

ВЕРИТЬ В СЕБЯ



ВЕРИТЬ СЕБЕ

**КАК НАЧАТЬ СЕБЯ ЦЕНИТЬ,
НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

**ЛИДЕР
ПРОДАЖ
В ИСПАНИИ**

КУРРО КАНЬЕТЕ

Новая реальность

Курро Каньете

**Верить в себя. Верить себе.
Как начать себя ценить,
научиться управлять
ЭМОЦИЯМИ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.92
ББК 88.52

Каньете К.

Верить в себя. Верить себе. Как начать себя ценить, научиться управлять эмоциями и стать счастливым / К. Каньете — «Эксмо», 2019 — (Новая реальность)

ISBN 978-5-04-116516-1

Самый щедрый жест по отношению к себе и к тем, кто вас окружает, – стать счастливым. Эта книга – лидер продаж в Испании – предлагает вам воплотить в жизнь свои истинные желания и устремления. Для писателя и тренера личностного роста Курро Каньете счастье – это не только пункт назначения, но и путь, который мы все должны преодолеть, поверив в себя. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-116516-1

© Каньете К., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	6
1. Искусство жить осознанно	9
Проснись и живи!	12
Стань своим ближайшим союзником	13
Вернись к жизни	14
Верить – легко	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Курро Каньете

Верить в себя. Верить себе. Как начать себя ценить, научиться управлять эмоциями и стать счастливым

© Curro Cañete Leyva, 2019

© Илюшин Г., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Величайшее открытие всех времён заключается в том, что человек может изменить своё будущее, просто поменяв отношение к миру.

Опра Уинфри

Свой мир нужно творить самому, нужно создать ступеньки, по которым сможешь выбраться из колодца. Надо придумать жизнь, потому что в конечном счёте она станет явью.

Ана Мария Матуте

Всем, кто хочет стать лучше, Всем, кто верит в добро. И в бесконечные человеческие возможности.

Предисловие

Уже много лет я помогаю людям повысить самооценку, научиться управлять своими эмоциями и стать счастливее. В этой книге я рассказал обо всём, что знаю и чему обучаю, и сделал это с одной-единственной целью: чтобы вы научились верить в себя. Если это начнёт случаться, – ваша **уверенность** возрастет, а жизнь станет намного лучше. Вы станете счастливее, отношения с людьми будут лучше, а в руках окажутся мощные инструменты, с помощью которых можно без труда добиваться своих целей. Если же вы пока недостаточно себя цените и не слишком в себя верите, то вскоре убедитесь, что в вашей жизни начнутся значительные изменения: вы полюбите себя и встанете на путь самопознания, который приведёт к **счастью и благополучию**.

Возможно, «Сила веры в себя» откроет вам что-то удивительное или расскажет нечто, о чём вы пока совершенно ничего не знаете. Прочитайте книгу несколько раз. Скорее всего, перечитывая её снова и снова, вы каждый раз будете обнаруживать что-то, не замеченное ранее, учиться чему-то новому. Я уверен – всё, что вы найдёте в этом издании, даже если оно покажется предельно банальным, поможет сбросить кожу и снять маски, которые больше не понадобятся. Всё, о чём рассказывает эта книга, ведёт к одной цели – отважиться на то, чтобы **сдвинуться с мёртвой точки, избавиться от ограничений, которые мы сами себе навязываем**, и, в конце концов, решиться **жить своей жизнью** – настоящей, которой нам хочется жить. Книга изменит ваше восприятие жизни и себя самого, в какой бы ситуации вы сейчас ни находились.

Прошу не придавать излишнего значения формулировкам, которые я использую. Важнее всего не слова, а смысл, который мы в них вкладываем. Например, если вам не нравится слово «усилие» и фраза «Приложи усилия, чтобы изменить привычку», можно вычеркнуть эту фразу и использовать вместо неё формулировку «Удели время и энергию, чтобы изменить привычку». То же самое можно сделать с любой другой формулировкой, если она вам по той или иной причине не понравится. По-настоящему важно только то, что вы собираетесь стать счастливым, поэтому надо идти к цели не отвлекаясь. А отвлечься очень легко.

Чтобы быть счастливым, нужно любить себя и доверять себе. Чтобы доверять себе, нужно знать, чувствовать и понимать, что сила всегда находится внутри нас.

