

Сэй Сам

Счастье для чайников

Сэй Сам

Счастье для чайников

«Издательские решения»

Сам С.

Счастье для чайников / С. Сам — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500608-0

Эта книга для всех, кто решил изменить себя и свою жизнь к лучшему, и является дополнением, а отчасти и продолжением книги «Знание 1.0», где автор предлагает простые и доступные всем желающим техники включения счастья и развитие его в искреннее счастье.

ISBN 978-5-00-500608-0

© Сам С.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Эксперимент	8
Разбор полётов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Счастье для чайников

Сэй Сам

Вторая из серии книг, в которых автор предлагает знание, которое, на первый взгляд, может показаться эзотерическим или отчасти чудом и магией, но, на самом деле, оно является вполне логичным и реальным, т. к. все, что будет описано далее, и все, чему вы научитесь, можно без особого труда ощутить своими органами чувств и понять умом, а также проверить на практике, что автор и его соратники уже успешно делают.

В подготовительных этапах и рекомендациях автор предлагает множество направлений, которые читатели при желании могут изучить отдельно и более глубоко.

Акцент сделан на простоту и краткость изложения для широкой массы читателей, чтобы каждый прочитавший книгу мог с пользой применять полученные способности и далее развивать их самостоятельно в сверхспособностях.

© Сэй Сам, 2019

ISBN 978-5-0050-0608-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Счастья вам, уважаемые читатели!

Предыдущая книга и ее повсеместная востребованность навели меня на мысль, что счастья достойны не только люди, но и чайники. Опробовав методику на чайниках, можно было бы применить ее и к пылесосам, холодильникам и прочей более крупной и продвинутой технике. Но все-таки у обычных бытовых чайников изначальная искренность выше, и поэтому выбор пал на них. Проблема лишь в том, что они не понимают разницы между негативом и позитивом, поэтому налив и кипячение в них воды им по барабану. А у барабана в свою очередь напрочь отбита голова, поэтому он в вечной коме.

Ну все, шутить более не могу. Вы ведь не подумали, что я серьезно это все... Приняли всерьез? Ну простите меня. Я лишь хотел уже в самом начале настроить вас на веселый лад и несерьезность, т. к. это лучше всего подходит для отвлечения от серьезности будней современного общества. Важно читать что-то новое, будучи самым обновленными, а для этого надо отвлечься, развеяться и только потом настроиться на получение свежей информации. Тогда она и восприниматься, и усваиваться будет лучше, а значит, и эффект от нее будет максимальный.

На самом деле я никого не считаю «чайником». Просто такая фраза стала очень популярной и в принципе правильно передает суть, но все же сравнивать людей с чайниками не хочется. Здесь могло бы подойти определение «для неосведомленных» или «для забывших, забывшихся, заснувших» и так далее, но ни одно из них не передало бы в полном объеме то, в каком состоянии находится сегодня подавляющее большинство людей. Никто не готов признать себя забывшимся или спящим, когда он физически бодрствует, поэтому такие люди решили бы, что к ним эта информация не относится и не может быть им полезной. А с шутливым определением «чайник» соглашались почти все, мол, ну ладно, покажите мне, что у вас там есть, чего я еще не знаю. В итоге «чайник» есть, но он зачеркнут.

Очень хочу повториться строками из моей первой книги «Знание 1.0.». Я не профессиональный писатель, поэтому прошу не судить строго за неказистость слога. Возможно, небольшой прогресс все-таки имеет место, но только благодаря практике. Никаких специальных курсов по писательству я не заканчивал и не собираюсь. В общем, пишу как есть и как умею, зато понятно и по существу. По сути я пишу письма к людям, оформленные в виде книг.

