

ПСИХОЛОГИЯ  
РУНЕТА



# ЖИЗНЬ КАК ORG.A3M

ПУТЬ К СЧАСТЬЮ



ЕЛЕНА  
ПЕРЕЛЫГИНА

клинический психолог, гипнолог, сексолог,  
мастер НЛП, член Ассоциации Трансперсональной  
психотерапии, приглашенный эксперт-психолог  
многих телевизионных программ. Ведет в Инста-  
грам полезный блог @psycholog\_perelygina  
с более чем 845 000 подписчиков.

Психология Рунета

Елена Перелыгина

**Жизнь как ORG.азм:  
путь к счастью**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Перелыгина Е. Б.**

Жизнь как ORG.азм: путь к счастью / Е. Б. Перелыгина —  
«Издательство АСТ», 2019 — (Психология Рунета)

ISBN 978-5-17-114783-9

В своей книге я хочу показать все пути к достижению счастья, дать инструменты изменения отношения к жизни, передать вам практики и медитации, направленные на осознание своего Я и своего окружения. Ведь открываясь миру возможностей, нам порой достаточно одного шага, чтобы стать счастливыми на своем жизненном пути. Хочется изменить свою жизнь к лучшему, сделать её ярче, интереснее, радостнее, успешнее? Значит, эта книга для вас, потому что в ней есть ответы на все вопросы, связанные с успехом и счастьем. — Как обрести счастье в личной жизни? — Как получить работу своей мечты? — Как успешно выйти замуж или жениться? — Где найти преданных друзей и соратников? — Как повысить свое благосостояние? — Как научиться ежедневно получать от жизни максимум удовольствия, сравнимого с физическим оргазмом? Чтобы стать счастливым, необязательно преодолевать препятствия на своем пути! Важно грамотно прилагать усилия, эффективно воздействуя на все сферы своей жизни.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-114783-9

© Перелыгина Е. Б., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

Предисловие	6
Глава I Как научиться получать оргазм от жизни?	8
Прелюдия для счастья	8
Кто научит?	10
Мусор в твоей голове	12
Ловушка перфекционизма	16
Чего делать не надо?	18
Исследования счастья	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Елена Перелыгина**

## **Жизнь как ORG.азм: путь к счастью**

© Перелыгина Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие

Я всегда хотела написать книгу о счастье. Я уверена, что, приходя в этот прекрасный Мир, каждый имеет все возможности, чтобы обрести гармонию в нем и проявить максимально свою природную одаренность, которая обязательно у него есть, ведь мы все здесь неспроста и цель наша – это счастье. И именно обретая свое индивидуальное счастье, мы выполняем задумку эволюции, которая выбрала нас из миллионов претендентов на жизнь, и вот мы здесь, и, конечно, у каждого есть свое предназначение, и все мы немного Творцы, которые могут создавать свои Миры, просто мы забываем о своей Миссии в этом мире, поддаваясь мелочам, погрязая в быте и обыденности, а зачастую и в негативе. Мы уже не видим тех возможностей для счастья и гармонии, которые нам даны изначально.

Я, как практикующий психолог, часто сталкиваюсь с тем, что людям проще идти по дороге негатива и жалости к себе, чем поднять глаза и увидеть, сколько прекрасных возможностей лежит прямо у их ног, и они не используют эти шансы судьбы и пренебрегают всем, что даровано им природой и самим фактом рождения и тем, что предлагает им жизнь. И многие так и проживают слепыми к радостям и возможностям.

Я в этой книге раскрою тебе, мой замечательный, талантливый читатель, все секреты счастья и благополучия, которые я выяснила, пройдя свой путь исканий и исследований, наблюдений и собственных побед. В этом труде ты найдешь полный набор рекомендаций для обретения счастья на все случаи жизни в каждый ее момент, основанный на моих знаниях, наблюдениях, изучении новейших исследований других людей и историях моих многочисленных клиентов, моем богатом жизненном и профессиональном опыте.

Здесь я сравниваю человеческое счастье с оргазмом, который является кульминацией и высшей точкой физиологического наслаждения, доступного человеку. Я утверждаю, что каждый человек может научиться испытывать счастье в жизни настолько ощутимо и сильно, что это счастье будет постоянно и может сравниться с оргазмом, но это будет «оргазм» эмоциональный, духовный, ментальный. И я больше чем уверена и вижу постоянное подтверждение этому на практике, что этот «оргазм» способен приносить даже больше удовольствия, чем оргазм физический. И в то же время человек, который испытывает жизненный «оргазм», однозначно более удовлетворен в своей интимной сфере, он больше расположен к радости и удовольствию и открыт для приятных ощущений во всех аспектах жизни.

В этой книге я расскажу тебе и научу, как конкретно и всесторонне подойти к реализации твоей программы счастья. Как важно, чтобы жизнь не была однобокой и не развивалась в узком коридоре возможностей. Ведь счастье – это полнота жизни, это реализация всех своих талантов и возможностей, насколько это реально, при этом с комфортом, балансом и гармонией, с интересом и интригой, которые дают почувствовать себя по-настоящему «живым», деятельным и целеустремленным.

Я совершенно искренне верю, что мы все рождены для счастья. И ты, драгоценный читатель, сейчас получаешь волшебную и исключительную возможность узнать все секреты из первых рук. Я считаю себя счастливым человеком и женщиной, и еще я профессионал, увлеченный идеей счастья, который многократно проверил все те рекомендации и советы для достижения счастья на своей практике и в своей жизни.

Когда я говорю и думаю о счастье, я слышу нежное и преданное слово «мама», и я счастлива, что его мне говорят три самых драгоценных человека на свете – мои дети. Когда я говорю и думаю о счастье, я слышу слово «любимая», которое мне говорит мой дорогой муж уже двадцать пять лет нашей совместной жизни. Когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу такое родное и искреннее «дочка», и я благодарна судьбе, что рядом со мной моя любимая мама, когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу слово «красивая», и я счастлива, что я

направляюсь людям, ведь я женщина, когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу «профессионал», и я горжусь, что есть любимая профессия в моей жизни... Еще много слов приходит мне на ум, и я думаю, какая же я счастливая, что все это есть в моей жизни, и я благодарю этот Мир и Создателя за все те дары, которые мне доступны в этой жизни, – за любовь, за радость, за способность чувствовать, за людей, за идеи, за творчество и интерес, за красоту вокруг и многое-многое другое, что невозможно продать или купить, но это то, что дает нам возможность ощутить жизнь наиболее полно и обрести свое уникальное неповторимое счастье, счастье жить, творить и достигать.

