

Ольга Анжеловская

# СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ

Руководство по трансформации  
личности. Обретение гармонии и баланса



ВСЕ

Ольга Ангеловская

**Счастье здесь. Руководство  
по трансформации личности.  
Обретение гармонии и баланса**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9  
ББК 88.6

### **Ангеловская О.**

Счастье здесь. Руководство по трансформации личности.  
Обретение гармонии и баланса / О. Ангеловская — ИГ "Весь",  
2019

ISBN 978-5-9573-3473-6

«Сердце человека, его разум, сознание и подсознание – это аккумуляторы, хранители энергии счастья. В каждом человеке энергии счастья настолько много, что оно могло бы наполнить светом всех из семи миллиардов человек. Так в чем же причина того, что многие люди в современном мире не чувствуют себя счастливыми? Как открыть в себе источник этой энергии и силы? Как научиться просыпаться каждый день с желанием жить полной жизнью? В книге вы найдете ответы на эти и многие другие волнующие вопросы об обретении радости, настоящего счастья и смысла жизни. Вы научитесь мыслить позитивно, любить себя и находить главные ресурсы внутри, а не бежать за ложными целями. Я надеюсь и верю – эта книга даст многим из вас потенциал для внутренних перемен, личностного роста и вдохновение для счастливой жизни».

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3473-6

© Ангеловская О., 2019  
© ИГ "Весь", 2019

# Содержание

Благодарности	5
От автора	6
Предисловие	7
Что такое счастье с точки зрения науки, биоэнергетических и физических процессов	9
Что мешает нам чувствовать себя счастливыми?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Ольга Ангеловская

## Счастье здесь. Руководство по трансформации личности. Обретение

*Быть счастливым – просто. Если вы держите в руках эту книгу и читаете эти строки, значит, ваша жизнь уже меняется к лучшему.*

### Благодарности

Хочу выразить большую благодарность и признательность за помощь в создании этой книги любимому издательству «Весь», дружба и продуктивное сотрудничество с которым продолжаются много лет, и я надеюсь, будут еще более длительными.

Мои книги, выпущенные издательством «Весь», всегда особенные, потому что созданы с большой любовью. Благодарю моего редактора от издательства – Марию Медведеву, за мудрость, чуткость и уважение к личности автора.

Благодарю моего личного редактора – Екатерину Алферову.

Моих любимых – Екатерину Бутурлим и Евгению Долгорукую, за мудрость жизни, за любовь и поддержку, за бесценный опыт личностного развития.

Моего любимого, за то, что всегда верит в меня, вдохновляет и наполняет любовью и энергией жизни!

И моих дорогих мамочку и старшего брата, за их любовь, возможность жить, творить и дарить людям знания и радость жизни.

А также всех моих читателей, подписчиков блогов, клиенток, вдохновляющих меня на новые книги и новые достижения.

## От автора

Я – Ольга Ангеловская, специалист по трансформационной психологии, гештальт-терапии, женский психолог-консультант, специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, психологическим Таро, арт-терапевт, автор трансформационных мандал, писатель и просто человек, стремящийся постигать жизнь и проживать ее максимально глубоко и счастливо. Более 15 лет я помогаю людям обретать себя, справляться с трудностями, избавляться от негативных сценариев, находить в себе ресурсы для перемен к лучшему! Тысячи, десятки тысяч сообщений, писем, звонков от людей, которым я помогла, кто читал мои книги, мой блог, прошел через мои личные консультации – самая большая награда для меня, как для специалиста и как для человека.

На протяжении жизни я обрела бесценный опыт преодоления проблем со здоровьем, сложностей с принятием себя и любви к себе, а также глубоких переживаний во взаимоотношениях.

И я научилась принимать каждый день своей жизни с огромной благодарностью! Я благодарна жизни за этот опыт, потому что не на теории, а на практике постигала психологию, психосоматику и прочую мудрость, обретая опыт и знания, которые в дальнейшем пригодились мне для написания моих книг и работы с людьми.

Я точно знаю, как быть по-настоящему счастливыми несмотря ни на что. Жизненный опыт, подкрепленный высшим профессиональным образованием, многолетней практикой и разнообразными эффективными проверенными методиками, дает мне возможность предоставлять качественную помощь нуждающимся в ней.

