

ПЕТР ДМИТРИЕВ

Грани счастья



Метафора

Практика Путь
Осознанность Чувства Общение.
Методики Сила
Интуиция Радость

Петр Дмитриев

Грани счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12846438

ISBN 9785447435172

Аннотация

Книга «Грани счастья» в образе метафоры раскрывает концепцию тренировки центра удовольствия и концентрации на приятных ощущениях в жизни. Книга наполнена полезными упражнениями для развития в этой сфере, которые подойдут даже неопытному человеку. Примеры автора и выстроенная структура книги делают практику еще доступнее и понятнее. В этой книге вы познакомитесь с чувственностью, фантазией и новым путем в жизни. Путем, который по замыслу автора ведет к тому, что мы привыкли называть счастьем.

Содержание

Введение	5
Глава первая Знакомство	10
Путь начинается с первого шага	10
О метафоре	14
Предисловие к практикуму	16
Практикум: мой бриллиант счастья	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Грани счастья

Петр Дмитриев

© Петр Дмитриев, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую вас, дорогой читатель. Я очень рад тому, что волею судеб эта книга нашла именно вас. Порою я задаюсь вопросом, почему нам попадается именно этот автор или именно та концепция на нашем жизненном пути? Мне ясно приходит понимание, что здесь присутствуют в равной степени и доля случая, и доля предопределенности. Как этот труд попал именно к вам, я не знаю, но знаю, что вглядываясь глазами в этот текст, вы думаете: «Что же меня ждет?». Я уверен, каждый человек почерпнет из этого труда что-то полезное именно для себя. Лично для меня эта книга – книга-метафора. Книга-общение автора и его читателя. Книга-практикум, удобный сборник тематических методик и опыта. Эта книга открывает и для автора, и для читателя определенный жизненный путь, который начинается прямо сейчас и простирает перед нами бесконечный горизонт путешествия, наполненного удивительными мыслями и трансформацией. Эта книга – профессиональный труд психолога-практика, и если она окажется хотя бы немного терапевтической, принесет душевный покой или разрешит вашу проблему, я буду счастлив вдвойне.

И раз уж я заговорил о счастье, то в пору начать разговор о теме самой книги. Этот труд целиком посвящен такому понятию как «быть счастливым». Если не вдаваться в де-

тали, то можно подумать, что это вопрос из серии «смысла жизни», но в действительности это совсем не так. В этой книге не поднимается философских и метафизических вопросов, вопросов веры или чего-то, что не затрагивает нашу повседневную жизнь. Само искусство «быть счастливым» рассматривается в этом труде как определенный взгляд на жизнь и серию приобретаемых навыков, что легко можно понять и освоить. Для автора тема этой книги – «искусство быть счастливым» – это самобытный культурный пласт, который, к сожалению, не так сильно развит в настоящее время. Нас не учат этому в школе и даже в вузе. Эта тема довольно редко поднимается в прессе и медиа. Возможно, она очень персональна, и в этом нет смысла, потому что для каждого человека «счастье» и «быть счастливым» – это что-то свое, со своим смыслом. Но актуален ли этот вопрос для людей? Актуален ли этот вопрос для вас? Я оставляю эти вопросы открытыми, но я уверен, что вы отлично знаете на них ответ.

В ходе работы над этой книгой я старался сделать ее в формате общения. Моя первая метафора для всего содержания была «разговор на кухне по душам». Мне очень хотелось создать именно такую атмосферу. Я думал о том, что это будет такой труд, который можно брать в руки в разные моменты жизни и получать теплое, понимающее общение. К сожалению, не всегда люди, которые могут дать такое общение, есть рядом, но всегда можно взять с полки или от-

крыть на компьютере этот текст и вспомнить все то замечательное, что он когда-то подарил. Хотя эта книга и строится как общение, я с большим уважением отношусь к людям, которые четко выстраивают рамки своей деятельности и стараются получить результат максимально быстро. Именно для таких людей я удобно скомпоновал всю практическую часть в конце каждой темы. Если вы считаете, что формат общения лично для вас – лишняя часть, всю практику вы можете найти в удобно расположенных местах книги. Так же я хотел бы обратить внимание на поля для заметок после каждой главы. Книга создана так, чтобы вы могли общаться с ней. Не стесняйтесь записывать любые свои мысли и впечатления, выделяйте и обводите все то, что понравилось или вызвало вопросы внутри вас. Этот труд не претендует на истину в последней инстанции, но если он вызвал противоречивые чувства, вопросы или эмоции, значит, все, что мы делаем, не напрасно.

