

Александр Романов

# КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



aegitas

Психология и саморазвитие

Александр Романов

**Как стать счастливым  
и успешным человеком.  
Двадцать глав, которые  
изменяют вашу жизнь навсегда**

«Aegitas»

2018

УДК 82-94  
ББК 84(2Рос-Рус)6-4

**Романов А.**

Как стать счастливым и успешным человеком. Двадцать глав,  
которые изменят вашу жизнь навсегда / А. Романов — «Aegitas»,  
2018 — (Психология и саморазвитие)

ISBN 978-1-77313-925-8

Все люди рождаются с семенем счастья и успеха в руках, но лишь не многим дан дар, удержать и развивать их. Ни в одном из учебных заведений вы не найдете предмета, который позволит развить в детях тягу к счастью и успеху. Вы можете получить знания о математике, физике, химии, литературе, музыке, изобразительном искусстве, о других точных и гуманитарных науках, но ни один предмет не позволяет вам задуматься над вещами, которые являются воистину самими важными в жизни каждого человека – умению быть успешным и счастливым. Задумайтесь, разве вам важно уметь умножать в уме десятизначные цифры, если этот навык все равно не будет оценен большинством окружающих вас людей? Разве знание химических формул способно сделать вас счастливым и уверенным в себе человеком? Конечно же, нет. Ведь общеобразовательные знания являются лишь одним из кирпичиков большого дома, который каждый человек должен построить, а его фундаментом должен стать план обретения счастья, успеха и процветания. Двадцать глав этой книги изменят вашу жизнь к лучшему навсегда.

УДК 82-94  
ББК 84(2Рос-Рус)6-4

ISBN 978-1-77313-925-8

© Романов А., 2018

© Aegitas, 2018

# Содержание

Важное предисловие	7
Глава 1. Поставьте себе цель стать счастливым и успешным человеком	8
Глава 2. Первые шаги к счастью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Александр Романов**  
**Как стать счастливым и успешным**  
**человеком. Двадцать глав,**  
**которые изменят вашу жизнь**

© Романов Александр, 2018

© Электронная версия – Издательство «Aegitas», 2018

\* \* \*

*Книга посвящается моим родителям, которые открыли мне путь  
к успеху, моей супруге, которая сделала меня счастливым, и моей дочери,  
которая подарила мне надежду.*

## Важное предисловие

Здравствуйте! Я очень рад, что Вы обратились к моей книге, посвященной тому, как каждый из вас может стать по-настоящему счастливым и успешным человеком.

Я хочу вас поздравить. Первый, пусть и еще совсем робкий шаг, вы уже сделали! И это очень важно. Вы начали свой путь, и я уверен, больше вы уже никогда с него не свернете. Скоро вы поймете, что счастье и успех – дары природы, которые по праву принадлежат вам. Именно отсутствие понимания этого факта и делает многие миллионы людей на нашей планете несчастными.

Все люди рождаются с семенем счастья и успеха в руках, но лишь не многим дан дар, удержать и развивать их. Ни в одном из учебных заведений вы не найдете предмета, который позволит развить в детях тягу к счастью и успеху. Вы можете получить знания о математике, физике, химии, литературе, музыке, изобразительном искусстве, о других точных и гуманитарных науках, но ни один предмет не позволяет вам задуматься над вещами, которые являются воистину самими важными в жизни каждого человека – умению быть успешным и счастливым. Задумайтесь, разве вам важно уметь умножать в уме десятизначные цифры, если этот навык все равно не будет оценен большинством окружающих вас людей? Разве знание химических формул способно сделать вас счастливым и уверенным в себе человеком? Конечно же, нет. Ведь общеобразовательные знания являются лишь одним из кирпичиков большого дома, который каждый человек должен построить, а его фундаментом должен стать план обретения счастья, успеха и процветания.