Еще добавлю, что я не психолог, не психоаналитик и не психиатр, поэтому все мои выводы основаны исключительно на полученных практических знаниях и собственном жизненном опыте. Если жизненный опыт большой, а результат более чем отличный, то почему бы этим всем не поделиться с другими людьми? Именно так всегда и передавались знания из поколения в поколение. От простых смертных к простым смертным, посредством книг или речи. Способов много, и для этого не обязательно быть каким-то профессионалом и доктором каких-либо наук.

Цель книги – передать вам нечто для самостоятельного внедрения в вашу жизнь. К этому я пришел, познавая уйму различных учений и практик, включая свои собственные, которые появились как результат саморазвития. Как обычные люди делятся чем-то интересным и заслуживающей, на их взгляд, внимания информацией? Просто рассказывают друг другу или советуют, как сделать то или иное проще и лучше. Вот и я вам просто расскажу и научу вас быть проще и лучше и, как результат, постоянно радостными и счастливыми, вне зависимости от того, кто вы и чем сейчас занимаетесь по жизни.

Книгу не надо читать залпом, это не художественная литература, хотя в ней присутствует сюжет, вокруг которого все крутится. Это, скорее, методичка для освоения навыков счастливой и беззаботной жизни. Поэтому читайте не больше одной главы в день. Практикуйте

полученные знания, тестируйте себя и окружающий вас мир до тех пор, пока полученные навыки не станут автоматической привычкой или даже инстинктом, и только затем продолжайте чтение. Иначе ничего не получится, и вам придется читать все снова или вы разочаруетесь в результате. Тем же, кто будет соблюдать все предложенные инструкции и советы, я гарантирую 100-процентный результат.

Дополнительно я решил добавить пару пустых страниц после каждой главы, чтобы вы могли делать заметки и фиксировать результаты. Надеюсь, будет удобно, и теперь это уже не просто книга, а самый настоящий рабочий инструмент для корректировки своей жизни. Если же вы используете аудиовersion книги, то можете завести себе отдельный блокнот. Не пытайтесь держать все в уме, не получится. Для серьезных результатов придется потрудиться, регулярно анализировать успехи и промахи, корректировать дальнейшие шаги и так далее, чтобы потом не искать виноватых в своих неудачах по привычке, которая пока имеется у вас на данный момент. Даже если вы читали мою первую версию книги, то записи вам пойдут на пользу еще больше, т. к. основную работу уже, скорее всего, проделали и теперь будете шлифовать детали. А такие тонкости лучше фиксировать. Ну, а те, кто все-таки не захочет вести дневник своих перемен к лучшему, то сейчас и не надо, т. к. позже вам самим захочется это сделать. Главное не делать то, что не нравится, и не принуждать себя к этому. Позже поймете почему.

Эта книга на 80% состоит из моих заметок во время изучения книг, практик, техник и еще много чего. Без этих заметок я давно забыл бы большую часть, которая казалась неважной в определенные моменты времени. Но когда время от времени я перечитываю свои записи, то оказывается, что для каких-то навыков и знаний просто не было подходящего времени, условий и фундаментальных знаний. В определенный момент некоторые записи становятся озарениями типа: «Так вот для чего это все. Так вот, оказывается, как надо!» Далее следуют корректировка и новое применение тех или иных знаний и практик. Это лишь небольшой пример того, как может пригодиться опыт прошлого. Все прошлое не нужно, это пыль, а вот опыт и сделанные выводы очень ценны. Иногда жизнь отбрасывает в сторону от намеченного пути, тогда такие заметки снова помогут понять, что упущено и почему радость и счастье пропали. Я использую свои же книги как будильники, чтобы в определенные моменты жизни очнуться от того, что меня в очередной раз засосало болото негатива. В последнее время я просто перечитываю их каждые полгода для профилактики, не оставляя шансов врагам моего радостного пребывания здесь и сейчас. Ведь не зря я сделал книги очень маленькими по объему информации, простыми и понятными для обычных людей, без заумных «формул счастья» и многостраничных пояснений психологических аспектов бытия. Перегруженных текстом и всяческими данными книг по этой теме и даже со схожими названиями уже сотни, а что толку. Я не трачу бумагу на доказательства, т. к. чужими успехами мы сыты по горло, а наилучшие доказательства – это ваши собственные. В этой книге я предусмотрел еще более простой и быстрый механизм повторения и профилактики, о чем вы узнаете в конце книги. Теперь, чтобы очнуться и оглядеться, вам понадобится лишь несколько минут. С другой стороны, это просто забавно. Все равно что смотреть альбом с фотографиями.

