

Анатолий
Некрасов

ДАЙ КАЖДОМУ ДНЮ
ШАНС!



**#Как стать
счастливым**

Простые техники для максимального результата!



НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ

Нектар для души

Анатолий Некрасов

**Дай каждому дню шанс!
#Как стать счастливым.
Простые техники для
максимального результата**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.8
ББК 88.5

Некрасов А. А.

Дай каждому дню шанс! #Как стать счастливым. Простые техники для максимального результата / А. А. Некрасов — «Издательство АСТ», 2017 — (Нектар для души)

ISBN 978-5-17-099725-1

У вас в руках книга, написанная по мотивам уникального семинара личностного роста. Поэтому здесь – прежде всего практика. Упражнения и тренинги, медитации и мыслительные техники помогут в каждом деле – будь то зарабатывание денег или поиск второй половинки, – найти тот путь, который и ведет к успеху, к счастью! Начните заниматься, и уже через десять дней вы почувствуете, что получаете счастье и удовлетворение от каждого дня, что живете по максимуму, и жизнь становится другой – яркой, наполненной удивительными встречами, чудесными событиями и счастливыми случаями.

УДК 159.8

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-099725-1

© Некрасов А. А., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Отзывы	6
От автора	8
Шаг первый: наводим порядок в голове!	10
Учимся быть честными	12
Ищем гармонию	15
Шаг второй: строю отношения!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анатолий Некрасов
Дай каждому дню шанс! #Как стать
счастливым. Простые техники
для максимального результата

© Некрасов А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОТЗЫВЫ

Вы открыли мне глаза!

Спасибо Вам за то, что Вы помогли мне открыть глаза и увидеть, что жизнь стоит того, чтобы жить, что я могу найти достойное место в этой жизни. Спасибо Вам огромное за то, что Вы дарите людям надежду, веру, любовь, что Вы помогаете поверить в себя и найти суть проблемы. Я уверена, что благодаря Вам на земле стало больше счастливых людей, так как я считаю счастьем возможность любить всё и вся в этом мире и жить ради этой любви...
Екатерина, дизайнер, Самара

Чудо случилось!

После того, как я прочла эту книгу, в моей жизни произошло настоящее чудо. Правильно говорят: если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение. Эта книга помогла мне посмотреть на ситуацию под другим углом, и все в один миг стало на свои места. Теперь я счастлива!
Евгения, домохозяйка, Мурманск

Эта книга – подарок от Мира!

Ваши мысли – мудрые, важные, необходимые – настолько понятно и просто изложены, что я даже не заметила, как прочла эту книгу. Обычно книги, которые затрагивают такие сложные вопросы о судьбе, предназначении, счастье, успехе, читать сложно. А здесь было ощущение, что эти мысли просто вошли в мою голову, настолько они были просты и созвучны.
Елизавета, студентка, Тверь

Жизнь меняется!

С момента первой встречи с этим удивительным человеком – Анатолием Некрасовым – прошел год. Я был слушателем на его семинаре. Много событий произошло в моей жизни, и все они были наполнены любовью, радостью, счастьем, ответственностью за свою жизнь. Наверное, этот год я по праву могу назвать лучшим! Я знаю, что по мотивам семинара Анатолий Александрович пишет книгу. Всем советую ее прочитать, потому что изменения, которые произойдут в вашей жизни, будут поразительны.
Николай, врач, Казань

Благодарю за верное решение!

Когда я увидел эту книгу, я как-то сразу почувствовал, что это именно то, что я искал, чего мне так не хватало. Некоторые главы я читал, и было радостно на душе, что есть на свете единомышленники. Самое главное, что Вы, Анатолий, помогли мне расставить точки над «i» и навести в моей голове порядок. И в итоге я принял то единственно верное решение, которое и сделало меня счастливым.

