



BETH KEMPTON

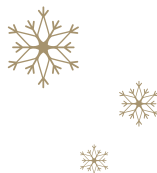
CALM CHRISTMAS

AND A HAPPY NEW YEAR



Б Е Т К Е М П Т О Н

ВОЛШЕБНЫЙ НОВЫЙ ГОД



секреты радостных праздников
без суеты и стресса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 379.8
ББК 60.56
К35

Beth Kempton
CALM CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR:
A Little Book of Festive Joy

Copyright © 2019 Beth Kempton.
This edition is published by arrangement with Hardman and Swainson
and The Van Lear Agency LLC

Кемптон, Бет.

К35 Волшебный Новый год. Секреты радостных праздников без суеты и стресса / Бет Кемптон ; [перевод с английского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-174392-5

Для кого-то новогодние праздники — это радость предвкушения, для других — огромный стресс, нервоотрепка, суета и траты, вышедшие из-под контроля.

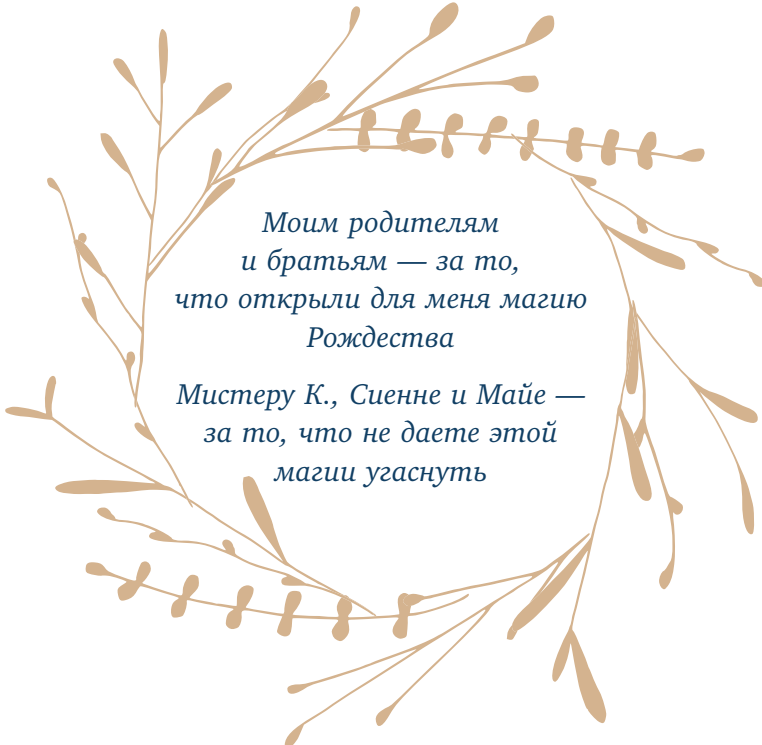
В своей новой книге автор бестселлера «Wabi Sabi» Бет Кемптон унесет вас прочь из переполненных торговых центров и пригласит посидеть с ней у камина, замедлиться и поразмышлять о том, как провести праздники осознанно, спокойно и приятно.

«Волшебный Новый год» поможет снять градус новогоднего напряжения, чуточку расслабиться, впустить в свою жизнь волшебство и научиться получать удовольствие от праздничного сезона. Вместо того чтобы войти в Новый год уставшим, с пустым кошельком и сожалеющим о невыполненных обещаниях, вы начнете январь с драгоценных воспоминаний, чувствуя себя отдохнувшим и вдохновленным.

УДК 379.8
ББК 60.56

ISBN 978-5-04-174392-5

© Малышева А. А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



*Моим родителям
и братьям — за то,
что открыли для меня магию
Рождества*

*Мистеру К., Сиенне и Майе —
за то, что не даете этой
магии угаснуть*

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 8

Вступление. Самое чудесное время года 11

ЧАСТЬ I. ПРЕДВКУШЕНИЕ, ИЛИ КАНУН РОЖДЕСТВА

Глава 1. Пять историй о Рождестве 28

Глава 2. Миссия: Рождество 60

Глава 3. Комфорт и радость зимой 102

ЧАСТЬ II. ПРАЗДНОВАНИЕ, ИЛИ ВО ВРЕМЯ РОЖДЕСТВА

Глава 4. Подарки с умом 130

Глава 5. Сердце и очаг 155

Глава 6. Уважение к меланхолии 197

ЧАСТЬ III. ВОПЛОЩЕНИЕ, ИЛИ ПОСЛЕ РОЖДЕСТВА

Глава 7. Наслаждаться тишиной 228

Глава 8. Размышление 247

Глава 9. Взгляд в будущий год 262

Эпилог. Поверить в волшебство 289

Благодарности 292

Об авторе 295





ОТ АВТОРА

Эта книга не только о Рождестве — она о жизни.

