

ДМИТРИЙ **ХАРА**

**#ВСЁ
ПРОСТО**

Пере про Шивка

**КНИГА-ТРЕНИНГ,
МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ**

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Жизнь на MAXIMUM

Дмитрий Хара

**Перепрошивка. Книга-тренинг,
меняющая жизнь. #всё просто**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.52

Хара Д.

ПерепроШивка. Книга-тренинг, меняющая жизнь. #всё просто /
Д. Хара — «Издательство АСТ», 2020 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-121412-8

Дмитрий Хара – современный философ, автор знаменитого тренинга «ПерепроШивка», поможет настроиться на вектор изменений, понять источник происходящих с вами событий, побед и поражений; создать мир вокруг себя таким, чтобы в нем было хорошо и радостно. Книга содержит практики, упражнения и медитации, которые можно применять в любой жизненной ситуации. Если вы ищете ответы на самые важные вопросы, если хотите изменить свою жизнь к лучшему и быть всегда в ресурсном состоянии – пусть эта книга станет началом больших перемен! Ощутите счастье!

Редакция не несет ответственности за достоверность представленной в книге информации. Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-121412-8

© Хара Д., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От автора	6
Введение. Путь сомнений – путь надежды	8
Глава первая. Стресс	12
Исправить следствие невозможно. Ищи причину!	13
Спасться и быть счастливым	14
Глава вторая. Как добраться до счастья?	17
Критерии счастья	19
Упражнение «Зачем тебе это?»	20
Почему нет перманентного счастья?	22
Тест	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Дмитрий Хара
Перепрошивка. Книга-тренинг,
меняющая жизнь. #всё просто

Редакция не несет ответственности за достоверность представленной в книге информации. Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции.

© Хара Д., 2020

© Адианова А., фото на обложку, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

От автора

Я заканчиваю редактировать текст этой книги, находясь в Камбодже. Границы закрыты, мне не вылететь в Россию, в мире бушует коронавирус. Мои тренинги отменяются из-за карантина, и пока неизвестно, когда я смогу вернуться на родину.

Я абсолютно спокоен и радуюсь тому, что ни один из инструментов, приведенных в этой книге, не потерял своей актуальности, а даже наоборот, в свете последних событий эти инструменты помогут вам находиться в ресурсном и бодром состоянии, что бы ни происходило во внешнем мире.

Наступило время взглянуть внутрь себя. Пора увидеть себя. Столкнуться со своими страхами, увидеть себя уязвимым и готовым вновь научиться познавать этот мир. С нуля, как ребенок, который только учится ходить.

Не бойтесь быть новичками, учениками, любителями, открывать неизвестные стороны в себе, удивляться, радоваться, восхищаться.

Жизнь продолжается, и я предлагаю тебе воспринимать ее как яркое приключение и насладиться этим приключением сполна!

* * *

Ты слышишь? Слышишь этот крик? Прямо в эту секунду кто-то в этом мире пытается докричаться до тебя и сказать тебе, что любит тебя, что хочет, чтобы глаза твои засветились счастьем, а жизнь твоя стала Жизнью, а не жалкими попытками убить время! И этот кто-то – я, твой друг, Дмитрий Хара.

Дорогой друг!

Эта книга написана на основе моего трансформационного тренинга «ПерепроШивка», который многие его участники называют одним из самых важных, поворотных моментов в их жизни. Тренинг идет уже не первый год, и я получаю множество благодарственных писем – именно такой отклик участников тренинга побудил меня написать эту книгу.

«ПерепроШивка» – то, что позволяет человеку посмотреть на себя со стороны, изнутри и понять источник происходящих с ним событий, побед и поражений. «ПерепроШивка» помогает каждому человеку создавать мир вокруг себя таким, в котором ему будет хорошо и радостно. После перепрошивки своего сознания ты сможешь чувствовать себя в любой ситуации расслабленно и комфортно, даже если тебе предстоит важное или пугающее тебя событие. Состояние спокойствия и счастья – **естественное** для человека в любых условиях и обстоятельствах. А когда в голове – ясность, а в душе – покой, ты сможешь идти к своим целям легко и играючи и достигать их будешь не тяжело и мучительно, а за счет энергии дискомфорта, преобразованной в энергию созидательной силы.

Я старался сделать эту книгу предельно простой и понятной, она имеет исключительно практическую направленность. **Практики, упражнения и медитации из этой книги можно применять в любой жизненной ситуации.** Многое из того, что я даю на своем тренинге – ты найдешь в этой книге. Это в том числе и мой личный прожитый опыт.

Мне кажется, мы все запутались, разучились быть естественными и радоваться тому, что дарит нам жизнь. Нас захлестывают негативные эмоции, которые разрушительны для человеческого существа. Я собрал лучшие практики, позволяющие мгновенно нейтрализовать любую негативную эмоцию и за 10–15 минут выйти из состояния депрессии или апатии, снять тревожность.

Читая эту книгу, ты, возможно, сможешь прожить весь путь эволюции жизни и соединиться с мудростью миллионов лет. Особое внимание я уделю вопросам усиления энергии рода – в книге есть эффективная практика восстановления связи с родом.

Читая эту книгу вдумчиво и внимательно, выполняя упражнения и практики, обязательно наблюдай за своими реакциями, привычками и способами мышления. В результате ты сможешь очистить свое восприятие и взглянуть на мир как ребенок, еще не заполненный чужими концепциями и убеждениями, которые мешают обрести счастье.

