

ТИМОФЕЙ ПИРОГОВ

ВАЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

127 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ КАЖДОГО



ЧАСТЬ 1

ТЕОРИЯ СТРАХОВ

Тимофей Пирогов
Важно быть счастливым.
Часть 1. Теория страхов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24120894
ISBN 9785448519994*

Аннотация

Мы устаём на работе, ссоримся с друзьями и близкими. Как перестать уставать? Как убрать из жизни обиду? Зачем нужно курение и как с удовольствием от него избавиться? Почему не работают книги по самосовершенствованию? Эти и множество других вопросов, окружающих нас каждый день, замечены автором, и ответы на них подробно разобраны на этих страницах. Раскрывая первопричины происходящего с нами, автор показывает, как намеренно становиться счастливым.

Содержание

Аннотация	6
Предисловие	7
Глава 1. Зачем Тебе нужна эта книга	9
Глава 2. Обо мне	11
Глава 3. Зачем это мне?	13
Часть 0. Договор	15
Глава 1. Эта книга для Тебя	15
Глава 2. Ограничение ответственности	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Важно быть счастливым

Часть 1. Теория страхов

Тимофей Пирогов

<https://www.litres.ru/timofey-pirogov/vazhno-byt-schastlivym/#recenses><https://www.amazon.com/dp/B0711612GC><http://www.ozon.ru/context/detail/id/140710003/><https://ru.bookmate.com/books/CmD502ji/impressions/add><https://www.litres.ru/timofey-pirogov/vazhno-byt-schastlivym/#recenses><https://www.litres.ru/timofey-pirogov/vazhno-byt-schastlivym/#recenses><https://www.amazon.com/dp/B0711612GC><https://www.amazon.com/dp/B0711612GC><http://pirogov.club>

Иллюстратор Алексей Титеньков

© Тимофей Пирогов, 2017

© Алексей Титеньков, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-1999-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Yasavati Publishing

Важно Быть Счастливым

Тимофей Пирогов

Copyright © 2017 Тимофей Пирогов

Все права защищены

Иллюстрации: Алексей Титенков [битая ссылка]

www.titenkov.ru

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав. За разрешением обращаться: timofey@pirogov.club



Аннотация

Каждый из нас сталкивается с ситуациями, которые делают его жизнь грустной и печальной. Мы устаём на работе, ссоримся с друзьями и близкими.

Как перестать уставать? Как убрать из жизни обиду? Зачем нужно курение и как с удовольствием от него избавиться? Почему не работают книги по самосовершенствованию? Эти и множество других вопросов, окружающих нас каждый день, замечены автором, и ответы на них подробно разобраны на этих страницах. Раскрывая первопричины происходящего с нами, автор показывает, как намеренно становиться счастливым.

Если Вы держите в руках эту книгу, то, можете верить или не верить, но Вы хотите изменений. Вы ищете ответы на вопросы, возможно, ещё даже Вами не сформулированные, но уже готовые родиться. В этой книге Вы найдёте много полезного.

Предисловие

Молодой человек лет тридцати пяти, одетый в строгий костюм синих тонов, с подобранной в тон бабочкой, разведя руки, произнёс: «В конечном итоге, или я бы даже сказал, в начале всех начал, все действия человека продиктованы только одним – страхом смерти». Зал для конференций погрузился в полную тишину – пятьдесят представителей ведущих европейских, американских и российских брендов молчали, пытаясь выбрать, как отреагировать на это заявление.

После этого, как легко предположить, выступление было прервано репликами нескольких участников, получивших поддержку большей части аудитории. Перебивая друг друга, они доказывали, что сказанное полная чушь: основывать на страхе политику сбыта больших корпораций никак нельзя, это безнравственно и негуманно.

Эта сцена произошла во время моего выступления на конференции, и, несмотря на горячее возмущение собравшихся, они в значительной степени лукавили: все этим пользуются, возможно, неосознанно, но пользуются. Более того, я очень сильно подозреваю, что маркетинговые отделы, прошедшие обучение у моих коллег, преподающих НЛП¹, пользуются

¹ Нейролингвистическое программирование (также нейро-лингвистическое программирование, НЛП, от англ. Neuro-linguistic programming) – направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим

этим именно осознанно. Но они предпочитают «забывать» об этом и уж тем более не рассказывать громко вслух на бизнес конференциях, ведь эксплуатировать страх смерти – это «нехорошо».