В своих книгах я стремлюсь донести до моего читателя радость бытия и рассказать о безграничных возможностях, спрятанных в душе каждого человека. Я хочу, чтобы каждый человек обрел свой истинный путь, открыл источник своей внутренней силы, мудрости и гармонии. Я не могу изменить весь мир, но могу помочь измениться людям, которые ко мне обращаются и читают мои книги и мои блоги! И если хотя бы один человек изменит свою жизнь к лучшему благодаря моему небольшому, но важному делу... Я буду знать, что живу и работаю не зря.

Я надеюсь и верю – эта книга даст многим из вас потенциал для внутренних перемен, личностного роста и вдохновение для счастливой жизни!

## Предисловие

Каждый из нас, отвечая на вопрос: «К чему вы стремитесь, какова цель вашей жизни?», ответит: «...быть счастливым».

Понятие о счастье у каждого свое. Кто-то видит абсолютное счастье в материальном благополучии, кто-то – в назначении на желаемую должность, кто-то – в постижении духовных истин, рождении детей или путешествиях по всему миру. А кому-то достаточно чашки крепкого ароматного кофе ранним утром и поцелуя любимого человека перед сном. Для кого-то счастье в его самореализации, личном деле, бизнесе, а для кого-то – в просмотре доброго фильма, укутавшись в плед с любимым человеком.

Для кого-то это яхты, дома на побережье, строчки в рейтингах, а для кого-то – уютная квартира, наполненная смехом детей, любовью и запахом сдобных булочек. Для кого-то счастье – любить и быть любимым. А для кого-то – достичь успеха и покорить мир. Вывод один – мы все стремимся к внутренней гармонии, ощущению радости и получению удовлетворения. Но, как известно, счастье у каждого свое, и идем мы к нему разными путями, получая удовлетворение разными способами. Высшее счастье, по мнению большинства, – благополучие во всех значимых сферах жизни. И это верно. Только где же конечная точка, и в чем же заключается это самое абсолютное счастье?

Ежедневно мы ставим для себя маленькие задачи и огромные цели: подписать контракт, выйти замуж за конкретного человека, сделать свой проект популярным, купить что-то дорогостоящее, слетать на Бали, провести все выходные в спортзале, желая сделать свое тело безупречным. Почему же, достигая определенных высот, в скором времени мы вновь чувствуем себя неудовлетворенными?

Потому что ни материальное, ни духовное потребление не способно заполнить внутреннюю пустоту, а все вышеперечисленные цели – это всего лишь то, что дает нам энергию счастья...

Но... Свет всегда идет от источника, а значит, его нужно зажечь внутри. И в этом случае, наоборот – совершенно непостижимым образом желаемые вещи и предметы, люди и события начнут притягиваться к вашему внутреннему источнику света.

Каких бы высоких целей вы ни достигали, сколько бы волшебных практик ни применяли, вы не станете счастливым, пока не усвоите две простые истины. **Счастье – это ПРОЦЕСС.** Счастье – это понятие вневременное. Не нужно думать, что оно таится где-то в туманном будущем, и уж точно не стоит искать его в ушедшем прошлом. Оно **здесь и сейчас**. Счастье, оно не в новых автомобилях и платьях, не в шикарных квартирах, желанных людях, модных тусовках, карьерных взлетах. И даже не в деньгах. Хотя все это прекрасные возможности развивать и укреплять свое счастье.

**Счастье – ВНУТРИ ТЕБЯ, в твоём сердце.** Если твои душа и сердце закрыты для счастья, если ты не умеешь получать удовольствие от процесса жизни, ты не найдешь его нигде и ни в чем.

Важно осознать, что внешние факторы, другие люди и события могут быть лишь объектами, на которые ты направляешь свое счастье, в которых ты его хранишь и приумножаешь. Но **ИСТОЧНИК внутреннего вдохновения – в ТЕБЕ.**

Сердце каждого человека, его ум, разум, сознание и подсознание – это аккумуляторы, хранители энергии счастья. В каждом человеке энергии счастья настолько много, что оно могло бы наполнить светом каждого из семи миллиардов человек. Так в чем же причина того, что многие люди в современном мире не чувствуют себя счастливыми? Как открыть в себе источник этой энергии и силы? Как научиться просыпаться каждый день с желанием жить полной жизнью? В этой книге вы найдете ответы на эти и многие другие волнующие вопросы об обр-

тении радости, настоящего счастья и смысла жизни. Вы научитесь мыслить позитивно, любить себя и находить главные ресурсы внутри, а не бежать за ложными целями.