Все в твоих руках, мой гениальный читатель. Ты можешь взглянуть на Мир с верой и радостью, и я помогу тебе в этом. Ведь я предана своей теории, что добрые искренние люди всегда добиваются удачи и важно только встать на этот многообещающий и волнующий, красочный и интригующий путь – путь своего счастья. Важно открыться миру возможностей и увидеть их, ведь часто достаточно одного шага, чтобы быть счастливым, но мы настолько заблудились, что не знаем куда шагать.

Тут ты найдешь полное руководство к счастью.

Эту книгу я посвящаю своей замечательной семье, которая верит в меня, всегда поддерживает и делает меня счастливой. Это мой муж Сергей, мои старшие дочери-двойняшки Софья и Дарья, мой младший сын Георгий и, конечно, моя творческая мама Зоя Антоновна. Благодаря им и их поддержке я во многом стала тем, кем я сейчас являюсь. Ведь путь счастья – это в первую очередь путь личности. Возвращай в себе качества гармоничной личности, и будет тогда тебе счастье.

*С любовью и верой в сердце,  
Елена Перельгина*

*В добрый путь!  
Желаю счастья!*

# Глава I Как научиться получать оргазм от жизни?

## Прелюдия для счастья

При слове «**оргазм**» у многих закружится голова. В теле возникнут приятные ощущения, от которых улучшится настроение и начнет спориться работа, которая не получалась, или случайный прохожий обернется тебе вслед и покажется очень симпатичным! Почему? Да потому что физический оргазм и даже упоминание о нем запускает позитивные чувственные якоря и автоматически включает ощущение счастья, давая толчок выработке гормонов удовольствия.

И наверняка у каждого в жизни было такое, когда в определенные моменты собственного успеха и радости за себя он испытывал некое чувство, не физического и телесного плана, а эмоционального и душевного, когда душа ликовала, хотелось петь и говорить приятные слова от удовлетворения и счастья, и это чувство было сродни физическому оргазму – фейерверк приятных эмоций – реальное удовольствие от жизни, счастье!

Как же научиться получать этот «оргазм» от жизни чаще и сделать жизнь по-настоящему счастливой? Где хранится этот секрет нескончаемого удовольствия?

Давайте рассматривать «оргазм» жизненного счастья через призму физического оргазма в сексе.

### «Двое встречаются. Двое влюбляются. Женятся!!!»

- Да! Сначала нужно встретиться со своим «оргазмом», понять, что же тебя лично заставляет влюбляться в жизнь и от чего в жизни ты получаешь максимум удовольствия (часто мы вообще не знаем этого).

- И уже потом пожениться со своим «оргазмом» на всю жизнь. Просто и забавно звучит... Но как часто нам недоступно нечто самое простое, но так необходимое для того, чтобы начать наслаждаться жизнью. Ведь многие слышали еще с детства, что для счастья надо вкалывать. Но почему-то мало кто добавлял, что есть люди, которые вкалывают по собственному желанию, так как именно это им приносит массу удовольствия. И чем больше вкалывают, тем больше удовольствия, и это уже по-другому называется. А кто-то не вкалывает, а живет своей деятельностью, которая радует... Кому-то то, что сначала было хобби, приятным увлечением, уже приносит доход и реализацию и счастье... И вообще у всех «оргазм» разный и получать его можно научиться и развивать и приумножать его, перенося в разные сферы своей деятельности.

Как учат нас пресловутые учебники сексологии, любому хорошему оргазму просто обязана предшествовать прелюдия, то есть подготовка... А как подготовить себя к счастью?

Просто! Начни с позитивного отношения к себе – это подобие предварительных ласк во время физической близости с партнером. В данном случае, твой партнер – это твоя жизнь... И насколько ты получишь удовольствие от твоего партнера – зависит от того, как ты изначально будешь настроен по отношению к себе... Если человек ненавидит свое тело, он все время контролирует процесс близости, ему трудно расслабиться, начать доверять партнеру, он все время думает, как расположиться, чтобы выглядеть лучше, и все это уводит его от оргазма. Так же и в жизни, если ты ненавидишь себя, не хвалишь себя, то счастья тебе не видать.



## Прелюдия для счастья

- Перестань постоянно критиковать себя и бичевать за ошибки, за то, что ты не сделал, а мог. Не стоит заикливаться на своих недостатках, расстраиваться из-за любых, даже незначительных неудач, и гони от себя мысли, если они появляются, что ты хуже других.

- Попробуй не обращать много внимания на промахи и неудачи, воспринимай их как бесценный опыт, который дает возможность не совершить эти ошибки впредь и пойти дальше и получить большие результаты, ведь не делать вообще ошибок можно, только ничего не предпринимая, стоя на месте... Делай выводы и иди дальше.

- Начни скорее останавливаться на том, что получилось. Что способствовало этому? Как это произошло? Чтобы использовать эти знания и ресурсы в дальнейшем для большего успеха... Хвали себя даже за совсем маленькие победы... Так ты начнешь больше радоваться, чем расстраиваться. Это в свою очередь распахнет перед тобой дополнительные дверцы для большей свободы.

- Если вокруг тебя есть люди, которые постоянно критикуют тебя и никогда не хвалят и не говорят в твой адрес хороших слов, постарайся держаться от них подальше. Если это близкие тебе родные люди, постарайся объяснить, что ты ждешь от них другого – поддержки и позитива в свой адрес, и что это очень важно для тебя, критика не должна преобладать, должна быть конструктивной и в ограниченном количестве. Если это по-настоящему близкие тебе люди, они прислушаются к твоим просьбам.

- Окружи себя приятными и искренними людьми, которые не жадничают на добрые слова, сами к себе относятся хорошо и благосклонны к тем, кто рядом.

- Старайся больше времени тратить на занятия, которые тебе нравятся и имеют перспективу интересного развития. Если тебе приходится заниматься каждодневными рутинными делами, попробуй привнести в них хоть немного творчества, делать каждый раз как-то по-особенному, по-новому, если возможно... Это украсит твою жизнь и будет хорошим стимулом для развития более творческого настроя и улучшения качества жизни.

Так ты создашь позитивную продуктивную базу для своего счастья. Это и есть прелюдия для твоего личного счастья.

Когда ты сделаешь эти простые шаги и будешь следовать им, ты заметишь, как мир вокруг тебя сильно изменится в лучшую сторону, как появятся новые перспективы и возможности, как в личной, так и в общественной и профессиональной сферах. Люди начнут тянуться к тебе, и качество этих людей изменится в лучшую сторону.

## Кто научит?

В любом деле важно найти хорошего учителя. Кто может стать учителем или учителями счастья? Кто может научить испытывать «оргазм» от жизни? Конечно, могу это сделать я – автор данной книги. И это не шутка, потому что я многое изменила в себе и в своей жизни, я имею собственные стратегии успешности в личной жизни, в профессии, в отношениях, в общественной жизни... Я привела в пример себя для того, чтобы показать, по каким критериям искать учителей... Учителя – это счастливые люди.