Много лет назад, читая Германа Гессе, я наткнулся на замечательную идею, что всё внешнее – это проекция того, что находится внутри нас. Тогда я не до конца осознавал эту мысль и не мог в неё поверить. И так продолжалось достаточно долго, пока мне не удалось на глубинном уровне прочувствовать всё то, что навсегда изменило мою жизнь. Я понял, что работа, которую следует проделывать в любой жизненной ситуации, заключается в том, чтобы довериться собственной мудрости. **Внутри вас есть место, где находятся ответы на все интересующие вопросы.**

Кроме того, не так давно выяснилось, что в жизни важно сталкиваться с вызовами. Каждый день – это вызов. **А любой вызов позволяет нам расти, становиться лучше и счастливее.** Поэтому я принимаю каждый.

Раньше я начинал нервничать, если что-то складывалось не так, как мне хотелось. Теперь, преодолевая очередное вынужденное испытание, я спокойно спрашиваю себя: «Что же будет следующим?» И не боюсь того, что может случиться, потому что уверен – у меня всегда будет всё необходимое для того, чтобы быть счастливым и двигаться вперёд.

В жизни происходят не только события, которые нам нравятся, но и те, что нас печалят или заставляют чувствовать себя плохо. Ни один человек, даже если он очень позитивный, не

может избежать жизненных испытаний. Всегда будут новые вызовы. Но справляться с испытаниями, которые встречаются на пути к вашим **мечтам**, – это гораздо более приятное и благодарное дело, нежели сражаться в битвах, которые не имеют никакого отношения ни к вам, ни к жизни, которую вы хотите.

Настоящее **счастье** кроется не в развлечениях и маленьких радостях. Я не имею ничего против этого – мне нравится жить в своё удовольствие. Но я понимаю, что радостные моменты приходят и тут же растворяются в прошлом – они не имеют отношения к настоящему счастью. Поэтому в своих наблюдениях не фокусируюсь на отдельных радостных моментах.

Добиться настоящего жизненного успеха – **истинного счастья** – гораздо важнее, чем сходить на вечеринку, посмотреть с друзьями футбол с бутылкой пива, купить себе мобильный телефон последней модели или съесть шоколадный маффин. Счастье – это ежедневные победы, для которых нужно быть сознательным и хорошо знать себя самого. Но невозможно узнать себя по-настоящему без абсолютной веры в себя. Только зная, какой вы человек на самом деле, можно осознать, чего вы стоите. Понимая, что именно жизнь сделала для того, чтобы сегодня вы были собой, вы начинаете замечать все доступные вам возможности.

«Существует бездонный и бесконечный свет, который всё знает и нас освещает. Тот, кто никогда не смотрит в его сторону, видит лишь темноту», – написал мой брат, когда ему было шестнадцать лет. Сейчас моего брата уже нет в живых, но я почти каждый день благодарю его за эти строки. Сегодня я знаю, что этот свет – **счастье**. Не допускайте того, чтобы страх не давал вам видеть его – он есть всегда, даже если вы о нём не подозреваете.

В некоторых случаях я буду акцентировать внимание на отдельных идеях, которые хочу до вас донести. В последние годы, глубоко исследовав некоторые области знаний (в частности, функционирование мозга), я считаю необходимым объяснить определённые базовые вещи с разных точек зрения. Так или иначе, я призываю вас дочитать эту книгу до конца (вы поймёте почему).

Никогда не забывайте, что счастье у вас всегда на расстоянии вытянутой руки. Есть только одно условие:

Не иди против себя,
Против своего настоящего «Я»,
Против своих истинных желаний.

Ведь если вы будете идти наперекор себе и своей природе, то как вы рассчитываете достичь счастья?

Несколько лет назад я заметил, что являюсь очень сентиментальным человеком. Какие-то вещи воздействовали на меня сильнее, чем на других, я всё драматизировал и слишком многое принимал близко к сердцу. Но постепенно я научился **управлять своими эмоциями**. Я по-прежнему очень чувствительный человек (и это прекрасно, потому что могу полнее наслаждаться жизнью), но освободившийся от множества страданий.

Мы не можем понять жизнь, но можем ей довериться. Задача этой книги – облегчить, насколько это возможно, ваш путь к тому, чтобы поверить в себя. Не стоит себя недооценивать. Я хочу **помочь** вам осознать свою истинную и мощную природу. И если вам в последнее время в жизни всё давалось не так просто, помогу вам снова стать счастливым и уверенным человеком.