Перелистывая страницы моей книги, вы много раз будете ловить себя на мысли о том, что написанное в ней является довольно таки простыми вещами. Иногда мне кажется удивительным как некоторые люди, будучи способными, вычислять сложные логарифмические уравнения, в душе остаются столь беспомощными перед пониманием других, гораздо более простых, но при этом чрезвычайно важных уравнений – формул личного счастья, успеха и благополучия.

Пожалуйста, относитесь к написанному в этой книге максимально серьезно. Возможно, вам придется перечитать некоторые главы несколько раз подряд, потому что каким бы простым языком я не пытался изложить эти принципы, некоторые психологические установки все же требуют максимально сконцентрированного осмысления и, что принципиально важно, их обязательного практического применения. Вы должны понять, что знания, не применяемые на практике, на самом деле являются всего лишь информацией бессмысленно хранящейся у вас в голове. Только действие, каждодневное движение по пути изложенных мною принципов позволит привести вас к заветной цели каждого человека – быть счастливым и успешным.

Я настоятельно советую вам читать эту книгу в полной тишине и уединении. Вы должны быть полностью сконцентрированы на высказанных в ней советах и мыслях и в этот момент вас никто не должен отвлекать. Ни в коем случае не читайте эту книгу в спешке, транспорте или кафе. Эти двадцать глав требуют серьезного персонального осмысления и внимательного, сконцентрированного чтения.

## **Глава 1. Поставьте себе цель стать счастливым и успешным человеком**

Большинство людей не думает о своих целях, им нравится просто плыть по течению. Давайте подумаем, куда же может привести течение? Думаете в огромное лазурное море? В природе это часто происходит именно так, однако в реальности, в жизни людей, течение чаще всего приносит их в сточную канаву. Это социальная аксиома, работающая вот уже несколько тысячелетий. Осознайте это. Пропустите через себя. Поймите, что в жизни очень важно ставить цели и добиваться их, а не просто плыть по течению. Не имеющей цели человек – не живет, а прожигает свою жизнь, бессмысленно растрачивая самый важный ресурс, который дается каждому из нас при рождении – время! Без постановки цели – ваша жизнь утрачивает всякий смысл. Поймите меня правильно, я не говорю, что у всех должны быть «наполеоновские» планы. Понятие цели на самом деле весьма широкое и при этом всегда носит субъективный характер.

Пока человек не научится правильно ставить цели, пока не поймет, что его жизнь – это миссия и нужно жить в соответствии с нею, пока не поймет основной закон мироздания и не сделает первый шаг по пути излечения, пока не поймет, откуда берется энергия, пока не избавится от страха смерти и не выработает правильное отношение к ударам судьбы – никакого здоровья, счастья и успеха достичь ему не удастся. Это законы жизни. Жизнь делает счастливыми только тех людей, которые ставят перед собой такие цели.

Карма, предрешенность судьбы, религиозные догмы и многие другие надуманные понятия заслоняют людей от осознания и раскрытия их истинных возможностей и внутреннего потенциала. Эти шоры довлеют над подавляющим большинством людей. Эти понятия вживляются в разум слабых людей, делая их немотивированными и незащитными перед испытаниями, которые встречались, встречаются и будут встречаться на пути каждого из нас. Я думаю, вы не раз слышали одну из моих самых любимых поговорок «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». В ней заключен колоссальный, глубинный смысл, раскрывающий истинную природу каждого человека, о которой многие из нас забывают или просто не задумываются.