Раньше все эти знания были доступны только тем, кто принимал непосредственное участие в тренинге. Но положительный опыт тысяч людей, которые после «ПерепроШивки» смогли круто изменить свою жизнь, позволяют мне надеяться, что мои усилия не были напрасны. Поэтому теперь я с радостью представляю «ПерепроШивку» всем, кто хочет ощутить вкус Счастья, быть в гармонии с собой и выйти за пределы привычного.

И пусть эта книга станет началом больших перемен. Единственно возможный вектор этих изменений – «к себе!». Трансформация – это не одномоментное состояние, а процесс, который будет протекать столько, сколько ты пожелаешь.

*Твой друг,
Дмитрий Хара*

Введение. Путь сомнений – путь надежды



Невозможно придумать свое предназначение, его можно только ощутить, почувствовать. Для этого есть единственный способ: соединиться с собой и довериться себе.

Я знаю, дорогой мой читатель, что слова «духовность», «саморазвитие», «осознанность» для тебя не пустой звук. За ними – твои искания смысла жизни, сомнения, открытия, разочарования и весь духовный опыт, который ты приобрел за свою жизнь.

Ты старательно искал ответы на вопросы, которые мучили и не отпускали тебя, ты читал умные книги, пытаясь найти в них истину, ты посещал полезные тренинги, выполнял разные духовные практики и, казалось бы, был близок к тому, чтобы постичь ее. Иногда ты был где-то совсем рядом. Но на новом витке спирали, в следующем акте игры под названием «жизнь» ты получал новую партию вопросов и проблем, которые она щедро подбрасывала, заставляя тебя усомниться в правильности выбранного пути и вообще в том, что хоть какой-то путь в этом мире ведет к счастью.

Тебя одолевали сомнения и тревоги, усиливались твои переживания, нарастало беспокойство. Ты познал чувство отчаяния, грусть, тоску и апатию. «Как же так?» – думаешь ты. Я работаю над собой, развиваюсь, я ищу и пытаюсь, пробую и прилагаю усилия. Я иду по пути самосовершенствования, задумываюсь о смысле жизни, о душе, стараюсь поступать нравственно. Но, несмотря на все это, счастья, больших успехов и желаемого благополучия

у меня нет. Не успеешь вздохнуть спокойно... как уже новая партия неприятностей и проблем подъехала. Ну что за жизнь?! Сплошная борьба за выживание, вечное преодоление, напряжение. Иногда тебе кажется, что на все это уже нет сил.

В такие минуты ты утешаешь себя тем, что не одному тебе сложно в этом мире, всем тяжело – так устроена жизнь. Вокруг злость, зависть, ревность, обиды, неудачи, провалы...

А когда же жить, думаешь ты?

Когда любить?

Когда быть счастливым?

Когда?

Конечно, иногда жизнь нам кажется абсолютным безумием: спешка, погоня за деньгами, комфортом, желание устроиться в жизни лучше других – любой ценой. Мы хотим, чтобы нас любили, ценили; мы ищем одобрения и расположения тех, кто нам дорог и от кого мы зависим; мы хотим радости, счастья и любви. Правда, затрудняемся ответить, что такое *счастье, радость, любовь*. Наш ум заставляет нас искать счастье и отправляет в тысячу первый раз по кругу в поисках того, о чем мы не имеем никакого представления.

И вот ты, подобно энергичной белке, накручиваешь сотни, тысячи километров по дорогам жизни, не понимая, что бежишь в колесе, вырваться из которого невозможно, даже если ты будешь бежать все быстрее и быстрее.

Глядя на людей вокруг, ты думаешь, что у некоторых из них все не так безнадежно, как у тебя, но когда видишь других – понимаешь, что им еще тяжелее, чем тебе. Этим и утешаешься. Ты почти уже перестал мечтать о счастье, ведь твой ум напоминает тебе о том, что нужно «реально смотреть на жизнь, а не витать в облаках». Ты уже почти принял это за истину...

Что ж, ты прав и неправ одновременно. Все люди, даже самые респектабельные и успешные, временами испытывают отчаяние и разочарование. Так что ты не одинок.

Не одинок. На свете много людей несчастливых, угрюмых, уставших, измотанных, потерявших веру в свои силы. Просто есть среди них такие, которые не согласны с этим мириться, заявляют об этом открыто, во весь голос взывают о помощи и всеми силами пытаются вырваться из своего «колеса». Ты знаешь таких людей – они всегда вызывают насмешки у окружающих. Они пробуют разные психологические методики, выполняют невероятные духовные практики, бросают работу и налаженную жизнь, чтобы отправиться на Тибет или в Камбоджу в поисках счастья. Нередко их считают ненормальными и неспроста! Они действительно ненормальны, потому что посмели выйти за рамки «нормы», установленной в обществе.

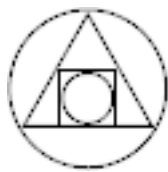
Другие же предпочитают видеть причины своих проблем во внешнем мире, объясняя свои беды и неудовлетворенность жизнью плохой работой, отсутствием денег, ипотекой, кредитами, одиночеством, недостатком любви, понимания и т. д. У них на все готов ответ и есть решение: «Ох, если бы не долги, я был бы счастлив!», «Когда выплачу ипотеку, через 15 лет, вот тогда заживу, а пока надо терпеть», «Почему мне так не везет? У всех семьи, дети, любовь, а я одна...», «В этой стране невозможно жить нормально, вот за границей – настоящая жизнь, а не выживание» и т. п. Все эти умозаключения и концепции выглядят весьма убедительно. Но если подумать, то по сути своей они есть не что иное, как признание несостоятельности, проявление смятения, отчаяния, но только подаются с позиций «логики», «объективных причин» и «здорового смысла».

