

Как перестать страдать и стать счастливым

Дарья Трутнева

Дарья Трутнева

**Как перестать страдать
и стать счастливым**

«Издательские решения»

Трутнева Д.

Как перестать страдать и стать счастливым / Д. Трутнева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965116-7

Что делать, чтобы стать счастливым? Как наша самооценка влияет на скорость достижения целей? Как правильно мечтать, чтобы мечты сбывались? На эти и многие другие интересные вопросы отвечает автор в своей книге.

ISBN 978-5-44-965116-7

© Трутнева Д.
© Издательские решения

Содержание

Начнем?	6
Почему мы страдаем?	7
Две группы людей	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как перестать страдать и стать счастливым

Дарья Трутнева

© Дарья Трутнева, 2019

ISBN 978-5-4496-5116-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начнем?

Ну что ж, друзья, перед вами книга, которая положит конец мирским страданиям. По крайней мере, я очень на это надеюсь. Это всегда было целью, смыслом моей жизни. Как бы амбициозно это ни звучало, это так.

Я уверена: каждый в глубине своей души об этом мечтает, давайте же осмелимся произнести это вслух. Ведь это так, признайтесь!

Конечно, мы все желаем счастья себе, но так уж устроен человек, что без счастья других мы никогда не бываем счастливы. Тем не менее, если мы сами будем несчастны, это тоже никуда не годится, согласны? Для того чтобы нам с вами осуществить нашу общую мечту, давайте будем разбираться, что такое счастье, как его достичь, почему оно ускользает от нас, от чего оно зависит, и как мы можем это самое счастье обеспечить себе и другим людям. В этой небольшой книге вы найдете не только рассуждения, но и самое главное – ответ на вопрос, что конкретно делать.

Начнем с того, что каждый может быть счастливым. Каждый. В нас заложен невероятный потенциал, просто нужна инструкция по эксплуатации к нашим же возможностям. Если мы все хотим счастья себе и окружающим людям, что же мы никак его не достигаем? Чтобы ответить на этот вопрос, нам обязательно нужно разобраться в том, что такое наше сознание и что такое подсознание, или, как называют его ученые, – бессознательное.

Почему это так важно? Потому что счастье внутри нас.

Важный шаг на пути к счастью – достижение целей. Не будем от них отказываться, чтобы достичь счастья. Разберемся в вопросе целиком: в каком состоянии мы достигаем цели, в каком состоянии они приносят нам удовлетворение, в каком состоянии нам важно на них фокусироваться, а в каком – фокусироваться на себе. Понимая этот вопрос, мы с вами построим свой собственный путь к счастью. И сам этот путь уже будет счастьем.

Это моя четвертая книга. Здесь я не буду рассказывать о себе, если только это не будет касаться нашего с вами вопроса. Если вам интересно узнать о том, кто я такая, вы можете найти информацию в сети, в моем Instagram по хештегу #историядт, или прочитать в предыдущих книгах. Здесь же мы будем заниматься самым важным – созданием счастья.

Почему мы страдаем?

Что ж мы за люди такие: постоянно страдаем. Наверное, оттого, что мы люди. Что это значит? Дело в том, что еще ни у одного существа на планете Земля, кроме человека, не обнаружено сознание. Сознание человека обладает очень важной функцией – функцией анализа. Мы постоянно анализируем: что нам нравится, а что не очень, чего бы мы хотели в своей жизни, а чего нет.

Так уж случилось, что мы на этой планете родились людьми. Так давайте не сетовать на это, а учиться этим управлять! Ведь сознание – наше самое большое достояние, то, что отличает нас от других живых существ, и, уж если на то пошло, – то, что привело нас на вершину пищевой цепи. Да, именно сознание не позволяет нам быть счастливыми все время, но может, это и не плохо? Особенно если хорошенько в этом разобраться.

Некоторое время назад я прочитала увлекательную книгу Харари Юваль Ной «Sapiens. Краткая история человечества». Автор делает в ней очень интересный вывод: не нужны нам никакие достижения прогресса, чем дальше мы развиваемся в нашей социальной эволюции, тем менее мы счастливы, утверждает он. *«Средневековый крестьянин месяцами не мылся, и переодеться ему было не во что. От одной мысли о таком существовании – в жуткой грязи – современному человеку дурно, а средневековый крестьянин ничего не имел против. Он привык к запаху и прикосновению грязной нестираной рубахи. Не то чтобы он хотел ее сменить, а сменной не было – нет, он даже и менять ее не хотел. То есть собственная одежда его, по крайней мере, вполне устраивала.*

Например, у нас теперь есть целый арсенал успокоительных и болеутоляющих средств, но и способность терпеть боль или дискомфорт снизилась настолько, что мы, возможно, страдаем от боли намного сильнее, чем наши предки.