Геннадий, бизнесмен, Тюмень



От автора

Каждый человек, вне зависимости от пола, возраста, вероисповедания и материального достатка, хочет быть счастливым. Но каждый ли понимает, что такое счастье? Не местечковые радости и житейские удовольствия: купил машину – счастье, съездил в отпуск – счастье, а счастье в его глобальном проявлении – всеобъемлющее, постоянное, непреходящее человеческое счастье. Именно этому и посвящена книга, которую вы держите в руках, – счастью во всех сферах человеческой жизни. Или, если быть более конкретным, эта книга для тех, кто мечтает о счастье:

- в личной жизни;
- в карьере;
- в семье;
- в творчестве;
- в самореализации;
- в отношениях с детьми;
- в отношениях с друзьями;
- в материальном благополучии;
- в духовной сфере и т. д.

Причём не выборочно, а в прямом смысле во всех сферах жизни. Как этого добиться? Как стать счастливым? Как научиться каждый день своей жизни проживать по максимуму? На страницах этой книги я дам вам ответы на все эти вопросы. Я поделюсь с вами своими знаниями и жизненным опытом. А он у меня очень и очень богатый.

На сегодняшний день я психолог, философ, член Союза писателей России, академик Европейской академии естественных наук, автор более 40 книг, огромного количества семинаров и тренингов, создатель образовательных проектов. Но прежде чем стать тем, кто я есть, я прошёл большой путь от слесаря по ремонту паровозов до директора завода по лазерному оборудованию. У меня множество профессий и при этом я нахожусь в постоянном творчестве, поиске, развитии. В свои 65 лет я живу полноценной, удивительной, счастливой жизнью и планирую наслаждаться ею ещё долгие годы. Так что жизнь по максимуму – это даже не мой девиз, это моя суть. И я надеюсь, что по прочтении этой книги жизнь по максимуму станет и вашей сутью, вашим естественным состоянием.

Шаг за шагом, от страницы к странице мы будем осваивать с вами простые технологии и учиться каждый день проживать по максимуму. Ведь если сегодня выложиться на все сто, уже завтра Вселенная вернёт тебе всё в трехкратном размере. А это значит, что и любовь, и здоровье, и деньги, и карьера, и творчество будут только расти и приумножаться.

Кто-то испугается, решит, что это трудно и захочет отложить книгу. Но разве ради того, чтобы быть счастливым не день, не месяц, не год, а всю жизнь (!), не стоит потрудиться? Тем более что добиваться желаемого через труд, а не получать на блюдечке с голубой каёмочкой заложено в человеческой природе. Это только в сказке Иван-дурак получает всё, просто лёжа на печи. В жизни же всё по-другому. Стоит улечься, присесть, остановиться в развитии – и вместе с вами останавливается жизнь. Все её процессы замедляются, затухают и увядают. Наверняка вы не раз сталкивались с такими людьми, может быть, даже видели их в зеркале, когда и семья есть, и на работе всё хорошо, и дети в лучшие институты страны устроены, а счастья нет. Потому что нет развития, нет движения. Разве о такой жизни вы мечтаете? Уверен, что нет. А раз так, предлагаю вам перевернуть страницу и двинуться в путь. Я же постараюсь быть вам приятным и полезным попутчиком и в формате всего одной книги максимально поделиться с вами всем, что знаю и умею сам. Раскрыть самые важные темы, решить самые сложные про-

блемы, помочь найти себя и точку опоры. Чтобы с этой самой точки начать движение к вашей счастливой жизни, к жизни по максимуму!

Искренне ваш, Анатолий Некрасов

Шаг первый: наводим порядок в голове!

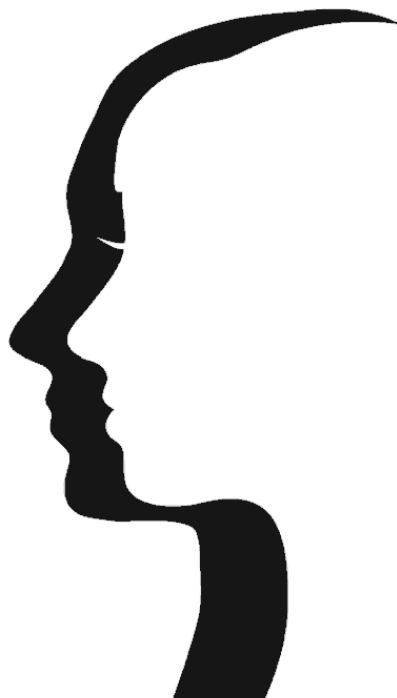
Что обсудим: В чём корень человеческих несчастий