Это было одним из ключевых событий, побудившим меня написать эту книгу. И я полностью отдаю себе отчёт в том, почему я написал её, и в основе этого «почему» тоже лежит страх. Страх смерти. А вот смерти какой? Это уже отдельная история, я вернусь к ней на страницах этой книги.

В основе данной книги лежит мой опыт анализа действий и поступков людей. Полученные мною выводы и предлагаемые объяснения хорошо подтверждаются беседами, консультациями и тренингами, проведёнными с большим количеством клиентов и партнёров.

сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.

Глава 1. Зачем Тебе нужна эта книга

*Самое важное – не то большое, до чего
додумались другие, но то маленькое, к чему пришёл
Ты сам.*

Харуки Мураками

Могу Тебя поздравить: если Ты держишь в руках эту книгу и все ещё читаешь её – это значит, что у Тебя есть вопросы, до сих пор остающиеся без ответов. Это значит, что Ты понимаешь, что хочешь что-то изменить в своей жизни. Это значит, что у нас с тобой совпали цели и даже намерения.

Я тоже хочу кое-что изменить в Твоей жизни. Я хочу, чтобы Твоя жизнь стала лучше, чтобы она стала приятнее, чтобы в ней стало больше гармонии и красоты, больше наслаждения и удовольствия. Чтобы каждая минута жизни давала Тебе уверенность, что Ты живёшь со смыслом и движешься к своим целям, что Ты, мой читатель, целостен и намерен.

Я предлагаю тебе почитать эту книгу. В ней есть ответы, которые Ты ищешь, и их можно использовать в повседневной жизни. Наша жизнь состоит только из одного сегодняшнего дня: вчера – это наша память, завтра – это наша фантазия. По моему мнению, самая большая ценность этой книги в том, что её можно использовать как справочник по счаст-

ливой жизни на каждый день. На каждый день Твоей жизни.

Глава 2. Обо мне

Я родился и вырос в столице России. В самом большом городе страны. С малых лет я считался среди сверстников достаточно умным. Я сам поступил и окончил одну из самых сильных московских школ с углублённым изучением математики. Я поступил в МИФИ (теперь он называется Московский ядерный университет) и успешно окончил его, став инженером. Я знаю, как работает микроволновая печь. Я помню, чем синхротрон отличается от циклотрона. На своей кафедре в институте я с сокурсником распылял в микронную пыль каменный уголь и добывал горячий газ из сланца.

Я открыл и закрыл несколько бизнесов. Я участвовал в запуске больших логистических проектов и старте западных электронных бизнесов в России. Я консультирую компании и обыкновенных людей.

У меня есть намерение – быть проводником, быть тем, кто помогает другим людям попасть из их текущего состояния в их желаемое состояние. А если они *не* знают, где они хотят находиться, то я помогаю им определить их цель. У меня море инновационных идей. Я счастлив.

Когда я обсуждал создание этой книги со своим первым читателем – моей любимой женой, я рассказывал ей про свои страхи того, что книга не найдёт своего читателя. Но она убедила меня в том, что книгу наверняка ждут те, кому она по-

может. Мы стали счастливыми. А в этой книге я рассказываю, что мы для этого делали. Закончив книгу, я смогу помочь стать счастливыми другим людям.

Я всегда благодарю мироздание за то, что встретил свою любимую жену.

Глава 3. Зачем это мне?

Свои тренинги я всегда начинаю с того, что рассказываю участникам, для чего лично мне «всё это надо».

Я считаю, что будет честно с моей стороны, если Ты, дорогой читатель, будешь понимать, с какой мотиваций я писал эту книгу. Что мною двигало и что мне помогало.

Несколько лет назад я признал для себя, что мне нравится заниматься тем, что приносит другим людям удовольствие, радость и счастье.

Мне нравится отдавать другим свои знания и наблюдения. Мне нравится получать от людей новые для меня взгляды и мысли, когда мы вместе работаем над вопросами повышения качества жизни.