Здесь важно обратиться к идее моделирования, взятой из НЛП. Если мы хотим чего-то добиться в жизни, развить в себе какие-то качества или способности, начать жить иначе, тогда мы ищем человека или людей, обладающих всем тем, чего нам недостает, и снимаем с них модель... Пытаемся осмыслить, как они это делают, благодаря чему им это удастся, какие ресурсы они используют, чтобы иметь это, и как они понимают, что на правильном пути, что помогало, а что мешало им в продвижении к цели.

То есть учителями в данном случае будут люди, которые испытывают удовольствие от жизни и которые для тебя являются примером того счастья, какого бы тебе хотелось... Это не значит, что они будут давать тебе уроки счастья и «оргазма». Если сравнивать их с многочисленными в наше время гуру секса, которые направо и налево кричат о способах и возможностях максимального удовольствия и заывают у них поучиться. Своих учителей тебе придется искать самому по главному критерию – их счастье и удовольствие от жизни.

Это могут быть люди, доступные для прямого общения с ними, и тогда надо к ним приблизиться максимально и начать моделировать их способность быть счастливыми.

Это могут быть люди недоступные или труднодоступные для прямой коммуникации (звезды, известные политики, их родственники или коронованные особы), и тогда нужно будет максимально изучить их жизнь, и понять, на самом деле это счастье или же иллюзия, созданная для обывательского взгляда, вовсе не имеющая ничего общего с реальностью.

Изучая жизнь и успех столь далеких знаменитостей, важно понимать, что конкретно приносит или приносило им удовольствие. Может, это совсем не то, что ты хотел бы моделировать и что сможет радовать тебя.

Учись у успешных, знаменитых, счастливых людей. Ищи общение именно с такими. Читай и смотри фильмы про них – часто там используются реальные факты биографии. Это не корысть! Это одно из главных условий роста и развития!! Человек так устроен, он впитывает как губка все то, что находится вокруг. Все – среда, окружение, идеи, пороки, устремления, негатив, позитив – все влияет на человека и отражается в нем.

Если ты окружишь себя счастливыми успешными людьми (как это сделать, мы будем говорить позже), а также информацией о таких людях, это станет частью тебя и непременно изменит твою жизнь.

Всем известна фраза: «Не создавай себе кумиров». Я категорически не согласна с этим утверждением. Я настаиваю: создавай себе кумиров!! И чем их будет больше, тем лучше!! Изучай их, их жизнь, поведение, цели, ценности, пути, ошибки и самое главное – их успех!! Чем больше у тебя будет таких людей, тем больше учителей!! Тем больше перспектив у твоего счастья и тем скорее ты научишься получать «оргазм» от жизни.

Почему кумиров-учителей должно быть как можно больше? Потому что твой «оргазм» не похож на любой другой и ты его можешь собрать по крупицам, заимствуя у разных людей, понимая, что именно тебя действительно трогает в каждом конкретном человеке, что тебе импонирует, что ты хотел бы перенести в свою личную жизнь, какое качество, способность, достижение, умение, какую уникальную грань своего кумира, которая способствовала его счастью, может по-настоящему украсить и твою жизнь??

Не надо становиться копией кого-то. Иначе ты рискуешь стать худшей копией. Стань лучшей версией себя с помощью других людей... Ведь что такое счастье? Мое личное определение счастья – это гармония... Гармония возможна тогда, когда у человека во всех сферах жизни порядок. Гармония – это разностороннее развитие. Гармония – это точно не узкое русло, когда человек развивается только в одном направлении. У него может быть все хорошо в профессии и много профессиональных достижений, но больше ничего. Нет семьи, друзей, нет увлечений, он совсем не отдыхает, ему даже некуда потратить деньги, которые он зарабатывает... Разве это счастье? Если этот человек даже не задумывается, что что-то не так в его жизни, все равно он ощущает пустоту и нереализованность в других сферах своей жизни и не чувствует удовлетворение, недоволен своей жизнью, хотя может не осознавать, что конкретно не так. Он может иметь определенные убеждения, которые часто приходят к нам еще в детстве и живут в нашем бессознательном и делают свое дело... Пример такого убеждения: «Главное – карьера, все остальное подождет»... В таком случае, если одна сфера жизни поглотила всю жизнь, человек может быть счастлив только в одном случае, если он – гений.

Гений живет одной идеей и реализует ее до такого максимума и с такой самоотдачей, что его имя, высеченное на скрижалях истории, останется в веках и дело будет жить после его смерти. Хотя это счастье в глобальном плане может быть трагедией при жизни этого человека, посвященной служению своему делу. **Гениев не так много, а счастья хочется каждому.** Так вот, именно поэтому мы говорим здесь о том, как научиться получать счастье любому. И, создав гармонию в собственной жизни, ты сможешь найти свою уникальность и гениальность без жертв и трагедий, а с удовольствием и радостью.

Именно поэтому **создавай себе кумиров**. Учись у них, изучай их, моделируй их качества, способности, достижения, их гениальность и успех. Ты можешь составлять списки кумиров, прописывать, чему хотел бы у них научиться, какие ресурсы они использовали для своих достижений и что есть у тебя для этого и т. д. Можно прописывать на бумаге (это помогает все структурировать), чего хотелось бы получить в своей жизни для полноты счастья и гармонии, и присматриваться к людям, у кого это есть, а лучше общаться с ними...

## Мусор в твоей голове

Я уже говорила про убеждения, которые мешают нам получать удовольствие от жизни, отравляют нам существование и не дают происходить нашему «оргазму». Это реальный «мусор» в голове, от которого необходимо избавляться как можно скорее!!

Если ты когда-нибудь говорил фразы подобные тем, что написаны ниже, то ты точно на крючке у своих «мусорных» убеждений. Я приведу в пример фразы, которые могут быть виновниками твоих несчастий:

- Главное карьера, все остальное подождет!
- Чтобы стать счастливым, нужно много вкалывать.
- Деньги – зло.
- Надо делать все ради семьи.
- Ради семьи нужно жертвовать карьерой.
- Ради дела можно принести в жертву личное счастье.
- Ради детей нужно бросать работу.
- Отдыхают только лентяи.
- Дети – смысл жизни.
- Главное – сводить концы с концами.
- На работу, как на каторгу.
- Все богатые – сволочи.
- Пока не выучишься, не женись.

И так далее...

Все фразы, которые исключают вероятность другого варианта, или где один вариант и сфера жизни противопоставляется другому, где категорично что-то утверждается, к сожалению, такие фразы, осев у нас в голове когда-то, мешают нам стать счастливыми в дальнейшем.