Чему научимся: Как перестать лгать самому себе



В чём попрактикуемся: Анализ своих проблем и их источников



Что же нам мешает быть счастливыми? Если внимательно присмотреться, то вы заметите, что человеку всё дано для счастья. Оглянитесь! У нас всё есть: земля, вода, воздух. И солнце светит, и птицы поют. А тело! Человеческое тело – это ведь удивительная система. Уникальная и ценная во всех смыслах. Добавьте к нему духовность, творчество, умение любить, умение творить любовь... И вот этот самый человек, у которого есть такое богатство, данное ему от природы, почему-то страдает, болеет, живёт в нищете, рано умирает. Как такое возможно? Казалось бы, живите, радуйтесь, будьте счастливыми. Но увы! Очень часто вместо счастливых людей мы видим вокруг мастеров несчастной жизни.

Почему это происходит? Помните фразу: «Хочешь быть счастливым – будь им!»? Или ещё: «Как ты думаешь, так и живёшь». В этих фразах вся мудрость и философия жизни. Вот только работает эта мудрость как со счастьем, так и с несчастьем. Стоит человеку начать думать о несчастьях, и жизнь – вжик! – как копировальная машина: что у тебя в голове, то и напечатает. И ведь мы с вами знаем об этом, помним и повторяем эти фразы. Но стоит столкнуться с какой-то проблемой, как вместо того, чтобы искать решение здесь, в собственной голове, зачем-то ищем его совсем в других местах. Иногда даже находим. Вернее думаем, что находим. Потому что проблема-то никуда не девается. Если она появилась на твоём пути, значит, она есть в тебе, в твоей голове.

Приведу простой пример. Все мы болеем. Кто-то больше, кто-то меньше. Но мало кто из нас обладает достаточной смелостью для того, чтобы искать причину в себе. В своих мыслях, в своих поступках. Мы готовы ссылаться на погоду, иммунитет, неблагоприятную экологию – на что угодно, лишь бы не очернять самого себя. А ведь достаточно быть честным с собой и найти те самые мысли-думы, которые отравляют организм, чтобы болезнь ушла. К сожалению, на практике сделать это не так-то просто. Признать самого себя виновным в собственных болезнях ой как трудно. Вот вы можете себе представить двух подруг, которые при встрече скажут друг другу:

– Привет, рада тебя видеть, но ты лучше ко мне близко не подходи, от меня такой запах, целый год из помойки не вылезаю.

– Кошмар! А у меня дома столько мусора накопилось, – не пройти. Всё в паутине, пыли и грязи.

Не представляете? А как же все те разговоры, в которых мы в подробностях и даже с неким удовольствием рассказываем о своих болезнях? Ведь наши болезни – это та же самая грязь и неприятный запах. Только перепачкано всё не в наших квартирах, а в наших головах. Из-за глубочайшей лжи самим себе. Так что лично я советую: заболели – обратитесь к себе, задумайтесь, почему это случилось, как это случилось, что вы сделали не так или чего, наоборот, не сделали. Задайте самим себе те вопросы, ответы на которые помогут найти причину возникновения болезни. Иначе... Помните такую фразу: «Если простуду лечить, она пройдёт за неделю, а если не лечить – за 7 дней»? Так вот, если не задуматься, не поискать причины в себе, не переломить проблему, из-за которой всё это происходит, то будьте готовы снова и снова тратить те самые семь дней на лечение.

И это касается не только здоровья. Наше сознание, наши поступки и наши мысли играют важную роль во всех сферах человеческой жизни. Именно поэтому первый шаг к счастью – это порядок в голове. И в этой главе я подробно расскажу вам, как его навести.

Учимся быть честными

Итак, чтобы навести порядок в голове, нужно для начала очистить голову и своё сознание от некоторых заблуждений. А потом заложить туда вещи более глубокие, более ценные, более эффективные. Какие именно? В первую очередь – это ЧЕСТНОСТЬ!

Честность перед самим собой. Я уже приводил пример с болезнью, при которой так важно быть честным и признаться, сказать себе: для того, чтобы болезнь ушла, я должен найти в себе грязь, осознать её и избавиться от неё. Трудно, да? Бесспорно. Но такая честность с самим собой открывает ворота к счастью.

