

Василий  
Сычев

# УЧЕБНИК СЧАСТЬЯ 2.0



Авторская психологическая методика.  
Страдать необязательно!

Василий Сычев

**Учебник счастья 2.0. Авторская  
психологическая методика.  
Страдать необязательно!**

«Издательские решения»

## **Сычев В.**

Учебник счастья 2.0. Авторская психологическая методика.  
Страдать необязательно! / В. Сычев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965757-2

Книга-сенсация №1 среди книг по саморазвитию. По версии интернет-ресурса Ridero, ее автор один из лидеров популярности. В книге представлена авторская психологическая методика «Самоформирование», основанная на самых современных открытиях российских и зарубежных нейрофизиологов. Большинство психологических методик учат управлять своими эмоциями, то есть дают временное решение проблемы. Самоформирование позволяет не только управлять своими эмоциями, но и самостоятельно формировать свою психику.

ISBN 978-5-44-965757-2

© Сычев В.  
© Издательские решения

# Содержание

Отзывы читателей на первое издание книги «Учебник счастья»	6
Предисловие	7
Самоформирование – 7 шагов от страдания к счастью	8
Вот оно, счастье	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Учебник счастья 2.0**

## **Авторская психологическая методика. Страдать необязательно!**

**Василий Сычев**

© Василий Сычев, 2019

ISBN 978-5-4496-5757-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я невообразимо богат. У меня есть все время и пространство мира, бесконечное во всех измерениях, чтобы там ни говорили физики. Я был раньше, я буду потом, я бывал во многих местах и во многих побываю, а если где-то и когда-то я не окажусь, то легко смогу побывать там в воображении.

Передо мной есть все знания мира, я смогу узнать, увидеть, понять все, что захочу. И все, что захочу, я смогу придумать, создать и изобрести.

И наконец, у меня есть все счастье моего внутреннего мира. Я умею и хочу быть счастливым.

Поэтому я никуда не спешу, ни с кем не воюю. Я хожу по миру с широко раскрытыми глазами, познаю и созидаю его, размышляя о нем.

2014

## **Отзывы читателей на первое издание книги «Учебник счастья»**

Пожалуй, эта книга должна стать настольной для каждого, кто не умеет мыслить позитивно, кто живет в плену всевозможных комплексов и страхов.

*Татьяна Почтенова, заместитель главного редактора газеты  
«Аргументы и Факты. Вологодская область»*

Книга написана доступным языком, много примеров из жизни, и тем она еще интереснее! Все, о чем пишет Василий, близко для меня, я тоже убеждена, что люди рождены для счастья! Василий дает волшебные и простые рецепты для внутренней трансформации человека. Я коуч-стилист, преображаю внешность через одежду. Но если в женщине нет внутренней наполненности, гармонии... моя работа не приносит нужного результата. Учебник счастья учит этой гармонии спокойно, поэтапно. Да, работа над собой порой самая сложная, но и, поверьте... самая благодарная. Всем рекомендую!

*Юлия Родичева, коуч, стилист*

Прочитала вашу книгу на одном дыхании. Это что-то невероятное! Методика работает! У меня просто нет слов, это действительно научное волшебство. Василий, огромное вам спасибо, и ждем новых ваших книг.

*Мария Семеновна, читатель*

В наше время, некоторые прогрессивные компании, доросли до понимания того, что только счастливый работник не испытывающий стресса, может полноценно трудиться. Это относится и к простому слесарю, и к директору большого холдинга. Считаю, что книгу Василия надо читать внимательно, с карандашом в руках и не только простым людям, но и руководителям крупных и мелких компаний.

*Сергей Беляков, учредитель группы компаний «Вектор»*

Дорогие читатели! К сожалению, у меня не получится разместить здесь все отзывы, написанные вами на первое издание книги «Учебник счастья». Но я ценю каждую строчку, написанную вами, и всегда стараюсь ответить лично. Спасибо!

## Предисловие

*Страдать необязательно!*  
*Надпись огромными буквами в центре города*



Здравствуйте, друзья, я волшебник, да-да, самый настоящий волшебник, я умею делать мир вокруг немного лучше, добрее и радостнее. А самое приятное, что и вы тоже волшебники, честное волшебное, просто не все об этом знают. Если вы уже научились изменять окружающую реальность, то знаете, что делать это можно, только изменив себя. Изменив свое отношение к реальности и получив необходимые знания, можно изменить место, в котором вы живете, и людей, с которыми вы общаетесь, и сделать мир вокруг немного светлее и дружелюбнее.

