

# Про баласт, мрії і **МЕТУ**

МИ ВТОМЛЮЄМОСЯ, ПОМИЛЯЄМОСЯ, ДРАТУЄМОСЯ ТА БОЇМОСЯ. І КОЛИ МАЙЖЕ ГОТОВІ ЗДАТИСЯ, ПРОСТО ПРИМУШУЄМО СЕБЕ ЗРОБИТИ НАСТУПНИЙ КРОК. ТОМУ НАШ УСПІХ — ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ ВІРИ І НАПОЛЕГЛИВОСТІ, А НЕ УДАЧІ. ЗІ СЛІВ НАШИХ ГЕРОЇНЬ...



## ВАЛЕНТИНА ХАМАЙКО, телеведуча («Сніданок. Вихідний», 1+1):

— Дуже важливо періодично виходити із рутини. Коли починаєш розуміти, що твоє життя стало нецікавим, сумним, а дні однаковими — це вже «день бабака». Значить, у житті щось треба змінити, бо так і до депресії недовго. У принципі, мені себе в депресивний стан важко загнути. Єдине, коли діти були зовсім малі: кожного дня одне й те саме... Щоб не застрягнути в цій рутині, не перетворитися на домогосподарку, я для себе постійно вигадувала якісь нові цілі: почала бігати марафони, вчилася пекти хліб, ходила на різні майстер-класи. Чітко ставила перед собою просту й ре-

ально досягну мету, а вже за місяць мала результат і маленькі перемоги. Може, так просто збіглося, а може, у житті дійсно надзвичайно важливо приймати для себе чіткі рішення і шукати шляхи їх реалізації. Потрібно жити так, аби не прокидатися вранці й не думати, що в нас сьогодні, — вівторок чи середа? Зараз маю нову мету — працюю над кулінарною книгою «Солодка неділя», у якій збираю найкращі рецепти десертів. Для мене це черговий виклик.



## TAYANNA, співачка:

— Раніше моє ставлення до життя було дуже прагматичним. Такою мене зробили люди, котрі були поруч у той час. Вони не вмів мріяти, а сенсом життя для них була робота. Через таке оточення я стала дуже приземленою, морально пригніченою, ніби розбитою на безліч уламків. Мені хотілося якихось кардинальних змін. І вони настали після народження сина. Він — моя головна мотивація, котра не дозволяє впадати у відчай і змушує рухатися вперед. У той же період на своєму

шляху зустріла людей, які довели, що ми самі творимо свою долю. Вони показали, що немає нічого нереального. Я почала багато працювати над собою і зрозуміла: хоч би як сильно ти мріяв, якщо не ставити перед собою конкретної мети — не зможеш досягти результату. Нічого з цього не вийде.

Поступово я позбулася негативних емоцій. А ще дійшла висновку, що роз-

раховувати потрібно тільки на себе. І перш за все — прислуховуватися до своєї інтуїції.

І тільки-но це чітко усвідомила — доля подарувала мені співробітництво з режисером Аланом Бадосвим.

Це було саме те, про що я багато років мріяла і до чого йшла.



## КАТЕРИНА БУЛАТОВА, телеведуча («Свідок», НТН):

— Психологічний баласт є в кожного. І я — не виняток. Я ж звичайна людина. Дуже довго мені заважала вкрай перебільшена «дипломатичність». Принаймні, це я так називаю. Чомусь бракувало сил відкрито відстоювати свою думку чи висловлювати свої бажання. Здавалося, краще промовчати. Завжди себе контролювала, усі переживання тримала у собі. Поки не зрозуміла, що делікатним ставленням до інших я, у першу чергу, ображаю себе. Це і стало основним поштовхом змінитися. Люди не знають міри і не мають «стопів». Ти до них щиро й обережно, наче до порцелянового сервізу, а вони можуть на голову сісти. Ні, я не кажу, що не варто дослухатися чужої думки чи по-доброму ставитися до людей. Варто! Але робити це треба, маючи голову на плечах.

Був ще один баласт. Хореографія! Усе дитинство і юність я танцювала. Професійно. Допоки не отримала травму і не була змушена покінчити, як мені тоді здавалося, із сенсом всього життя. Відтоді минуло більше 10-ти років. Я так і не зуміла себе займатися спортом. Фітнес чи тренажери — не моє. Але повертатися до хореографії було дуже страшно. Боялася не виправдати своїх очікувань і не досягти колишньої форми. Але зрештою, просто в один день прийшла до балетної зали. Зробила це через силу (з острахом — гадаю, тільки так і треба)! І зараз більш ніж задоволена. І своїм фізичним станом, і психологічним. Лише два рази на тиждень біля станка — і всі стреси та переживання просто зникають! Суцільна гармонія.

*Підготувала Людмила Краско*

