

УДК 159.9
ББК 88.52
М97

Andrew Matthews
FOLLOW YOUR HEART.
FINDING PURPOSE IN YOUR LIFE AND WORK

Copyright ©1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved

Мэтьюз, Эндрю.
М97 Живи легко! Как достичь успеха в делах и в жизни / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. А. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 216 с. — (Психологический бестселлер).

ISBN 978-5-04-100583-2

Книга австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза — лучшее лекарство от стресса, депрессии, просто плохого настроения. Изящный остроумный текст в сопровождении «фирменных» рисунков автора поможет вам добиться успеха в любви, дружбе, карьере, учебе и т.д. Вы поймете, что любая проблема имеет решение, а если решение запаздывает, все равно можно идти по жизни легко и радостно. Четкие и нестандартные рекомендации автора подкрепляются реальными историями, которые можно «примерить» на себя и лишний раз убедиться, какая все-таки классная штука — жизнь!

УДК 159.9
ББК 88.52

© 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
© All rights reserved © Куликов Д.А., перевод, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-100583-2

Издание для досуга

Мэтьюз Эндрю

ЖИВИ ЛЕГКО!

КАК ДОСТИЧЬ УСПЕХА В ДЕЛАХ И В ЖИЗНИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*. Художественный редактор *В. Брагина*
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *Е. Джелиловой*. Корректор *Ю. Иванова*
На обложке и во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
MicroOne / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндирүл: «ЭКСМО» АҚБ Бастасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и продавец по прямому прелению на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский қаш., 3-қ., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (777) 251-53-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Эндирген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-04-100583-2

Подписано в печать 16.01.2019. Формат 60x84/16.

Гарнитура «Charter». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,6. Тираж экз. Заказ



9 785041 005832 >

EKSMO.RU

новинки издательства



**Эта книга поможет
найти ответы
на следующие вопросы:**

Почему так важно мыслить позитивно —
см. главы 2, 5

Как избавиться от негативных
установок — см. главу 3

Что на самом деле определяет степень
нашего счастья — см. главу 2

Зачем нам даются проблемы и как пра-
вильно к ним относиться — см. главу 1

Как научиться искренне радоваться тому,
что у вас есть — см. главы 3, 5, 8

Почему так важно заниматься любимым
делом и как его найти — см. главу 6

Как правильно обращаться с деньгами,
чтобы их всегда хватало — см. главу 4

Почему для счастья так важна способность
начинать все с нуля — см. главу 7

Как легко адаптироваться к любым
изменениям в жизни — см. главы 2, 10

Что поможет чувствовать себя уверенно
при нехватке денег — см. главы 3, 4

Почему так важно иногда делать
для себя приятные мелочи — см. главу 4

Как построить счастливые отношения —
см. главы 4, 9

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Эндрю Мэтьюз простыми словами рассказывает о том, что раньше казалось сложным. Дайте ему возможность помочь вам найти смысл в жизни и работе, прочтите эту книгу».

*Кен Бланшар,
автор книги «Одноминутный менеджер»*

«Эндрю Мэтьюз снова написал мудрую и чудесную книгу. Сделай, как велит сердце, иди в книжный магазин и купи ее».

*Питер Макуильямс,
соавтор книг «Сделай это!» и «Негативные мысли — это для нас слишком большая роскошь»*

«Я пользовался книгами Эндрю Мэтьюза, чтобы достучаться до самых безнадежных и депрессивных своих пациентов. Его практичные, приправленные юмором книги — это лекарство, гарантирующее великолепные результаты».

*Ли М. Браун,
психотерапевт, Калифорнийская клиника,
Сакраменто, США*

«Мощнейшая, но вместе с тем предельно простая для понимания книга, которая позволит вам прислушаться к своему сердцу и начать жить так, как всегда мечтали».

*Барбара де Анджелис,
автор книги «Секреты любви и счастья,
которые должны знать все влюбленные»*

«Обожаю блестящие, глубокие, веселые и очень полезные работы Эндрю. Наслаждайтесь чтением и мудрыми советами автора».

*Марк Виктор Хансен,
соавтор книг серии «Бальзам для души»*

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Дорожная карта к счастью, наполненная перлами духовной мудрости и юмором. Эта книга поможет вам взять ответственность за собственное счастье в свои руки. Читать обязательно».

*Джеральд Ямпольски,
автор книги «Любовь — это жизнь без страха»*

«Не книга, а сплошной восторг! Читая ее, чувствуешь, будто родился заново и получил возможность жить без былых проблем и комплексов».

*Обадия С. Харрис,
президент Общества философских исследований, США*

«В этой книге так много мудрости. Великие истины излагаются в ней предельно просто и очень весело».

*Берни Сигел,
автор книги «Любовь, волшебство и игры в песочнице»*

«Разумная, легкая книга, состоящая из готовых к немедленному применению рекомендаций и советов. Блестящая работа!»

*Доктор Уэйн У. Дайер,
автор книги*

«Еще два месяца назад у меня была просто ужасная жизнь. Я не мог избавиться от печали и депрессии. Мне казалось, что я в какой-то момент уже умер. Я потерял желание жить и постоянно думал о самоубийстве. Но потом я нашел эту книгу. Я каждый день читал ее снова и снова, стараясь жить в соответствии с изложенными в ней философскими принципами. Благодаря этой книге мне удалось изменить свои мысли и найти в жизни счастье».

*Тран Тхи Минь Ха,
Хо Ши Мин, Вьетнам*

ПАМЯТИ

моего отца Питера, который всегда жил, как велит сердце, и получал от этого массу удовольствия.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

моей драгоценной супруге Джулии. Спасибо тебе за советы, неустанную поддержку и радость, которую ты мне даришь в жизни.