Честность – обязательное условие счастья!

Лживый человек никогда не будет истинно счастливым. Поэтому старайтесь, превозмогайте себя и вытравляйте ложь из своей жизни во всех её проявлениях. Но главное – учитесь не лгать самому себе.

А теперь маленький тест. Вспомните, часто ли вы ленитесь. Не хотите идти на работу, не хотите заниматься домом, собой, семьёй. Вспомнили? Отлично! А теперь запомните или запишите: ЛЕНИВЫЙ = ЛЖИВЫЙ! Да-да. Лень появляется только тогда, когда в человеке есть ложь. Потому что он сам себе не может сказать правду о том, что в его жизни не так. Что не устраивает в работе, дома и т. д.

Или вот вам ещё один пример тотальной, практически ежедневной лжи, на которую большинство из нас даже не обращает внимания. Я сейчас говорю о слове «нормально». Как часто вы его применяете, чтобы описать свои дела, свои семейные отношения, свою жизнь? Так вот «нормально» – это самое ненормальное состояние человека. Жить по максимуму и быть нормальными – вещи несовместимые. А всё потому, что из-за неумения быть честными мы заталкиваем в это слово всё, что угодно. Любые смыслы.

Приведу пример из своей практики. Приходит ко мне на приём мужчина. Прилично одет, подтянут, вот только ногу немного подволакивает. И вот какой примерно между нами завязывается диалог:

- Рассказывайте, как дела?
- Нормально.
- А почему ногу подволакиваете?
- Я недавно инсульт перенёс.
- Ну да, нормально. А инсульт почему?
- Сын погиб.

Как это по-вашему, нормально! Инсульт – нормально, сын погиб – нормально. Живёшь одиноко – нормально. Денег нет – нормально. И так далее, и тому подобное. У всех всё нормально. Только почему-то всем плохо. Может быть, хватит лгать себе?

Или ещё про честность. Подумайте, как бы вы ответили на вопрос: «Любите ли вы детей?» Поверьте мне как специалисту: почти все отвечают утвердительно. Ну кто признается в том, что не любит детей? А теперь подумайте, счастливы ли вы? И речь сейчас не о детях, а об истинном счастье, во всех его аспектах – здоровье, семья, род, деньги, самореализация... На этот вопрос утвердительно могут ответить лишь редкие счастливики. Вот тут-то и скрывается подвох. Потому что лишь тот, кто истинно счастлив, истинно любит детей. А остальные врут. Потому что детям можно дать лишь то, что имеешь сам.

Детям можно дать лишь то, что имеешь сам!

Если ты сам не счастлив, как ты дашь счастье детям? Как сделаешь ребёнка счастливым? Да, можно дать ему хорошее образование, обеспечить уход и заботу, найти высокооплачиваемую

мую работу, даже подыскать хорошую невесту или жениха. Только всё это бесполезно. Пока родители или хотя бы один из них не будет счастлив, детям настоящего истинного счастья тоже не видать. Так что, если вы любите своего ребёнка, будьте счастливыми! Сделайте это, чтобы и дети были счастливы. Вот такая утренняя зарядка для мозгов. Вот так будем очищать свою голову от лжи и заблуждений. Чтобы попытаться этому научиться, научиться честности, проведём небольшой практикум.

Практическое занятие

Выделите полчаса-час свободного времени. Возьмите лист бумаги или тетрадь и напишите: «Мои проблемы на сегодняшний день». Ниже пронумеруйте строчки от первой до десятой и опишите десять проблем, которые есть в вашей жизни сегодня. А дальше постарайтесь найти, увидеть корень каждой проблемы в своей голове.

Мои проблемы на сегодняшний день

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Сразу скажу – это непросто. Ко мне на консультации приходит и приезжает множество людей со всей страны. И все со своими вопросами. Так вот, в 90 % случаев они ставят вопросы неправильно. И ведь это притом, что люди готовятся к встрече, думают, что и как спросить. Но даже при всех этих стараниях у них не получается правильно сформулировать вопрос, причину, проблему. А всё почему? Потому, что не хватает честности с самим собой.

