

Содержание

Благодарности	8
От автора.	10
Предисловие.	13
Что такое счастье с точки зрения науки, биоэнергетических и физических процессов.	17
Что мешает нам чувствовать себя счастливыми?	30
Все начинается с любви к себе	39
Стресс — главная болезнь XXI века	49
О страхах и сомнениях	70
Одиночество.	73
Об ограничениях.	79
Об обидах и прощении	85
Зависть.	93
Токсичные люди	101
Влияние окружающей действительности.	106
Почему люди приходят и уходят?	111
Мусор в голове и доме.	118
Самокритика и критика	122
Счастье здесь, сейчас и всегда.	127

Осознанность	129
Эмоциональный интеллект	131
Куда мы идем? Желание. Намерение. Цель	135
О поиске предназначения	144
Уверенность в себе. Градус самооценки	148
Взаимосвязь внешнего и внутреннего	155
Универсальные законы жизни	160
Сила слова	165
Великая сила благодарности	169
Сила добра	173
Сила визуализации	176
Сила энергии	181
Сила тишины	187
Сила оптимизма	189
Отношения. Как строить?	192
Женщина в семье	201
Карьера. Деньги. Успех	206
Карьера	210
Здоровье. Психосоматика и вторичные выгоды	214
ВСД — не приговор	220
Путь к себе	229
Любовь к себе	231



Предисловие

Каждый из нас, отвечая на вопрос: «К чему вы стремитесь, какова цель вашей жизни?», ответит: «...быть счастливым».

Понятие о счастье у каждого свое. Кто-то видит абсолютное счастье в материальном благополучии, кто-то — в назначении на желаемую должность, кто-то — в постижении духовных истин, рождении детей или путешествиях по всему миру. А кому-то достаточно чашки крепкого ароматного кофе ранним утром и поцелуя любимого человека перед сном. Для кого-то счастье в его самореализации, личном деле, бизнесе, а для кого-то — в просмотре доброго фильма, укутавшись в плед с любимым человеком. Для кого-то это яхты, дома на побережье, строчки в рейтингах, а для кого-то — уютная квартирка, наполненная смехом детей,

любовью и запахом сдобных булочек. Для кого-то счастье — любить и быть любимым. А для кого-то — достичь успеха и покорить мир. Вывод один — мы все стремимся к внутренней гармонии, ощущению радости и получению удовлетворения. Но, как известно, счастье у каждого свое, и идем мы к нему разными путями, получая удовлетворение разными способами. Высшее счастье, по мнению большинства, — благополучие во всех значимых сферах жизни. И это верно. Только где же конечная точка, и в чем же заключается это самое абсолютное счастье?

Ежедневно мы ставим для себя маленькие задачи и огромные цели: подписать контракт, выйти замуж за конкретного человека, сделать свой проект популярным, купить что-то дорогостоящее, слетать на Бали, провести все выходные в спортзале, желая сделать свое тело безупречным. Почему же, достигая определенных высот, в скором времени мы вновь чувствуем себя неудовлетворенными? Потому что ни материальное, ни духовное потребительство не способно заполнить внутреннюю пустоту, а все вышеперечисленные цели — это всего лишь то, что дает нам энергию счастья... Но... Свет всегда идет от источника, а значит, его нужно зажечь внутри. И в этом случае, наоборот — совершенно непостижимым образом желаемые вещи и предметы, люди и события начнут притягиваться к вашему внутреннему источнику света.

Каких бы высоких целей вы ни достигали, сколько бы волшебных практик ни применяли, вы не станете счастливым, пока не усвоите две простые истины. **Счастье — это ПРОЦЕСС.** Счастье — это понятие вневременное. Не нужно думать, что оно таится где-то в туманном будущем, и уж точно не стоит искать его в ушедшем прошлом. Оно **здесь и сейчас.** Счастье, оно не в новых автомобилях и платьях, не в шикарных квартирах, желанных людях, модных тусовках, карьерных взлетах. И даже не в деньгах. Хотя все это прекрасные возможности развивать и укреплять свое счастье. **Счастье — ВНУТРИ ТЕБЯ, в твоём сердце.** Если твои душа и сердце закрыты для счастья, если ты не умеешь получать удовольствие от процесса жизни, ты не найдешь его нигде и ни в чем.

Важно осознать, что внешние факторы, другие люди и события могут быть лишь объектами, на которые ты направляешь свое счастье, в которых ты его хранишь и приумножаешь. Но **ИСТОЧНИК внутреннего вдохновения — в ТЕБЕ.**

Сердце каждого человека, его ум, разум, сознание и подсознание — это аккумуляторы, хранители энергии счастья. В каждом человеке энергии счастья настолько много, что оно могло бы наполнить светом каждого из семи миллиардов человек. Так в чем же причина того, что многие люди в современном мире не чувствуют себя счастливыми? Как открыть в себе источник этой

энергии и силы? Как научиться просыпаться каждый день с желанием жить полной жизнью? В этой книге вы найдете ответы на эти и многие другие волнующие вопросы об обретении радости, настоящего счастья и смысла жизни. Вы научитесь мыслить позитивно, любить себя и находить главные ресурсы внутри, а не бежать за ложными целями.