Да, решение насущных проблем прагматичными способами, безусловно, возможно. Но только решение это временное. Ведь, решая таким образом одни проблемы, ты порождаешь новые. Буду больше работать – постараюсь быстрее выплатить долги – куплю большую квартиру – потом в кредит новую машину... Что это? Разве это похоже на путь освобождения? Ты действительно думаешь, что все это избавит тебя от тягот, неприятностей, несчастья? Как бы не так! Это приведет к новым зависимостям и новым рамкам, за которые запрещено

выходить. Все, что ты имеешь, не принесло тебе настоящего счастья, так почему ты надеешься на то, что преумножение материальных благ осчастливит тебя?

Твой путь к точке, в которой ты находишься сейчас, был труден. Но ты смело шел вперед, пытаясь быть счастливым, разыскивая в самых отдаленных уголках жизни яркий свет – свет любви и радости. Возможно, ты видел не слишком много доброты, изобилия и любви. Но если тебе кажется, что твои старания были напрасны, – ты ошибаешься. Даже если дорога не вывела тебя к освобождению, это не значит, что все было зря. Ценно само твое желание найти ответы на главные вопросы человеческой жизни, и поистине бесценна твоя вера в то, что эти ответы непременно где-то есть, просто до них нужно добраться!

Сейчас я предлагаю тебе подумать вот о чем: возможно, ты ищешь не в том месте? И решение проблем находится не во внешнем мире? Быть может, у тебя сформировалось столько стереотипов, убеждений, концепций и догм, что ты не способен увидеть счастье, даже если кто-то положит его перед твоим носом? Твой ум, твое эго просто не позволят тебе увидеть его! Ведь для ума это означает полное поражение. Ему намного проще держать тебя в сладостном неведении, «на коротком поводке», подбрасывая тебе все новые убеждения и логические концепции, обосновывающие нормальность жизни без радости и любви.



Но если ты читаешь эти строки, это значит, что у тебя есть сомнения в том, что такие убеждения истинны.

Значит, тебе надоело слушать скептиков, которые давно попались в ловушку своего ума и теперь убеждают тебя в том, что изменить ничего невозможно. Значит, ты готов к серьезной духовной работе, которая приведет тебя в ту прекрасную светлую, радостную и свободную жизнь, о которой ты мечтаешь.

Так вот, **твои сомнения – это самое ценное, что у тебя сейчас есть.** Именно они, а не внешние факторы запустят механизм перемен и трансформации твой личности.

И только тогда, когда эти перемены произойдут, ты сам поймешь, что для тебя возможно, а что – нет, что реально, а что – недостижимо. Ты сам решишь, какую жизнь ты выбираешь, и выбор этот будешь делать каждый день.

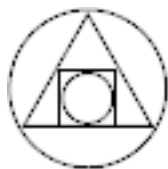
Это и есть *осознанность*.

Нет, в этом нет волшебства и мистики. Перемены произойдут в твоей реальности, в твоей обычной жизни. И самое прекрасное то, что ты придешь ко всему этому сам, а не кто-то «откроет тебе глаза» или даст команду.

Ты узнаешь себя истинного, научишься понимать свои желания и потребности. И тогда мир вокруг тебя станет таким, каким ты его хочешь видеть. Ты станешь сам для себя гуру, ведь самый мудрый учитель в мире уже живет внутри тебя. Ты сам в силах справиться с самой трудной задачей и во всем разобраться.

Ты научишься слышать себя и поймешь, почему все события в твоей жизни складывались именно так, а не иначе. Перестанешь быть жертвой обстоятельств, а станешь Творцом. Ты научишься трансформировать боль в энергию для достижения целей. То, что тебя тяготило и мучило, поможет тебе стать сильнее.

В твоей жизни настал момент, когда необходимо сделать перепрошивку. Для того чтобы состояние силы, любви, радости и счастья стало новым состоянием всей твоей жизни. Это не сложно – это интересно. Интересно жить!



Каждый раз, делая что-то впервые, ты живешь по-настоящему! Ведь жизнь – это пробы, ошибки и неизведанное. Это радость новых открытий и прежде всего – себя! Оставайся всегда любителем!

Предлагаю тебе сделать первое упражнение, которое настроит тебя на вектор постоянного улучшения своего состояния. Посмотри на себя в зеркало. Сделай максимально трагичное и грустное лицо и произнеси вслух фразу: «Хуже, чем сейчас, уже не будет». Это магическое заклинание. :)

Глава первая. Стресс



Турбулентность, глобальные перемены, огромные скорости ради того, чтобы все успеть. И вот он – стресс. Добро пожаловать в мир современного человека!

Отовсюду нам говорят: стресс – причина болезней, бед и несчастий и с ним нужно бороться. О стрессе много пишут, его исследуют, приводят впечатляющие результаты экспериментов, представляют новейшие методы борьбы с ним.

Что только не делают люди, чтобы минимизировать последствия стресса: массаж, спа, релакс, медитации, сеансы гипноза, психотерапия. Аптеки ломятся от чудо-препаратов, от приема которых стресс как рукой снимет! Реклама программирует нас на то, что главное – правильно подобрать успокоительный препарат и можно как-то жить дальше. В сложных случаях идут в ход антидепрессанты и прочая тяжелая артиллерия. Ну а что делать, если состояние ухудшается. Ситуация настолько серьезная, что сегодня уже никого не удивит тем, что у тебя «биполярочка», панические атаки или депрессия. Это постепенно становится если не нормой, то обычной реальностью нашей жизни.

