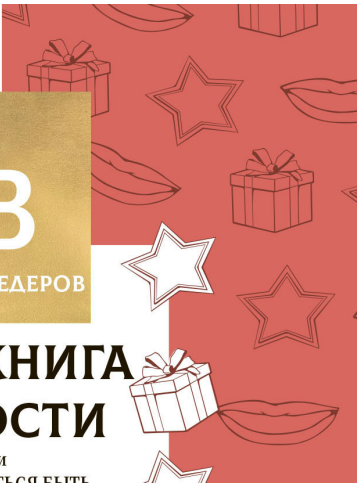




JB

ЮЛИЯ БЕДЕРОВ

**МОЯ КНИГА
РАДОСТИ**

ИЛИ
КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ



Юлия Бедеров

Моя книга радости, или Как научиться быть счастливым

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63936567

Книга радости, или Как научиться быть счастливым / Ю. Бедеров:

1000 бестселлеров; Москва; 2023

ISBN 978-5-00144-204-2

Аннотация

Эта книга – мой подарок тебе. Мне понадобилось 20 лет, чтобы эти знания открылись мне. Я была бы счастлива, если бы много лет назад кто-то сделал такой же подарок и рассказал бы как научиться находить источники радости в себе.

Я действовала интуитивно, падая и ошибаясь, извлекая уроки. А тебе уже не надо будет тратить так много времени. Просто читай, проверяй и применяй.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Рецензии	6
Об авторе	8
Обращение к читателю	11
Часть 1	12
День № 1	12
Несчастен по собственному желанию, или	15
Что мешает нам быть счастливыми?	
Жизнь «в плюсе» и волшебное слово	17
«зато»	
Что делать, если не получается?	17
День № 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юлия Бедеров
Моя книга радости,
или Как научиться
быть счастливым



1000
БЕСТСЕЛЛЕРОВ

© Ю. Бедеров, 2020

© ООО «1000 бестселлеров», оригинал-макет, 2023

Рецензии

Юлия Бедеров – очень искренний и наполненный человек. Своей позитивной энергией она как будто меняет пространство вокруг, делая его более светлым. Основная идея, которую раскрывает Юлия Бедеров, в том, что каждый человек способен научиться управлять своим внутренним состоянием и осознанно проживать более счастливую и радостную жизнь. В этой книге она дает множество эффективных инструментов, благодаря которым можно легко изменить свою жизнь. Рекомендую эту книгу всем, кто хочет улучшений в любой сфере жизни, после прочтения вы обязательно станете немного счастливее, а это дорогого стоит!

Полина Правда, эксперт по созданию глубинных ID концептов, создатель сервиса IDMASTER, автор книги «Бренд личности».

Книга Юлии – это книга-вдохновение. Простым и легким языком она затрагивает основные фундаментальные принципы построения правильного мировоззрения. Учит читателя ставить цели, формировать будущее и достигать результата. Развивает самоанализ, умение задавать себе правильные вопросы. Учит анализу и... любви. К себе, окружающим людям и Пространству!

Олег Харук, предприниматель, основатель компании

LEOMAX.

Об авторе

Меня зовут Юлия Бедеров. Всю свою сознательную жизнь я изучаю состояние радости и его влияние на человека. Как оно способно менять качество жизни. Занимаясь эмоциональным здоровьем, я разработала методику включения радости в человеке.

Я счастлива, что смогла найти слова, которыми описала важность жизни в этом эмоциональном состоянии. Всё это я описала в этой книге.

Именно состояние радости и лёгкости стало моей визитной карточкой и помогло и помогает всю жизнь.

Я родилась в 1978 году в Крыму, в Севастополе.

Жила в Германии, Испании. На момент выхода книги я живу в Дубае.

В России я выучилась на финансиста и сделала карьеру: от менеджера ювелирной компании в провинциальном городе до управляющей филиалом в столице. Там же, в Москве, произошла судьбоносная встреча с будущим мужем, которая изменила мою жизнь навсегда: я улетела с ним жить в другую страну. Сейчас у нас четверо прекрасных детей. Более 20 лет я живу в счастливом браке. В Германии мне пришлось с нуля выучить немецкий язык, там же я получила второе высшее (финансово-экономическое) образование. Потом проявилось большое желание помогать людям. И я получила до-

полнительные образования в области коучинга и психологии.

