

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Ваш друг — кот	9
Ваш кот свободен	11
Ваш кот харизматичен	13
Распорядок дня вашего кота	15
Ваш кот спокоен (большую часть времени)	17
Ваш кот умеет за себя постоять	21
Ваш кот мудр	25
Ваш кот думает прежде всего о себе	27
Распорядок дня вашего кота	29
Ваш кот принимает и любит себя таким, какой он есть	31
Ваш кот обладает достоинством и гордится собой	35
Ваш кот всегда в центре внимания	39
Вашему коту безразлично общественное мнение	41
Распорядок дня вашего кота	43
Ваш кот любопытен	45
Ваш кот не-за-ви-сим	47
Ваш кот преисполнен уверенности в себе	51
Ваш кот умеет «делегировать полномочия»	53
Распорядок дня вашего кота	57
Ваш кот находит время, чтобы жить	59
Ваш кот быстро ко всему адаптируется	61
Ваш кот любит покой и тишину	67
Ваш кот сам выбирает себе компанию	69
Распорядок дня вашего кота	71
Ваш кот умеет отдыхать и любит поспать	73

Ваш кот умеет говорить «нет» (и с готовностью это делает)	75
Ваш кот знает, как избегать конфликтов	79
Ваш кот обожает дом, в котором проживает, и метит свою территорию	81
Распорядок дня вашего кота	85
Ваш кот доверяет вам	87
Ваш кот по натуре босс	89
Ваш кот упрям	93
Ваш кот осторожен	95
Распорядок дня вашего кота	97
Ваш кот испытывает огромную потребность в любви	99
Ваш кот — образец безмятежности	101
Ваш кот знает, чего хочет, и упорно этого добивается	105
Ваш кот не стесняется просить (и делает это все время)	107
Распорядок дня вашего кота	109
Ваш кот всегда честен	111
Ваш кот молчалив и наблюдателен	113
Ваш кот — настоящий друг	119
Ваш кот фокусируется на главном	123
Распорядок дня вашего кота	125
Ваш кот всегда остается собой	127
Ваш кот терпим и снисходителен	129
Ваш кот умеет радоваться жизни	133
Ваш кот красив... и он это знает	135
Распорядок дня вашего кота	137
Ваш кот всегда в «своей тарелке»	139
Ваш кот проявляет эмпатию	141
Живите, как кот	145
Ваш кот всегда имеет последнее слово	149
Тест на уровень кошачьего интеллекта (CQ)	151
Результаты теста на уровень кошачьего интеллекта	159

ВСТУПЛЕНИЕ

Бывают дни, когда не хочется идти на работу, смотреть телевизор и даже думать о будущем. Не хочется слышать о последних правительственных реформах, уже набивших оскомину, тревожиться о карьерном росте или прикидывать размер пенсии. Не хочется решать личные проблемы, связанные с отношениями, следить за питанием, высчитывая калории, и испытывать вину за «уничтожение планеты», принимая ванну.

Единственное, чего хочется, — это отключиться от всего. Хотя бы на день. Хотя бы на миг. Просто дышать.

Я оглядываюсь и вижу своего кота Зигги, который мирно дремлет в моем кабинете. Он открывает глаза, пристально смотрит на меня, а потом запрыгивает на стол и ложится на клавиатуру. Это своеобразный ритуал, который сформировался у нас еще в те дни, когда я много писал от руки, а кот пытался укунить колпачок моей ручки. С одной стороны, он любит, когда я пишу, а с другой — делает все возможное, чтобы мне помешать.

До недавнего времени я считал эти мягкие прикосновения лапой и курсирование между экраном и клавиатурой не более чем проявлением привязанности и игрой, но, возможно, все эти годы кот пытался сказать мне что-то очень простое и важное вроде: «Эй, тебе не хочется на денек на все забыть?»

На все забыть. Когда он тычется мне носом в шею, меня и в самом деле перестают волновать счета, падение курса акций и прочие подобные вещи. Ведь его же они не волнуют?

Возможно, это и есть тот секрет, который он все время пытается сообщить: научитесь отпускать все ненужное, фокусироваться на главном, заботиться о своем благополучии и быть, как он. Живите, как ваш кот!

А коты однозначно живут лучше нас. Так почему бы не последовать их примеру?

Что я, собственно, и сделал, попытавшись расшифровать их повадки, привычки и особенности, то, что много лет находилось у меня перед глазами, но чему я никогда не придавал значения.

Между тем у котов можно многому поучиться, и я приглашаю вас раскрыть эти простые секреты, чтобы отвлечься от будничных забот, заново обрести душевное благополучие и улыбнуться.

Просто представьте, что начиная с сегодняшнего дня вы думаете и живете, как ваш кот.

ВАШ ДРУГ — КОТ

*Что может быть лучшим подарком,
чем любовь кота?*

ЧАРЛЬЗ ДИККЕНС



Коты издавна были объектом нашего обожания, и все это время мы пытались понять их характер, повадки, привычки, особенности и причуды. Есть какая-то магия в их способности сохранять спокойствие и быть счастливыми — качества, которые мы определенно можем взять себе на заметку.

Жизненная философия котов очень проста: есть, играть, спать и делать то, что нравится. По сути, мало чем отличается от нашей. Но это только на первый взгляд.