Один человек может не очень много, он может изменить только то, к чему могут прикоснуться его руки или слова, но если мы, волшебники, объединимся, то действительно сможем сделать многое, поэтому я предлагаю вам дружбу и предлагаю объединить наши усилия. Ну... а если вы еще не умеете творить волшебство, то не беда, я запросто научу вас этому и тому, как стать счастливыми.

Но как же стать Счастливым простому человеку? К сожалению, я не могу сделать вас счастливыми, просто взмахнув волшебной палочкой, так работает выдуманное, сказочное волшебство, а я волшебник Всамделишный. Всамделишное волшебство работает так: я могу сделать волшебниками вас, а вы сами сделаете счастливыми себя и, возможно, окружающих. Здорово?! Ну тогда вперед, друзья!

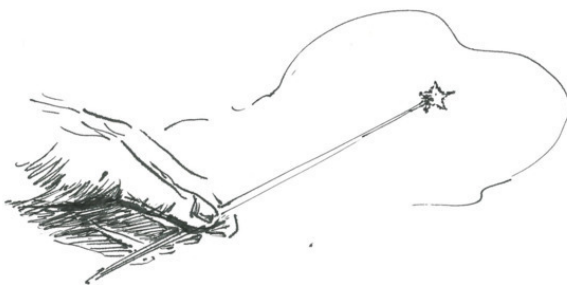
## Самоформирование – 7 шагов от страдания к счастью

Мы с вами будем становиться волшебниками постепенно, шаг за шагом, ведь нам придется **полностью изменить себя** и свое отношение к окружающему миру. Да, путь к счастью, конечно, нельзя назвать коротким, может потребоваться не один год (я, например, двигаюсь по нему уже пять лет), – это и понятно, ведь приступая к изучению йоги или восточных единоборств, вы не рассчитываете стать мастером за пару месяцев, – но и тяжелым его назвать нельзя, так как это путь к счастью. С каждым шагом ваша жизнь будет становиться легче и проще, пока вы не поймете, что ничего больше не причиняет вам сильных страданий. Это действительно похоже на волшебство: когда ты привычно готовишься начать страдать, но этого не происходит – ты спокоен, безмятежен или радостен.

Сначала мы с вами попробуем научиться общаться без обвинений, ведь чувство вины – первый убийца счастья. Затем мы будем учиться не испытывать лишние негативные эмоции (зависть, жажду мести и пр.), откажемся от стервозности и обидчивости, ведь эти эмоции по сути своей являются обратной стороной обвинения или приносят чувство вины. После того мы попробуем отказаться от вредных привычек, ведь они тоже часто делают нас несчастными. Затем мы будем искать забытое удовольствие, будем вспоминать, что же приносило нам удовольствие раньше и, конечно, придумывать новые способы его получения, ну и, безусловно, разберемся, от чего стоит получать удовольствие, а от чего – нет. На следующем этапе мы научимся медитировать, то есть будем обучать свое сознание искусству «отключать мозг», это поможет нам получать меньше новых негативных эмоций. Только после этого мы попробуем понять себя, без этого мы не сможем найти то, что приносит нам страдания. И уже в самом конце мы начнем учиться изменять себя, вот здесь-то все волшебство и начнется, но волшебство строго научное: **все методики, описываемые в данной книге, основаны на научных знаниях**. К счастью, здесь вы не найдете размышлений о «космической энергии» и прочей эзотерики.

Итак, подытожим: поскольку первая часть этой книги, как минимум – по названию, все же учебник, пусть даже и «радостный», было бы неплохо почерпнуть из него знания. Как же мы будем действовать, ведь отдельные шаги требуют значительного времени? Разумно ли будет, прочитав отдельную главу, отложить книгу и заниматься воплощением прочитанного в жизнь? Да, можно делать и так, но, вероятно, удобнее всего будет ознакомиться со всей книгой, прочитав ее, а затем возвращаться к отдельным шагам, тем более что многие из них можно делать и одновременно. Ну и, конечно, поскольку это учебник, в конце каждой главы мы будем коротко повторять ее суть, – так нам проще будет оставить прочитанное в нашей долгосрочной памяти, – и даже делать домашнее задание, простое и приятное.

В дорогу, друзья, будущие волшебники!



## Вот оно, счастье

*Не гоняйся за счастьем:  
оно всегда находится в тебе самом.*

*Пифагор*

Хорошо, нам осталось только разобраться, что же такое счастье. Попробуем поговорить об этом самым простым языком, насколько это возможно.