Стала работать в сфере личного развития.

Весь мой путь привел меня к той жизни, которой я всегда хотела жить. Я это называю жизнью своей мечты.

Я хочу поделиться с тобой, как к этому прийти. За годы духовных практик и исканий я накопила свой собственный опыт и секреты счастья и успеха. В каждой главе я буду передавать тебе простые и легкие, но работающие техники. Все они эффективны и проверены мной и моей жизнью!

Я расскажу тебе, что помогает привести баланс, любовь, гармонию и успех и радость в жизнь. И, конечно, помогу тебе избежать неверных шагов и сразу получить желаемый результат – жизнь твоей мечты. Тебя ждут яркие примеры, поучительные истории, а также вопросы и задания, которые позволят включать в себе радость и вызывать восхищение улыбкой.

Почему я решила написать эту книгу? Пожалуй, чтобы обратиться к тебе и миллионам других людей и вдохновить вас мыслью: в жизни все возможно, чудеса встречаются, мечты сбываются. И когда-то произойдет и с тобой самая главная встреча в твоей жизни – встреча с самим собой. Нужно просто захотеть! Еще я учу людей улыбаться, принимать новый образ мыслей, который помогает справиться с непростыми ситуациями в жизни.

Я знаю, что эту книгу ждали. Поэтому ей быть. Она по-

может и вдохновит тебя на прекрасные изменения в жизни. Возьми себе mindset – жизнь дана в радость, и улыбайся не потому, что счастлив, а становись счастливым, потому что улыбаешься.

С любовью, Юлия Бедеров, [julia.bederov](#)

Обращение к читателю

Привет, мой любимый читатель!

Ура! Твое путешествие к самому себе начинается! Я рада, что ты держишь в руках эту книгу, потому что мне есть, чем поделиться с тобой. При помощи этой книги тебе удастся откровенно пообщаться с самым важным человеком в твоей жизни: настоящим, уникальным, любимым и ценным. Возможно, первый раз в твоей жизни ты познакомишься с самим собой! В течение 20 дней при помощи легких и эффективных методик ты пройдешь интереснейший путь, путь к своим желаниям, целям и мечтам.

Основная идея моей книги – помочь тебе жить в радости и счастье. Хочешь получить состояние, когда тебе радостно и хорошо? Проживи со мной эти 20 дней, выполняй все задания, все упражнения. И ты увидишь, что изменения в лучшую сторону начнутся у тебя уже во время чтения. Надеюсь, что она станет твоей настольной книгой и будет всегда возвращать тебя на путь радости в непростые моменты жизни.

И если ты захочешь еще больше познакомиться со мной и моей семьей – давай подружимся на моей страничке [julia_bederov](#). Пиши мне, и я лично отвечу на твои вопросы.

Часть 1

Что нам мешает радоваться

Говори и действуй с чистым сознанием, и счастье будет всегда с тобой безусловно, как твоя тень.

Будда

День № 1

Введение. В нашей жизни всегда «что-то не то»

Чтобы со скоростью мысли переместиться в любое выбранное тобою место, тебе для начала необходимо осознать, что ты уже прилетел туда, куда стремишься.

Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

► **Что на самом деле нам мешает жить жизнью своей мечты?**

► **Два состояния: «все не то» и «все то».**

► **Способы выхода из уныния и апатии.**

Здравствуй! Я не знаю, кто ты: юноша или девушка, муж-

чина, женщина. Позволь называть тебя мой любимый читатель! И это правда: я очень рада, что ты читаешь мою книгу, переживаю за тебя и очень-очень хочу, чтобы ты пришел к жизни своей мечты! Ни для кого не секрет, что последние годы Интернет открыл для нас огромный ресурс информации. Мы видим истории успешных и знаменитых: людей, которые пробежали марафоны, привели себя в форму, покорили эвересты, разбогатели, путешествуют по миру, живут в красивых местах. Мы можем наблюдать за чужой жизнью. У тебя так бывало: смотришь и думаешь: «Вот это жизнь, не то что у меня!»? Когда кажется, что между тобой и всеми этими историями стоит непреодолимая пропасть? С одной стороны, быть счастливыми хотят все. С другой – у тебя, возможно, есть ощущение, что лично твоя жизнь – обыкновенная, полная проблем и страхов, а такая жизнь-сказка – не для тебя. Но это не так.