Эксперимент

Интересно, почему вы решили прочитать эту книгу? Каким бы ни был повод, наверняка ясно одно: вы все еще несчастливы, как и остальное большинство. А если и думаете, что счастливы, то, видимо, сомневаетесь. Возможно, вы даже знаете, как быть счастливым, но не можете удержать это в длительном периоде времени и снова проваливаетесь в серое прозябание или в активный негатив. Я вас всех прекрасно понимаю, и именно поэтому эта книга появилась на свет.

И даже когда все хорошо, хочется еще лучше и желательно всегда, ведь счастью нет предела. Вот этому и научимся, если не бросите самосовершенствование на полдороги, а дойдете до конца. Принцип обучения прост. Необходимо уловить суть, а не принимать все буквально, а затем применять к себе шаг за шагом. Именно шаг за шагом я и буду давать вам сие Великое Знание, которое на самом деле совсем не великое, а уже есть в нас и доступно каждому, но мы не замечаем его, поэтому оно и кажется недостижимым и великим. Важно пройти этот путь самостоятельно, познавая свои индивидуальные ощущения и реакции, и тогда это знание вскроется и будет частью вас и вашей жизни как само собой разумеющееся.

Странное дело, по сути, счастье – это то, что зависит только от нас самих, ведь оно внутри нас, а не где-то снаружи. Счастье – это не материальная вещь, его нельзя купить, проглотить, как таблетку, и стать счастливым, разве что для этого подойдет какой-нибудь наркотик, только в итоге он нас сделает еще более несчастными, и не только нас, а псевдосчастье будет лишь кратковременным и неконтролируемым эффектом. Счастье – это что-то наше, что-то в организме, как будто один из органов или частей тела, но неподвластно нам. Так или иначе мы можем повлиять на любой орган и часть тела, но на счастье не можем. Сделать операцию по лечению, подтяжке, имплантации или пересадке счастья невозможно. Даже настройение более податливо. Например, мы можем взять и чем-то себя поразвлечь, побаловать, можем повеселиться, развлекаться и т. д., и настроение поднимется, хотя бы ненадолго. Но вот так же взять и стать счастливым хотя бы ненадолго мы не можем, а уж про долгосрочное счастье и говорить не приходится.

Человечество существует уже так долго, но до сих пор не придумало способа стать непрерывно радостным и счастливым, хотя все и всегда этого хотели и до сих пор хотят. Получается, мы изобрели кучу разной всячины, которая нам не особо нужна, а в том, что нам нужно позарез, мы даже нисколько не продвинулись. Ведь если иметь постоянное счастье, то в принципе больше ничего и придумывать не надо, все и так будет отлично. Но человечество почему-то упорно идет по другому пути, почти противоположному.

Если кому-то и удалось продвинуться в нужном направлении, то их единицы, из которых секретом решили поделиться единицы из этих единиц. Читая их труды и советы, люди как минимум с трудом понимают, о чем вообще идет речь, а некоторые тратят на постижение всю жизнь и почти зря. Почему почти? Потому что польза все-таки есть, но счастливыми они в итоге не становятся. Кто-то даже становится отшельником или идет в монастырь или в секту, но результаты и в таких случаях далеки от желаемых. Ну почему для полного счастья нужны такие жертвы? Почему, чтобы стать несчастным, усилий прилагать почти не требуется? Мы можем быть несчастны автоматически, т. е. инстинктивно, просто лежа на диване и становясь все более и более несчастными. Это так легко, что даже завидно и хочется использовать эту технологию, только для достижения совсем противоположного эффекта. Интерес к теме у людей, несомненно, есть, но он постепенно угасает ввиду многочисленных разочарований. Люди практически смирились, что радость и счастье – это редкие явления, наступающие в основном спонтанно, и организовать их намеренно или иметь постоянно не представляется возможным.