Жизнь – это бесконечное постоянное движение вперёд. И каждый день она дарит нам новые возможности. Но если вы закрыты для них, то просто их не заметите. Не бойтесь ничего – ни начала нового, ни завершения старого. Всё случается – и неважно, по какой причине. Когда одна вещь остаётся позади – ей на смену всегда приходит другая.

Чтобы быть счастливым, нужно смотреть на жизнь без страха.

У нас только одна жизнь. Не думайте, что попытка сделать то, что вам по душе, может привести к провалу. Проваливается только тот, кто не пытается. Сделать ставку на свои мечты – это не риск. Жить со всеми вытекающими последствиями – это не ошибка.

А теперь давайте вместе пойдём вперёд. Потому что ваше путешествие к **счастью и благополучию** только начинается.

1. Искусство жить осознанно

Невозможно быть счастливым, не чувствуя уверенности. Счастье – это и есть **уверенность в других и в себе**, а также в том, что все мечты смогут осуществиться, как только вы поверите в **магию настоящего момента**. Счастье – это умение ценить подарки судьбы здесь и сейчас, потому что потом будет поздно. Настоящее чудо заключается в том, что именно сейчас в вашей жизни присутствует что-то, что однажды исчезнет. Понимаете? Люди, ситуации, вещи, которые сейчас есть в вашей жизни, даже вы сами – всё через какое-то время перестанет существовать.

Я всегда ужасно беспокоился о том, чтобы быть понятым и принятым, но потом осознал, что нравиться всем сразу невозможно. Сколько бы мы ни старались, ни тратили силы, ни оценивали бы себя – всегда найдётся кто-то, кто нас осудит, и кому не понравится то, что мы делаем. В «*Силе веры в себя*» я предельно честно и понятно расскажу обо всём, что сам пережил и что понял. Я ничего не хочу утаивать и оставлять при себе. Потому что знаю – **изменения возможны**. Знаю, потому что сам этого достиг. Этого можете достичь и вы – независимо от того, в какой ситуации находитесь сейчас. Двери всегда открыты для тех, кто решился на внутренние изменения. Всё, что я объясняю, – рационально и построено на научных фактах, хотя иногда и может казаться нелогичным. В последние годы со мной происходили мощные и странные вещи и события, которые не имеют чёткого объяснения, но о которых я собираюсь рассказать в этой книге.

Моё единственное желание – помочь и поспособствовать тому, чтобы вы вышли из состояния сна и пробудились, чтобы жили так, как того хочет ваше сердце. Потому что теперь я знаю, что любой, кто приносит вред другим, несчастен и на самом деле страдает. Невозможно, чтобы человек наладил связь со своим **истинным «Я»**, со своими желаниями и стремлениями и был несчастен. Невозможно и то, чтобы счастливый человек пытался навредить другим. Быть счастливым важно: если мы несчастны, то часто болеем. За этой болезнью стоит жизнь, которая говорит нами: «Не иди туда. Не отклоняйся от своего пути. Слушай себя и будь на одной волне с тем, чего ты по-настоящему хочешь». Причина многих болезней кроется в том, что люди не слушают своё сердце и поступают своими желаниями.

У меня ушли годы на то, чтобы понять истинный смысл этой фразы:

Магия – это вера в себя. Если у тебя получится поверить, ты сможешь добиться чего угодно.

В июне 2015 года я встретился в одном приятном ресторане в Беньальмадене с Рафой – моим преподавателем философии в старшей школе, которым я всегда восхищался. На тот момент мы не виделись восемнадцать лет, но благодаря моему другу Фернандо Рамосу Хилью смогли встретиться снова. К удивлению, Рафа меня отлично помнил.

В тот день Рафа рассказал про свою жизнь – отнюдь не простую, и ответил на все мои вопросы. На протяжении долгого времени он глубоко верил в Бога и даже подумывал полностью посвятить себя церкви. Но в какой-то момент его жизнь круто изменилась, и он оставил эту идею. «Что такое вера, Рафа?» – спросил его я, отчаянно тогда искавший в жизни смысл. «Вера – это доверие по отношению к самому себе», – ответил он.

Эти слова очень глубоко проникли в мою душу. Я понял, что в этой мысли – один из важнейших ключей к счастью. Верил ли я в себя по-настоящему? Конечно, нет. Разве я мог этому научиться? Это вообще возможно? Я всю жизнь восхищался другими. Будучи ребёнком, всегда восхищался своими товарищами гораздо больше, нежели самим собой. И втайне мечтал поменяться с кем-нибудь из них местами. В конце концов, мне было сложно жить и расти из-за

оценок окружающих: то, что я чувствовал, казалось другим людям (даже тем, кто меня любил) чем-то неправильным и предосудительным.