Пусть она станет для вас тихим убежищем от праздничной суеты и научит чтить это особое время года, не жертвуя собственным благополучием и душевным равновесием.

Все истории, советы и идеи здесь объединены общей мыслью: не существует универсального способа празднования Рождества. У этого праздника много лиц, традиций, и каждый отмечает его по-своему.

Это — коллективный портрет человечества, на мгновение замедлившего повседневный бег, чтобы отдать дань почтения и благодарности тем, кого мы любим, тем, кто сегодня не с нами, отметить конец уходящего года, помириться и спокойно переварить горошек, мармелад и приятные воспоминания.

Надеюсь, эта книга напомнит вам о ценности взаимоотношений; о том, где ваше место; о том, как важно внимание к самому себе, забота и умение радоваться маленьким рождественским чудесам.

Небольшое предупреждение: в этой книге вы не найдете четкой инструкции по проведению идеального Рождества. Скорее она вдохновит вас на то, чтобы отказаться от половины задуманного и раскрыться навстречу спонтанности. Она заставит вас усомниться в условностях и традициях, передаваемых из поколения в поколение, и поможет организовать праздник, который будет отвечать именно вашим реальным потребностям и желаниям.

Еще эта книга подтолкнет вас к тому, чтобы посвятить драгоценное время между Новым годом и Рождеством размышлениям и планам на будущее. Надеюсь, что, прочтя ее до конца, вместо того чтобы вступать в январь в состоянии истощения и ступора, вялотекущего неудовлетворения и запоздалого осознания задолженности по кредитной карте, вы шагнете вперед отдохнувшими и полными сил, со свежей мотивацией и надеждой в сердце.

На сайте www.dowhatyouloveforlife.com/course/cc я собрала для вас «Пакет рождественской поддержки», вложив туда множество бонусных инструментов и идей, которые пригодятся вам в это время года.

Пусть эта книга озарит ваш путь сквозь зимнюю мглу и приведет к забытому волшебству этого сезона. Надеюсь, она принесет вам много радости.

Желаю вам спокойного Рождества и счастливого Нового года!

*Бет Кемптон
Девон, 2019 г.*





ВСТУПЛЕНИЕ

САМОЕ ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ ГОДА



*Каждый день рассказывай мне
сладкие сказки...*

Для кого-то новогодние праздники — время сладостного предвкушения, когда можно чуточку расслабиться и получать удовольствие. Бесценное время празднования и семейного единения. Для других — возможность сбежать от повседневной рутины в дни счастливого и беспечного детства. Но многих людей в свете проблем современного мира чужое веселье в преддверии праздника только раздражает.

Как нет двух одинаковых семей, так не существует и одного для всех способа встречать Новый год и Рождество. И все же телевидение, интернет и пресса регулярно транслируют нам картинку идеального праздника. Как следствие, у многих это время ассоциируется с неоправданными ожиданиями и чувством опустошенности.

Правда в том, что наш взгляд на предпраздничную суету с течением жизни меняется — по мере того как образуются и рушатся семьи, уходит прежнее поколение и на смену ему приходит новое. Все мы подходим к этому празднику по-своему, и у каждого — свои представления о том, каким он должен быть.

Все это означает, что Рождество — одновременно самый универсальный и самый индивидуальный праздник. Но, несмотря на внешние различия, всех нас в этот день объединяет одно: нам хочется любви и тепла.

Надеюсь, эта книга поможет вам вновь вспомнить о том, что означает Рождество именно для вас, и пусть оно станет источником чистой и искренней радости.