Вот интересно, тот, кто все создавал, он так специально все задумал или было все идеально, а потом кто-то все испортил? Даже если допустить, что создатель является любителем полакомиться энергией и для этого сделал нас эмоциональными и неустанно думающими, то почему он решил вырабатывать за счет нас в основном негативную энергию? Позитивная что, невкусная? Как минимум он сделал бы пятьдесят на пятьдесят, чтобы иметь all inclusive (с англ. «все включено»).

Шутки шутками, но все очень похоже на то, что мы сами себе все испортили. Просто взяли и постепенно все испортили и продолжаем портить. То есть получается, что вовсе не нужно изобретать формулу счастья, надо просто не мешать ему быть, не мешать ему свершаться. Оно уже есть в нас, было и есть всегда, а мы его блокируем и губим почти инстинктивно и сваливаем это на что и кого угодно, только не на самих себя. Такая вот у нас выработанная тысячелетиями привычка, доведенная до автоматизма, так сказать, инстинкт несчастья. Доказательств из прошлого о том, когда и как это началось, у меня нет, но есть уйма оных из настоящего.

Я предлагаю вам ваши же доказательства взамен любых других. Они будут самыми действенными, в отличие от каких-то документов или древних писаний. Полюбуйтесь на себя и понаблюдайте, как вы сами все портите в своей жизни.

В качестве вводного теста попробуйте провести с самим собой соревнование, точнее, соревнование между позитивом и негативом в себе. Выбрав любой день с утра, сразу как проснетесь, настройте себя на позитив, будьте радостным. Договоритесь с собой накануне вечером, естественно. Шанс, что вы забудете даже начать быть позитивным и так велик, поэтому постарайтесь в предыдущий день хотя бы немного настроить себя на эксперимент. Для такого старта лучше всего подойдет утро выходного дня, когда вам никуда не надо рано вставать и вообще день не предполагает ничего срочного и важного.

Радуйтесь и живите себе обычной жизнью, но помните об эксперименте. Как только радость улетучится и сменится чем-то негативным, определите, сколько прошло времени с того момента, когда вы проснулись и включились в эксперимент. **Можете повторить тест несколько раз.** Ради интереса и для будущего саморазвития можете записывать причины, по которым ваше наслаждение жизнью прекращалось. Позже мы разберем основные моменты, из которых произрастает все остальное несчастье.

Если вам удалось быть радостным и счастливым более 2—3 дней без всякой специальной подготовки, то вы еще не совсем потеряны, а если неделю и более, то можете ставить себе памятник, у вас все не так плохо. Но и не так хорошо, потому что эксперимент-то в итоге прекратился и вы приступили к подсчетам. В любом случае результаты можно значительно улучшить и развить их в нечто большее и удивительное, следуя инструкциям и используя информацию, изложенную в этой книге.

Тем, кто не остановился и до сих пор пребывает в радости, только честно, можно и не читать дальше, хотя, кто знает, возможно, вы еще лучше продвинетесь, изучив книгу, ведь счастьем нет предела и использовать полученные навыки можно будет по-разному.

По ходу изучения книги проводите такие тесты повторно, чтобы понять, что вас больше всего цепляет из негативного. Выписывайте эти моменты и работайте над ними. Советы будут даны. Постепенно негатив будет полностью блокирован без особых напряжений. Позитивная жизнь станет вашим обычным состоянием.

