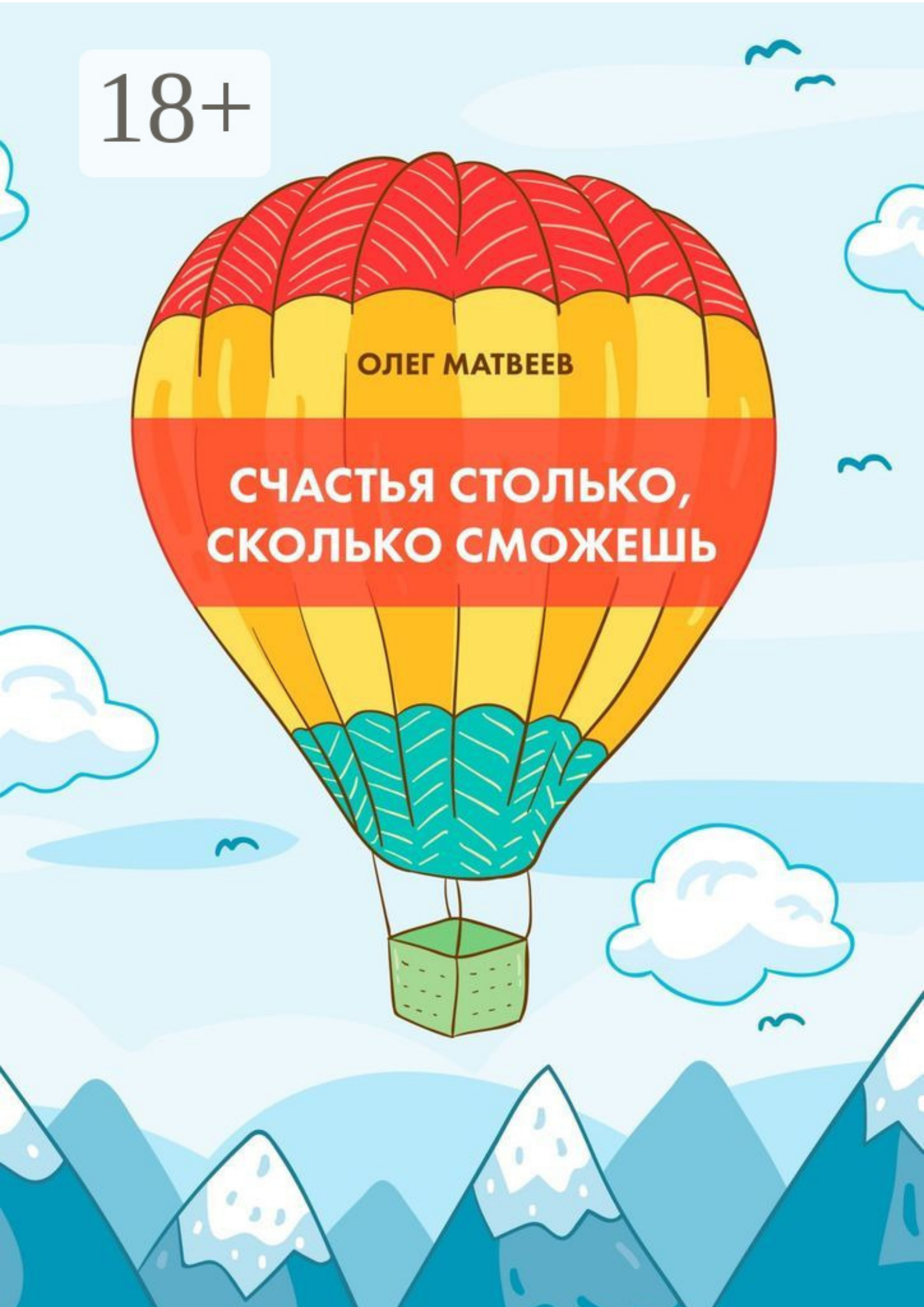


18+

ОЛЕГ МАТВЕЕВ

СЧАСТЬЯ СТОЛЬКО,  
СКОЛЬКО СМОЖЕШЬ



Олег Матвеев

**Счастья столько,  
сколько сможешь**

«Издательские решения»

**Матвеев О. В.**

Счастья столько, сколько сможешь / О. В. Матвеев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938640-3

Каждый хоть раз задавался вопросом: «Как стать счастливым?» Ведь даже богатство, беззаботные путешествия и спокойная жизнь на пособие не дадут вам гарантии от печали и одиночества. Среди тех, у кого нет недостатка во всем вышеперечисленном, мы находим все то же самое — алкоголизм, наркоманию и самоубийства. Подлинное счастье не исчерпывается простыми физиологическими радостями и материальными благами. Тогда в чем оно состоит? Ответ вы найдете в этой небольшой книге.