## Что такое счастье с точки зрения науки, биоэнергетических и физических процессов

Нисколько не удивлю вас, если скажу, что феномен счастья изучается на протяжении всего периода сознательного существования человечества. На данном этапе счастье исследуется психологами, учеными, философами, эзотериками и духовными практиками всего мира. Чего только не придумывают искатели и великие умы, чтобы разгадать самый главный секрет. На самом глобальном уровне мировыми специалистами выведен универсальный индекс счастья, отражающий благосостояние людей.

Показатели зависят от продолжительности жизни, субъективной удовлетворенности собственной жизнью и экологической обстановкой. К слову, в список самых «счастливых» стран мира вошли далеко не самые богатые государства.

Поскольку ощущение внутреннего комфорта напрямую зависит от состояния организма, а внутренний комфорт и покой – одна из самых важных составляющих счастья, поговорим об ощущении удовлетворения и гармонии на физическом уровне.

**Знаете ли вы, что физиологическое ощущение счастья тесно связано с «гормонами счастья» – эндорфинами, серотонином и дофамином? Это и есть основные регуляторы жизненного «кайфа».**

Если в гормональной системе человека существует сбой, данные нарушения непосредственно ведут к депрессиям, нарушениям в работе эндокринной системы, невротическим расстройствам, хронической усталости, апатии, различным тяжелым заболеваниям и печальным последствиям.

Именно выработка **эндорфинов** приводит человека к эйфории, вводит в состояние блаженства. Эндорфины контролируют деятельность эндокринных желез, являются реакцией на стресс, уменьшают боль и влияют на эмоциональное состояние человека.

Не менее интересный гормон – **серотонин**. Данный гормон является питанием для головного мозга и вырабатывается в шишковидной железе человека. Он отвечает за двигательную активность, процессы возбуждения, влияет на раздражительность, работу мозга и организма в целом.

Если эндорфины дают, в основном, кратковременные состояния эйфории, то серотонин создает чувство счастья и долговременной удовлетворенности.

Другой гормон, тесно связанный с серотонином, – **дофамин**.

И ему мы уделим особое внимание.

Дофамин является одним из химических факторов, влияющих на удовольствие, и частью «системы поощрения» мозга. Именно этот удивительный гормон заставляет нас добиваться целей, включает процессы мотивации, отвечает за сексуальное удовольствие и любовь к сладкому. «Прекрасно, давайте стимулировать выработку этих волшебных нейромедиаторов, и все будем счастливыми!» – скажете вы. Но все не так просто. Если постоянно стимулировать выработку того или иного гормона, рано или поздно вы потеряете способность что-либо чувствовать, и наступит полное эмоциональное выгорание.

Что же делать? Выход есть.

Необходимо жить осознанно и контролировать свои мысли.

При появлении негативных мыслей нужно сразу же осознавать их, заменяя на позитивные установки или хотя бы на нейтральные мысли, чувства и эмоции, которые не будут погружать вас в тоску и депрессию. Не обязательно, и даже не нужно постоянно держать себя на уровне восхищенного позитива. Это и невозможно, потому что жизнь насыщена разными событиями и не всегда логично быть в приподнятом, возвышенном и радостном настроении.

**Но сохранять себя на нейтральном уровне, который не позволит вам проваливаться в негатив, – возможно.** Долгое время была очень популярна позитивная психология и множество практик позитива, но, как психолог, могу вам сказать, что да, во многом здесь есть смысл, однако не всегда это уместно и полезно. Жизнь человека, который изо всех сил, искусственно пытается постоянно держать себя на самой высоте чувств, мыслей и эмоций, становится такой же искусственной, не настоящей и теряет свой смысл, вкус, и главное – потенциал развиваться через опыт проживания.

