенок, так что наша социальная жизнь и приоритеты кардинально изменились. Пьянствовать до четырех утра совсем не так увлекательно, когда знаешь, что в пять тебя разбудит младенец, желающий завтракать. Возвращение в Британию стало бы таким же началом, каким в свое время был отъезд в Данию. Но я понимала, что должна справиться с этим. Я знала, что мне нужно принять решение. Сворачиваться в клубочек и ждать, что «перемены» произойдут сами собой, было неконструктивно. В качестве краткосрочной меры я выбрала свою излюбленную стратегию решения проблем — купила себе печенья и углубилась в Интернет. Сначала я задала несколько расплывчатых поисковых запросов: «Как при-

нять важное решение?» и «Можно ли научиться любить перемены?». А потом и утро почему-то кончилось — вместе с пакетиком шоколадного печенья.

Я знала, что существуют психологические этапы переживания утраты. Но оказалось, что есть еще семь классических психологических реакций на серьезные жизненные перемены. Мы переходим от отрицания к гневу, смятению, депрессии, кризису, принятию и, наконец (надеюсь), к новой уверенности. Но чтобы пройти эти этапы и выбраться на другом берегу, требуются определенные усилия — а в моем случае еще и смелость. К счастью, Интернет заверил меня, что в новом начале есть много хорошего.

Все новое вызывает выброс дофамина, «гормона счастья». Даже наша жизнь кажется дольше, когда мы занимаемся чем-то новым. Точно так же как дорога домой из нового места всегда кажется короче, чем путь туда, так и время замедляется, когда мы делаем что-то новое, — и ускоряется при повторении.

Перевернуть новый лист — это так бодрит! Хотя мысли о переменах меня буквально парализовали, исследования показывают, что, когда мы вступаем в новые отношения — или меняем работу, или находим нового друга, — *в большинстве случаев* мы становимся лучше. Это объясняется тем, что у нас повышаются мотивация, концентрация и мы ощущаем прилив сил. Ничто так не вдохновляет, как ощущение открывающихся возможностей, когда мы начинаем что-то новое. В начале любого жизненного этапа мы все ведем себя хорошо. Делаем усилия. Подмечаем мелочи. Стараемся быть внимательными и чаще всего вежливыми. Мы становимся просто идеальными. Такими нас делает возбуждение от ново-

го дела. Потом, когда дело становится привычным, это ощущение притупляется. От «охоты» мы переходим к «медовому месяцу», затем к привычке, а потом, когда дело начинает надоедать, даже к досаде.

А поскольку я – ужасный прокрастинатор и все еще нахожусь на этапе «отрицания» перемен, мне пришлось в голову отвлечься от размышлений над практической стороной отъезда из Дании. Я начала думать о пользе всего нового, о том, какие улучшения произойдут в разных сферах моей жизни, если я буду посмелее.

Возьмем, к примеру, любовь.

На момент написания этой книги я была замужем уже семь лет. И я начала остро ощущать «зуд седьмого года». Впрочем, возможно, это было связано с тем, что мне об этом постоянно напоминали. Это общепринятый психологический термин, описывающий «снижение удовлетворения от отношений», которое обычно происходит через 84 месяца, 364 недели или 2555 дней романтической «благодати». *Украшайте залы...*<sup>1</sup> Это выражение ассоциируется с классическим фильмом с Мэрилин Монро, вышедшим в 1955 году, но изначально фраза была связана с описанием раздражающих и разных кожных болезней. Типа чесотки.

У нас с мужем не было чесотки. У нас были несовершенные, порой безумные настоящие отношения. Мы были вполне счастливы, но не так, как в первые дни брака. Тогда он готовил для меня, искал изысканные рецепты, покупал необычные продукты и все такое. Теперь же он лишь иногда брался за нашу вафельницу и устраивал страшный беспорядок, прежде чем вручить нам с сыном

---

<sup>1</sup> Рождественская песенка. – Прим. пер.