Праздник к нам приходит

Такого у меня в планах не было. Сколько раз я представляла себе наше с Мистером К. первое Рождество после свадьбы, в ожидании первенца, который должен был родиться 11 декабря! Но ни в одной из фантазий я и помыслить не могла, что буду в канун Рождества находиться на тринадцатом этаже роддома, а за окном будет бушевать буря. Дети умеют сделать так, чтобы все тщательно выстроенные планы взрослых пошли кувырком.

А я-то собиралась спокойно родить дома, при свечах, в теплой ванне. Однако с каждым днем, приближавшим рождение нашей дочери, эта идея казалась мне все менее осуществимой, и я чувствовала, как контроль над ситуацией потихоньку ускользает из моих рук. Мощный порыв ветра разметал аккуратную стопку бумаг на прикроватном столике. Я встала, чтобы закрыть окно, но в этот момент коварный ветер начал жадно вырывать страницы из плана родов, унося их в открытое окно вместе с последними крупными моими фантазиями об идеальном Рождестве.

Наш взгляд на предпраздничную суету с течением жизни меняется.

Унеслась прочь уютная картинка: мы вдвоем с новорожденным ребенком на руках, в мерцающих огоньках елочной гирлянды.

Вслед за ней улетела и другая — мы открываем трогательные подарки для ребенка, попивая глинтвейн.

А потом — и третья: мы с аппетитом поглощаем вкусный рождественский ужин, который умудрились приготовить сами, как по-настоящему многозадачные молодые родители.

Одна за другой испарялись мои мечты: приближалась сорок вторая неделя, на дворе было 23 декабря, и врачи настаивали на искусственной стимуляции родов.

К тому моменту, как на крыльях бури прилетел канун Рождества, я уже лежала в стерильной больничной палате с пакетом чипсов со вкусом барбекю, съедая по одному после каждой схватки. Ни рождественской елки, ни вкусного ужина, ни подарков, ни гостей, ни бокалов с игристым вином. Только я и Мистер К. ...и еще пятнадцать беременных женщин за пластиковыми занавесками, чье присутствие выдавали лишь стоны, тихое перешептывание или редкие душераздирающие крики.

Ветер усилился — он кружил вокруг высотного здания больницы, как верховный злодей, решивший совершить полночный налет. Окна так угрожающе трещали, что казалось, стекла вот-вот вылетят и разобьются о землю. Я сидела на постели, наблюдая за зигзагом на мониторе, и ждала свою малышку. К тому моменту я уже смирилась с тем, что это Рождество для меня будет, мягко говоря, необычным.

Так прошло много часов, и мы наконец перебрались в отдельную палату — предстояла последняя стадия родов. Я стояла у распахнутого окна с видом на побережье Брайтона и ста-

ралась сделать глубокий вдох. Казалось, я только и могу контролировать что собственное дыхание.

Передо мной неистово бушевала буря, морская пена сверкала в свете фонарей, освещавших улицы и далекий пирс. Глянув на часы, я вдруг осознала, что приближается полночь. Наша девочка родится в самое Рождество. А гром все гремел.

Краем глаза я уловила вспышку серебристого света. Быть может, всему виной усталость или лекарства, которыми меня накачали, или... Но, наверное, точного ответа я никогда не узнаю. Однако в одном я уверена: в ту ночь мои представления о Рождестве изменились окончательно и бесповоротно. Вскоре родилась Сиенна Мэй — под успокаивающие звуки Шопена. В тот самый момент яркая вспышка молнии прорезала небо, ознаменовав собой приход Рождества и нашей малышки.

В то Рождество я стала мамой. И именно тогда осознала: Рождество никогда не идет по плану.

История начинается

Мне тринадцать лет, и я читаю книгу, которую купила мне мама, решив в кои-то веки снизить до моей просьбы. «Рождество в деревне» — большой том в темно-зеленой твердой обложке с изображениями омелы, ягод плюща, лавровых листов и тартановых лент. Я и сейчас иногда с приближением зимних праздников достаю эту книгу, забираюсь в кресло и читаю о Рождестве в деревне. Воспоминания тех лет окутаны теплом и покоем, словно пушистым снежным облаком.

Спустя тридцать лет моя мама случайно обнаружила «Рождество в деревне», перебирая коробки на чердаке. Зная, как