Вы должны понять и осознать, что вы и только вы имеете право вершить свою судьбу. Запомните, если вы не можете или боитесь ставить себе жизненные цели, это обязательно сделает за вас кто-то другой. Природа и энергия не терпит пустоты. Сегодня же, да-да, сегодня же вечером, заварите себе чашечку кофе или чая и уединитесь. Очень важно, чтобы в этот момент вам никто не мешал. Это займет всего полчаса. Только вы и чашка вашего любимого напитка и ваши мысли. Если ваши близкие рядом и требуют вашего внимания, попросите их некоторое время не беспокоить вас и дать вам возможность побыть одному. Лучше если вы сделаете это в отдельной комнате. Только вы. Больше никого. Выдохните. Дышите медленно. Не торопитесь. Отрешились от ритма, который довлел над вами всего несколько минут назад. Делайте один глубокий вдох в течение не менее чем десяти секунд. Также медленно выдыхайте. Продолжайте дышать глубоко несколько минут в абсолютной тишине. Без мыслей, без слов. Только вы и ваше сознание. Закройте глаза. Подумайте о том, что доставляет вам радость и удовольствие. Продолжайте думать об этом. Улыбнитесь. Да, да, я настаиваю. Улыбнитесь, пока ваши глаза будут закрыты. Затем через минуту откройте глаза.

Теперь вы готовы и сосредоточены, и я прошу вас подумать о самом важном. Чтобы не происходило в вашей жизни до момента прочтения этой книги, не имеет абсолютного никакого значения. Все это уже в прошлом. Вы не можете ни вернуть, ни изменить прошлое, но эта книга способна изменить ваше настоящее и, что самое главное, ваше будущее. Чтобы вам не говорили ранее, как бы не настраивали вас на то, что некоторые люди не рождены быть



счастливыми и успешными – ни в коем случае не слушайте их! Это ложь! Вы достойны благ жизни. Внимательно прочитайте следующее предложение.

**«Я имею полное право быть счастливым и успешным человеком  
и эти цели должны стать моими главными приоритетами в жизни»**

Спокойно перечитайте это предложение еще несколько раз. Осознайте это. Ни семья, ни квартиры, ни машины, ни дорогие украшения – не должны являться вашими целями и приоритетами. Никакая бетонная коробка или движущийся кусок железа на четырех колесах не могут и не должны быть предметом вожделения вашей души. Люди или вещи также не могут быть целями. Можно быть несчастным в браке, можно быть разочарованным в только что разбитом новом автомобиле, можно быть несчастной от потерянного или сломанного золотого кольца с бриллиантами. Можно иметь миллиард и все равно продолжать считать себя недостаточно богатым и быть несчастным. Не дайте фальшивым идеям затуманивать ваше сознание. Счастье и успех на самом деле не измеряется ни в деньгах, ни в количестве вещей. Все дело в вашем сознании и в ваших целях. Счастье, не достигается простым суммированием всех ваших достижений, радостей и вычитанием из них ваших неудач и страданий. Ростки счастья внутри вас, и их развитие достигается работой над собой и формированием правильного, позитивного взгляда на вещи. Счастье не приобрести ни дорогими покупками, ни переменой места жительства, ощущение счастье необходимо вырастить внутри себя!

Сделайте цель быть счастливым и успешным главными целями вашей жизни. И именно тогда вы обретете благополучие и душевный покой.

Конечно, вы можете сейчас подумать, что легко сказать «найдите цель», «имейте позитивный взгляд на вещи», но это не так легко сделать. Не может, мол, человек в одночасье перестроить свою модель восприятия окружающего и начать видеть в жизни больше хорошего, только потому, что ему так сказали. И будете правы. Это не происходит как щелчок в голове. Конечно же, недостаточно просто сказать себе, «что-то я заиклился на негативных сторонах жизни, пора изменить свой взгляд на вещи». Психологическая система человека обладает инертностью, именно поэтому достаточно большое количество рекомендаций на тему как стать счастливым и успешным оказываются сложно выполнимыми.

Без ежедневной сложившейся практики позитивного мышления, у вас вряд ли получится, решить все проблемы одним махом, но ведь я и не обещал вам, что будет легко, правда? Я лишь открываю перед вами возможности, вы – тот человек, который должен ими воспользоваться. Наверное, вы уже неоднократно слышали поговорку о том, что человека невозможно осчастливить без его воли. И это истинная правда. Умение позитивно смотреть на вещи нужно воспитывать в себе день за днем. Да это требует дисциплины. Да это намного сложнее, чем иметь такое мировосприятие, при котором для вас обнажается лишь негативный пласт бытия. Позитивный взгляд на вещи, умение отыскать цель, жизнелюбие нужно формировать, над этим необходимо работать, на этом нужно сосредоточить ваши мысли. Именно поэтому я настаиваю на том, чтобы чтение этой книги производилось вами в уединении. Вы должны дочитать мою книгу до конца, осмыслить каждое предложение и постараться выполнить все рекомендации.