Если ты живёшь с верой в себя, то будешь жить без страха. Выбор – это очень индивидуальная вещь. Жизнь у нас только одна. Как же ты хочешь её прожить: основываясь на вере или на страхе?

Весной 2018 года я поехал с матерью в Севилью, где мы навестили моего дядю Эдуардо, которому было уже под восемьдесят. Когда я спросил его, что самое важное в жизни, дядя ответил:

Чувствовать себя хорошо и делать так, чтобы другие тоже хорошо себя чувствовали.

Моя главная цель – научить других верить в себя и в свои мечты. Помочь людям научиться любить себя независимо ни от чего. Быть счастливыми в любых обстоятельствах и при любых испытаниях, с которыми ежедневно сталкивает их жизнь. Я обнаружил, что **чем человек лучше себя чувствует и чем он счастливее**, тем приятнее и свободнее развиваются события. Наше здоровье невероятно сильно подпитывается за счёт счастья. Причин быть счастливым здесь и сейчас бесконечно много, и к этому нужно относиться очень серьёзно. Любить себя – это не эгоизм.

Предложить себе быть счастливым – это акт великой щедрости по отношению к себе и к другим.

Потому что есть много хороших и несчастных людей, но все счастливые люди – хорошие.

Всё кажется проще, когда мы перестаём придавать значение массе вещей, ежедневно лишаящих нас спокойствия, и концентрируемся на единственной важной вещи – нашей собственной жизни. На цели, к которой мы приближаемся шаг за шагом, движимые шёпотом нашей **внутренней мудрости**. Если вы оставите в стороне предрассудки и прочитаете эту книгу спокойно, подчеркнёте фразы, привлёкшие ваше внимание, выполните незамысловатые упражнения по самопознанию, которые я вам предложу, то ваша жизнь уже не будет прежней. Начнётся **изменение**: ваша осознанность возрастет, вы сможете видеть вещи, которых раньше не видели, начнёте больше верить в себя и станете счастливее. Уж это я вам обещаю. Всякий раз, читая эту книгу, вы будете обнаруживать новую ценную информацию, которая поможет лучше во всём разобраться.

Как и любой **процесс улучшения**, путь к вере в себя, к умению находить счастье и наслаждаться им, требует терпения. Всех людей, приходящих ко мне на консультацию, я прошу быть терпеливыми, начиная работу над самооценкой. У моего брата Рафы жизнь сложилась трагически: он умер в тридцать два года. Когда это произошло, что-то внутри меня стало меняться. Его смерть потрясла меня больше, чем что-либо в жизни, сделала гораздо более сознательным. Не знаю, почему мы не сумели помочь брату и не убедили остаться с нами, но точно знаю, что он оставил нестираемый след – глубокий и полный жизни. След, заставивший меня посмотреть на жизнь другими глазами. Говорят, что самые мощные испытания, которые мы переживаем, формируют нас, и именно благодаря этому мы становимся сами собой. Я стал тем, кто я есть, благодаря брату. До трагедии я жил словно в очень глубоком сне и настолько был лишён осознанности, что мне понадобилось бы сто лет на пробуждение, если бы брат не умер.

Это произошло в самый обыкновенный день. Я отправился заниматься в библиотеку, а когда вернулся к обеду домой, увидел, что вся моя семья рыдает. Мою маму, возвращавшуюся с сумками из магазина, встретила её сестра и рассказала о случившемся. Мама выронила сумки и закричала так, что слышала вся улица.

Мой брат был в сто раз лучше меня, но ему было очень сложно жить. Он не нашёл в этом мире понимания, которое искал. Ум не позволил ему позитивно воспринять некоторые моменты и принять правильные решения. Брат так и не смог выбраться из ямы, в которой

оказался. А мы, находившиеся рядом с ним и любившие его, не сумели ему помочь. Потому что невозможно помочь, если не знаешь как. Тогда я не верил в своего брата, а теперь верю.

Чтобы любить человека и помогать ему, нужно понимать его и верить в него.

Прошло почти два десятилетия, многое в моей жизни и в моём сознании поменялось, прежде чем я смог понять Рафу и всё то, что он видел и чувствовал.