Благоприятно настраивать себя, свои чувства и эмоции, как музыкальный инструмент, на счастье и позитив. Но в сложные моменты старайтесь хотя бы не выпадать из уровня покоя и равновесия, иначе вы будете попадать в зону тоски, депрессии, апатии и бессилия. Вначале это будет нелегко, но со временем войдет в полезную привычку, меняющую вашу жизнь к лучшему. Эту привычку можно и нужно вырабатывать, несмотря ни на какие внутренние сопротивления.

И еще немного полезной информации. Существует еще гормон **окситоцин**, отвечающий за удовлетворение и безопасность, а также женские и мужские гормоны пролактин и тестостерон, но подробно останавливаться на них мы не будем. Стоит отметить только, что здоровую выработку всех вышеперечисленных гормонов на самом примитивном уровне провоцируют: физическая активность (секс, спорт); классическая или медитативная музыка; такие продукты как шоколад, бананы, сыр; ультрафиолет; смех; общение с детьми и животными; взаимодействие с природой (вода, огонь, кислород). Ну и, конечно же, аффирмации.

## Аффирмации

Аффирмации – психологический прием, полюбившийся уже многим. Это некое самовнушение, самонастройка своего мозга, сознания и подсознания.

**Аффирмация (от *лат. afirmatio* – подтверждение) – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.**

**Чтобы повторение аффирмации было максимально эффективно, необходимо придерживаться следующих правил:**

- Утверждение должно быть сформулировано как факт, причем в настоящем времени.
- Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.
- Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть.
- Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.
- Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.
- Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично.
- Еще лучше самому сформулировать ее для себя.
- Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.
- В конце аффирмаций можно добавить: «Я получаю намного больше, чем ожидаю».

Утверждение должно давать направление движения и не иметь отрицания. (Например, во фразе «Я принимаю себя таким, какой я есть» имеется указание на установку в подсознании «оставаться таким».) Отрицание ничего не создает. Из этого следует, что оно не дает подсознанию информации о развитии какой-либо установки.

**Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.**

## Типичные ошибки

### при использовании аффирмаций

- Сомнения и отрицательные мысли.
- Механическое, без вовлечения эмоциональной сферы, прочтение аффирмации.
- Противостояние возникающим в процессе повторения аффирмации чувствам.
- Аффирмации часто путают с визуализациями, создавая видеоролики желаемых образов с использованием наложенных на изображение (или произносимых) текстов. Важно понимать разницу в применении между визуализациями и аффирмациями.
- Смешение аффирмаций с визуализациями создало широкое поле для всевозможной «самодеятельности», не приводящей к результату и подрывающей на корню саму идею аффирмаций.
- Аффирмации можно произносить про себя, читать вслух, многократно записывать или даже петь. Например, можно выставлять аффирмацию в своем браузере в виде домашней страницы, которая будет открываться перед глазами всякий раз при его запуске, тогда аффирмация срабатывает автоматически.

#### Аффирмации

- Я люблю себя.
- Я – индивидуальность.
- Я люблю свою индивидуальность.
- Я уважаю себя. Уважаю свое тело. Уважаю свой внутренний мир.
- Благодарю за жизнь, за счастье, за любовь!
- Я живу в абсолютной гармонии с собой, миром и людьми.
- Я с радостью и благодарностью принимаю эту жизнь, все события и всех людей в моей жизни.
- Я молод, здоров, красив, полон сил, и моя внутренняя сила всегда со мной.
- Я открыт для благополучия и изобилия.
- Благодарю жизнь за то, что одарила меня здоровьем, красотой, моим телом, моей внешностью. Благодарю с любовью.
- Мои мечты сбываются, все, что я создаю, делаю, говорю, приносит мне успех.
- Я абсолютно спокоен и уверен в будущем.
- Я одобряю и люблю свою внешность, тело, мысли, действия и поступки.

Настраивая себя на позитивный лад, мы даем мозг у команду, что «все в порядке», стимулируя выработку нужных гормонов в нашем любимом организме.