Исправить следствие невозможно. Ищи причину!

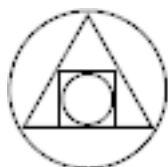
В общем, все говорят о стрессе, пытаясь оценить его явные и скрытые последствия, однако мало кого занимает вопрос понимания самой сути стресса, его истоков. Ничего удивительного – общество всегда больше уделяет внимание следствию, а не причине. И соответственно, все усилия людей направлены на исправление следствия, а не на выяснение и устранение причины. Понятное дело, проще всего обвинить кого-то или что-то в своих бедах, объявив источником несчастий каких-то людей, внешние обстоятельства или «объективные причины». И эта выученная привычка такой силы, что человек уже не способен видеть очевидного – того, что реально стоит за происходящими событиями.

Все, что говорится о стрессе, – совершенно верно и правильно, но с одной существенной оговоркой: причины стресса находятся не снаружи, а внутри человека. Иначе говоря, провоцируют стресс не внешние факторы, а то, что находится внутри нас. Конечно, внешние факторы активно «подогревают» разлад, который наметился внутри. Хотя, согласись, насколько приятнее было бы жить на свете, считая причиной своих проблем идиота-начальника, сварливую тещу, квартирный вопрос, недостаток образования, ипотеку, низкие зарплаты, правительство и пр. Намного труднее осознать, что причиной тому – ты и только ты сам.

Ты когда-нибудь задумывался о смысле слова «стресс»? Мы используем его по делу и без дела, а ведь у этого слова предельно четкий смысл. **Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события, с которыми человеку трудно справиться.** Это наша эмоциональная реакция на какие-то факторы, возникшие внезапно. По сути, стресс зависит от того, какой системы взглядов мы придерживаемся, и от нашего эмоционального состояния.

Если ты чего-то боишься, то любое внешнее воздействие моментально усилит твой испуг, наполнит душу леденящим ужасом, а ум будет рисовать тебе такие жуткие картины, от которых можно сойти с ума. Ничего удивительного в этом нет – ты именно так воспринимаешь мир. Да-да, не удивляйся, разрушающий ураган стресса порождается твоими эмоциями. То есть **проблема не в том, что на нас влияет, а в том, как мы на это реагируем.** Поэтому проблема стресса до сих пор не решена, да и не может быть решена! Ведь все усилия людей направлены на снижение последствий стресса, а не на устранение его причины.

Просто, не правда ли? Тогда продолжаем.



Причины стресса находятся не снаружи, а внутри тебя. Провоцируют стресс не внешние факторы, а то, что находится внутри.

Стресс зависит от того, какой системы взглядов мы придерживаемся, и от нашего эмоционального состояния. Проблема не в том, что на нас влияет, а в том, как мы на это реагируем.

Спасть и быть счастливым

Что происходит с нами, когда мы испытываем стресс?

При стрессе мозг подает сигнал надпочечникам, которые вырабатывают сначала адреналин, а затем кортизол. Они призваны помочь организму в потенциально опасной для жизни ситуации и нужны нам для того, чтобы нам легче было справиться со стрессом. Опасность для здоровья они представляют лишь тогда, когда выделяются в больших количествах или когда человек постоянно находится в стрессе.

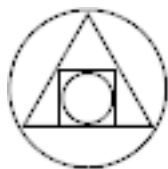
Адреналин – гормон, который возник в процессе эволюции для быстрой реакции на экстремальные ситуации и помогает организму работать на пределе возможностей. Происходит быстрая мобилизация ресурсов организма. Адреналин влияет почти на все органы.

Наши древние предки жили в мире, где нужно было быстро реагировать на возможные опасности и угрозы и максимально быстро мобилизовать все ресурсы. Когда к жертве подбегает хищник, ей нужно убежать, а хищнику – догнать. Адреналин, который вырабатывают надпочечники и хищника, и жертвы, мобилизует все системы организма, чтобы он работал при максимальной нагрузке. Адреналин повышает приток крови от сердца к работающим мышцам, то есть к ним поступает больше кислорода и питательных веществ; увеличивается частота сердечных сокращений; печень выделяет в кровь глюкозу; жировые ткани высвобождают жирные кислоты и глицерол, которые питают мышцы; происходит мощный прилив энергии. Кортизол возвращает системы от экстремального режима к нормальному состоянию.

Страх и тревожность – это биологический механизм, возникший в процессе эволюции. Зачем же нам нужен такой неприятный во всех смыслах механизм? Когда нам угрожает опасность, выделяется кортизол, наши ощущения служат нам сигналами и мы что-то предпринимаем для того, чтобы этой опасности избежать. То есть выделение кортизола в момент стресса нам не вредит, а помогает. Во всяком случае, так было задумано природой для нашего же блага. Вот бежит на тебя дикий зверь – в твоём организме повышается уровень кортизола, ты кожей чувствуешь опасность и пытаешься убежать или спрятаться, одним словом – спастись. Гормоны стресса включают этот механизм: выброс адреналина, приток крови к внутренним органам, усиление сердцебиения и т. д. Все это нам нужно для того, чтобы спасти свою жизнь. Обрати внимание на этот важный момент: спасти нужно не твой кошелек, не твои отношения, а именно твою жизнь, в физическом смысле.