Если же вы подойдёте к практикуму серьёзно и честно с собой поговорите, тогда и психологи не нужны. Потому что если вы будете честны, вы сможете найти и обозначить все свои проблемы сами. А найдя проблему, её источник, её суть, дальше будете спокойно решать задачу. Иногда это можно сделать самостоятельно, иногда при помощи книг, семинаров, консультаций специалистов. Но в любом случае, найти информацию и в итоге справиться с проблемой, намного проще, когда знаешь её в лицо.

Кроме того, важно не только очистить голову от лжи, важно сохранить свой ум в этой чистоте. Как же это сделать? Первое, что для этого потребуется, – желание. То есть нужно искренне пожелать, захотеть, чтобы ваш ум оставался чистым. Причём желание это должно быть таким сильным, чтобы вы всегда о нём помнили и каждый день следили за его исполнением и контролировали себя. Сначала для этого потребуется приложить усилие, и немалое. Но со временем подобный самоконтроль войдёт в привычку и станет естественным. Второе, что вам потребуется для сохранения чистоты ума, – это простые, искренние и добрые слова, которые помогут вам справиться с гневом, злостью, ложью – всем тем, что загрязняет ум. Слова эти могут быть любыми. Главное, чтобы они приносили успокоение и помогали освободиться от мешанины в голове. Для этого они должны идти от чистого сердца и вам не должно быть

сложно их вспоминать. Лично у меня для таких целей есть сразу несколько выражений. Приведу вам самое действенное из них.

Любовь, благодарность, свобода, радость!

Почему именно это самое действенное? Наверняка вам не раз приходилось слышать о том, что воду можно «заряжать» энергией. Так вот, самые мощные слова, воздействующие на воду, это слова «любовь» и «благодарность». А мы с вами, как вы помните, на 80 % состоим из воды. Так что нет ничего удивительного в том, что эти слова так благотворно действуют на нас. Произносите их вслух или про себя, как только почувствуете в себе ложь, сомнение, грязь – и вы увидите, как легко и быстро это пройдет. И ваше тело, а вместе с ним и голова наполнится вибрацией этих слов.

И наконец третье, что необходимо для чистоты ума, – это знания. Наполняйте себя современными духовными практиками, читайте, узнавайте, посещайте семинары и тренинги. И вы увидите, как меняется ваш ум. Становится открытым и чистым. А нам именно это и нужно.

Ищем гармонию

После того как вы очистите свою голову, важно заложить в неё великую ценность – ГАРМОНИЮ! Потому что дисгармония, как и ложь, мешает человеку быть счастливым. Причём я сейчас не говорю о людях, у которых в жизни «всё плохо». Порой дисгармония принимает причудливые формы, и внешне кажется, что у человека всё отлично. Но если копнуть глубже...

Взять хотя бы успешность. Часто люди считают, что успешность и счастье – это тождественные вещи, а успешный человек – это счастливый человек. Это ложь, заблуждение, дурь – как угодно назовите. Да, успешность – это один из элементов счастья. Довольно важный элемент, но всего лишь один из многих. Тождества нет. Приведу пример.

Вам наверняка известно имя Стив Джобс. Создатель компании Apple, миллиардер, успешная личность. Да что там успешная – мало кто прыгнул выше, чем он, – и в творчестве, и в самореализации, и в материальном плане. Но вдруг в 53 года умирает от рака. Я немного поинтересовался его жизнью и на его примере хочу показать, как дисгармония способна сделать человека несчастным и в итоге даже разрушить жизнь.

Итак, что мы имеем? Талантливый человек, властный, бесспорно гениальный организатор создаёт мощнейшее направление в сфере IT-технологий. И за довольно короткое время зарабатывает большой капитал. Честно зарабатывает! Своим умом и трудолюбием. То есть он не народ «обдирал», а сам творил, создавал свою империю потом и кровью. И вот подходит он к рубежу сорокалетия. А ведь 40 лет – это первый и очень важный экзамен в жизни. Не зря существует такое поверье – не отмечать день рождения в 40 лет. А всё потому, что это скорее испытание, чем праздник. Если прийти к этому рубежу, не выполнив ряд конкретных задач, можно его и не пересечь. Задумайтесь, сколько людей, причём талантливых, замечательных людей, погибли именно на этой границе. Но вернёмся к нашему примеру. Когда Стив Джобс подошёл к сорокалетнему рубежу, ему диагностировали рак. И лично для меня в этом нет ничего удивительного. Наоборот, это вполне закономерно. Судите сами. Он так высоко поднял планку в некоторых аспектах своей жизни – творчестве, богатстве, успешности, что все остальные элементы счастья остались за бортом. Да, успешность есть. Но гармонии нет.