Многие из нас часто действуют так, словно нам суждено жить вечно, и забывают о том, что всё может кончиться в любой момент. Недавно я беседовал об этом с Хосе Браво Мартином – моим большим другом и одним из самых чудесных людей, которых я знаю. Ему тоже многое пришлось пережить. Однажды, будучи ребёнком, Хосе как обычно вышел из дома. Когда он вернулся, выяснилось, что его отец, прекрасный человек, погиб в аварии. Трагедия, с которой столкнулась его семья, навсегда научила его **выше ценить настоящее**.

С тех пор, как погиб брат, смерть всегда присутствовала в моей жизни, особенно летом, проведенным на Плая Бланка, на Лансароте (Канары). Я поехал на этот остров совсем один и был в то время чрезвычайно грустным и подавленным, пребывал в стрессе и страхе. Я боялся за своё здоровье и подумывал о самоубийстве. Сначала абстрактно, потом более конкретно – особенно после смерти Йокина Себейро. Эта новость потрясла меня и породила страшную идею. Йокин, баскский школьник, подвергался травле со стороны одноклассников и однажды пришёл в такое отчаяние, что 21 сентября 2004 года сел на велосипед, поехал к самой высокой стене своего города, Фуэнтэррабии, и от отчаяния бросился оттуда вниз. Вот и я впал в такое отчаяние, что моё будущее представлялось мне в виде чёрных туч на горизонте. **Но я это преодолел.**

Теперь, оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что всё, что было мною пережито, нужно было для того, чтобы чему-то научиться. Потому что раньше я жил во сне.

Проснись и живи!

Мы можем жить во сне или наяву. Многие живут во сне и даже не подозревают об этом. Другие же не понимают, что бодрствуют. Но я знаю сознательных людей, которые всегда жили наяву, но не ставили перед собой никаких целей и ни к чему не стремились. Важно то, кто мы такие и что мы делаем – неважно, каким словом это назвать. Однако умение отличать жизнь во сне (**неосознанную**) от жизни наяву (**осознанной**) поможет вам понять, хотите ли вы наслаждаться своей жизнью по-новому.

«Спящий» человек очень привязан к своим мыслям. Он верит во всё, что говорит ему его разум. **Он винит других** в своей боли и страданиях, **привязывает всё происходящее вокруг к обстоятельствам.** Постоянно утверждает, что хочет что-то сделать, но не может: «Пойми, я бы с удовольствием, но не могу. Я бы развёлся, но не могу. Я бы сменил работу, но не могу...» Такой человек всегда находит предлоги и доводы, чтобы оправдаться. Многие из этих доводов очень логичны (какие-то финансовые, временные, моральные ограничения), и он может повторять их годами. Часто «спящие» люди сравнивают себя с другими и заключают: «Конечно, ему-то гораздо проще», тем самым переводя стрелки на других и принижая их. Они не доверяют ни себе, ни жизни, поэтому живут в большом страхе: их приводит в ужас мысль, что партнёр бросит, что с работы уволят, что друзья отвернутся...

Когда человек пребывает словно во сне, жизнь проходит мимо него, и в ней нет ни серьёзных устремлений, ни какой бы то ни было высшей цели. Нередко такой человек даже критикует и судит тех, кого любит больше всего, не понимая, что это пагубная и чрезвычайно токсичная привычка. Когда с ним случается что-то, что ему не по душе, он восклицает: «Почему мне всегда так не везёт?» или «Видишь? Опять у меня полоса невезения». «Спящий» человек не находит времени ни на медитацию, ни на то, чтобы расслабиться в одиночестве. Наоборот, он обычно ориентируется только на внешний мир.

«Чтобы любить по-настоящему, нужно проделать внутреннюю работу, к которой располагает только одиночество».

Александр Ходоровски

Многие «спящие» люди проводят жизнь в ожидании выходных или следующего отпуска, поскольку им не по вкусу повседневность, они не умеют наслаждаться настоящим моментом. Они настолько беспокоятся о прошлом и будущем, что забывают жить здесь и сейчас.