Представь, гонится за тобой мамонт. И тебе нужно за очень короткое время войти в максимально ресурсное состояние, чтобы от этого мамонта удрать. Адреналин помогает тебе это сделать. Что происходит при выбросе адреналина? Откуда берется ресурс? Откуда у человека в стрессовой ситуации появляются невероятная выносливость, сила, скорость? Все это берется из твоего будущего. Потому что в момент выброса адреналина, когда ты спасаешь свою жизнь, ты думаешь не о своей счастливой пенсии, не о том, какой будет твоя жизнь когда-нибудь потом, тебе важно не умереть прямо сейчас. При выбросе адреналина иммунитет падает, организм не тратит на это свою энергию. То есть организм экстренно переходит в режим максимальной экономии энергии. Он не заботится о восстановлении клеток, то есть процесс регенерации тоже приостанавливается. Все процессы тормозятся. Важен только этот момент: выжить или умереть. Третьего не дано.

А теперь представь, что ты в этом состоянии живешь. Более того – считаешь это состояние нормальным. Нормальным...



Гормоны стресса помогают организму в ситуации опасности и нужны для того, чтобы нам было легче справиться со стрессом. Но опасны они тогда, когда выделяются в больших количествах или когда человек постоянно находится в стрессе.

Предвижу возражения: мы от мамонтов, слава богу, не убегает и от саблезубых тигров тоже, и в офисах на нас крокодилы и волки не нападают – так что все это не про нас. Да, это правда, не каждый день на улице встретишь дикого зверя. И для современного человека причиной стресса являются совсем другие ситуации. Но тем не менее сам механизм с древних времен практически не изменился.

Вместо мамонта нам теперь угрожают иные «опасности». Например, шеф разнес в пух и прах твой отчет, и ты понимаешь, что не видать тебе ни повышения зарплаты, ни премии, ни карьерного роста, ни отпуска, о котором ты мечтал. Или тебя выводят из терпения соседи сверху, с которыми у тебя принципиальные разногласия, больше напоминающие междоусобную войну. Или теща, которая всегда подливает масла в огонь в момент семейной ссоры, или твой автомобиль останавливает сотрудник полиции и т. п. Во всех этих ситуациях в твоём организме резко повышается уровень кортизола.

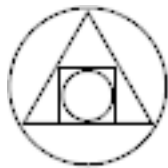
Но есть принципиальная разница между тобой и твоим первобытным предком. Как ты реагируешь на стресс? Терпишь. Хотя в душе так хочется послать подальше придурка-начальника, набить морду соседу, который достает тебя своей идиотской музыкой до двух ночи, и высказать теще все, что ты думаешь о ней, а также обо всех ее близких и дальних родственниках. Но всего этого ты, конечно же, себе позволить не можешь, ведь ты человек приличный. Поэтому приходится смиренно терпеть годами. В итоге изо дня в день, на протяжении многих лет у тебя поддерживается высокий уровень кортизола. Да, начальник, конечно, не дикий зверь, а теща – не пещерная гиена, но механизм работает безупречно: организм воспринимает это как опасность, выделяется гормон страха, и в этом состоянии ты живешь. Постоянно. Всегда.

Еще один немаловажный нюанс: адреналин «выжигается» из крови только активными действиями: драться или бежать (физически). Если ты не сделал ни того, ни другого, он продолжает оставаться в крови, поддерживая состояние учащенного сердцебиения и повышенное кровяное давление. То есть, если в твоей жизни нет места физическим упражнениям, – ты вечный клиент невролога.

Наверное, тебе кажется, что все проще простого: достаточно приучить себя не считать обычные проблемы опасностями. Ну не убьет же, в конце концов, тебя начальник! И теща не съест! Да и сосед сверху, по правде говоря, не серый волк. Это действительно так. Но скажу сразу, решения из ума тут не работают.

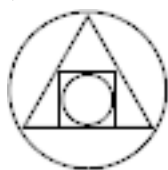
Мы не контролируем значительную часть своих мыслей и чувств, и многие вещи происходят автоматически. Поэтому, хотим мы того или нет, но стресс в нашей жизни будет присутствовать всегда, и негативные эмоции, с ним связанные, – неизбежны. Вернемся к нашему мамонту, от которого нам пришлось убежать. Удрали и хорошо! Адреналин сожгли, пока бежали, опасность миновала. Нам ничего не угрожает. Уровень гормонов стресса стабилизируется. Что это означает? А то, что все остальное время человек должен получать удовольствие, представляешь? Он должен быть **счастливым**. Есть отличная новость: **по высшему замыслу мы пришли в этот мир в этом теле, чтобы наслаждаться жизнью, каждой ее секундой**. За исключением тех случаев, когда приходится ее спасать.

В мозгу человека на каждую клетку, отвечающую за стресс, приходится семь клеток, отвечающих за состояние удовольствия. То есть мы должны быть счастливы в семь раз чаще, чем испуганы или встревожены. Все. Это не эзотерика, не психология, а биология.



Человек рожден быть счастливым. Счастье – естественное состояние человека. Это наиболее ресурсное и гармоничное состояние.

Зафиксируй те «опасности-проблемы», сталкиваясь с которыми ты просто терпишь. Немало получилось? Зафиксируй, а позже, на страницах этой книги, мы найдем решение, чтобы ты умел наслаждаться жизнью, а не терпеть.