Дело в том, что жизнь человека должна быть сферой. В ней должен присутствовать весь спектр интересов: и родители, и дети, и работа, и семья, и друзья, и спорт, и хобби... Кроме того, для гармонии эта сфера должна быть везде равна. То есть человек должен в каждом проявлении максимально реализоваться. Помните, мы ведь учимся жить по максимуму!

Но многие не понимают этого и выбирают какой-то один или несколько аспектов, а на всё остальное закрывают глаза. С друзьями пообщаться некогда, семья – подождёт, дети сами вырастут. И получается не сфера, а неправильная, дисгармоничная для человека и для мира фигура. Так вот Мир, Вселенная, Бог – назовите, как хотите – начинает эту негармоничную фигуру катать так, чтобы она стала сферой. Это произошло и со Стивом Джобсом, и он заболел раком. Но Вселенная даёт ему ещё один шанс, когда его выгоняют из собственной же компании. Только представьте его состояние! Он создавал, творил, поднимал с нуля – и вдруг получает такой удар в спину. Жаль, что тогда он не понял и не осознал, что это спасительный удар. Что таким образом Вселенная даёт ему возможность всё исправить, привести свою голову и свою жизненную сферу в порядок, прийти к гармонии.

Гармония пришла к нему сама. Пришла любовь, вернулись друзья, потихоньку всё начало выравниваться, и... рак отступил, болезнь ушла. Но проходит всего несколько лет и он всё начинает сначала, наращивает обороты в одной конкретной сфере и – бац! Любовь закончилась, успешность и богатство снова стали отнимать все силы и превращать сферу в направленную, устремлённую вверх фигуру. И через 10 лет он умирает. Простой пример, но очень

наглядно показывает, как успешность может принести проблему и как верное понимание всего процесса и жизни в целом создаёт замечательные условия для дальнейшей жизни.

Какой вывод можно из всего этого сделать? Живите и действуйте по максимуму во всех направлениях!

Живите и действуйте по максимуму во всех направлениях!

Подкреплю свою мысль ещё одним примером. По статистике в России в первые два года после выхода на пенсию умирает 60 % человек. Задумайтесь, в первые два года! Это что же получается? Работа держит человека на этом свете? Или он приходил на работу и каждый день пил эликсир жизни? И когда не стало работы, закончился и эликсир?

Конечно, дело не в этом. Дело в голове, во лжи самому себе, в отсутствии гармонии. В том, что у людей в головах нет понимания того, что делать дальше, когда работа – РАЗ! – и закончилась. Человек по максимуму отдавал себя только работе. Не стало её – и он уже не знает, куда себя применить. У него больше нет плана действий, нет философии жить на максимуме в каждой сфере своей жизни.

Спросите: где взять время? Объясню. В моём принципе «Живи по максимуму!» как раз и заложено время, которого якобы всем и всегда не хватает. Дело в том, что, когда каждый момент проживаешь по максимуму, это приносит максимальный эффект. Возьмём, к примеру, мужчину, который много работает и дома появляется только поздно вечером. Ну и пусть. Есть у тебя полчаса, проведи его по максимуму! Ребёнку отдай по максимуму, жене – по максимуму, дому – по максимуму! И увидишь, что ещё и позвонить друзьям или родителям время останется. Если же прийти домой и плюхнуться на диван – то да, времени ни на что не хватит. Лень отберёт всё. Помните, лень – это ложь. А ложь – это новые и новые проблемы в работе, в здоровье, в семье, в жизни...

Помните это и подтягивайте все сферы и интересы своей жизни к одному уровню. Творите, создавайте гармонию.

Шаг второй: строю отношения!

Что обсудим: Основные виды отношений

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.