Или другой пример: у героя фильма исполняются все мечты, а у тебя мелькает мысль: «Это все выдумка, картинка, не мой фильм». Нет! Запомни: это твой фильм! Эти все изменения вполне возможны в жизни каждого! Ты хочешь жить жизнью своей мечты? Тогда дерзай, это под силу любому человеку!

История из жизни

Я сама знаю, что такое жить не своей жизнью. Это то, когда ощущаешь себя не на своем месте. Когда ты себя пло-

хо знаешь, мало ценишь и любишь. Много критикуешь и придираешься. Понимаешь, что хотел бы совсем другой жизни. В течение долгого времени я не знала, какие у меня таланты. Ну до, трое детей (наша четвертая малышка родилась позже). Ну да, хорошая семья, муж, образование. А оказалось, мой самый большой талант (я и не подозревала, что он у меня есть) – это умение улыбаться, радоваться и находить во всем полезное для себя состояние, чтобы преобразовать себя и свою жизнь. Оглядываясь назад, признаюсь: моя жизнь не была устлана лепестками роз! Но я всего добивалась благодаря своему правильному настрою. Было не очень хорошо – все равно говорило себе, что будет лучше, старалось не подать духом. Доже когда было плохо, видел в этом плюсы и понимало, что это опыт, значит, улыбаться можно. Было непросто: живя в чужой стране, не зная ни единого слова, я освоила чужой язык, для социализации и навыка коммуникации закончила вуз в Германии. И сама через свой путь создала свое прекрасное окружение.

Но в вузах не учат, как играть по правилам меняющегося современного мира. И я начала изучать эту тему сама. Начала много общаться, посещать конференции, учиться у профессионалов разных областей из разных стран мира.

Сегодня я веду свои проекты: будучи трансформационным коучем, я провожу частные консультации, мастер-классы, прямые эфиры, являюсь приглашенным экс-

пертом, провожу свои обучающие авторские курсы, инвестирую в разные проекты по саморазвитию, исследую тему отношений между мужчиной и женщиной. И, конечно, помогаю мужу в бизнес-вопросах. И тоже не без помощи улыбки. Да-да, любые, в том числе и сложные финансовые вопросы, можно решать улыбаясь.

Последнее время многие люди просили меня: «Юлия, пожалуйста, научи улыбаться!» И я научила их, научу и тебя. Обещаю. Раскрою тебе свои секретные методики, выполняя которые, ты придешь к счастью. И сам увидишь, дорогой мой читатель, какой будет результат: ты будешь улыбаться и твоя жизнь начнет меняться.

Несчастен по собственному желанию, или Что мешает нам быть счастливыми?

Когда ты говоришь «такая жизнь — не про меня», думаешь «моя жизнь — другая, в моей жизни все как-то, но не очень», ощущение «не очень» постоянно преследует тебя. Как правило, на самом деле все хорошо, но людям свойственно находить состояние «то, да не то», «что-то не то». Нам постоянно чего-то не хватает. Я тебя понимаю! В моей жизни тоже были разные моменты, и раньше мне тоже было знакомо это странное чувство, когда всегда чуть-чуть чего-то не хватает для счастья даже в повседневных делах:

- То накатывает грусть-апатия, пришла осень или лето вы-

далось холодное или слишком жаркое.

- На учебу пошел – ждешь инсайт-озарение. Прослушал лекцию, а драйва нет, и ты думаешь: либо в лекторе что-то не то, либо во мне.
- Проснулся и уже устал, не хочется подниматься. Встал слишком рано – хочу спать. Переспал – голова болит.
- Надо идти на работу, а работать не хочу. Сидишь дома – что-то я засиделся, хочу на работу.
- Отпуск провел нормально, но погода/развлечение/спутники/самочувствие (нужное подчеркнуть) были не ахти.
- С другом встретился, вроде бы и душевно посидели, но он как-то «не так» смотрел на меня.
- В людях/городе/стране постоянно все «что-то не то», да и в мире **«все не так»**.