Что ты можешь сделать для себя уже сейчас

Глава вторая. Как добраться до счастья?



Д. Хара:

– Давайте проведем опрос. Кто считает себя перманентно счастливым человеком? Кто счастлив всегда? Нет таких? Как вы думаете, почему? Почему нет людей, которые находятся в состоянии перманентного счастья?

Зал:

– Много страхов и убеждений, которые мешают человеку жить, но если их проработать, тогда можно надеяться, что уже идешь к счастью.

Д. Хара:

– Теперь подумайте, когда вы считаете себя счастливыми, в какие моменты приходит состояние счастья?

Зал:

– Когда происходит радостное событие, когда все хорошо, когда мы влюблены.

Д. Хара:

– Я спрашиваю о тех моментах, когда вы чувствуете состояние подъема.

Зал:

– Когда сделал что-то значительное, достиг цели, исполнил мечту.

Д. Хара:

– А что вы считаете главным критерием счастья?

Зал:

(Молчание.)

Критерии счастья

Когда я говорю с разными людьми и спрашиваю о том, что для них является счастьем, большинство отвечает так: если осуществляются мои мечты и я смогу достичь своих целей, я точно буду счастлив. То есть **люди уверены, что критерием счастья является достижение цели и претворение в жизнь какой-то заветной мечты**. Допустим. Возможно, ты тоже так считаешь. Это вполне объяснимо, ведь наш ум действует очень рационально: у нас чего-то нет – и это плохо, но как только это появится – сразу станет хорошо. На первый взгляд, так и есть.

Нет у тебя крутой тачки или квартиры в центре города, ты едешь на десятилетней колымаге и живешь в малогабаритной квартире в спальном районе. Ты не удовлетворен жизнью, все время подавлен, чувствуешь себя некомфортно. Много лет ты мечтаешь о том, чтобы оказаться за рулем автомобиля премиум-класса и жить в таких же апартаментах. И вот, предположим чисто гипотетически, у тебя появляется машина твоей мечты и роскошная квартира. И в этот момент, согласно твоей теории, должно наступить счастье. Полное и всеобъемлющее. Навсегда. Ведь мечта сбылась.

Многим, кто пока еще не купил «феррари», кажется, что все произойдет именно так. С появлением машины наконец придут радость и счастье. Но те, кто смог себе купить «мечту», знают, что это совсем не так. Но не стоит огорчаться – если бы это было так, то наша жизнь была бы невероятно скучна и однообразна. К счастью, состояние счастья достигается иначе. Такой каламбур. :)

Ответ на вопрос: есть ли у тебя реализованные мечты, цели?

А теперь вспомни, как долго длилось счастье от этого?

Допустим, ты когда-то мечтал о своем первом автомобиле. И вот он у тебя появился. Сколько ты был счастлив? Неделю, месяц? Два? Ты уже и не помнишь этого. Так вот этот очень простой тест говорит лишь о том, что ты себе врешь. **Достижение какой-то цели или осуществление мечты не делает человека счастливым**. Это обычное заблуждение. Причем довольно опасное. Многие люди всю жизнь подменяют истинное счастье приобретением все большего количества материальных благ. И это, конечно, ведет их не к счастью, а напротив – делает все более зависимыми от вещей и связанных с ними обязательств и превращает человека в осла, бесконечно бегущего за привязанной перед носом морковкой. Абсолютно пустая и бессмысленная погоня, иссушающая и в чем-то даже трагичная. В итоге ты живешь в ситуации постоянного стресса. Чувствуешь себя измотанным, уставшим, опустошенным.

Д. Хара:

– Какое время длится счастье от покупки объекта недвижимости?

Зал:

– Месяц, до первого платежа по ипотеке, до ремонта.

Д. Хара:

– Как долго длится радость от покупки автомобиля?

Зал:

– Неделю или дольше.

Д. Хара:

– Сколько длится счастье, когда вы влюбились?

Зал:

– Пока не разлюбили...

Можно практическим путем проверить критерии счастья. Для этого есть отличное упражнение. На тренинге участники его выполняют парами, но упражнение настолько простое и эффективное, что его можно сделать его самостоятельно. Включай ум и логику и попытайся объяснить себе, чего ты хочешь в жизни и зачем тебе все это?

Упражнение «Зачем тебе это?»

Твоя задача – рассказать вслух самому себе о какой-то своей мечте или цели, желательно глобальной, может быть, даже о цели всей твоей жизни. Запиши ее.

Да, ты будешь говорить сам с собой, если не создашь себе партнера для выполнения этого упражнения.

Итак, внятно и четко произнеси вслух свою самую сокровенную мечту или самую важную цель.

Задай себе вопрос: «А зачем тебе это?»

Конечно, ты отлично знаешь, для чего тебе нужно то, о чем ты мечтаешь. Вот и объясни это сам себе. Старайся быть убедительным!

Окончив объяснение, снова задай тот же вопрос: «А зачем тебе это?» И обстоятельно объясни сам себе, ради чего ты хочешь все это получить.

Задавай себе вопросы до того момента, пока у тебя не закончатся объяснения и аргументы, пока они не заикнутся. То есть до того момента, пока у тебя уже не останется доводов и ты вернешься в начало цикла. На все у тебя три минуты.

Тебе придется быть очень изобретательным и убедительным, чтобы объяснить самому себе, казалось бы, простые и понятные вещи. Мечтаешь о новом автомобиле? А зачем он тебе? Хочешь подчеркнуть свой статус? А зачем это тебе? Хочешь ездить с комфортом? А зачем это тебе? И так далее.