На одном из этапов эволюции возникло такое замечательное явление, как память. Человек отличается от других животных тем, что имеет огромный объем долгосрочной памяти. Чем же так хороша эта избородившая нам весь мозг память? Задолго до того, как появился прекрасный механизм управления живым организмом – долгосрочная память, существовал и, к слову сказать, донныне неплохо существует другой механизм управления – набор инстинктов. Есть он и у нас (мы с ним рождаемся), и, например, у муравьев. Инстинкты – это тоже хороший способ управления животным: те же насекомые миллионы лет процветают, повинаясь инстинктам. В общем, во всем они хороши, кроме одного: инстинкты прописываются в мозгу животного один раз до рождения, и, чтобы они изменились, должно смениться много поколений, множество животных должно родиться и умереть, прежде чем «мудрый» естественный отбор создаст новый вид животных с новым набором инстинктов, приспособленных для новых условий жизни. Но что делать, если окружающий мир меняется слишком быстро на протяжении жизни одного поколения? К сожалению, в данном случае животное вынуждено искать знакомую для себя среду обитания или умереть. Именно эту проблему и решает долгосрочная память. Многие высшие животные, и особенно человек, могут изменять свое поведение на протяжении жизни. Допустим, пропала из озера рыба, и мы, в отличие от животных, повинующихся только инстинктам, не будем следовать «заложенной программе», каждый день закидывая и доставая пустые сети, – мы пойдем в лес, ведь недавно видели там ягоды и фрукты. Проще говоря, память – это очень хорошая и важная штука. Работает она следующим образом: воспоминания остаются в нашей памяти, и мы еще будем об этом говорить, прежде всего когда мы испытываем эмоции, неважно – положительные или отрицательные. В будущем, когда ситуация напоминает нам в чем-то похожие события из прошлого, мы начинаем испытывать такие же, как и в прошлом, эмоции. Например, когда-то вы решили перейти ручей по скользкому бревну, решение оказалось не самым удачным, вы поскользнулись и больно ударились, а то и вообще проходили пол-года на костылях. Если когда-нибудь в будущем вы снова подойдете к похожему бревну, память «услужливо напомнит» вам прошлые события, и вы начнете испытывать негативные эмоции (причем это воспоминание даже необязательно всплывет в сознании, просто настроение резко поменяется, и вам станет неприятно и страшно), что, возможно, уберезет вас от повторной ошибки. Или наоборот: когда-то вы провели восхитительный отпуск в прекрасном курортном городке, и если в будущем что-то напомнит вам этот отпуск (название города, экзотический аромат или пение цикад), настроение ваше вдруг сразу улучшится и вам очень захочется снова оказаться в этом милом городке. Другими словами, у нас имеется множество воспоминаний (у людей их особенно много по сравнению с другими животными, даже по сравнению с высшими млекопитающими). И все это множество меняет наше настроение, резко ухудшая его, остерегая нас от повторения опасных поступков, или улучшает его, подталкивая нас к повторению поступков приятных (полезных). Вот мы и добрались до определения счастья. Счастье – это двухступенчатый процесс получения удовольствия у высших млекопитающих. Дело в том, что у высших млекопитающих, и особенно у человека, процесс получения удовольствия состоит из двух стадий. На первой – мы начинаем получать удовольствие, как и все другие животные, от различных приятных вещей. А на второй – у нас

подключаются воспоминания, и если ситуация напоминает нам приятные моменты, мы будем счастливы, если негативные – будем страдать. Представьте себе ящерицу, которая только что поймала жирное (вкусное) насекомое. Она выбралась на солнышко и с удовольствием поедает его. Все. Она довольна, процесс получения удовольствия в самом разгаре. Пожелаем ей приятного аппетита и представим себе себя – человека. Допустим, женщина вернулась вечером с работы, открыла холодильник, а там... вкуснейшее пирожное. Ну и все... кушай себе, казалось бы, и радуйся. Но не все так просто у нас, людей. Она начинает думать, что пирожное – жирное и что она, как и в прошлый раз, наберет вес, а еще ведь на дворе пост: и если она съест это пирожное, то опять не выдержит условий, предписанных кем-то свыше, и еще – пирожное-то последнее, а она его съела и оставила дочку без сладкого. В общем, где там уже удовольствие и счастье? Начинаются так привычные нам страдания.