Разбор полётов

Итак, ваш настрой на счастливое будущее так или иначе прервался. Почему же так произошло и кто виноват? Предполагаю огромный список людей, животных, организаций и событий, которые вам все испортили. Типичная реакция горемык и неудачников. Обидно слышать? Оскорбились и разозлились? Поздравляю! Это еще одна типичная реакция неудачников, только уже в квадрате. Примите это и тут же забудьте, больше это вас никогда не побеспокоит, потому что именно сейчас происходит переломный этап всей вашей старой жизни. Поэтому сейчас вам, с одной стороны, обидно, что вы такой, и даже не верится в это, а с другой – вы полностью согласны, что так оно и есть. Признайте правду, мысленно сломайте и проводите свою старую жизнь с миром. Отложите книгу. Глубоко подышите, выпейте чаю, прогуляйтесь и возвращайтесь к чтению.

У меня вовсе нет задачи обидеть вас намеренно, я лишь хотел акцентировать ваше внимание на том, что мы все время виним в своих бедах кого и что угодно, только не самих себя, и продолжаем быть несчастными. Но стоит начать разбираться, как оказывается, что тем или иным способом начали всё это мы сами и сами себя загнали в угол. Даже в случаях, когда мы признаем и принимаем свою вину, нам от этого не легче, ведь мы умеем обижаться не только на других, но и на самих себя. Мы все время чем-то недовольны, нам всегда кто-то или что-то мешает быть счастливыми и беззаботными.

Посмотрите в зеркало. Кого вы там видите? Счастливого и жизнерадостного человека? Скорее всего, вы увидите немного грустного и задумчивого себя, возможно, попытаетесь придать более радостные нотки своему лицу, используя мимику, но долго это не продержится, маска спадет. Для нас это нормально. Мы хмуримся и грустим автоматически, это выработанный инстинкт, и выработан он далеко не от лучшей жизни. Если бы мы все время видели свое счастливое лицо, мы забеспокоились бы: а все ли нормально у нас с головой? Быть регулярно или непрерывно радостным и счастливым для нас ненормально, это отклонение, которое, возможно, надо лечить, но в то же время мы хотим быть именно такими. В жизни много подобных парадоксов.

Быть несчастным это полбеда. Настоящая беда в том, что мы сеем и размножаем это с нашими детьми, делая их горемычными, как мы, с самого рождения. С детства мы накачиваем их информацией о грядущих трудностях, запретах и проблемах, а также способах их решений и преодолений, готовим их к негативной стороне жизни, как к войне, как будто другой стороны нет вообще или она есть, но не для всех. Поэтому естественно, что негативная информация в нас преобладает с раннего детства и наш ум, и мысли, и окружающий мир заполнены такой информацией. Иногда и вправду кажется, что мы уже в аду. Спросите ребенка или подростка, что такое счастье и что такое проблема. Он распишет второе в подробностях и с яркими примерами, а про счастье и сказать толком ничего не сможет. Счастьем он не обучен, к сожалению. Вот так целыми поколениями выращиваются горемыки.

Научите детей быть свободными от того, от чего зависимы сами. Свои зависимости вы вскоре поймете, изучив книгу. Постепенно вы исправите свою жизнь, но и про детей не забывайте. Начните, как всегда, с самого простого, а именно старайтесь не мешать им и не лезьте с советами и нравоучениями по каждому пустяку. Позвольте им быть собой и не губите их индивидуальность, особенно когда вы не в настроении. Заметьте, что, когда они свободны от вашего внимания, они всегда радуются своим занятиям, радуются всему. Ослабьте контроль и не выдумывайте стандарты и правила из воздуха или только потому, что вас так учили. Вы же не клонируете себя в своих детях, вот и оставьте их индивидуальность и необычность в покое. А вот когда вы в хорошем расположении духа, тогда играйте и веселитесь с ними по их правилам. Может, даже что-то полезное сможете уловить для себя. Сделав себя счастливыми и под-

держивая наших детей в их радости и свободе, мы прервем несчастную цепочку и хождение по кругу.