Не стоит забывать и о том, что активность нужно чередовать с отдыхом – здоровый сон помогает нормализовать все процессы в организме. Отдых – дает возможность нашему организму переключиться, набраться сил. Многие, в погоне за счастьем, удачей, успехом, деньгами забывают об этом, загоняя себя в очередное истощение, которое, опять же, приводит к тоске, апатии, депрессии. Отдых – это жизненная необходимость. И если ваша обычная жизнь насыщена и активна, то отдых должен быть спокойным и пассивным. Если же образ жизни в основном сидячий, то отдых, как раз наоборот, должен быть активным – прогулки, плавание и т. д. Если ваш организм просит вас, уговаривает полежать на диване и посмотреть душевные добрые фильмы – это не лень!

**Это необходимость! Дайте своему организму то, что он просит.**

Отдых – это жизненная необходимость.

И если ваша обычная жизнь насыщена и активна, то отдых должен быть спокойным и пассивным.

Если же образ жизни в основном сидячий, то отдых, как раз наоборот, должен быть активным – прогулки, плавание и т. д.

Если ваш организм просит вас, уговаривает полежать на диване и посмотреть душевные добрые фильмы — это не лень! Это необходимость!

И самое главное, организм должен работать правильно, и следить за его нормальным функционированием – первоочередная задача. **Любите свой организм!**

### Формула счастья

Переходя к изучению счастья древними мыслителями, первым делом обратимся к Аристотелю. В античной этике проблема счастья являлась центральной категорией, и именно он определил счастье как «деятельность души в полноте добродетели». Восточная философия провозглашает недостижимость счастья в материальном мире. Восточные мыслители ведут нас по пути духовного достижения счастливой жизни. Основой этого пути становится **чистота души**.

Только вдумайтесь в слова великого мудреца Далай-ламы:

*«К счастью можно прийти двумя путями. Первый путь – внешний. Приобретая лучшее жилище, лучшую одежду, более приятных друзей, мы можем в той или иной степени обрести счастье и удовлетворение. Второй путь – это путь духовного развития, и он позволяет достичь счастья внутреннего. Однако эти два подхода не равноценны. Внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Если жизнь рисуется вам в черных красках, если вашему сердцу чего-то недостает, вы не будете счастливы, какой бы роскошью себя ни окружили. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях».*

Затрагивая тему эзотерики, можно увидеть, что все эзотерические течения в конечном итоге направлены на получение абсолютной гармонии, ощущения счастья и покоя души и тела.

В позитивной психологии применяется наиболее простая формула счастья:

Счастье = глубокое удовлетворение жизнью + максимум положительных эмоций + минимум негативных эмоций.

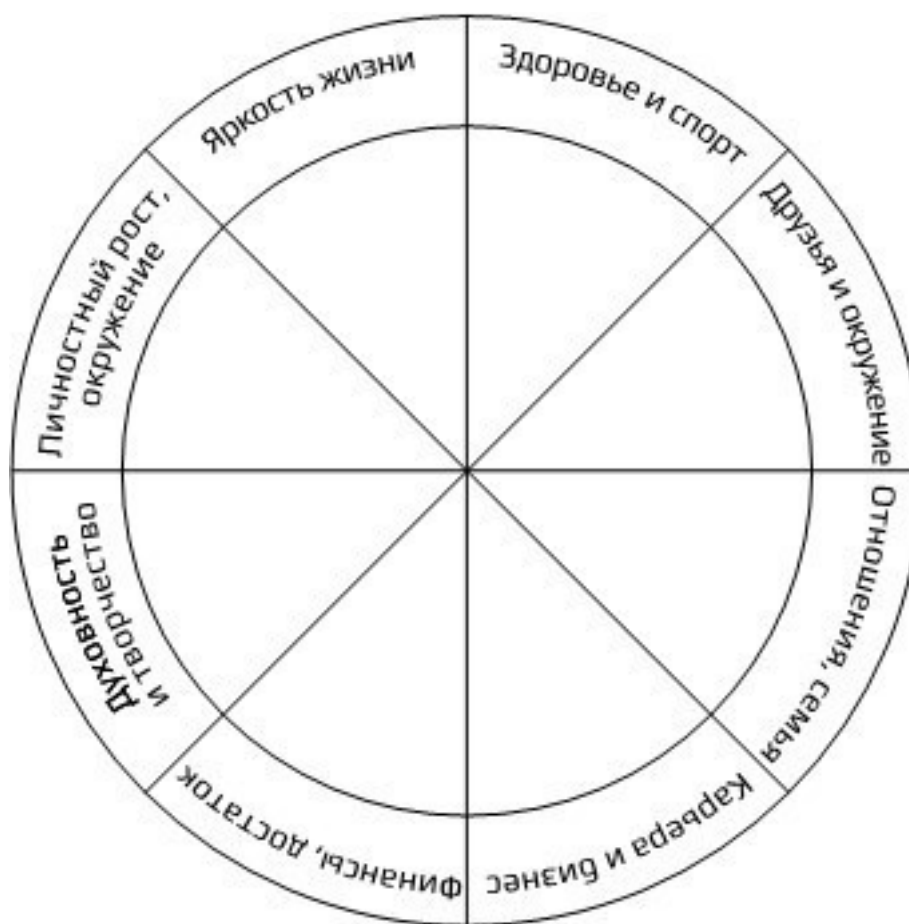
Причем положительные эмоции связаны со счастьем в настоящий момент, а глубокое удовлетворение – с реализованностью и счастьем в долгосрочном периоде.