Стоп. И вот цикл замкнулся. Ну и на чем ты остановился?

Д. Хара:

– На чем вы остановились?

Зал:

– Счастье, любовь, перманентное счастье, спокойствие, блаженство.

Д. Хара:

– Хорошо. А те, кому не удалось «заикнуться», до чего дошли?

Зал:

– Чтобы войны не было.

Д. Хара:

– Нет войны. Нигде. Как вам?

Зал:

– Кайфово.

У разных людей – разные варианты критериев счастья. Но есть наиболее типичные.

- Спокойствие.
- Тихая радость, не бездействие, а радостное спокойствие.
- Рай на земле. (Знаешь ли ты, что рай или ад – дело добровольное? Мы еще поговорим об этом.)

- Любовь (это состояние, близкое к счастью; когда ты в любви, то ты непременно счастлив).

А теперь давай подумаем, для чего я даю на тренинге это упражнение.

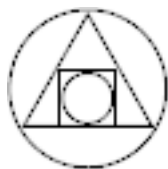
Комментарий. Важно понять: что бы ты в жизни ни делал, к чему бы ни стремился, какими бы амбициозными ни были твои цели (причем неважно, какого они порядка: купить новую машину, поменять квартиру, жениться, сделать весь мир счастливым и т. д.), все это делается ради одного – внутреннего состояния счастья.

Выполняя это упражнение, ты увидел, что все твои доводы и аргументы легко заканчиваются за три минуты и ты возвращаешься в исходную точку.

Задача этого упражнения не в том, чтобы снизить важность твоей цели, а в том, чтобы ты мог понять, что какие бы ты ни ставил цели, в какой бы сфере они ни были (спасение мира, рождение ребенка, покупка недвижимости), ты делаешь это только ради одного – **внутреннего состояния**. И это состояние можно назвать любым из слов: счастье, радость, блаженство, кайф, безусловная любовь – неважно. Важно понять – что это всего лишь состояние, которое ты ощущаешь в теле. А раз это так, то не хочешь ли ты развернуть свой жизненный план «задом наперед»: сначала научиться приходить к состоянию счастья, а уже потом, из этого состояния, ставить цели, осознавать свою миссию в мире, строить отношения, рожать детей?..

Возможно, ты раньше вообще об этом и не задумывался. Это не имеет значения. Не имеет значения и то, в какой точке жизни ты сейчас находишься. Но если сейчас ты понял, что цели мы ставим лишь для того, чтобы, достигнув их, ощутить момент счастья, то можно двигаться дальше.

Зафиксируй в своем сознании важный момент: к чему бы ты ни стремился в жизни, какими бы ни были твои цели, все это ты делаешь ради того, чтобы ощутить состояние счастья. Но совершенно неважно, достигнешь ты своих целей или нет – *важно научиться быть в состоянии счастья* здесь и сейчас.



Что ты можешь сделать для себя уже сейчас

Почему нет перманентного счастья?

Итак, что же мешает нам быть в состоянии перманентного счастья?

Всегда.

Причин бесконечно много.

Привычка, отвлечения, запреты, люди, окружающие нас, неправильное мышление, оправдания, осуждение...

Но у всех этих причин один источник.

Какой?

Вопрос непростой. Поэтому разберем его детально.

Тест

Ответь себе предельно честно на несколько тестовых вопросов.

- Согласен ли ты с тем, что состояние счастья – это привычка?
- Когда приобретаются подобные привычки?
- Считаешь ли ты, что твои родители живут или жили абсолютно счастливой жизнью?

Да, счастье – это привычка, привычка *быть* счастливым, привычка *испытывать* чувство радости, привычка *жить* в счастье. Эта привычка формируется в детстве, когда наше сознание еще не заполнено стереотипами, предубеждениями и чужими концепциями. Именно в этот период очень важно, чтобы ребенок рос среди людей свободных и счастливых, которые способны с радостью и наслаждением проживать каждый свой день. В детстве родители оказывают огромное влияние на формирование мироощущения ребенка. Нетрудно догадаться, каким вырастет ребенок в семье, где базовыми эмоциями взрослых являются злость, гнев, зависть, ненависть. Живут ли родители абсолютно счастливой жизнью? Если честно, то обычно во всей аудитории находится не более двух человек, которые могут утвердительно ответить: мои родители прожили (или проживают) счастливую жизнь. Не более двух...

И вот, родители заложили фундамент мироощущения ребенка. Дальше он идет в детский сад, потом 11 лет ходит в школу. Кстати, у тебя в школе был урок «Счастья»? Ну, такой урок счастья? Физра, конечно, не в счет. :)

Я сейчас не имею в виду любимый предмет или тот, который тебе давался лучше всего. Понятно, если ты гуманитарий, то для тебя урок счастья – это литература, а математика – мучение. Я говорю о предмете, который так и назывался – урок счастья. Где ученики читали бы книжки про счастье, изучали бы его, а в качестве домашнего задания находили бы способы быть счастливыми. К сожалению, такого предмета не существует. И в школах нас учат многому полезному, но не учат главному – быть счастливыми. Да и в вузах «счастьеведение» не преподают. Так что, получая диплом программиста, врача, журналиста, инженера, ты получаешь много нужных компетенций, но в области счастья никакой квалификацией не обладаешь.

Может, в нашей стране есть Министерство Счастья? Которое проводит ежегодные опросы с целью выяснить, насколько в этом году люди счастливее по сравнению с прошлым. Тоже нет?