«Бодрствующий» человек всегда старается жить, действовать и думать осознанно. Он стремится давать миру добро. Он наблюдает за ходом собственных мыслей, но знает, что многие из этих мыслей – плод заблуждения. Такой человек не следует слепо за своим эго и не принимает от него отговорок. Чтобы проснуться, **любите себя, говорите с собой с уважением, цените себя.** «Бодрствующий» человек **не винит других и обстоятельства** в том, что с ним происходит, не делает драму из любой житейской ситуации. Он знает, что трудности – это вызовы, позволяющие чему-то научиться. Он смотрит на жизнь с энтузиазмом, а не воспринимает её как тяжёлую ношу. «Бодрствующий» человек предпочитает не жаловаться, а действовать – он знает, что жалобы тормозят развитие, утомляют других, от этого нет никакой пользы. Кроме того, ведь лучше рискнуть и ошибиться, чем всю жизнь сожалеть и думать, что могло произойти, если бы вы всё-таки решились действовать. «Бодрствующий» человек учится на ошибках прошлого, но фокусируется на настоящем и на том, чего хочет достичь в будущем.

Даже если ты знаешь, что никаких гарантий успеха нет, рискни во имя своих желаний.

В конце концов, «бодрствующий» человек счастлив и наслаждается своей жизнью.

Стань своим ближайшим союзником

Я прожил во сне многие годы своей жизни. И, честно говоря, это было не так уж и плохо, если бы не страх, который держал меня в тисках. Я не наслаждался жизнью, потому что не принимал собственную природу и сущность. Нет ничего более болезненного, чем отказываться от себя самого.

Когда я начал пробуждаться, то стал осознавать свою жизнь и запустил трансформацию, которая длится до сих пор. Я уже не могу противостоять течению перемен. То, что раньше меня волновало, стало казаться незначительным. Я начал одну за одной читать книги по психологии и личностному росту. Единственной важной вещью для меня было найти верный способ продолжать расти и помогать другим менять свою жизнь. Я понял, что **перемены реальны и возможны**. Я поверил в изменения и изменился сам. И не уставал спрашивать себя снова и снова: «Кто я и зачем я здесь?»

Можно черпать опыт как из счастья, так и из страданий. Тысячи людей рассказывают, что они прошли через тяжёлый и травматичный опыт, который помог им прийти к осознанной и прекрасной жизни. Один мой друг, актёр Хорхе Лукас, рассказал мне, что к лучшему его жизнь изменил... рак. Все детали можно прочитать в его книге *«Есть много вещей»*. Одила Фернандес, написавшая *«Мои рецепты против рака. Откровения врача, победившего болезнь»*, тоже подтвердила, что опыт преодоления болезни удивительным образом преобразил её жизнь.

Бодрствует тот, кто, несмотря на обилие сложностей и испытаний, видит жизнь как чудесную возможность любить, делиться, расти и помогать другим.

Я пробудился благодаря своему брату, его голосу и стихам, которые он писал, а также благодаря моему другу Демиану – сильному и удивительному человеку, который помог мне настолько, насколько вообще можно помочь человеческому существу.

Рут Ньевес, которую я очень уважаю, автор успешной книги *«Верь в себя»*, как-то раз объяснила мне, что все люди, с которыми мы пересекаемся – словно ангелы, призванные помочь нам на нашем пути. Это помогло мне понять, что иногда послания приходят к нам через людей, которых мы ценим, а иногда через тех, кого не переносим. **Учителя часто прячутся под самыми разными масками.**

«Для человека нет ничего более сложного, чем следовать навстречу самому себе. Люди не хотят слышать собственный голос. Это печально и приносит нам много страданий. Ведь для того, чтобы быть счастливым, нужно жить в согласии со своим внутренним миром», сказал мне Демиан, первый человек, поверивший в меня на Плая Бланка тем летом 2010 года. Тогда мне пришлось пройти ряд медицинских обследований (поскольку до этого я годами был не очень разборчив в сексуальных связях) и я боялся результатов настолько, что всерьёз размышлял, каким способом можно было бы в случае чего покинуть этот мир. В то же время я дал себе обещание: если результаты окажутся хорошими, я освобожусь от своих страхов, сделаю всё, что в моих силах, чтобы стать счастливым, и посвящу свою жизнь тому, чтобы делать счастливее других.

Не могу описать словами, что я почувствовал, когда врач сказал мне: «Да вы здоровее меня!» Я ощутил небывалый, умопомрачительный прилив энергии. Я был здоров! Я был жив! Я был молод, и у меня был ещё один шанс! Но успокоившись, я вспомнил своё обещание. И чтобы никогда о нём не забывать, сделал на руке татуировку с одним словом: **СЧАСТЛИВЫЙ**. Это слово было написано шрифтом, напоминающим почерк моего покойного брата.