ISBN 978-5-44-938640-3

© Матвеев О. В.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора о себе	6
Что такое счастье?	8
Потребность в самореализации	9
Цели	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Счастья столько, сколько сможешь

## Олег Владимирович Матвеев

Софья Палюхина *Дизайнер обложки*

© Олег Владимирович Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4493-8640-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Для вас истинно то, что вы наблюдали сами. Утрачивая это, вы утрачиваете все.**

**Что такое личная целостность? Личная целостность – это знание того, что вы знаете. И еще смелость знать и говорить то, что вы наблюдали. Вот, что такое целостность. И нет другой целостности.**

**Ничто в этой книге не является для вас истинным, пока вы не пронаблюдали этого в своей жизни, и это не стало истинным в соответствии с вашими наблюдениями. Вот и все.**

Мама одного малыша всегда знала, где искать своего сына, если тот вдруг пропал. Он сидел около окошка самого верхнего этажа, устроившись так, чтобы ему было виден двор железнодорожного депо в двух кварталах от их дома.

, – часто говорил он, и глаза его при этом светились. . *«Вот, чем я буду заниматься»*  
*«Когда я вырасту, я стану машинистом локомотива»*

И хотя он проработал на железной дороге сорок лет – сначала кочегаром, потом инженером – он никогда не терял этой детской восторженности. Каждый рейс был для него приключением, которое он с энтузиазмом описывал. Выйдя на пенсию, через пару лет он приобрел настоящий паровоз, пару вагонов и установил их у себя во дворе.

Он получал много радости от своей семьи, от плавания и морских путешествий, от дружеских посиделок с друзьями за картами, но любовью всей его жизни была и оставалась всегда только она – железная дорога.

Он был счастливым человеком.

*Все счастье, которое вы когда-либо сможете найти, находится  
внутри Вас.*

## От автора о себе



По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак Санкт-Петербургского государственного университета, еще в школе начал увлекаться практической психологией и иностранными языками. В итоге, по завершении физфака, пошел не в науку, а в переводчики, причем в основном, вполне осознанно, работал на разного рода психологических тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста, о котором давно мечтал, и, кстати, довольно долго по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С практической психологией и процессингом я близко познакомился в 1994 году, когда мне попала в руки ныне уже легендарная и уже почти запрещенная стараниями религиозных

ортодоксов книга американского автора по имени Л. Рон Хаббард – «Дианетика, современная наука о разуме». Несмотря на то, что книге на тот момент было уже много лет (она была опубликована в США в 1950 году), изложенная в ней теория и методика привлекла мне внимание своей актуальностью и ясностью. Позже я несколько лет обучался и практиковал в официальных и неофициальных организациях последователей Хаббарда, что довольно подробно описал в мемуарах, опубликованных мной в сети под названием «Семь лет среди тетанов». История эта долгая и запутанная, и в принципе не имеющая особого отношения к предмету данной книги, за исключением того, что текст, составивший основу этой небольшой книжки, был написано мною на основании давнишних, но крайне просветляющих бесед с одним из ветеранов-саентологов, с которым мы обсуждали тему счастья и целей в жизни. Многие примеры и идеи книги были мне подарены этим человеком. <http://ability.org.ru/index.php?showtopic=26>

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (весьма эффективное направление процессинга, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

В последнее время я углубленно изучаю и практикую в области психосоматики, а началось это в 2013 году, когда я оказался на обучении у канадца Жильбера Рено. С тех пор я прошел у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал его личным переводчиком и ассистентом на всех без исключения семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исцеление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатъярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Соло-практика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог».

## Что такое счастье?

Задайте десяти людям вопрос о том, что сделало бы их счастливыми – и вы получите десять разных ответов. Однако все десять согласятся в одном, и это наверняка будет так и для вас: каждый быть счастливым. **хочет**

Кто-то уверен, что пара кадиллаков, квартира в Москве, вилла во Франции и несколько нефтяных скважин в Техасе вполне способны дать счастье. Если же эти безделицы и не приносят счастья, то, как минимум, они гарантируют роскошное несчастье.