Как избавиться от этого «мусора»? В жизни в комнате, в которой есть мусор, мы подметаем метлой, веником или пылесосим. Чтобы взять воображаемую метлу и вымести весь этот мусор из своей головы, надо сначала понять, что будет этой метлой. А метлой будет представление психологии об изменении убеждений и переформулировании их из «мусорных» – мешающих, в помогающие, поддерживающие... Вооружившись этими знаниями – нашей воображаемой метлой, мы и будем действовать...

Пример:

Мешающее убеждение (М.У.).

Главное – карьера, все остальное подождет. (Здесь, как уже говорилось, человек закичивается на карьере. И большая опасность в том, что если с карьерой что-то пойдет не так, то это станет разрушительной трагедией для человека, у которого больше ничего нет.)

Помогающее убеждение (П.У.).

В моей жизни все важно. И карьера и остальные ее сферы. Важно развиваться гармонично.

М.У.

Деньги – зло. (При данном убеждении человек просто не способен обеспечить себе нормальное материальное существование, вынужден сводить концы с концами, так как он категорически отрицает пользу денег. А как в нашем материальном мире прожить без них? Никак!)

П.У.

Деньги – добро. Деньги дают много возможностей, в том числе обучаться, совершенствоваться, расти духовно. Материальный достаток дает большую свободу.

М.У.

Чтобы стать счастливым, надо вкалывать. (Такого счастья захочет не каждый.)

П.У.

Чтобы стать счастливым, надо обрести гармонию и научиться получать удовольствие от жизни. И это реально. Работа тоже может приносить удовольствие. Все в моей жизни в моих собственных руках.

М.У.

Надо делать все ради семьи. (Возникает вопрос, а какие-то еще интересы у такого человека существуют? А где тогда его личные устремления?)

П.У.

Я могу делать все возможное для своей семьи, не ущемляя себя, свои желания и устремления.

М.У.

Ради семьи нужно жертвовать карьерой. (Жертвенное счастье, трудное счастье – это как фразы из трагикомедии. А можно попробовать без жертв? Может, и счастья будет больше?)

П.У.

Мое гармоничное развитие и удовлетворенность и полнота жизни важны для моей семьи. От этого все члены семьи будут счастливее.

М.У.

Ради дела можно принести в жертву личное счастье. (Любая жертва – это помеха счастью.)

П.У.

Только гармония и разностороннее развитие могут стать фундаментом для счастья.

Зачем жертвовать, когда все можно гармонично совмещать и наполнять жизнь разными смыслами.

М.У.

Ради детей нужно бросать работу. (Такие родители по прошествии лет склонны упрекать своих детей тем, что посвятили жизнь только им. Так как дети, вырастая, не могут оценить эту жертву.)

П.У.

Самое важное для воспитания достойного развитого человека – это пример разносторонне развитого и целеустремленного родителя.

М.У.

Отдыхают только лентяи. (Это путь к переутомлению и профессиональному выгоранию.)

П.У.

Качественный отдых необходим для продуктивной деятельности. Эффективность деятельности человека можно определить по качеству его отдыха.

М.У.

Дети – смысл жизни. (Зацикленные на детях мамы или папы чаще отравляют жизнь детям, чем приносят пользу им.)

П.У.

Дети могут быть смыслом жизни без ущерба для них, если этот смысл не единственный.

М.У.

Главное – сводить концы с концами. (Если ориентироваться на этот принцип, то скоро денег совсем не будет.)

П.У.

Любой человек может заработать на достойное существование.

М.У.

На работу, как на каторгу. (Какое уж тут счастье? Может, стоит подумать о смене места работы? Некоторые люди могут всю жизнь заниматься нелюбимым делом. У них не хватает решимости поменять что-то. Ведь можно начать поиски, не бросая прежнее место.)

П.У.

Во всем мире при приеме на работу считается, что человек, который каждые пять лет что-то, хотя бы некардинально, меняет в своей профессиональной деятельности, более перспективен для работодателя. Жизнь каждого человека уникальна, и каждый достоин интересной жизни и работы.

М.У.

Все богатые – сволочи. (С таким убеждением в касту богатых и знаменитых путь закрыт.)

П.У.

У богатых людей есть чему поучиться, они вложили много труда, чтобы добиться своего положения.

М.У.

Пока не выучишься, не женись. (У человека, имеющего такое убеждение, значимая ценность – образование, такие люди много учатся и могут никогда не жениться, если это девушка – то рискует не выйти замуж.)

П.У.

Вступление в брак часто способствует качеству обучения, потому что молодые люди не нуждаются больше в поиске партнера и могут взаимно способствовать обучению и развитию друг друга.

И так далее...

Это лишь малая часть того мусора, который может жить в твоей и еще чьей-то голове и делать там свое грязное дело – лишать тебя и других людей счастья.

Чтобы вычислить еще какие-то свои «мусорные» идеи и ценности, ты можешь проанализировать свои мысли о счастье и всем, что с ним связано (развитии, возможностях, спо-

собностях, сферах жизни). Если в твоих суждениях, мыслях мелькает категоричность, абсолютное отрицание чего-то, отсутствие других возможностей, противопоставление – «либо то, либо другое», отсутствие гибкости и лояльности к тому, что есть другие мнения и варианты, обрати на это внимание. Возможно, именно здесь скрывается тот «мусор», который загородил и сделал недоступными для тебя перспективы и возможности лучшей приятной и счастливой жизни. Гибкость и лояльность, возможность услышать чужое другое мнение и допустить, что в нем тоже может быть что-то ценное – вот главные условия успеха и процветания. Не надо всегда плыть против течения или доказывать свою правоту с пеной у рта. Это отнимает много энергии, которую можно потратить на что-то более ценное и радостное. **Лучше дружба, чем вражда – от нее точно больше пользы!**

Проанализируй свой «мусор» в голове, придумай и пропиши, по моему примеру, альтернативные поддерживающие, помогающие, мотивирующие фразы-убеждения. Советую каждый раз, когда натыкаетесь в своих мыслях, рассуждениях на эти фразы, проговаривать несколько раз альтернативу им, которая будет уже наготове после этой работы.

Еще лучше выписать поддерживающие убеждения на листочек и в течение двадцати одного дня каждый день по несколько раз (сколько будет получаться, не меньше одного раза) зачитывать себе весь список. Двадцать один день сознание формирует первоначальный опыт-навык. За это время ты привыкнешь так мыслить и, возможно, уже начнут формироваться иные привычки, исходя из нового представления о каких-то сферах жизни, усвоенного из поддерживающих убеждений.