Пребывая в этом состоянии постоянного недовольства и фиксации на негативном (не ресурсном) состоянии, мы ходим по кругу. В нашей жизни ничего не меняется, и мы каждый раз находим подтверждение тому, что «жизнь – боль».

Ведь если приглядеться, то всегда можно найти то, что не устраивает. Зачем своими руками, а точнее мыслями, делать себя несчастным?!

«Что-то не то» – это состояние, когда внутри душевный раздрай, тревога, беспокойство. Все это не дает нам полноценно наслаждаться жизнью, спокойно и уверенно идти к своим целям и к жизни своей мечты!

Жизнь «в плюсе» и волшебное слово «зато»

С сегодняшнего дня мы убираем все эти моменты. Прямо сейчас. Заменяем ощущение «что-то не то» на новое – «что-то то». Находим позитив и входим в другое состояние. Например, проснулся слишком рано и говоришь себе: «Зато мой день начался на час раньше! Это значит, что я спокойно позавтракаю, поеду на работу, где у меня будет больше возможности сделать дела, которые раньше не делал». Во всем находим плюсы. И обязательно поддерживаем в себе это состояние. В него легко возвращаться и переключаться.

Вся моя книга построена так, чтобы перезагрузить тебя из состояния «не то» в «то». У кого-то для переключения будет волшебная кнопка, у кого-то – волшебная палочка или эта книга. Главное – мы научимся переключаться. Когда находишься в правильном ресурсном состоянии, тогда все получается. Это очень важно.

Что делать, если не получается?

Пункт № 1: Замечай хорошее, находи во всем лучшее, делай полезные, усиливающие тебя выводы, рассказывай о себе и о своей жизни в основном хорошие истории, но будь искренним, принимай другие свои состояния и события.

Пункт № 2: Если хочется погрузиться – погрузи, хочется расстроиться – расстройся. А потом проживи эти чувства и выполни пункт № 1.

Есть люди, которые говорят: «No pain, no gain» – «Без боли ничего не добьешься». А что если это всего лишь ограничение, и, возможно, эту поговорку придумали спортсмены боевых искусств? В любом случае, это не про нас. Можно всего достичь легко и просто. Мои методики – это как раз об этом. Как при помощи радости, улыбки и ресурсного состояния, когда «все то», получать в жизни все, что душе угодно. Именно это наша цель. Не просто научиться радоваться, а при помощи этого состояния созидать и жить жизнью своей мечты. Нас ждет очень интересное путешествие длиной в 20 дней. Готовься: изменения к лучшему начнутся сразу же. Вполне возможно, что ты себя и не узнаешь.

Все, что нам нужно – это избавиться от ощущения, что «что-то не то и не так», и прийти в состояние полного душевного удовлетворения, в состояние, когда «все то». Открою секрет: на самом деле, это и есть состояние радости и удовлетворения!

Когда мы говорим «это не то», оно увеличивается. Когда мы говорим, что «все в кайф, я живу радуюсь и улыбаюсь», это тоже, соответственно, растет. О том, что сила мысли, сила намерения, сила подсознания существует, пишут многие философы и мудрецы: Тони Роббинс, Джо Диспенза, Робин Шарма и многие другие. Способность улыбаться нам да-

на с рождения. Знаешь ли ты, что детки начинают улыбаться раньше, чем ходить, говорить и даже держать голову? И это качество никто у нас не заберет. Поэтому с завтрашнего дня шаг за шагом мы будем убирать из головы все лишние ограничения, которые мы заложили себе в голову в течение всей жизни. Будем самостоятельно создавать себе настроение: входить в состояние радости и счастья.

К успеху и изменениям можно и нужно идти с легкостью и радостью. Чем легче и радостнее будет наше состояние, тем быстрее будут происходить позитивные изменения и тем стремительнее твоя жизнь начнет превращаться в жизнь твоей мечты.

Лайфхак. Даже если ты звонишь по телефону, говори с улыбкой. Это реально работает! Люди реагируют по-другому. В течение дня вспоминай Юлию Бедеров 5 раз, улыбайся. Можно слегка или сильно, или очень сильно. Но улыбка – обязательна! Улыбаемся и планируем день с улыбкой. Так мы входим в ресурсное состояние.