Авторитетное мнение. Зарубежные гуманистические психологи, в частности К. Роджерс, говорят нам о том, что **только самопознание дает человеку способность к личностному росту, самосовершенствованию** – это и является необходимым условием достижения полноты жизни, ощущения радости жизни, осознания смысла жизни.

Теперь мы с вами знаем, что думает о счастье наука и как к нему относится наше тело. Подводя итоги, можно сказать, что счастье – это особое состояние удовлетворенности. **Быть счастливым – это быть довольным собой, окружающим миром и своим местом в этом мире!** Как прийти к этому волшебному состоянию, будем разбираться далее.

## Что мешает нам чувствовать себя счастливыми?

Первая причина отсутствия ощущения полного счастья – разбалансированность. Когда человек правильно распределяет время для работы, учебы, достижений в финансовой сфере, заботы о собственном здоровье, когда сил достаточно на общение с друзьями, семьей, детьми, да еще и остается желание заниматься общественной деятельностью, хобби, духовным ростом и стилем – человек счастлив! В жизни царит гармония. **Как только одной из жизненных сфер мы уделяем больше внимания, а другие сферы страдают – наступает дисбаланс, и мы теряем ощущение счастья.**



Стоит проанализировать ситуацию, понять, какой сфере жизни уделяется недостаточно внимания, и восстановить баланс.

Данное упражнение можно проделывать ежемесячно или в тот период, когда кажется, что «что-то пошло не так», – прописывать наиболее значимые лично для вас жизненные ценности.

Что еще? Нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь. Часто ли вы обвиняете окружающих в своих неудачах, а себя жалеете? Такое поведение ошибочно и лишь усиливает чувство неудовлетворенности и безысходности.

Мы становимся счастливыми только тогда, когда осознаем, что именно **мы сами при-тянули и создали каждую ситуацию своей жизни**. Беря на себя ответственность, мы даем сигнал подсознанию, что готовы распоряжаться своей жизнью правильно! За этим неизменно следуют новые счастливые события.

Есть люди, которые каждый день находят причины для радости, а есть те, кто каждый день ищет причины для расстройств.

Выбор всегда за человеком – как воспринимать себя, окружающих людей, этот мир, что отдавать им и что принимать. Только осознавая себя и свою ответственность за свою жизнь, мы наполняемся счастьем.

Только осознавая себя и свою ответственность за свою жизнь, мы наполняемся счастьем.

Внутренняя пустота усугубляется еще одним фактором. **Эффект мнимого благополучия.** Вспомните, у каждого в окружении есть такой человек, который стремится всеми возможными способами показать, что у него все хорошо, хотя это не так. Это, прежде всего, лицемерие перед самим собой. В таком случае мы еще больше теряем себя, свою внутреннюю радость и свою внутреннюю свободу. Впоследствии наше тело начинает говорить с нами посредством психосоматики, заставляя быть честными перед собой хотя бы через болезнь.

## Психосоматика

Психосоматика (*др. – греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело*) – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

## **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.