## Ловушка перфекционизма

Всем нам в детстве приводили в пример хороших учеников, выдающихся личностей, говорили, на кого нужно равняться, и гордились нашими достижениями, если они были, и расстраивались из-за неудач... Но некоторые родители слишком усердствуют с призывами или даже требованиями к своему чаду быть «лучшим». И, конечно, в детстве можно попытаться, и довольно успешно, дать эту иллюзию «лучшего» сына или дочери своим дорогим любимым родителям. Можно биться за отличные оценки, за похвалу педагогов, учиться быть хорошим для всех, кто оценивает. Эта цена родительской любви часто становится каторгой для очень послушных детей, и наносит им серьезный вред в их дальнейшей жизни. Это путь к бесконечному разочарованию, когда ребенок, с такими бескомпромиссными требованиями к себе, станет взрослым. Жизнь многообразна, и это не детский мир, где оценивают только дома и в школе. В жизни нет ничего абсолютно «лучшего», все относительно, и найдется кто-то еще лучше, по-другому «лучший», с других позиций. И «лучшими» мы можем быть в чем-то конкретном, быть лучшим во всем – это утопия, этого добиться невозможно!

А бывшие «лучшие» дети стремятся быть лучшими во всем. Им никто не сказал, что это нереально. Наоборот! Им говорили: «Ты должен быть лучшим во всем!»

Так самые близкие люди могут, вроде бы из положительных побуждений, очень серьезно навредить, совершенно не осознавая того. Это могут быть не только родители, также другие авторитетные для ребенка люди – старшие друзья, братья, сестры, бабушки, дедушки, любимые педагоги и т. д.

Не так важно, кто был тем значимым человеком, который смог так мощно вложить эту идею. Важен результат – это бесконечная гонка за суперпобедами во всем и всегда и любой ценой. Это такой отчаянный перфекционизм. И эта ловушка перфекционизма держит человека эмоционально так сильно, что у него даже нет времени, чтобы остановиться и понять, что что-то в его жизни не так. Он мечется и жаждет во всем победы, и победы его уже не радуют, потому что это невыносимо трудно – всегда побеждать, а вот невозможность стать «лучшим» разбивает его душу и тяжелейшим образом ранит его сердце, так как он не способен это пережить... Эти разочарования никуда не уходят, они накапливаются и делают невыносимым существование. О каком же счастье может идти речь? А ведь как красиво все начиналось, с какой позитивной идеи, и ведь желали ему только «лучшего». Перфекционизм – это очень тяжелая штука, часто приводящая людей на прием к психологу, так как является причиной неврозов, срывов и депрессий.

Пока человек не осознает эту проблему, «оргазма» ему не видать! Даже если он выиграет в суде миллионное дело, завоеует самую красивую девушку в офисе, купит самую красивую яхту и поедет на лучший курорт, где отдыхают самые крутые звезды, он все равно не будет счастлив. Потому что он будет продолжать эту гонку, заходя все дальше и дальше, лишая себя покоя, гонимый своей ложной внутренней неосознаваемой идеей.

Конечно, сейчас я нарисовала утрированную картинку такого кристального перфекциониста, максимально реализующего себя в этом. Конечно, стремиться к лучшему неплохо, когда это в разумных пределах, и отсутствие «первого места» не приводит тебя к инфаркту. И бывает, что вроде у человека это не так выражено в общей структуре жизни, но в отдельных аспектах так зашкаливает, что перекрывает все возможности для успеха и радости, как в этой, так и в других областях. Например, если человек говорит: «Я хочу быть самой лучшей матерью или отцом» или «Я стану лучшим юристом». Как ты можешь быть «самым» среди такого количества матерей и отцов или среди такого количества юристов в мире?? Это утопия! Наверняка найдутся сотни и тысячи лучших или считающих себя лучшими во всем или в каких-то отдельных аспектах отцов, матерей и юристов. Мало того, что эти максималистически настроенные



люди несчастны сами, они делают несчастными своих близких и даже просто окружающих их людей. Ведь их стремление к победе любой ценой стоит много нервов и трагедий, а также борьбы!!!

Если ты обнаружил у себя нечто подобное, постарайся понять всю пагубность этой идеи.

Начните перевоспитывать себя, подмечая, где стоит изменить курс от супердостижений к комфортной жизни в гармонии и радости. И ты поймешь, что это не были настоящие победы! Настоящая победа впереди, и главное – это победа над самим собой!

## Чего делать не надо?

Чего же делать не надо на пути к своему счастью, чтобы научиться испытывать «оргазм» от жизни?

- **Сидеть сложа руки и ждать, что счастье само придет!**

Оно может и придет, только когда и придет ли вообще – никто не знает... можно и вовсе ничего не дожидаться. Это все равно что, когда во время секса один из партнеров не проявляет никакой активности или проще сказать – «лежит, как бревно», как он может рассчитывать на хороший секс и качественный оргазм? Да и возникает вопрос: «Кому такой секс нужен?» И в противовес этому нам известно много пословиц, которые для меня лично являются некими лозунгами для моего личного счастья, и звучат они так: «Под лежащий камень вода не течет», «Дорогу осилит идущий», «На бога надейся, а сам не плошай», «Возьми быка за рога» и так далее... Во всех этих знакомых нам выражениях-мудростях есть призыв к действию. Делай что-то для своего счастья, развивайся, расти, дерзай, не надейся, что кто-то это сделает для тебя и за тебя... Все в твоих руках, и «оргазм» тоже!!! Ведь пока ты будешь ждать, поезд счастья, может, уже уйдет или его угонит кто-то более шустрый.

- **Не жалей себя при каждом возможном случае!**

Хватит быть жертвой! Жалость к себе нужна, но если она возникает очень часто, она лишает тебя перспектив! Жертва вынуждена быть всегда несчастной – это тупиковое амплуа. Получая постоянное сочувствие от других людей, ты освобождаешь себя от ответственности за свою жизнь и получаешь ложные дивиденды – сострадание, лояльность, возможность выполнять что-то спустя рукава. Это в свою очередь подсаживает на крючок инфантилизма. Будь не жертвой, а завоевателем, первооткрывателем, творцом... но завоевывая, помни, что важно не попасть в «ловушку перфекционизма».

- **Не оправдывай себя бесконечно!**

Это не значит, что надо предъявлять к себе постоянно «гамбургский счет». Но когда человек все время находит объяснения своему образу жизни, никчемному существованию, отсутствию желаемых благ – это очень грустно, потому что он как тот страус прячет голову в песок, чтобы не видеть правдивой, возможно, безрадостной реальности... А реальность такова, что никто другой и никакие важные обстоятельства не могут помешать тебе быть счастливым, если ты этого сильно захочешь и прислушаешься к тем простым рекомендациям, которые я уже дала и которые еще будут даны в дальнейшем.