Вернись к жизни

Теперь, годы спустя, я могу сказать, что **успех в жизни измеряется тем, насколько ты счастлив**. Именно поэтому мне так интересно изучать феномен счастья. Вернувшись с Плая Бланка, я почти всё время читал литературу об особенностях человеческого сознания и о природе эмоций и проштудировал сотни работ на эту тему. И теперь в этой книге делюсь с вами всем, чему научился.

Я решил специально рассказать о трагедии, случившейся в моей семье, так как многие люди утверждают, что счастье возможно только тогда, когда настоящие беды обходят стороной. И в чём-то они правы. Но настоящая правда в том, что большая часть вещей, которая не позволяет нам быть счастливыми каждый день, – это не настоящие трагедии, а пустяки, банальные ситуации, которые мы раздуваем как пузыри, но о которых через пару дней уже не помним.

Через несколько месяцев после смерти брата моя подруга Сусанна Кобо посоветовала мне две книги: «*Умный оптимизм. Психология позитивных эмоций*» и «*Завоевание счастья*». Не знаю, почему эти названия так меня заинтриговали, но едва я их услышал, у меня сразу пробежал холодок по спине. Я тут же отправился за ними в книжный магазин.

С тех пор я не читал никаких книг по личностному росту, пока не сбылась моя мечта и не осуществился переезд в Мадрид. В то время я постоянно жил в таком стрессе, что приходилось принимать по две таблетки снотворного, чтобы заснуть и проспать хотя бы пять часов. Однажды у меня случился мощный приступ тревоги. Я понял, что надо что-то с этим делать, и обратился за консультацией к Кармен Хименес-Куэнке – блестящему коучу, ставшей теперь одной из моих лучших друзей. Кармен помогла мне, и уже на первом занятии порекомендовала мне книгу «*Сила настоящего. Руководство к духовному просветлению*» Экхарта Толле.

Я прочитал эту книгу три раза подряд и с тех пор запоем читал литературу о разуме и эмоциях, посещал мастер-классы, записывался на тематические курсы. Часто я делал это тайно и даже стыдился этого. Что я делаю – такой умный и образованный, с двумя высшими образованиями? Зачем читаю все эти книги о психологии и личностном росте? Я, некогда читавший Марселя Пруста, теперь подсел на книжки, которые многие мои коллеги вообще всерьёз не воспринимали. Да-да, в то время я всё ещё тратил много энергии, пытаюсь понравиться и угождать всем окружающим. Но теперь одним из моих жизненных правил стала аксиома: «Сфокусируйся только на людях, которым нравится то, что ты делаешь».

Жизнь подсказывает нам, каким должен быть следующий шаг, и мы можем либо к этой подсказке прислушаться, либо от неё отмахнуться. И если мы отмахиваемся – страдаем. Но если прислушиваемся и решаемся сделать шаг, всё обретает смысл.

Каким будет следующий шаг, который вдохнёт в тебя жизнь?

Незримые силы вдохновили меня на написание этой книги. Те самые силы, которые когда-то заставили оставить журналистику и забыть о мире вечеринок и бомонда. После этого жизнь вдохновила меня на то, чтобы получить степень магистра в области коучинга и эмоционального интеллекта, а затем наконец открыть мою собственную консультационную практику, чтобы помогать другим.

Страх мог помешать мне расти, но я оставил его позади и пошёл по своему пути. Страх возникал не на пустом месте: я был уважаемым журналистом, работал в *Vanity Fair* и в других авторитетных изданиях, был на короткой ноге со знаменитостями, меня звали на самые гламурные вечеринки, заваливали корпоративными подарками, у меня была высокая зарплата, и всё это меня устраивало. Зачем было так резко менять жизнь и стольким рисковать?

Я боялся, что знакомые не оценят мои новые устремления. Но пламенное желание достичь новой жизненной цели снова помогло побороть страх перед мнением других. Все

люди, чем бы они ни занимались, одинаково ценны. Сегодня я восхищаюсь людьми, которые преодолевают лень и делают всё возможное, чтобы развить свой потенциал. Иначе говоря, идут своим путём и посвящают себя тому, ради чего они пришли в этот мир, даже если их семья и окружение этого не одобряет. Любое дело жизни достойно уважения: я одинаково готов восхищаться как известным режиссёром, так и талантливым дворником.

Если хочешь быть счастливым – развивай свой потенциал. Для этого в первую очередь нужно понять, зачем ты пришёл в этот мир, и приготовиться мужественно сделать шаг. Будет тысяча доводов в пользу того, чтобы оставить всё как есть, и некоторые из них – очень логичные и разумные.