Мне не раз задавали вопрос: «А что, если я уже счастлив? Что, если все хорошо, зачем мне все это?» – и я поднимал вопрос в ходе своей работы, для кого этот труд. Нужен ли он людям, которые уже реализовались? Я думаю, что эта книга будет полезна всем. Даже если ваша жизнь полна и гармонична, вы найдете здесь то, чем являетесь. Можно сказать, что книга о культуре счастья должна притягивать не только людей, которые растут в этом, но и просто счастливых людей, ведь подобное притягивает подобное. Я не могу обещать, что

вы станете еще счастливее во сколько-нибудь раз. Мне кажется такая формулировка ошибочна. Я вижу это как путь, который, возможно, продлится не одну человеческую жизнь по временным меркам. Если сегодня на этом пути вы счастливы, я уверен, что интуитивно вы чувствуете, что впереди ждет еще большее. Даже испытав невероятные чувства, захватывающие на столько, что они легко могут отразиться на протяжении всей последующей жизни, можно хорошо понимать, что на этом ваше персональное счастье отнюдь не иссякнет.

Так же и с другой стороны, есть множество людей, для которых развитие в этой сфере очень тяжело или практически невозможно. Люди, которым сложно найти время на себя, поскольку они заняты элементарным выживанием, или люди, испытывающие хронические проблемы со здоровьем, страхи или неприязнь к самому себе, могут посчитать мой труд лишним и не подходящим для себя. Но я думаю, что это не так. И таким людям мне есть что дать, и я уверен, что вы найдете что-то ценное и, возможно, сокровенное для себя. Мы постараемся разобраться, что мешает вам быть счастливыми и как сгладить эти помехи. Я надеюсь, что эта книга сможет изменить ваше отношение к жизни и к себе, и вы откроете для себя этот замечательный путь к искренним и теплым чувствам.

Я заранее извиняюсь перед всеми, кто по какой-то причине увидит заимствования своих идей в моей работе. Я уве-

ряю вас, что даже если это произошло, это было не намеренно. Для меня весь творческий процесс является личностным преобразованием окружающей действительности, и если два человека независимо пишут одинаковый труд, значит это нечто большее, чем совпадение. Дорогие друзья, я буду очень рад вдохновить других людей на творчество по этой тематике. Мы поднимаем очень важный общечеловеческий и персональный вопрос, и чем больше людей будет вовлечено в него, тем быстрее он будет разрешаться. Я как автор постараюсь следить за обсуждением этой работы во всех открытых источниках информации. Обменивайтесь мнениями, делитесь с близкими людьми и формируйте свое мнение. Вы как носитель целостной прочной позиции и будете живым воплощением метафоры этой книги – сверкающим бриллиантом с самой прочной на земле внутренней структурой и с самыми яркими и сверкающими гранями – гранями счастья.

Глава первая Знакомство

В каждом человеке – солнце. Только дайте ему светить.

Сократ

Путь начинается с первого шага

Я думаю, каждый из нас сталкивался с очень счастливыми людьми. Они обычно яркие, притягательные и как будто светятся изнутри. Они улыбаются, и их глаза блестят. Нам кажется, что у этих людей нет забот и проблем, и им очень повезло в жизни. Наверняка каждый из нас задавал себе вопрос, как стать таким же человеком. Что нужно для того, чтобы всю свою жизнь быть счастливым оптимистом, радоваться каждому дню? Как выйти из пучины неудач и рутинных забот и проблем? Наверное, самый очевидный ответ в наше время для любого человека – это деньги. И именно с этой темы я хотел бы начать.

Самая первая мысль, которая приходит любому человеку, который открывает книгу о персональном счастье или лайф коучинге, – эта мысль: «О, боже мой, зачем все это нужно? Дайте мне деньги, и я буду абсолютно счастлив!». Обычно так думают люди, не имевшие действительно круп-

ных сумм денег. И таких людей, как правило, большинство. Деньги по своей природе являются эквивалентом. Чаще всего мы как потребители видим деньги как эквивалент товаров и услуг, либо эквивалент чего-то ценного. В современном мире, по сути, деньги – это эквивалент энергии. Я думаю, многие слышали про такое понятие, как нефтедоллар. Условная монополия по продаже углеводородов исключительно за валюту Соединенных Штатов Америки, созданная во время президентства Никсона. Очень многие экономические процессы завязаны сейчас на нефти и ее производных. Бензин, пластик, медикаменты и многое другое сегодня делают нефть кровью экономики. Однако это лишь технологически обусловленный способ извлечения энергии из материала. Так, исходя из простого удобства не использовать бартер, а оценивать вещи в третьей величине, я бы с уверенностью назвал деньги – мерой энергии. И поскольку деньги – эквивалент энергии, они отлично подчиняются закону сохранения энергии. Если в одних местах она есть, то в других ее логично нет. Если мы что-то нагреваем, то что-то другое должно остыть. Многие состояния, к примеру, копят поколениями людей и поколениями организаций. У многих средств есть своя история. Например, богатства Ватикана копились десятки поколений, а богатства царской России в смуте революции перешли из одних рук в другие. Деньги, как энергия, перетекают из одного места в другое, оставляя за собой холодную пустоту там, где они были, и привнося