БЛАГОДАРЮ

редакторов англоязычного издания
Вималу Сандрам из Capital Communications,
Айше Харбен из Ayesha Harben and Associates
и Селию Пейнтер из The Media Works

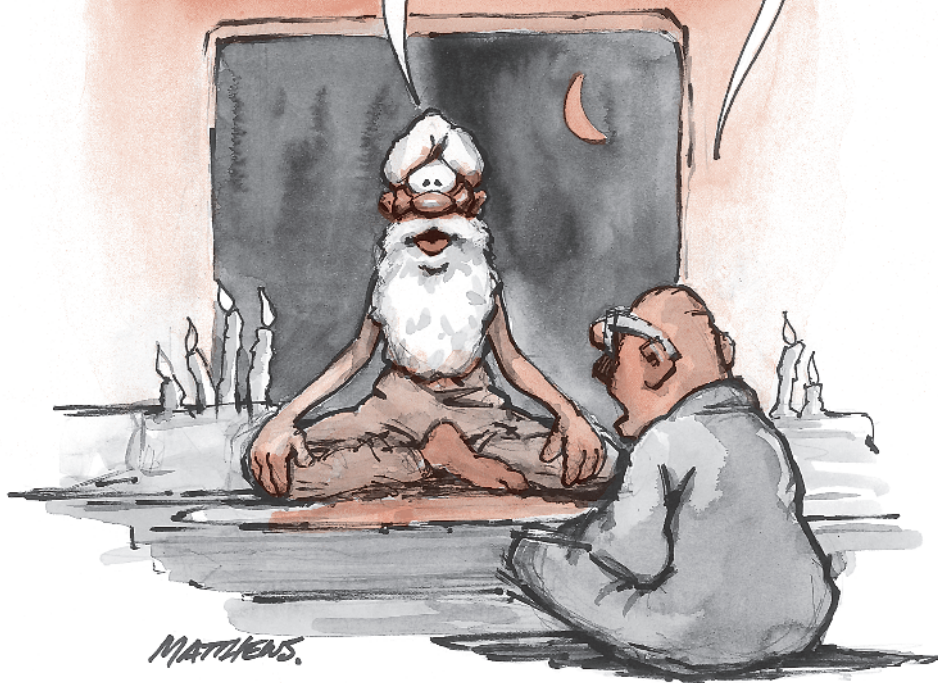
А также
Шэррин Кремер и Грету Коннелли за верстку
и ежедневную помощь в офисе.

Леса Хоффмана за советы.

И мою сестру Джейн Томас за помощь во всем.

Учитель, можно найти в жизни какой-то смысл,
если у тебя уже есть спортивный «Мерседес»?

Конечно... Купи «Феррари»!



Содержание

ГЛАВА 1 15

Зачем нам даются беды и несчастья?	17
Уроки	20
Век живи — век учишь	28

ГЛАВА 2 37

Закон сеятеля	39
Причины и следствия . .	42
От простого к сложному	44
Дисциплина	49
Учитесь адаптироваться! .	53

ГЛАВА 3 55

Убеждения	57
Все беды у меня из-за работы!	65
Денежный вопрос	66
Надо себя баловать! . . .	72
Дело не в том, что происходит...	75

ГЛАВА 4 79

Привязанности	81
Привязанность к деньгам	85
Умение отдавать	87
Привязанность к любимым людям	89

ГЛАВА 5 91

Зачем нужно позитивное мышление?	93
Позитивное мышление формирует наше подсознание	94

Какие посеешь мысли, такие пожнешь плоды . . 97

ГЛАВА 6 103

Занимайтесь любимым делом	105
Карьера или призвание	111
Смена курса	119
Отговорки и оправдания	134

ГЛАВА 7 137

Главное — начать!	139
Смелость	143
Пробуйте новое	147
Секрет силы	148
Почему не я?	151

ГЛАВА 8 155

Удача	157
Мысли	160
Душевный покой	166
Картина мира	179

ГЛАВА 9 185

Зачем мы посланы в этот мир?	187
Умение прощать	189
Семья	196
Любовь и страх	199

ГЛАВА 10 203

Когда приходит время перемен	205
Ты не одинок!	209

Комментарии читателей 214



«Руководство компании решило отметить ваш вклад».

Живи легко!

Десять заповедей:

1. Мы посланы в этот мир учиться, и в учителя нам назначена сама жизнь.
2. У Вселенной нет любимчиков.
3. Наша жизнь — это точное отражение наших убеждений.
4. Как только слишком привязываешься к вещам, людям, деньгам, жизнь идет наперекосяк.
5. Все, на чем фокусируешь свое внимание, растет и развивается.
6. Живи, как велит сердце!
7. Бог никогда не спустится с неба, чтобы сказать: «Теперь я разрешаю тебе добиться успеха!»
8. Когда начинаешь воевать с жизнью, победителем всегда выходит она.
9. Как любить людей? Да просто принимать их со всеми плюсами и минусами.
10. Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.



1

**МЫ ЖИВЕМ
НА ЭТОМ СВЕТЕ,
ЧТОБЫ ВЫУЧИТЬ
ВСЕ УРОКИ,
КОТОРЫЕ ДАЕТ
НАМ ЖИЗНЬ**

*Когда мы не усваиваем урок, нам приходится учить его снова и снова.
Когда мы урок наконец усваиваем,
жизнь подкидывает нам следующий.
И уроки эти не закончатся никогда!*