- **Не завидуй!**

Жизнь некоторых несчастных людей с утра до ночи посвящена отслеживанию чужих достижений, и не с целью научиться чему-то у этих талантливых успешных людей. А с целью – позлиться тому, что «этим все дано, а мне нет». Они тратят массу времени, сил, эмоций, энергии на свою зависть. Все то время, которое они могли плодотворно тратить на что-то свое, развиваться и творить, добиваться в своей жизни хороших результатов, испытывая массу положительных эмоций, становясь счастливее, – все это время они отдают чужой жизни, которая заменяет им свою. И если в своей они получили бы реальную положительную отдачу, здесь они только наращивают в себе раздражение, негатив и враждебность ко всему и вся!! Этому в наше время способствуют еще и современные социальные сети и переносные гаджеты – смартфоны и планшеты, которые всегда с собой... И это делает абсолютно невыносимой жизнь патологических завистников... Они каждую минуту, да что минуту – секунду могут заглянуть в жизнь столь ненавидимых ими успешных коллег, «друзей», родственников и просто жителей планеты

Земля!.. Они, изнемогая, ждут от них провала. И когда вновь встречаются с улыбкой на их лице, обновкой, известием об удачном очередном проекте, фото с новой прекрасной возлюбленной или возлюбленным – это становится новой трагедией, убийственным разочарованием и поводом для тяжелой депрессии... Их жизнь проходит мимо, как бесконечный ряд меняющихся картинок из чужой счастливой жизни.

• **Не обманывай себя.**

Многим людям свойственен самообман, и все бы ничего, ведь иногда это «розовые очки», которые улучшают неприглядную реальность... но, к сожалению, самообман перечеркивает осознанность. Если мы не осознаем реальности, как мы поймем, какие шестеренки не работают в нашей системе счастья? Врага лучше знать в лицо и понимать, на что он способен. Тогда есть надежда, что мы сможем понять, как его обезвредить. Все то же происходит в постели. Если постоянно имитировать оргазм, то сложно ждать от партнера помощи в его достижении, он просто не в состоянии будет понять, что для этого нужно сделать.

• **Не бойся ошибаться.**

За ошибками следует опыт. Как я уже говорила, не ошибается только тот, кто ничего не делает. Не бойся развиваться в разных направлениях, пусть одни сферы жизни обогащают другие. Если есть семья, она будет радоваться твоим достижениям в профессии и поддерживать, и тебе будет легче и веселее идти дальше, потому что ты не один, есть люди, которые за тебя болеют, дети будут брать пример, супруг или супруга получит дополнительную мотивацию к творчеству в своем деле. Родители тоже будут счастливы, глядя на твои успехи... Пусть трудовая деятельность сочетается с другими интересными направлениями развития. Возможно, захочется попробовать что-то новое. Дерзай. Одно другому не мешает, а если мешает, ты поймешь, как это уладить. «Кто не рискует, тот не пьет шампанское!» Да и рисковать не обязательно, главное не бояться ошибиться. Иначе этот страх, который подчас вообще не оправдан, убьет все возможности для счастья. Я не призываю делать что-то совсем не обдуманное, нет. Я говорю, что на любом пути будут ошибки, главное их вовремя заметить, сделать выводы и пойти дальше, и с каждым разом этих ошибок будет становиться меньше и меньше. Зато успех и счастье будут приумножаться.

• **Не считай людей дураками.**

Огромная ошибка на пути к счастью – это считать людей глупее себя. Ты думаешь, почему люди совершают эту ошибку? Потому что им нравится льстить себе и считать себя самыми умными и хитрыми. Они совершают неуважительные поступки, нарушают договоренности, делают что-то кое-как, передают чужие тайны (сплетничают), делают пакости. Это от своего эгоцентризма и желания верить в свою исключительность и неуязвимость... на самом деле корни этого – в личностной слабости и глубинном неверии в себя, которые на поверхности выражаются обратным – кричащими попытками убедить себя, что это не так. И как правило, в очередной раз заканчиваются провалом и разоблачением. Никому не понравится такое отношение. И вывод здесь прост, и он не будет ни для кого новостью: «Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе». Даже если ты боишься выглядеть иногда проще других, боишься быть обманутым и незащищенным, поверь, это принесет тебе больше дивидендов, чем маска «ушлого аферюги».

Мой учитель Андрей Плигин говорит: «Строй отношения с людьми из лучшего себя, и тогда люди будут проявлять по отношению к тебе свои лучшие качества». Это очень откликается в моем сердце, и это действительно работает. Создай вокруг себя поле доброты и любви, начни с себя – относись к людям с симпатией, находи в них положительные черты, уникальные качества, ведь не просто так они оказались рядом с тобой. Именно ты их привлек, значит, в

них есть схожие с твоими черты. Если что, делай выводы... Но не считай других дураками, иначе это можно отнести и к тебе. Лучше переоцени свое окружение, чем недооцени его. Если ты изменишь свое отношение к окружающим в лучшую сторону, твоя жизнь тоже повернется к тебе лучшей своей стороной и заиграет и запереливается новыми красками, новыми гранями. Ведь встреча с каждым новым человеком – это событие в твоей жизни, потому что каждый привносит в нее кусочек себя, своей индивидуальности и своего неповторимого опыта. И после каждой встречи жизнь твоя непременно меняется и уже никогда не будет прежней.

Цени людей, ведь от них тоже зависит твое счастье.

• **Не отрицай, не попробовав.**

Люди часто отсекают предложения чего-то нового и многообещающего, даже не попробовав и не допустив возможности существования этого в своей жизни. От страха несостоятельности и нерешимости вступить на новый путь они часто лишают себя хороших перспектив роста, новых возможностей, интересного общения, замечательного опыта и вообще счастливой жизни. Это все равно что прожить с нелюбимым человеком всю жизнь, зная, что тебя любит мужчина или женщина твоей мечты, и он или она ждет тебя и находится где-то рядом все время, а ты предпочитаешь всю жизнь потратить на существование без любви. А самое главное, что тебя там тоже не очень любят и даже притесняют и издеваются над тобой. Бывает, что люди недовольны положением дел в своей жизни, но даже получив очень интересное предложение, не решаются сменить жизнь и сбросить оковы своих неудач только потому, что испытывают страх неизвестности, который совершенно не оправдан, ведь терять им по большому счету нечего, кроме своих оков. А если они ничего не поменяют – путь к счастью для них закрыт!!!