О страхах и сомнениях

Каждый из нас испытывал какой-либо страх. Я не говорю о страхах, которые инстинктивно берегут нас от опасностей. Я о тех страхах, которые мешают добиваться целей. Это социальные страхи, застрявшие в нас, будучи непроработанными. Печальные события из детства, даже самые малозначительные, оставляют порой отпечаток на взрослой жизни человека, мешая ему жить полноценной жизнью. Или ситуации и травмы, произошедшие в зрелом возрасте. Не желая того, мы «заякорили» неприятные события в подсознании и теперь они управляют нашей жизнью. Какова реакция на них? Избегание. Если вас сильно ранили в предыдущих отношениях, вам будет сложно вступить в новые. Но подумайте сами, для чего лишать себя счастья? Стра-

хи необходимо проработать и победить. Верой, любовью и осознанием. Наши страхи и опасения на самом деле не враги нам. Они подсказывают, в какой области своей жизни мы еще не пробудили осознание, не искоренили ложные убеждения, куда нужно направить свое внимание и лучи любви, чтобы оттаять и расцвести.

Наши страхи и опасения на самом деле не враги нам. Они подсказывают, в какой области своей жизни мы еще не пробудили осознание, не искоренили ложные убеждения, куда нужно направить свое внимание и лучи любви, чтобы оттаять и расцвести.

Приведу для вас методику гештальт-терапии «борьба со страхами». Она используется в работе с детьми и «детской частью» нашего сознания.

-
1. Выделите для себя свободное время. Позаботьтесь, чтобы вас никто не беспокоил.
 2. Сядьте на стул, а напротив поставьте еще один стул.

3. Закройте глаза. Загляните вглубь себя. Подышите спокойно. Поищите, в какой части тела сконцентрирован ваш страх. Прислушайтесь к ощущениям.

4. Задайте себе вопросы: как выглядит страх? Какой он имеет цвет, запах, форму? Достаньте его мысленно и посадите на противоположный стул.

5. Поговорите со своим страхом. Что он говорит вам? Для чего он живет с вами, какую вторичную выгоду дает? Что нужно сделать, чтобы он ушел?

6. Если хотите уничтожить страх, нарисуйте его на бумаге и сожгите или разорвите. Но, возможно, вы можете подружиться с ним, договориться, что он больше не будет иметь влияния на вас, а останется лишь как опыт. Поблагодарите страх и отпустите.

7. На последнем этапе сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте, как ваше тело наполняется светом радости, чистоты. Вы спокойны и уверены в себе. Вы творец собственной судьбы, вы контролируете свои страхи и эмоции. Вы наполнены счастьем и осознанностью.





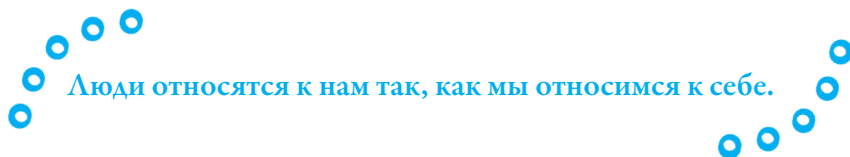
Самокритика и критика

Для чего нужна самокритика и нужна ли она вообще? Стоит разобраться в самом понятии самокритики. На первый взгляд, оно имеет негативную окраску, но на самом деле — это умение взглянуть на себя со стороны и беспристрастно оценить эффективность своих действий. Разумная самокритика — это признак психического здоровья и зрелости личности. Как происходит нормальный процесс оценки себя у адекватной личности?

1. Мы находим ошибки в своих действиях.
2. Проводим анализ произошедшего.
3. Выносим для себя урок.
4. Одинаково равно оцениваем свои достоинства и недостатки.
5. Результат — здоровая психика и счастливая жизнь.

Самое главное правило! Анализируя себя, мы сравниваем свои поступки, мысли действия не с чужой системой ценностей, а со своей собственной. Самое правильное — сравнивать себя настоящего с собой прошлым. Это и есть путь к здоровой самооценке. Признание собственной неидеальности и работа над собственными промахами — качества сильных людей. Человек, умеющий видеть и позитивные и негативные моменты в себе, — вызывает уважение, с ним хочется общаться и брать пример.

Не стоит путать самокритику с самоуничижением, самобичеванием и самоедством. Когда мы излишне критикуем себя, это ведет к разрушению нашего внутреннего мира и всегда чревато последствиями. Люди относятся к нам так, как мы относимся к себе. И здесь работает все тот же принцип зеркала. **Как только вы начинаете получать критику от близких и окружающих людей, осознавайте, что это — ваше отражение.**



Люди относятся к нам так, как мы относимся к себе.