Других настолько замучила повседневная рутина нелюбимой работы, что они мечтают о праздной жизни. Третьи готовы на все ради полной безопасности – только чтобы о них кто-то заботился – и уверены в том, что этого для счастья более чем достаточно.

Однако даже поверхностное изучение историй из старых газет немедленно продемонстрирует вам тот факт, что ни богатства, ни беззаботные путешествия, ни житье на пособие (которое вам гарантирует государство или фонды богатых родителей) не дадут вам гарантии от печали и одиночества. Среди тех, у кого нет недостатка во всем вышеперечисленном, мы находим все то же самое – алкоголизм, наркоманию и самоубийства. Статистика говорит о том, что проценты здесь даже растут, а вовсе не уменьшаются.

Где же искать счастливых?

Столкнувшись с рутиной и разочарованиями повседневного существования, многие решают, что счастье – это просто миф, фантастические картинки из популярных журналов и телерекламы.

Поэтому они идут на компромисс и соглашаются на весьма посредственную подмену счастья: . Толстяк пять раз в день объедается, молодежь курит травку, рабочий вечерком идет в кабак «пивка попить», чтобы хоть как-то справиться с этой жизнью. Все эти люди делают свой выбор в пользу простого «оттяга», превращая свои жизни в ловушки. **хорошее самочувствие**

Подлинное счастье не исчерпывается простыми физиологическими радостями.

Однако для того чтобы его отыскать, нам придется рискнуть и посмотреть немного дальше вопросов о том, как побольше заработать и побольше купить, как получить физическое удовольствие или временное просветление, доступное с помощью наркотиков.



## Потребность в самореализации

Мы становимся старше и вступаем в компромиссы со своими юношескими мечтами, подменяем страсть рутинной, заполняем свое время искусственно созданной деятельностью, и все меньше и меньше вспоминаем о действительно беспокоящих нас вопросах, таких как , «*Что настоящего я делаю в своей жизни?*» «*Что я создаю в жизни такого, что действительно стоит того?*»

Задайте эти вопросы сварщику, что работает на конвейере автомобильного завода, и в ответ вы услышите нечто типа: «*По утрам мне трудно просыпаться, потому что я знаю, что следующие 8 часов мне придется работать в этом шуме и гаме. Через некоторое время эта рутинная настолько меня достает, что мне уже все равно становится, что будет с тем автомобилем, над которым я работаю. Само собой, радости и мне самому от этого мало, но у меня двое детей, так что без денег никак. А что еще можно сделать?*»

Поговорите с дизайнером: «*Эта контора нанимает людей в три раза больше, чем действительно необходимо для выполнения работы. Каждым проектом занимается два десятка инженеров, только ради того, чтобы создать очередной симпатичный тостер или уютюг. Все решается общим советом. Трудно действительно интересоваться чем-то, когда осознаешь, что твои собственные таланты никого не интересуют, а твой продукт – очередной сверкающий хромом хлам, предназначенный для того чтобы выманить побольше долларов из потребителя*».

Поговорите с теми, кто недоволен своей жизнью, и все жалобы сведутся к одному утверждению: «*Я занимаюсь не тем, чем действительно хотел бы заниматься в этой жизни*».

Вот что бывает важнее денег, важнее безопасности, важнее отсутствия проблем: то, что человек . Каждый человек хочет заниматься тем, что является испытанием его талантов и дает ему ощущение действительно ценного вклада. **делает**

Недавно проведенные психологические исследования показали, что обладатели профессий, требующих задействования всего потенциала человека – например, семейные врачи – гораздо больше склонны чувствовать себя состоявшимися в жизни, чем представители других профессий, что, само собой, сильно влияет на общее состояние здоровья.

И наоборот, рабочие с конвейеров предприятий, чьи личные таланты не имеют никакого значения, гораздо сильнее страдают от скуки, стрессов и неудовлетворения.



## Цели

Каждый из нас, обычно еще в раннем детстве, ставит перед собой цель – какое-то направление деятельности – которая является действительно верной.

Этой целью может быть что угодно: водить локомотив, писать музыку, чинить автомобили, строить мебель, играть в комедиях, взбираться на горы, создать новый тип двигателя, придумывать ювелирные изделия, плотничать, заниматься математикой, океанографией или ветеринарией.

## **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.