



√ Живи!

# Рецепт счастья

Теперь коротко о себе: звать Валентина, мне 32 года. Год назад я стала инвалидом, что помогло мне стать, вы не поверите, искренне счастливым человеком.

А еще я терпеть не могу словечки в духе: «Ты сильный, ты справишься!» Само собой! Выхода просто нет. По любому, справишься. Иначе и быть не может. Каждому человеку посылается то, что ему по силам. Но, это если грубо и коротко. А по порядку случилось вот что.

Год назад я пережила предательство. По ощущению после него жизнь как будто оборвалась или замерла. Дальше было всё равно. Это не больно и не страшно. Это полная апатия на всё далее происходящее.

Надо заметить, приятного дальше было мало: «Скорая помощь», операция, инвалидность, новая «Скорая», реанимация. Врач-реаниматолог, изучив мои документы, утвердительно сказал: «Не жилец», на что я мысленно ответила: «Ваши слова да Богу в уши». Признаться честно, устала я от всей этой жизни и, понимая глубину всего «болота», в котором оказалась, карабкаться обратно в жизнь не хотелось прямо никак.

Но утром я проснулась. А это могло означать только одно: организм

справился с критическим моментом, и сегодня меня отправят в палату. «Блин», – это первая мысль, посетившая мою голову в то утро. А дальше было бессмысленное разглядывание потолка и ни малейшего желания думать о дальнейшем.

В памяти туман и неразбериха. Можно назвать этот период временем начального становления и рассуждения. Теперь акцентирую внимание на рассуждении. Как часто Вы задаете себе вопрос: «Для чего происходит та или иная ситуация, которую я сейчас переживаю». В трудный момент вспомните, что хочется сделать? – крикнуть: «За что?!» и найти виноватого. Но разве это поможет?!

Это эмоции. Эмоции никогда ни к чему хорошему не приводили. Вообще, не люблю эмоциональных людей. И становиться такой в мои планы уж точно не входило! На борьбу с первыми эмоциями ушли первые две недели. Как понять, что это эмоции? Внутри всё кипит. Что сделать, чтобы не подогревать это «варево»? Рецепт прост: ляг, поспи и всё пройдет. Работает стопроцентно. Первую неделю я просыпалась только на «поесть» и капельницу.

Затем последовало осознание. Что за «...» или во что я вляпалась

на этот раз? На мой взгляд, этап этот бесполезный. Но хорошо тормозит эмоции. Начинает включаться голова. Наступил следующий этап. «Рассуждение». Мой любимый. В нём находишь ответ на вопрос «Для чего?»... Для чего дана была та или иная ситуация (проблема). На этом этапе надо быть максимально честным перед самим собой.

А еще помнить, что иногда нужно время, чтобы это понять. Для сравнения, чтобы ответить, вернее, начать отвечать на этот вопрос, мне понадобилось восемь месяцев. Сама не знаю, как хватило терпения. Но давайте помнить, посылается только то, что по силам. Значит моих сил должно было хватить. И хватило.

Искренне желаю всем терпения и не делать поспешных выводов. Никогда. И будет Вам счастье! А еще я хочу сказать каждому те слова, которых лично мне тогда не хватало: «Я в тебя верю! Держись! Не падай духом!»

Прошел год с начала моей истории. И знаете, что я скажу: «Оно того стоило!». А когда люди обещают что всё будет хорошо, не верьте! Всё уже хорошо!

Валентина ЕРЕМЕЕВА,  
г. Нижний Новгород  
Рис. Елены Мочкаевой

**Каков он, рецепт счастья? Наверное, это научиться довольствоваться малым и никогда ни от кого ничего не ждать. Ведь ничто так не ранит, как собственные иллюзии. Поэтому высшая добродетель – это здравое рассуждение.**

**Все эти вышесказанные «умности» помогли мне стать счастливым человеком.**

## и у вас получится!

шего образования? Учите своим умением. Показывайте, как связать свитер любимому мужу или слепить статуэтку в подарок родному человеку. Один мастер-класс стоит минимум 1 200 руб. Можно записывать лекции на видео и продавать онлайн.

Творчество всегда развивает фантазию, поднимает настроение. Возможно, вы уже создаёте что-то ценное. Просто никогда не думали зарабатывать на этом. Попробуйте.

Пенсионеры-инвалиды смогут сразу зарабатывать на этом деньги, потому что любят вечерок-другой уделить рукоделию.

Что и как можно продавать женщинам через интернет? Например, это вышивка. Взгляните, как раскупают картины из бисера, пояса для танца живота, платья с пайетками и бусинами.

Бисероплетение, рисование, вязание, шитье мягких игрушек и одежды, скрапбукинг, создание украшений, мыловарение...

Мастера своего дела продают онлайн-курсы. Я часто вижу курсы по люневильской вышивке, кройке и шитью, мокрому валянию, лепке посуды из глины. Стоимость начинается от 2 000 руб.

**А вот творчество, которое подойдёт мужчинам**

Это резьба по дереву. Деревянные ложки, накладные узоры на мебель, шкатулки – популярны. Слабовидящие, глухие и даже люди на колясках могут заниматься этим делом. Цена одного изделия зависит от размера и сложности. А ещё есть выжигание, лепка из глины.