• **Не противопоставляй одно другому.**

Если ты занят в одном проекте, не торопись отказываться от другого. Попробуй совмещать, сочетать и взаимообогащать их, примени творчество и получи удовольствие от своего мастерства. Ты можешь сильно удивиться, что у тебя неплохо получилось. Как мы уже обсуждали, плохо, когда одна сфера жизни противопоставляется другой, одни способности исключают другие, одни люди вытесняют других. Почему принято считать, что все делится на гуманитариев и технарей-математиков? Кто сказал, что это не может сочетаться в одном человеке? Все это пагубные предрассудки. Это то же самое, что и деление женщин на глупых и умных по цвету волос. Блондинки в анекдотах всегда проигрывают в сообразительности брюнеткам. А в жизни, к примеру, Ольга Бузова – герой нашего времени, будучи блондинкой, уверенно претендовала на роль дурочки. Над ней не потешался только ленивый, и была она как ходячий анекдот, подтверждая вечный спор «кто умнее».

В один прекрасный момент она стала собирать стадионы своим пением, в котором тоже было множество сомнений у уважаемой публики. Почему же публика «пошла» на Бузову? Один известный эксперт не преминул это связать с изменившимся цветом волос Ольги. Ведь она в преддверии успеха стала-таки брюнеткой. Все это шутка, конечно, но суть здесь тоже есть, и она заключается в том, что Оля прекрасно смогла воспользоваться блондинистым цветом волос и сыграть в угоду публике в глупую блондинку, и потом неожиданно для всех стать новым секс-символом, топовой певицей (даже при всех сомнениях в ее вокальных способностях), девушкой-вамп и стервозной брюнеткой, претендующей на другое качество интеллекта, и это все не противопоставлялось одно другому. Этому всему нашлось место в одной яркой, и – да, неоднозначной, жизни одного человека и в достаточно короткий временной период. То ли еще будет в жизни этой звезды!! Понаблюдаем... А совет здесь таков, что лишние границы в своих возможностях мы устанавливаем себе сами. А иногда мы даже выстраиваем себе стены, там где им не место совсем. Не создавай себе лишних препятствий для проявления своих

многочисленных талантов, ты достоин большего счастья и в твоих руках все цветные веревочки от тех разнообразных возможностей, что тебе предоставляет твоя жизнь.

• **Не говори гоп, пока не перепрыгнешь.**

Многие люди любят растрезвонить всем о не состоявшихся, а только намечающихся своих интересных проектах, предложениях, возможностях. Дело не в том, что есть какая-то опасность эзотерического плана – сглазить, например. Нет. Часто человек рассказывает о нереализованной намечающейся замечательной перспективе, чтобы уже как бы побыть в шкуре того, кто это сделал. Он как будто говорит всем: «Вы видите, у меня есть такой крутой вариант, значит, я достоин его, значит, и сам я крутой». А рассказывает он всем об этом лишь с одной целью, чтобы зафиксировать за собой прилюдно этот статус и не идти больше в направлении этого проекта, потому что ему страшно, лень, боится не справиться!

Как только он рассказал об этой возможности, то автоматически лишился мотивации преодоления себя и своих страхов для реализации этого проекта! Он обозначил, что этот уровень условно пройден, раз возможность была, то значит, он его достоин, это он обнаружил и пошел на поводу у своего инфантилизма. Скорее всего, реализовывать это он уже не будет. Конечно, есть сильные личности, у которых такая связка отсутствует. И все же, надеясь на силу своей личности, старайся не растерять энтузиазм и энергию действия, не перевести ее в русло красноречия, и в процессе разговоров растерять всю мотивацию. Старайся больше делать, чем говорить. Стань человеком дела, строителем своей судьбы, делателем, создателем, творцом, реализатором своих самых заветных идей и лучших, самых прекрасных своих мечт!

Итак, ты уже вступил на дорогу обучения счастью и «оргазму». И это только начало пути. Не сворачивай с него. Главное, что теперь понятно, что получать «оргазм» от жизни можно научиться. И учиться этому обязательно нужно, потому что каждый человек имеет право на свое уникальное счастье!

## Исследования счастья

Мы все хотим быть счастливыми. **Счастье – это наш опыт радости, удовлетворения и благополучия, который сочетается с ощущением, что жизнь хорошая, значимая и стоящая.** Неважно, как ты определяешь счастье, каждый скажет свое. Но все мы желаем знать, как его получить.

Сейчас известно более чем достаточно, как именно мы можем это сделать.

Здесь я хочу дать тебе немного знаний о счастье, чтобы ты точно знал, как поднять свой собственный уровень счастья.

Почему ты так беспокоишься о счастье?

В любом случае, когда ты беспокоишься о повышении своего уровня счастья, ты приносишь себе огромную пользу.

Например потому, что счастливые люди могут похвастаться большим здоровьем, чем их несчастные сверстники: они реже болеют, имеют более низкое кровяное давление и живут дольше.

Счастливые люди также наслаждаются лучшими отношениями с окружающими: у них больше друзей и у них гораздо выше шанс на успешный брак и гармоничные интимные отношения.

Кроме того, счастливые люди зарабатывают больше денег, они более продуктивны на работе, щедры, лучше справляются со стрессовыми или травмирующими событиями и намного креативнее, чем несчастные люди.

Уже доказано, что счастье буквально заставляет наш разум и тело достичь максимальной производительности.

Оказывается, что наш мозг буквально запрограммирован, чтобы работать в лучшем виде не тогда, когда мы отрицательно или даже нейтрально настроены, а когда у нас приятный положительный настрой. И все же в сегодняшнем мире мы беспечно жертвуем счастьем ради внешних факторов успеха, которые часто вызывают чрезмерное напряжение и не всегда приносят истинную радость бытия, гармонию и счастье.

Тем не менее счастье является необходимым компонентом для того, чтобы стать более успешным.

Когда мы счастливы, когда у нас позитивный настрой и хорошее настроение – мы умнее, более мотивированы и, следовательно, успешнее. Счастье – основа, и успех вращается вокруг него.

Так что определенно стоит поработать над повышением твоего уровня счастья.

Как счастье действует на нашу жизнь, не скажешь в двух словах.

Теперь, когда ты знаешь, почему увеличение твоего счастья так важно, давай перейдем к тому, как на самом деле это сделать. Не волнуйся, все довольно просто.

Ученые, исследующие счастье, используют следующую формулу, чтобы объяснить все факторы, влияющие на твое и еще чье-то счастье:

**Счастье = гены (50 %) + внешние обстоятельства (10 %) + преднамеренная деятельность (40 %)**

Короче говоря, твое счастье определяется генами, внешними обстоятельствами и намеренными действиями.

Из этих трех переменных твои гены оказывают наибольшее влияние на твое счастье – они составляют колоссальные 50 % от твоего счастья. Это означает, что 50 % уровня счастья

полностью постоянны и неизменны. Некоторые люди просто рождаются счастливее других. Это естественно. Как одни люди выше, некоторые умнее, другие смешливее, а кто-то счастливее.