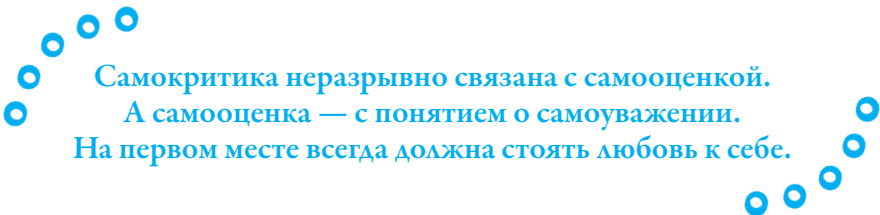
Согласитесь, мало приятного в общении с человеком, который постоянно критикует себя, жалуется и обвиняет себя во всем, уни-

жая свои качества и обесценивая личность. Такое отношение к себе вызывает как минимум сочувствие, как максимум — отвращение. Вечный стыд и самопоприцание — это не нормально. Другая крайность — полное отсутствие критического взгляда на себя. Если вы постоянно совершаете глупости, но при этом не делаете никаких выводов и возводите себя на пьедестал — это выглядит странно. Ваш мир рухнет из-за неумения взглянуть на себя со стороны, но вы все равно «королева». Возможно, стоит выработать новую модель поведения, где любовь к себе живет в здоровом соседстве с адекватной самооценкой. Мне понравилась фраза, прозвучавшая в одном популярном телешоу: «Я такая умная, а живу, как дура...» — говорит с иронией об одной из претенденток на свою руку, сердце и состояние неглупый и далеко не бедный мужчина. Думайте сами.

Итог. **Самокритика должна иметь позитивный смысл, быть здоровой и вести к саморазвитию.** Только когда мы правильно анализируем ситуацию, при этом любим и уважаем себя, происходит личностный рост. Он вытекает из наших чувств и эмоций, желаний, стремлений, интереса, вдохновения, любви, но никак не из постоянных претензий к себе. Это важно понимать и осознавать — жесткая критика не дает вам ничего хорошего, кроме формирования блоков и комплексов на уровне подсознания.

Можно воспринимать критические замечания как оскорбления, реагировать с агрессией или обидой. Есть другой вариант. Можно извлекать из замечаний пользу, благодарить человека за указание на недочеты, но не позволять нарушать своих границ.

Самокритика неразрывно связана с самооценкой. А самооценка — с понятием о самоуважении. На первом месте всегда должна стоять любовь к себе. Она заключается в безусловном принятии себя, со всеми достоинствами и недостатками. Любить себя — это не значит задирать нос, падать в нарциссизм и слепо отрицать свои слабые стороны. Я люблю себя, значит — я принимаю себя, я вижу свои недочеты и готов их исправлять, чтобы сделать свою жизнь еще лучше. Это значит, что критика других не может меня разрушить, а видение собственных ошибок не ведет к падению самооценки. Как вы уже поняли, основной смысл в том, чтобы найти золотую середину в отношении к самому себе и баланс с внешним миром.



Самокритика неразрывно связана с самооценкой.
А самооценка — с понятием о самоуважении.
На первом месте всегда должна стоять любовь к себе.

Путь к самосовершенствованию начинается с принятия и понимания себя. В этом и есть гармония, а она всегда ведет к ощущению полного счастья.



Счастье здесь, сейчас и всегда

На сегодняшний день устойчивое выражение «здесь и сейчас» использует едва ли не каждый психолог, призывая нас быть счастливым именно в соответствии с этим принципом. А как это выражение применить на практике, никто не объясняет.

Само выражение пришло к нам из психодрамы, оно используется в гипнозе, нейролингвистическом программировании и является одним из основных принципов гештальт-терапии.

Такой принцип существования просто необходим для людей, склонных к негативному мышлению, неврозам или инфантилизму.

Все, что вы делаете — делайте осознанно и с удовольствием. Вот и весь секрет. Если вы сейчас пьете чай — сосредоточьтесь на его вкусе, цвете, запахе, на удовольствии, которое вы получаете

от самого процесса. Если вы идете по улице, наблюдайте за облаками, птицами, улыбайтесь прохожим, себе и этому дню, каким бы он ни был, дождливым или солнечным. Жить здесь и сейчас — это значит, что прошлого нет, а каждую секунду наступает будущее. Это значит, что мы больше не питаем энергией ушедшие ситуации и не прячемся в воспоминаниях о былом. Это значит, что мы не смотрим со страхом в неизвестное будущее, а просыпаемся утром с чувством радости в предвкушении предстоящего дня. Это значит, что жизнь происходит именно в эту минуту, в этом помещении, в этом разговоре, в этом дне. Это значит, что нет ничего важнее нас самих в этом самом отрезке времени. И нет сожалений, нет пустых размышлений, нет вечных переоценок. **А есть момент. И ты в нем. И счастье.** Предельная концентрация счастья в этом моменте, потому что ты жив, ты дышишь и мыслишь, ты видишь этот мир и читаешь этот текст. Ты здесь, а значит, прямо сейчас почувствуй самую большую радость и окрыленность от того, что ты есть! **Люби себя и мир. Да, сейчас.**