Инвалиды по зрению успешно вяжут, плетут, лепят из глины и теста, вышивают бисером. Сде-

лать шедевры из сотни мелких деталей получается у единиц, но вот простые коврики, фигурки продают сотни слепых.

Продать готовые работы можно на интернет-портале Ярмарка Мастеров или похожих сайтах.

Написание статей. Хорошо печатаете, ладите с компьютером и умеете подбирать слова? Тогда попробуйте копирайтинг.

Прежде чем искать дорогие заказы, советую попробовать и набраться опыта на текстовых биржах. Расценки для новичков от 15 руб. за 1 000 символов.

**Блогинг.** Времена, когда только ТВ и газеты делали из людей богатых лидеров мнений, прошли. Теперь каждый человек может завести страничку в соцсети, создать сайт или Ютуб-канал и зарабатывать на этом.

Даже ЖЖ-дневник с 500 уникальными просмотрами в день, приносит немалые деньги. Был и у меня такой опыт.

Лилия Ло страдает от синдрома Олбрайта. Её пропорции лица и кости деформировались. Она передвигается на коляске. Но это не помешало ей стать бьюти-блогером. Спонсоры ей присылают на обзоры косметику, вкусняшки и полезные вещи.

Пожертвования от подписчиков помогли осуществить мечту – купить электроколяску. Кроме съёмки видео, Лилия учится на юриста дистанционно.

Думаете, что вам не под силу быть видеоблогером из-за внутренних или внешних изъянов? Популярная бьюти-блогер Джордан Бон каждый день борется с параличом, чтобы снимать видео о макияже. Её руки не всегда слушаются, трясутся, приходится переснимать несколько раз. По-

смотрите видео о том, как она преодолевает трудности, и вы удивитесь. Только не смейте сдаваться!

**Переводчик.** Переводчиков не заменяют программы и роботы. Хорошие специалисты всегда в цене. Вы можете переводить статьи, комиксы, делать субтитры для видео на других языках.

**Вебмастер** – это создатель сайта на любую тему, хоть про сад и огород, главное – делать это с огоньком. Станете владельцем бизнес-проекта, доход которого будет увеличиваться по мере развития.

**Как зарабатывать на сайте?** Заниматься партнёрскими программами, контекстной рекламой. Делать платные обзоры. В процессе этой работы поймёте, что к чему. Даже если вы новичок.

Выхода три: устроиться официально с возможностью работать дистанционно, искать заказы на фрилансе, разрабатывать приложения, сайты самостоятельно и продавать. Темы самые разные, это и разведение животных, аквариумных рыбок, хомячков, попугаев. Всё это неплохая домашняя работа. Да, официального трудоустройства нет, зато у вас будут преданные друзья – братья наши меньшие. Они лечат депрессию, бессонницу, неврозы.

Например, крупная золотая рыбка стоит 5 000 – 8 000 рублей, а Гуппи – 90 – 150 рублей. За один раз из икринок появляется до 50 мальков золотой рыбки. Через полгода вы получаете о-гого сколько чистой прибыли.

Минус: лишь в том, что нужно покупать несколько аквариумов. Подросшие особи не уживаются вместе. Придется тратить на содержание: еду, сачок и т. д.

**Создание своего дела** – следующий уровень для любого фриланса. Тем, кто пишет статьи, со временем надо открыть копирайтерское агентство, рукодельницам – интернет-магазин.

Инструкция в этом деле до неприличия проста: открываете ИП. Тем, кому сложно выходить из дома, могут оформить через сайт Госуслуг, заводите счёт в банке. Сдаёте отчёт в налоговую. Все тоже можно сделать онлайн, ищите клиентов, работников и т. д. Инвалиды с доходом ниже 100 тыс. рублей в месяц освобождаются от подоходного налога.

Но главное, не забывайте, в каждом уголке интернета есть такие личности, которые мечтают нажиться на чужих проблемах. Они скрываются за громкими обещаниями о быстром заработке. Как вычислить этих злоумышленников? Вот их приметы и методы обмана: просят взносы перед приёмом на работу, нет очевидной выгоды для работодателя, плата за час или день работы неправдоподобная.

Так мою знакомую журна-

листку обманули на HeadHunter. Попросили написать парочку статей и выслать на e-mail. Якобы испытательный срок, потом заплачат и все дела. Только она выполнила – их и след простыл.

Так что никогда не отправляйте выполненный вами заказ до предоплаты. Берите 30 – 50 процентов вначале. Будьте бдительны. Специально для вас топ-20 способов заработка в интернете без обмана. Работа на дому для инвалидов – это не миф, а реальность. То, чего вам не хватает физически, вы сможете компенсировать профессионализмом и ответственным подходом к делу.

Мы уверены – стоит попробовать. Более того, как раз сейчас в наше время это наиболее актуально. Почему? Всё просто. Деньги и самореализация нужны всем. Но вот получить даже самую простую работу для большинства людей с инвалидностью – проблематично. Зато развитие технологий, повсеместная цифровизация, расширение доступа к интернету и знаниям могут дать каждому, кто этого по-настоящему захочет, возможности. Удачи вам. И, как обычно, ждём обратной связи!

Арина ЛАЗАРЕВА,  
наш внешт. корр.