с собой огромный потенциал действия и событий туда, куда пришли. Богатство подчас разрушающая сила, энергия, с которой не каждый может совладать. Безопасность, управление, ваша личная экология. Легко ли можно потерять голову, став обладателем крупной суммы? Таких примеров действительно очень много, и что бы совладать с этой энергией часто нужны целые коллективы подготовленных для этих целей людей. Правда, такие мысли относительно денег исключительно лишь мое мнение, и с ним вполне можно не согласиться. Уверен, что многие люди, имея чуть-чуть больше возможностей, чем есть сейчас, могли бы стать счастливыми намного проще. Самое удивительное в этом вопросе, что счастья так же легко добиться и без денег. Это удивительно и доступно для всех, нужно лишь заняться этой практикой. Если у вас есть деньги – отлично! Если у вас их нет – нет никакой разницы! Просто цените свою жизнь и каждый замечательный момент в ней, а это исключительно вопрос отношения, а не ресурсов.

Так же очень важный момент в вопросе денег и счастья – их связь. Когда я думаю о деньгах, я больше думаю о возможностях. Но сами деньги не рожают мои мечты. Если не говорить о базовых потребностях, мечты приходят к нам при позитивном общении с другими людьми, при спокойствии в те моменты жизни, когда мы не заняты чем-то важным. Сначала появляется мысль о том, чего бы нам хотелось. Наличие или отсутствие денег вряд ли способны контролировать на-

ши желания. Деньги контролируют их реализацию. А если говорить о счастье, то контролируют ли деньги его порыв? Ту глубину приятных эмоций и радости, которые мы испытываем именно в тот момент, когда счастливы. Думаем ли мы в такой момент о наполненности наших кошельков? Если такой момент яркий и искренний, мы ни о чем не думаем, а заполнены целиком этим моментом, и абсолютно неважно, что его вызывает – дорогая вещь или простые жизненные мелочи. Сама суть счастья не материальна. Это состояние, в котором человек находится. Совокупность гормональных и физиологических реакций, на которые влияют не деньги, а лишь мы сами и наше восприятие действительности. Подумайте об этом. Я прекрасно понимаю, что словами сыт не будешь, но именно наше отношение в этом вопросе является определяющим фактором.

Итак, первым шагом для нас становится понимание того, что состояние счастья зависит всецело от нас самих и нашего отношения к жизни. А любые источники этого счастья, – такие как наши возможности, наши предпочтения, любимые люди – лишь дополняют и обрамляют это прекрасное чувство. От главы к главе мы будем раскрывать эту мысль, и я уверен, что вы будете снова и снова убеждаться в этой позиции. Мир рад и открыт нашему сиянию, и если мы способны к этому, очень странно не давать себе возможность быть счастливым.

О метафоре

В основе этой книги лежит метафора счастливого человека, как яркого сверкающего бриллианта. Я на протяжении всего текста постоянно буду обращаться к этой метафоре, развивая свою мысль. От самой структуры алмаза, его прочной формы, устойчивой и понятной молекулярной решетки до яркого сверкающего произведения ювелирного искусства. Для меня счастливый человек и есть сверкающий бриллиант. Он красив и ценен, с какой стороны на него ни посмотри. Но, конечно, он не стал таким в одночасье. Нешлифованный алмаз мы будем покрывать гранями от главы к главе, постепенно придавая ему очертания яркой драгоценности. Здесь есть оттенок некой вульгарности, но я бы хотел, чтобы вы воспринимали эти слова просто как концепцию. Я очень уважаю скромность и искренность, и эти качества тоже в полной мере являются гранями этого бриллианта. Сиять не обязательно так, как делают это модные звезды на подиуме. Скромный уместный блеск подчас намного эффективнее вульгарного сияния. Здесь каждый должен выбрать, что ему ближе. Первая мысль о счастье для нас – это то, как именно мы транслируем его для себя и окружающего мира. Каким цветом мы сияем, насколько яркое это сияние, постоянное оно или временное. Подумайте, что вам ближе, исходя из вашего темперамента. Представьте себе свой бриллиант сча-