Но если вы будете думать и действовать искренне, то поймёте, что единственное, что вас на самом деле сдерживает – это страх. Всем, кто осуществил свои мечты, когда-то приходилось его преодолевать.

«Непрожитая жизнь – это болезнь, от которой можно умереть».

Карл Густав Юнг

Чтобы жить полноценной жизнью, нужно прежде всего договориться с самим собой сегодняшним и во что бы то ни стало придумать план на будущее. И сделать это нужно прямо сейчас. Я хочу, чтобы вы поняли, что в прошлом жизнь не могла быть лучше, потому что **всё лучшее может происходить только в настоящем**.

Я понимаю, что вам может быть страшно. Однако, поработав с сотнями людей, побывавших у меня на консультации, я пришёл к следующему выводу:

Когда ты доверяешься жизни и решаешься сделать следующий шаг, который она тебе предлагает, с тобой не может случиться ничего плохого.

Вы не потеряете ничего из того, что у вас было. Напротив, вы приобретёте гораздо больше. Я не призываю действовать опрометчиво и рисковать всем, что у вас есть. Но когда вы растёте осознанно, то всегда выигрываете. И становитесь гораздо счастливее, потому что к вам возвращается самое главное: **смысл собственной жизни**.

Есть люди, которые скептически относятся к личностному росту. Это мне кажется печальным, потому что они упускают нечто очень ценное. Возможно, я и сам не поверил бы в то, что всё это возможно, если бы не убедился в этом на собственном опыте. Сегодня я знаю, что **личный рост приносит большое счастье, понимание и благополучие**. И я не призываю вас верить мне на слово, но хочу, чтобы вы сами в этом убедились.

23 декабря 2017 года в гостиной своего дома в Кордобе я сказал своей сестре Энри, что моя жизнь изменилась, что я решился на прыжок в неизвестность и получил больше, чем рассчитывал. С тех пор как летом 2010 года произошло наше знакомство с Демианом, я пытался обрести веру в себя, уверенность в себе. И иногда даже нащупывал их, но они всегда быстро выскальзывали и растворялись в пустоте. Прошло семь лет, прежде чем я смог сказать, что моё желание наконец сбылось! То, чего я хотел больше всего, стало реальностью. И тогда я понял, что в написании этой книги был смысл. Я рассказал обо всём, что пережил сам, ведь человек не может помочь другому преодолеть испытание, пока сам его не преодолеет.

Что сделало решающий рывок возможным? Не знаю, что именно помогло мне измениться, но могу сказать, что провёл годы, работая над собой, практикуя аффирмации, учась, читая и пытаюсь найти ответы. Сейчас мне кажется, что поверить в собственную жизнь – не так уж и сложно. Мы все верим в неё с детства, но в какой-то момент сбиваемся с пути.

Верить – легко

Представьте себе, что вы едете на машине из Мадрида в Барселону. Вы можете ехать спокойно, следя за дорожными знаками, или ехать по навигатору и наслаждаться пейзажем, самим процессом вождения, музыкой или беседой, если едете не в одиночестве. Вы пока не видите пункта назначения, но полностью уверены, что приедете туда. И вы приедете, если только не развернётесь или не отклонитесь от маршрута.

В жизни происходит что-то подобное: у нас внутри есть те же знаки и тот же навигатор, который указывает нам правильное направление. Этот навигатор – наша **внутренняя мудрость**. Чем больше мы ей доверяем, тем более приятным будет путешествие, и тем быстрее мы доберёмся до пункта назначения.

Будь счастлив с тем, что у тебя есть, пока идёшь к тому, что ты хочешь получить.

Через мои консультации по личностному росту прошли самые разные люди, разных возрастов, профессий и социальных статусов: актёры, домохозяйки, музыканты из инди-групп, высокопоставленные чиновники. Все они делились со мной вещами, о которых раньше никогда никому не рассказывали (даже своим партнёрам), и раскрывали множество проблем. Это очень непохожие друг на друга люди, но какими бы разными они не были, у всех в действительности одна проблема: они не верят в себя, поэтому не добиваются счастья и не получают желаемого. Начиная работать над собой, люди понемногу обретают уверенность и становятся счастливее. С этого момента их жизнь навсегда перестаёт быть прежней.

Даже у самых разных людей есть много общего. **Мы все гораздо более способные и ценные, чем нам кажется**

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.