В отличие от нас, коты стараются избегать стресса, потому что главное для них — это благополучие и комфорт. Примерив на себе их образ жизни, мы можем взглянуть на мир другими глазами, открыть новые возможности и разобраться в себе.

Что ж, давайте познакомимся с мировоззрением и философией котов и научимся ценить жизнь, как это делают они.

ВАШ КОТ СВОБОДЕН

*Я Кот, который гуляет сам по себе,
и я хочу зайти в твою Пещеру.*

Редьярд Киплинг. «Просто сказки»



Свобода, заветная свобода. Кто о ней не мечтает? Свобода идти, куда глаза глядят, делать только то, что радует, следовать своим мечтам и желаниям — свобода не только физическая, но и духовная. Сво-бо-да!

Парадоксально, но все мы склонны сковывать себя по рукам и ногам — банковскими кредитами, заставляющими нас еще больше работать; бесполезными вещами, возведенными в культ; привычками, превратившимися в обязательства; людьми, разделяющими противоположные нам ценности.

Пора уже сбросить с себя эти оковы.

Почему бы не попробовать оставить в своей жизни только то, что мы любим, сохранить только те отношения, которые нас устраивают, заниматься только теми делами, которые нам по душе, и выполнять только ту работу, которая приносит нам удовлетворение? Руководствоваться только своим мнением и следовать только своим желаниям.

Замечательная фантазия, можете подумать вы. Но не для котов, которые сделали выбор в пользу свободы: иметь то, что они хотят, быть теми, кем они хотят, и жить так, как они хотят. Свобода для котов — это константа; это даже больше, чем вторая натура. Быть свободными для них — это главное, все остальное — детали. Мы же, как правило, мыслим и действуем наоборот, сводя этот идеал к возможности съездить в отпуск — и то, если получится.

Хотите жить, как ваш кот?

**Будьте свободными, как воздух,
и делайте только то, что считаете нужным.**



ВАШ КОТ ХАРИЗМАТИЧЕН

*Бог создал кота, чтобы люди познали
удовольствие укрощения тигра.*

ДЖОЗЕФ МЕРФИ



Котам не нужно мяукать, носиться взад-вперед или издавать какофонию, чтобы привлечь к себе внимание. У них настолько сильная харизма, что их присутствие сразу ощущается — стоит им только появиться в помещении.

Коты невольно притягивают к себе взгляд — классные, просто классные. Кто не мечтает обладать подобным магнетизмом?

Что же делает ваш кот, чтобы излучать такие позитивные вибрации и быть объектом всеобщего восхищения?

Ничего. ВАШ КОТ ПРОСТО ЕСТЬ.

И это самый важный урок, которому можно поучиться у котиков: если вы хотите быть более естественными и харизматичными, просто будьте собой.

Не прячьтесь за маской, не лгите себе, не играйте роль, не пытайтесь кого-то очаровать. Не делайте ничего — вот и все.

Излучайте свою естественность, как будто вы — генератор или источник света. Не разводите демагогию во

время дискуссии, не качайте свое мнение и не «рисуйте» — вы только утомите свою аудиторию. Люди будут подсознательно ощущать, что длинными монологами вы пытаетесь убедить или переубедить себя. Это не харизма, а назойливость, которая утомляет и вызывает неприятие.

Вы не замечали, что самые харизматичные личности, например выдающиеся актеры со «значительным присутствием», никогда этим не грешат? Их речь такая же сдержанная и стильная, как и внешний вид.

Самые харизматичные люди — не всегда самые экстравагантные. Они притягивают, как магнит, но всегда сохраняют дистанцию.

Харизма развивается, когда мы честны с собой и окружающими и принимаем себя такими, какие мы есть, не скрывая за уловками свою индивидуальность.

Притягательность имеет множество разных форм. Чтобы быть притягательной личностью, нужно просто быть собой во всех обстоятельствах, как это делают коты.

**Излучайте харизму и присутствие,
оставаясь естественными, искренними, сдержанными
и правдивыми.**



РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАШЕГО КОТА



- ❁ Соблюдайте распорядок дня своего кота — и вы сразу почувствуете себя лучше.

7:30. ЗВОНИТ БУДИЛЬНИК

- ❁ Многие с трудом просыпаются по утрам и терпеть не могут рано вставать. Попробуйте взять пример со своего кота.
- ❁ Кот не срывается «с места в карьер» — это плохо как для организма, так и для настроения.
- ❁ Он потягивается, медленно открывает глаза и какое-то время нежится, чтобы полностью проснуться.
- ❁ Потянитесь и зевните. Не делайте никаких резких движений. Опять же, взгляните на своего кота: он потягивается, еще лежа «в постели», потом встает, выгибает спину, снова потягивается, зевает во весь рот, садится и моргает.
- ❁ Знаю по себе, я начал имитировать Зигги. И это намного приятнее, чем вскакивать с по-

стели, как блин со сковородки, и тащиться на кухню заварить себе чашку чая.

- ❁ Этот феномен, практикуемый многими животными, называется «пандикуляция» — рефлекторное действие, помогающее «встать с нужной ноги», и которое мы, люди, часто игнорируем.