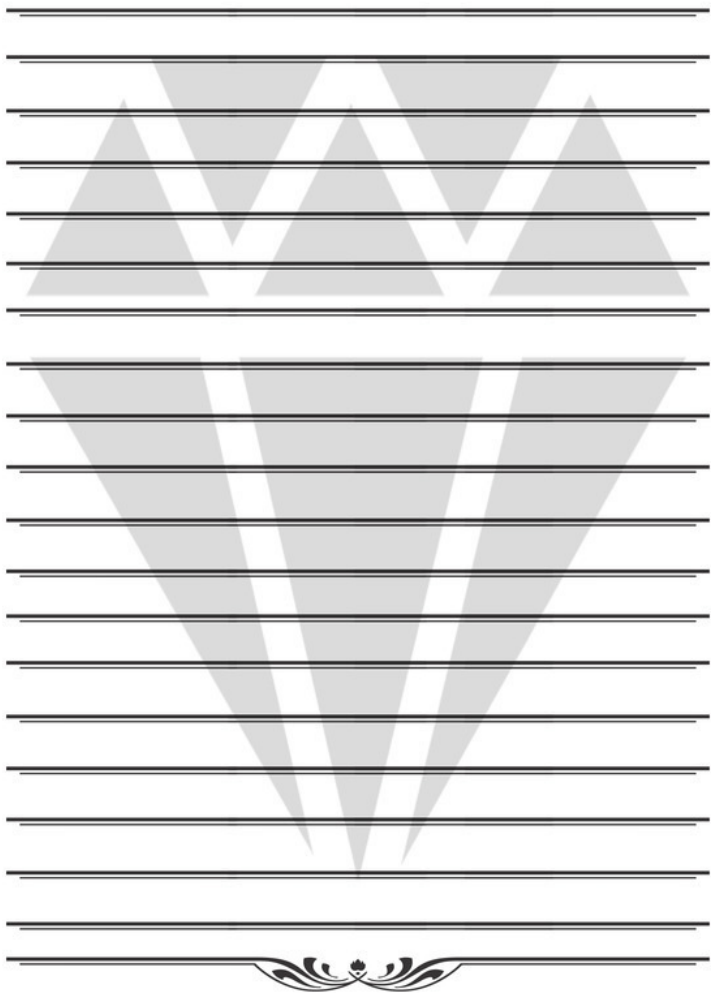
стья. Какой он у вас? Какой он формы? Какими цветами переливается? Какой цвет любит больше? Мысленно положите его в свои руки. Какой он на ощупь? Сколько в нем тепла? Придумайте свой драгоценный камень счастья и соотнесите его с собой и своим поведением. Пусть ваши мысли будут о том, каким бы вы хотели стать и что бы хотели изменить. Это поможет сделать первый шаг навстречу этим чудесным изменениям.

Предисловие к практикуму

Практическая часть после каждой темы содержит ряд упражнений, необходимых для навыкового закрепления содержания этих тем. Противопоказаний для этих упражнений нет, они подойдут абсолютно любому человеку. Исключение присутствует лишь для людей, страдающих нервными расстройствами. Пожалуйста, обсудите каждое упражнение со своим лечащим врачом, если у вас есть подобные проблемы. Для остальных практикум доступен в полном объеме. Если вы пользуетесь электронной версией этой книги, просто распечатайте страницы с практической частью и заполняйте их. Я буду очень рад поделиться своим опытом и рассказать что-то новое для вас.

В преддверии первой практики я бы хотел сказать, что очень рекомендую возвратиться к этой работе спустя продолжительное время. Перелистывайте страницы практикума через несколько лет после того, как отпустили практику и перестали заниматься ей. Вам будет очень интересно посмотреть, что волновало вас в прошлом, какие ожидания и мысли у вас были, что вы умели делать, а что нет. Чего не сделали. Это потрясающий опыт, приятное возвращение и осмысление нового себя. Возможно спустя время и пройденную трансформацию, мы сможем отрыть что-то новое, что не увидели в самом начале своего пути. Я искренне же-

лаю вам успехов во всех ваших начинаниях и огромного жиз-
ненного счастья!



Практикум: мой бриллиант счастья

Данная практика не несет в себе функциональной значимости для развития каких либо навыков, но является важной ступенью на начальных этапах. Описание своего бриллианта счастья – это символ принятия этой метафоры. Символ вашего доверия и движения вперед по этому пути. Опишите ваш драгоценный камень по следующим характеристикам:

- какой у него размер,
- какую форму он имеет,
- как выглядят его грани.
- какой он на ощупь,
- какой цвет самый яркий в его сиянии,
- какой свет он отражает,
- какие еще цвета есть в его блеске.

Закончите эту практику и отложите ее. Возвращайтесь к ней после освоения всего материала и других упражнений. Проанализируйте ваше творчество спустя какое-то время. Для расшифровки цветов можно использовать цветовой тест Люшера. Соотнесите свой камень с тем, что происходит с вами в реальности. Подумайте, что бы вы изменили в нем, и измените это. Эта практика совсем не сложная, она лишь поощряет открытый творческий процесс и тренирует вашу фантазию. Также можно привязывать этот образ к тем моментам в вашей жизни, когда вам особенно хорошо. Пред-

ставляйте ваш камень, когда особенно счастливы, пускай он будет приятным якорем для красивых впечатлений и счастья в вашей жизни.

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.