Обратите внимание на тех, кому все время везет. Они не бывают хмурыми, они жизнерадостные. Они радуются не от того, что им везет, хотя и от этого тоже, а скорее всего, процесс здесь обратный. Они не грустят, и поэтому им везет. У них почти всегда такое настроение, у них не бывает стрессов, они ладят с людьми, хотя многие их ненавидят за их везучесть. Везунчики никогда не болеют по-серьезному, разве что могут простыть ненадолго. У них все так легко по жизни. Секрет в том, что везение и удача – это не дар избранным. Это можно протянуть к себе, а точнее, вытянуть из себя и удерживать сколь угодно долго. Везунчики поняли это, либо делают неосознанно, т. к. по-другому не умеют, за что пусть скажут огромное спасибо своим воспитателям, кем бы они ни были.

Если вы несчастливы и редко испытываете радость и позитивные эмоции, то, скорее всего, у вас уже есть проблемы со здоровьем, даже если вы их не замечаете. При такой жизни, эти болячки будут вылезать еще сильнее или уже сделали это. Именно таким образом что-то, томящееся внутри нас, подает нам сигналы через тело о том, что пора менять жизнь или будет еще хуже.

Начать – вот что самое трудное. Поэтому ваш настрой очень важен с самого старта. Как говорится, лиха беда начало. Кстати, я люблю поговорки и иногда по ходу книги буду использовать их для облегчения понимания материала. Это готовые решения для множества ситуаций и проблем, созданные тысячелетиями человеческой жизни на планете Земля. К сожалению, мы вспоминаем о них не как о решениях, а когда резюмируем свершившееся, т. е. уже после дела. Нам даны готовые решения, а мы, наступив на грабли, говорим, что поговорка-то и вправду верна. Как будто раньше об этом не знали. И в следующий раз снова делаем так же. Станные мы люди. Мы как будто специально себе усложняем жизнь, чтобы потом погрустить и пожалеть себя или попросить, чтобы нас пожалели.

Для самонастройки на последующую работу над собой необходимо дать себе обещание или даже клятву, что не бросите и не отступите. Проведите мысленную черту между прошлой жизнью и новой, которая начнется у вас через час или с завтрашнего дня или позже, когда вы решитесь на этот шаг. Возможно, вы уже давали себе такие обещания, но потом все возвращалось назад. Это происходило потому, что вы забывали удерживать себя на позитиве и легкая волна негатива сносила напроочь все ваши обещания. Методика, предложенная в этой книге, поможет вам не только не забывать, но и развивать и усиливать ваше счастье, блокируя любые попытки негатива вмешаться в вашу жизнь.

Обещать себе нужно примерно так: «С этого момента больше не будет никакого негатива в моей жизни. Я никому и ничему не позволю испортить мне настроение. Я буду жить только в позитиве. Мне будет легко и радостно. Теперь так будет всегда. Я себе это обещаю и не подведу себя». Текст, конечно же, можете адаптировать под ваш случай. Главное, чтобы он действовал на вас как контрастный душ. **При чтении своей клятвы вы должны как будто просыпаться и вспоминать, что вы теперь всегда на позитиве. Через какое-то время эта клятва вам не будет нужна, потому что вы будете счастливы инстинктивно.**

После такой клятвы, если она дана самому себе искренне, легко уловимая улыбка невольно появится на вашем лице, придет ощущение легкости. Сделайте это мысленно, затем вслух и запишите свое обещание там, где сможете видеть каждый день. Например, на рабочем столе компьютера или экране телефона, или поместите в рамочку и повесьте на стену или разместите надпись на столе в офисе. Любой вариант подойдет, если клятва будет постоянно напоминать вам о себе. **Не портите свою жизнь сами и не позволяйте другим.**

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.