Завтра будет второй день, и мы с тобой поговорим на очень интересную тему. Я улыбаюсь и обнимаю тебя, мой дорогой читатель!

РЕЗЮМЕ:

«Что-то не то» мешает нам жить счастливой и успешной жизнью. Это состояние противоположно состоянию радости и легкости. Состояние радости –

это когда «все то».

Как только мы приходим в нужное состояние, жизнь начинает меняться. Радость – это мощное ресурсное состояние, которое притягивает в нашу жизнь серьезные позитивные перемены.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Базовый чекап «Жизнь своей мечты»: проанализируй, как часто у тебя бывают мысли, описанные в 1 главе? Сделай запись в своем дневнике, напиши свои осознания, но только правду. Как часто мы откровенны с собой? Сейчас настал тот момент!

2. Начни создавать новую историю своей жизни. Опиши, что для тебя важно в жизни. Почему это важно. Выбери из этого списка четыре наиболее важные для тебя ценности.

3. Старайся в течение дня поддерживать радость, быть в чудесном настроении и видеть хорошее.

4. С сегодняшнего дня и последующие 20 дней (а в идеале – всю оставшуюся жизнь) выполняй следующее упражнение: «Проснувшись, улыбнись, подумай о хорошем, о том, чего ты хочешь сегодня, и только потом вставай. Планируй свой день из позитивного настроения и с улыбкой на лице». И все следующие упражнения делаем только с улыбкой на лице.

День № 2

Ограничения на радость

*Улыбнись, и пусть все ломают голову, что у
тебя на душе.*

Антон Чехов

Чем больше в человеке счастья, радости, улыбок, тем больше нового и хорошего он получает в ответ.

♦ Как ложные ограничивающие убеждения портят нашу жизнь?

♦ Почему русские запрограммированы страдать?

♦ Как легко и быстро избавиться от ограничивающих убеждений?

Главная мечта (цель) любого человека на нашей планете – жить и радоваться. Именно для этого мы совершаем покупки, ходим в кино и театры, зарабатываем деньги, путешествуем, идем к успеху, покоряем горные вершины или совершаем безумные поступки. Все это мы делаем для радости. Мы все хотим быть счастливыми! И радостное и легкое отношение к жизни – это то, что доступно и бесплатно для каждого из нас в любой момент времени.

Но тем не менее у нас постоянно действует ограничение на радость. Где же тогда логика? Сегодня мы с тобой снимем

эти убеждения. Ты думаешь, что это нереально? На самом деле это нетрудно. Мы просто поменяем эти ложные убеждения на другие! Но давай по порядку. Ты наверняка слышал, что существуют ограничивающие убеждения, которые очень сильно влияют на нашу жизнь. Давай разбираться, кто виноват и что делать?

Что это такое и для чего? Все, что происходит в нашей жизни, проходит через наше осознание. А контролером над событиями является наш мозг. Ограничивающие убеждения – это фильтр, который заложен в нашей голове. Он сформирован через воспитание, может иметь социальные, семейные или культурные корни. И все, что с нами происходит, осознается нами через этот фильтр, который нужен для поддержания наших ценностей.

Как это работает? Например, у девушки есть убеждение: «нет достойных парней» (которое досталось в «наследство» от мамы), а у мужчины – что всем женщинам нужны только деньги. Вся жизнь этих людей будет выстраиваться таким образом, что они постоянно будут находить подтверждение своим убеждениям. Этому парню будут попадаться только корыстные женщины, а девушке – непорядочные кавалеры. Мозг сам избирательно фокусируется только на том, что соответствует убеждениям человека. И он или она, действительно, будет жить в том мире, где нет порядочных мужчин (женщин). На самом деле они, конечно, есть, просто им такие встречаться не будут.

Почему так происходит? Наш мозг стремится к тому, чтобы наша реальность соответствовала тем установкам, которые в него заложены. Это дает нам ощущение стабильности жизни, ощущение почвы под ногами. О чем бы мы ни думали, мы всегда будем находить подтверждение своим убеждениям. Наш мозг бережет нас, не давая сойти с ума, он сигнализирует: «Все нормально, все так, как ты и предполагал».

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.