Вы должны понять: если вы не сможете быть хоть немножко счастливы с тем, что имеете сейчас, в том месте, где живете в данный момент, если везде вы видите только плохое и вините во всем окружающие обстоятельства, то вам, увы, не удастся ощутить счастья и в других местах, с другими людьми. Вам нужно осознать простую истину. Перемены нужно начинать с себя. Если вы не станете работать над собой и исправлять, в первую очередь свои мысли, вам всегда будет казаться, что виноват в вашем несчастье всегда кто угодно, только не вы. Человек, не имеющий цели стать счастливым и успешным, на самом деле обречен на страдание. Его мотает из крайности в крайность в силу какого-то внутреннего наваждения. Неудовлетворенность, страдание, отсутствие целей и устремлений заставляют его судорожно искать выход

и перебирать возможные решения проблем: деньги, еда, статус, слава, религия, общественные идеи, власть... Его судьба метаться от одного к другому, но в итоге, после временного удовлетворения все равно возвращаться в исходную точку – к страданию и неудовлетворенности. Именно поэтому на протяжении тысячелетий религиозные шарлатаны находят самую преданную свою паству среди людей несчастных, отчаявшихся, не нашедших себя. На самом деле эти люди хотят быть счастливыми или, хотя бы, не быть несчастными, но они просто не знают, что для этого необходимо сделать и им тут же торопятся предложить готовые ответы: слепо уверуй в божество, работай до потери пульса, потребляй, потребляй, потребляй... У каждого такого «храма» свои каноны. И люди, принимая эти ответы, растворяются каждый в своей иллюзии, кто в спасении души, кто в карьерном росте, кто в нескончаемых тратах.

Да, быстрых и облегченных путей к счастью и успеху не существует. Для приближения к ним необходима серьезная работа над собой, умение анализировать и сопоставлять факты, не проявлять слепую веру, а напротив иметь желание добраться до сути самостоятельно. Изложенные в следующей главе принципы помогут вам сделать ваши первые шаги в направлении душевного благополучия, счастья и успеха.

## Глава 2. Первые шаги к счастью

Мне часто приходится слышать риторический вопрос: «Когда же я заживу счастливо?» И каждый раз у меня складывается впечатление, что от меня ждут какого-то простого рецепта из пары слов. Люди ждут, что как в мультфильме прилетит волшебник на голубом вертолете и начнет раздавать счастье, мороженое и шоколадки всем, кто попросит. Вместо того, чтобы встать на путь обретения счастья самостоятельно. Такие люди постоянно находятся в режиме его ожидания. Они говорят: вот сейчас закончу школу, вот сейчас закончу институт, вот сейчас найду высокооплачиваемую работу, вот сейчас заведу семью, вот сейчас выйду на пенсию... И, в конце концов, так и проводят всю свою жизнь в ожидании счастья, так и не ощутив его. Ни в коем случае не живите в плену иллюзий, счастье никто не принесет на блюдечке с голубой каемочкой. Не настанет того самого «особого» момента, когда все проблемы вдруг неожиданно закончатся и наступит безграничная полоса успеха и процветания. Счастье – это, способность, умение, но никак не результат ожидания. Девяносто процентов людей ждут, что счастье однажды возьмет и само свалится им на голову, но, увы, жизнь доказывает, что неожиданно свалиться на голову может только кирпич. Ниже я приведу вам пять простых правил, которые помогут вам сделать ваши первые шаги к счастью.

## **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.