Мне нравится то, что все люди разные. И у каждого в голове, в том числе и у меня, конституционная монархия – это когда царь вроде бы и есть, но управляют всем тараканы. И у каждого это свои любимые насекомые, с ними прожито уже много-много хороших лет, и у каждого они ведут себя по-разному.

Мне интересно показывать людям, как применять на практике простейшие техники и с их помощью улучшать взаимоотношения в семье, с родителями и детьми.

Мне приятно быть намеренным в своих действиях и видеть, как намеренность обретает формы у тех, с кем мы ра-

ботаем.

Мне это всё очень нравится.

Часть 0. Договор

Глава 1. Эта книга для Тебя

Эта книга для Тебя. И хотя её будут читать многие, каждый раз, открывая страницы этой книги, знай, что писал я эту книгу именно для Тебя. Именно с тобой я каждый раз разговариваю. Именно тебе я передаю свои знания, опыт и с тобой делюсь своим мировоззрением. Именно тебе я отдаю моё счастье и удовольствие от жизни. Для того чтобы дать тебе возможность приумножить их в себе для Тебя самого, а потом разделить их с тем, кого Ты любишь и кем дорожишь.

Я пишу для Тебя. Я говорю с Тобой. И благодаря этой книге я могу говорить с Тобой в любой момент, когда Ты захочешь. Ты в любой момент можешь прекратить мою речь, закрыв книгу, Ты всегда можешь начать разговаривать со мной, только лишь открыв и начав читать её. Может быть, мы с тобой не знакомы и не встретимся лично. Но благодаря этой книге я и Ты можем разговаривать.

Возможно, Ты найдёшь в этой книге то, что Ты уже знаешь, что уже прочитано тобой или то, о чём возникали догадки и размышления. Это прекрасно. Я ещё не видел ни одной книги, полной откровений от начала и до конца. Ведь

для того, чтобы предоставить тебе возможность принять то, о чём я собираюсь рассказать, необходимо, чтобы у нас с тобой было что-то общее. И начнём мы с намерения изменить свою жизнь, сделав её более счастливой для себя, своих близких и окружающих. Ты ищешь этого изменения, а я его отдаю, тем самым получая его обратно.

Глава 2. Ограничение ответственности

Объяснение феномена первопричины страхов и чувств стоит начать с условий, при которых я считаю справедливыми предложенные в данной книге выводы, решения и действия.

Во-первых, объектом изучения работы практических техник, упражнений являются люди. Люди со здоровой психикой. Термин «психически здоров», конечно, сам по себе крайне относителен. Ведь, с точки зрения стороннего наблюдателя, тяжело назвать психически здоровым, нормальным человека, поступающего абсолютно нелогично и недальновидно, хотя его действия при этом нормально воспринимаются обществом.

Например, родитель кричит: «Что ты делаешь?»² ребёнку полутора лет, забравшемуся по щиколотку в лужу и ходящему по ней в летних ботинках, с интересом изучая, как по поверхности воды расходятся большие круги. Скажи, этот взрослый правда рассчитывает получить подробный ответ о том, *что* делает ребёнок? Или его вопрос, скорее всего, должен быть сформулирован вот так: «Зачем ты это дела-

² Это один из очень ярких примеров шаблонного поведения, я разберу его во второй части книги.

есть именно сейчас, когда у меня совершенно нет времени на то, чтобы вести тебя домой переодеваться? Я думаю, что, гуляя с мокрыми ногами, ты можешь заболеть, а я очень хочу, чтобы ты был здоров. А ещё я очень тороплюсь выполнить свой родительский долг на сегодня, чтобы иметь возможность растянуться на диване и посмотреть телевизор. Но если ты мне подробно расскажешь, что это самое важное, что только может произойти с тобой за этот месяц или что от этого зависит твоя жизнь, я, наверное, смогу сменить гнев на милость и перестану на тебя орать». А в это время люди проходят мимо или продолжают наблюдать за этим процессом «воспитания». Наблюдают спокойно, потому что в большинстве своём бывали в подобных ситуациях, и даже если они понимают, что происходящее нецелесообразно, глупо и вредно для ребёнка, то им легче промолчать, чем пытаться что-то изменить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.