Второе определение счастья это – удовольствие без чувства вины. Да-да, именно чувство вины является основным убийцей счастья. Довольно большой объем памяти, а значит, – и воспоминаний, вызывающих разные эмоции, в том числе и чувство вины, присутствует и у других высших млекопитающих. Представьте себе собаку, которая добралась до вкуснейшей колбасы, но поймала на себе взгляд хозяина, напомнивший ей весьма крепкие вчерашние тумачи, и вот уже она, поджав хвост, грустно бредет «на место». У человека, как мы уже заметили, различных воспоминаний значительно больше, чем у других животных, и связано это не только с большим объемом коры головного мозга, где они в основном и хранятся, но и с наличием способа их передачи друг другу. Мы можем общаться, рассказывать друг другу о своих переживаниях, поэтому мы храним не только личные воспоминания, но и множество общих для совместно проживающей (общающейся) группы людей, например – страны. Все мы знаем, что это буква «А», что пожилым людям нужно уступать место, а после шести есть нехорошо и т. д. и т. п. Все эти совместные воспоминания и составляют культуру. В культуре очень много различных культурных норм, ограничений, при нарушении которых мы испытываем неприятные эмоции. И со временем таких запретов становится еще больше, а что делать, ведь наш мир становится все сложнее, а значит, – стать счастливым человеку все сложнее и сложнее. Друзья! Наше счастье нуждается в защите! А если точнее – нам надо учиться быть счастливыми.

Вопреки мнению многих людей, счастье – мимолетное явление. Обычно ощущение счастья длится от нескольких секунд до нескольких минут. Поднял голову, увидел облака белые, но все разные, а само небо голубое, голубое и какое-то бездонное, аж дух захватывает. Посмотрел минуту и пошел дальше по тропинке до края луга в лес за грибами. Дольше всего состояние счастья длится, когда человек кого-то очень сильно любит, но и это проходит. Что же получается, большую часть времени мы несчастны? Необязательно, достаточно хотя бы два-три раза в день быть счастливым, и ты проживешь счастливый день. А из счастливых дней сложится жизнь, в которой будет много счастья.

Совсем немного отвлечемся от созерцания счастья и посмотрим на его оборотную сторону – страдание. Да, мы можем страдать из-за того, что в данный момент («здесь и сейчас», как любят говорить психологи) на нас оказывают влияние негативные факторы: травма, болезнь, шум, отсутствие или избыток пищи, агрессивное поведение и т. д. Но в большинстве случаев мы начинаем и продолжаем страдать из-за «внутренних факторов», да-да, конечно, это неприятные воспоминания. Текущая ситуация напоминает нам что-то неприятное из прошлого, причем иногда неприятное настолько, что такие воспоминания называют травмирующими, и вместе с воспоминаниями всплывают и эмоции. Воспоминание необязательно всплывает в сознании, просто вдруг станет плохо и неприятно. Воспоминания в нашем мозге связаны между собой ассоциативно, то есть без участия логики (она может быть, но может и не быть ее). Например, мы в полнолуние идем рядом с памятником Пушкину, и вдруг из-за него на нас выскакивает агрессивная собака. В дальнейшем Пушкин, памятники и полнолуние будут вызывать у нас в памяти злую собаку. Где логика? Пушкин, конечно, великий сын русского народа.

Заслуживший себе памятник еще при жизни, о чем сам и упоминал, но логики-то нет, одни ассоциации.

Мы любим говорить, что страдаем из-за «давления обстоятельств» или из-за «давления начальника», но, если разобраться, можно понять, что «обстоятельство» (в виде, например, звонка кредиторов из банка, в котором у вас неоплаченный кредит) или выговор начальника занимает 15—20 минут, а остальное время мы «давим» на себя сами. Пока у нас активна группа клеток мозга, составляющая воспоминание о неприятном моменте (моментах), мы испытываем неприятные эмоции. Причем, как мы уже говорили, это воспоминание необязательно должно всплывать в сознании, а продолжительные сильные эмоции вызывают стресс и все связанные с ним проблемы.



Из знания о том, что страдаем мы из-за воспоминаний и они связаны ассоциативно, можно сделать важный вывод: когда мы страдаем, бесполезно с помощью логики убеждать себя, что все хорошо, логика здесь вообще ни при чем, и еще: причина страданий находится не в настоящем, а в прошлом. Значит, чтобы перестать страдать, надо изменить свое прошлое? Но может ли человек сделать невозможное? Простой человек, конечно, нет, но мы же волшебники: прочитав книгу до конца и освоив методику «Самоформирование», мы сможем менять свое прошлое.

## **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.