Конечно, чтобы это выяснить, не обязательно было обращаться к психологам с их анкетами. Пророки, поэты и философы уже тысячи лет назад осознали: важнее удовлетворение от того, что имеешь, чем вечная гонка за тем, чего хочешь».

Очень интересные мысли, но не могу сказать, что я полностью с ними согласна. О чем они говорят нам однозначно: существует некая норма, и если она достигнута – мы удовлетворены, если нет – то не удовлетворены. Но счастье и удовлетворенность – это не одно и то же. Согласны?

Возможно, в том, что мы всегда чуть-чуть не удовлетворены, и нет ничего плохого. Именно это двигает нас вперед: к новым вершинам, новым открытиям и новым достижениям. Жизнь – это всегда путь, это всегда динамика. Человек, который все время лежит, физически находится только в двух состояниях: или он тяжело болеет, или он умер. Все остальные постоянно что-то делают, пусть эти действия – всего лишь удовлетворение физиологических потребностей. Мы не можем не развиваться, мы не можем не двигаться вперед – это наше естественное состояние.

А вот чтобы мы были счастливы в пути, нам необходимо нечто иное. Двигаясь, мы постоянно задаем себе мысленный вопрос: чего еще я хочу? Что еще я хочу улучшить в своей жизни, в этом мире? И давайте впредь не будем метаться между постановкой и достижением целей и стремлением к счастью, а примем оба этих важных для нас фактора. Оставим социальную эволюцию в покое, вернее, в ее постоянной динамике, и найдем свое важное место на этом пути.

Что же на самом деле заставляет нас страдать? Ведь неудовлетворенность – это не есть страдание. Можем ли мы быть счастливы, если мы не удовлетворены? Конечно. Состояние счастья, и я в этом уверена, целиком и полностью дает лишь один фактор – ощущение себя классным! Причем здесь я подразумеваю очень цельное понятие, ведь если мы на 100% будем ощу-

щать себя классными, это будет касаться не только нас самих, но и мира вокруг нас. А движение к нашим целям будет естественным продолжением нашего состояния. Обязательно будет. Это неминуемо, если мы ощущаем себя классными.

Почему я настолько в этом уверена? Когда мы так себя ощущаем, нам открыты все пути и дороги. Именно в таком состоянии, на самом деле естественном для нас, мы все время будем двигаться вперед, будем покорять новые вершины. Не для того чтобы ощутить себя какими-то (это я подчеркиваю, это одно из самых важных условий), а просто потому, что будем этого хотеть. Почему же мы себя таковыми не ощущаем?

Две группы людей

На самом деле нет никаких групп. Мы все с вами классные. Мы такими рождаемся, это естественное для нас состояние, и оно ни от чего не зависит. Но огромная часть из нас, так уж случилось в детстве или юношестве, прожила такой жизненный опыт, который сломал это ощущение. Это так называемые комплексы, или, как мы говорим в методике Master Kit, – неприятные универсальные установки. Но! Давайте никого не будем в этом винить. Обвинение – это отдельная тема, которая раскрыта в моих предыдущих книгах, а сейчас просто условимся: не обвиняем. Ни себя, ни окружающих, ни государство, ни родителей. Даже если очень хочется. Это важный фактор, иначе мы не сможем управлять нашими состояниями. А это важно. Управлять собственным состоянием можно только при отсутствии обвинения.

А что же по поводу двух групп? Это совершенно условное, мое собственное разделение. Но оно важно для понимания счастья, поэтому давайте будем с вами так это называть.

В нашей повседневной жизни практически не встречаются люди, которые целиком и полностью принадлежат ко второй группе. Но мы будем стремиться в эту группу, потому что люди из второй группы достигают целей. И они счастливы, но не удовлетворены, что в данном случае замечательно. Мы назовем эту группу – группа людей «нормальных». Причем они сами ощущают себя как «нормальные».

Обычно в этой группе у людей нет проблем, у них есть цели. Если по итогам мини-тестов, которые вы пройдете в этой книге, вы отнесете себя к этой группе – для вас я написала целую книгу, и называется она «Как впустить в свою жизнь новый уровень нормы».

Тем не менее я настоятельно рекомендую дочитать и эту книгу, так как в конце мы поймем, что так или иначе все сводится к ощущению себя классным, даже если нам важно на данном этапе времени повысить свой уровень нормы.

Итак, первая группа. Находиться в ней неприятно. Но, как говорится, осознание – первый шаг к изменению. Назовем ее «не классные» люди, договорились? Да, этот эпитет достаточно емко передает смысл, хотя представители этой группы часто используют и нелитературные высказывания в собственный адрес, мысленно характеризуя свое поведение и достижения. Самое главное: классными просто так они себя не ощущают. Людям в такой группе сложно действовать, поэтому они либо ничего не достигают и постоянно себя за это ругают, либо делают через «надо», применяя невероятную внешнюю мотивацию, достигая целей, чтобы ощутить себя классными. Но ощутить все равно не получается.

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.