Хорошей новостью является то, что остальные 50 % твоего счастья изменчивы и находятся под твоим контролем и влиянием.

Десять процентов из этих оставшихся 50 % образуются внешними обстоятельствами в твоей жизни. Это такие вещи, как деньги, дом, машина, другие материальные ценности, брак, образование, возраст, город и страна, в которой вы живете, и т. д.

Большинство людей проводят большую часть своей жизни, пытаясь улучшить эти внешние обстоятельства. Повествование звучит примерно так: «Когда я разбогатею, приобрету большой особняк, выйду замуж за крутого парня и пойду на модные вечеринки... тогда я буду счастлива».

К сожалению, исследования говорят нам, что это так не работает. Все эти внешние обстоятельства вместе отражают только 10 % ощущения твоего счастья. Зарабатываешь ли ты 5 тыс., или 50 тыс., или 500 тыс. в месяц, живешь ли ты в красивом доме или в старом сарае, водишь ли ты шикарную машину или старый грузовик, носишь ли ты новейшую одежду или изношенные джинсы... эти вещи не имеют большого значения, когда дело касается твоего счастья.

Видишь ли, причина, по которой внешние обстоятельства так мало значат, заключается в том, что они подвержены такому явлению, называемому «гедонистическая адаптация». Это значит, что люди очень быстро приспосабливаются к новым жизненным обстоятельствам. Мы быстро принимаем хорошие вещи как должное и перестаем им радоваться с первоначальной силой.

Новый модный автомобиль сделает тебя счастливее на несколько недель, но вскоре ты примешь его как должное и он утратит эффект повышения счастья. Точно так же сокращение зарплаты поначалу снизит твое счастье, но через несколько недель или месяцев ты привыкнешь, и это будет выглядеть для тебя нормально.

Даже люди, выигравшие в лотерею, не становятся более счастливыми. В течение года эти люди, как правило, возвращаются примерно к тому же уровню счастья, которое они испытывали до выигрыша в лотерею. То же самое верно для людей, которые подвержены параличу. В течение года или около того, уже будучи инвалидом, они возвращаются к своему первоначальному уровню счастья.

Дело в том, что твои внешние обстоятельства оказывают совсем не такое большое влияние на твое счастье. Погоня за большим количеством денег, более быстрой машиной, более красивой женой или большим домом не решит полностью вопрос твоего счастья. Тебе гораздо важнее сосредоточиться на последней переменной в уравнении счастья: твоих намеренных действиях.

**Твои преднамеренные действия – поведение, мысли и действия, цели, достижения – составляют 40 % твоего счастья.** Если ты хочешь стать по-настоящему счастливым, вот где спрятано золото.

Видишь ли, когда исследователи сравнивают счастливых людей с несчастными, они обнаруживают, что основное различие заключается в повседневном поведении этих людей. Счастливые люди просто действуют и думают иначе. Например, они регулярно занимаются спортом, проводят много времени с семьей и друзьями, преследуют значимые цели и с оптимизмом думают о будущем.

Если ты хочешь поднять свой уровень счастья, тебе нужно действовать по-другому – тебе нужно больше заниматься делами, которые делают тебя счастливым. Это действительно очень просто.

Итак, я хочу, чтобы ты понял: если ты собираешься быть счастливее, тебе не обязательно менять свои обстоятельства (то есть искать больше денег и более быстрые машины), тебе нужно менять свою ежедневную преднамеренную деятельность – **твои мысли и действия**.

Как стать более счастливым? Это те 40 % преднамеренных действий.

Давай сделаем краткий обзор, как работает счастье. Исследования говорят нам, что наше счастье определяется нашими генами, внешними обстоятельствами и нашей преднамеренной деятельностью:

Твои гены оказывают наибольшее влияние на твоё счастье. Тем не менее, они не меняются и поэтому бесполезны для воздействия, чтобы помочь тебе стать счастливее.

Внешние обстоятельства почти одинаково бесполезны, чтобы помочь тебе стать счастливее. Их часто трудно или практически невозможно изменить, и они все равно оказывают лишь небольшое влияние на счастье.

Преднамеренные действия – мысли, которые присутствуют в сознании, и действия, которые ты предпринимаешь, – являются ключом к постоянному повышению уровня твоего счастья. Они составляют 40 % твоего общего счастья и находятся полностью под твоим контролем.

Ты можешь ежедневно выбирать, хочешь ли ты заниматься деятельностью, которая улучшает твоё счастье, или же ты хочешь заниматься деятельностью, которая снижает твоё счастье.

Если ты встаешь рано, идешь на пробежку по улице, медитируешь в течение десяти минут, завтракаешь здоровой едой, идешь на работу, которая тебя удовлетворяет, а затем проводишь вечер с семьей... ты будешь чувствовать себя вполне счастливым.

С другой стороны, если ты недоволен вылезешь из кровати, проведешь время на работе, которую ненавидишь, а затем посмотришь телевизор, как только вернешься домой, ты будешь чувствовать себя довольно несчастным, тем более, если это повторяется каждый день...

Это так просто. Твое счастье заключается в твоей повседневной деятельности. Я много занималась изучением счастья, и мне уже достаточно неплохо известно и то, какие занятия помогут тебе стать счастливее, а какие нет...

Вот действия, которые способствуют счастью, в произвольном порядке:

- Имей богатую социальную жизнь и развивай социальные отношения;
- Отпусти материализм;
- Потрать свои деньги, чтобы максимизировать счастье (подсказка: потрать их на опыт, а не на товары, и на других людей, а не на себя);
- Сделай счастливый выбор (выбери что-то, что тебе очень нравится);
- Прекрати все бесконечно обдумывать;
- Перестань сравнивать себя с другими людьми;
- Практика Благодарности;
- Учись справляться с негативными событиями или хроническими проблемами;
- Практика Прощения;
- Развивай оптимизм;
- Преследуй значимые жизненные цели;
- Испытай больше состояние «потока»;
- Наслаждайся хорошими вещами в своей жизни;
- Практикуй осознанность;
- Регулярно занимайся спортом;



- Веди себя как счастливый человек;
- Практикуй акты доброты;
- Используй свои сильные стороны;
- Найди что-то, чего можно приятно ожидать;
- Прекрати смотреть новости;
- Проведи время на природе;
- Напиши свой путь к счастью;
- Заведи питомца;
- Узнай больше о счастье;
- Просто попытайся стать счастливее.

Обо всех этих пунктах мы еще подробно поговорим в дальнейшем.

Счастье достигается не путем изменения нашего генетического состава (что невозможно) или изменения наших внешних обстоятельств (что часто бывает трудно и нецелесообразно), но путем ежедневного изменения нашего поведения.

## **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.