И что же получается? В нашей стране, да и во всем мире живут миллионы людей, которые хотят быть счастливыми, но не умеют этого. И даже не понимают и не знают, с какой стороны подступиться к вопросу.

Тогда, собственно говоря, и ответ на вопрос «Почему нет перманентного счастья?» очевиден: «Потому что нас этому никто не учит».

Более того, всем инстанциям (дошкольные учреждения, школа, вузы, социальные институты) абсолютно безразлично, счастлив ты или нет, радуешься ли каждому новому дню или живешь в горе и тоске. Вот если бы счастье входило в категорию «обязательно к выживанию», то, возможно, на этот момент обратили бы внимание. Но к сожалению, это не так. Подумай, если бы счастье вдруг стало необходимым условием для выживания, то сколько бы осталось счастливых людей на земле? Очень мало.

Д. Хара:

– Представьте ситуацию: пришла разрядка «оставить только счастливых», тех, кто счастлив уже сейчас. Что бы было?

Зал:

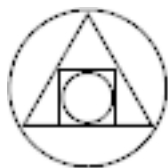
– Все быстро научились бы быть счастливыми.

Д. Хара:

– Научиться пытались тысячелетиями. Но тем не менее почему-то многие до сих пор этого не умеют. Боюсь, если бы это условие появилось внезапно сегодня, человечество бы просто вымерло.

С точки зрения биологии с человечеством все в порядке. Ведь задача любого биологического вида – выживание. С выживанием человека на Земле дела обстоят нормально, население ежегодно растет, и некоторым иногда даже кажется, что слишком растет. Численность населения Земли достигла 7,7 млрд человек в 2019 году, а к 2050 она может вырасти еще на 2 млрд и составит 9,7 млрд человек. А если все и так хорошо, то зачем что-то менять? Поэтому общество не слишком заботится о том, чтобы все мы были счастливы. В политике всегда используют принцип минимализма. Если все работает, то зачем что-то улучшать, добавлять лишнее? Если будут слишком счастливы, то еще и рождаемость значительно возрастет. Возникнет угроза перенаселения, а это серьезная проблема. **Поэтому обществу на твоё состояние, прямо скажем, наплевать. Как ты живешь, что чувствуешь – это никому не нужно. Это важно только тебе.**

Осознай, что за своё состояние отвечаешь только ты. Никто не в силах осчастливить тебя или помешать твоему счастью. Никто. Но это просто замечательно! Ведь если все зависит от тебя, значит, ты можешь достичь желаемого!



Что ты можешь сделать для себя уже сейчас

Предлагаю пройти тест, который позволит тебе определить свой уровень счастья.

Тест на определение уровня НQ

(Happiness Quality)

Засчитай себе один балл за утверждения, с которыми ты согласен.

1. Каждое утро я просыпаюсь в предвкушении нового дня.
2. Я не испытываю чувства вины.
3. Меня не может вывести из себя чужое мнение или чья-то оценка.

4. Я люблю свое тело и нашел для себя любимый вид физической активности или спорта.
5. Каждый вечер я искренне благодарю (Вселенную, Бога или себя) за прожитый день.
6. В случае незапланированных «неприятностей» мне достаточно нескольких минут, чтобы вновь прийти в состояние спокойствия и равновесия.
7. Я благодарю родителей за все, что они сделали для меня.
8. Рядом со мной люди, с которыми я хочу находиться (отдыхаю, развиваюсь).
9. Мне нравится способ, при помощи которого деньги/блага приходят в мою жизнь.
10. Я ощущаю, что исполняю свое жизненное предназначение или реализую свой талант.
11. Я знаю, что каждую секунду со мной случается только лучшее из возможного.
12. Я знаю, что мир любит меня.
13. В любой ситуации я могу выбрать свою реакцию на нее и поступить из состояния любви.
14. В моей жизни отсутствует такое понятие, как «негативные события» или «проблемы».
15. Почти всегда я чувствую себя расслабленно и спокойно.
16. Я завидую сам себе и считаю, что у меня самая лучшая жизнь.
17. Меня невозможно обидеть.
18. Я знаю и использую практики, помогающие высвобождению «отрицательных» эмоций.
19. У меня нет болезненных зависимостей от чего-либо или кого-либо.
20. Я знаю, что являюсь причиной всего, что происходит в моей жизни.

Результаты теста

0–5. Ты несчастен. Не волнуйся – это поправимо. Ты просто не знаешь инструментов, которые могут тебе помочь.

6–10. Ты по большей части несчастен. Тебя редко что-то радует. Если захочешь, счастья может быть больше, но придется отказаться от ряда концепций, к которым ты привык.

11–15. Ты почти счастливый человек. Но это «почти» может не измениться никогда, если ты не научишься работать со своим умом и управлять им. Путь к счастью займет немного времени, если ты захочешь.

16–20. Поздравляю! Ты живешь счастливой жизнью! Зарази своим состоянием как можно больше людей!

Итак, родители зачастую просто не умеют быть счастливыми, потому что их тоже этому никто не учил. А кто бы их этому мог научить? Их родители? Бабушки и дедушки? У них тоже не было урока счастья в школе. Вот и получается, что единственный человек на планете Земля, который отвечает за твое состояние, – это ты сам. Это может показаться кому-то грустным, но на самом деле – это отличная новость. Потому что прямо сейчас у тебя должно возникнуть понимание, что если все зависит только от тебя, значит, это достижимо.

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.