

УДК 159.9
ББК 88.5
П27

Перелыгина, Елена.

П27 Жизнь как ORG.азм: путь к счастью / Елена Перелыгина. — Москва : Издательство «АСТ», 2019. — 320 с. — (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-114783-9.

В своей книге я хочу показать все пути к достижению счастья, дать инструменты изменения отношения к жизни, передать вам практики и медитации, направленные на осознание своего Я и своего окружения. Ведь открываясь миру возможностей, нам порой достаточно одного шага, чтобы стать счастливыми на своем жизненном пути.

Хочется изменить свою жизнь к лучшему, сделать её ярче, интереснее, радостнее, успешнее? Значит, эта книга для вас, потому что в ней есть ответы на все вопросы, связанные с успехом и счастьем.

— Как обрести счастье в личной жизни?

— Как получить работу своей мечты?

— Как успешно выйти замуж или жениться?

— Где найти преданных друзей и соратников?

— Как повысить свое благосостояние?

— Как научиться ежедневно получать от жизни максимум удовольствия, сравнимого с физическим оргазмом?

Чтобы стать счастливым, необязательно преодолевать препятствия на своем пути! Важно грамотно прилагать усилия, эффективно воздействуя на все сферы своей жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-114783-9.

© Перелыгина Е., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я всегда хотела написать книгу о счастье. Я уверена, что, приходя в этот прекрасный Мир, каждый имеет все возможности, чтобы обрести гармонию в нем и проявить максимально свою природную одаренность, которая обязательно у него есть, ведь мы все здесь неспроста и цель наша — это счастье. И именно обретая свое индивидуальное счастье, мы выполняем задумку эволюции, которая выбрала нас из миллионов претендентов на жизнь, и вот мы здесь, и, конечно, у каждого есть свое предназначение, и все мы немного Творцы, которые могут создавать свои Миры, просто мы забываем о своей Миссии в этом мире, поддаваясь мелочам, погрязая в быте и обыденности, а зачастую и в негативе. Мы уже не видим тех возможностей для счастья и гармонии, которые нам даны изначально.

Я, как практикующий психолог, часто сталкиваюсь с тем, что людям проще идти по дороге негатива и жалости к себе, чем поднять глаза и увидеть, сколько прекрасных возможностей лежит прямо у их ног, и они не используют эти шансы судьбы и пренебрегают всем, что даровано им природой и самим фактом рождения и тем, что предлагает им жизнь. И многие так и проживают слепыми к радостям и возможностям.



Я в этой книге раскрою тебе, мой замечательный, талантливый читатель, все секреты счастья и благополучия, которые я выяснила, пройдя свой путь исканий и исследований, наблюдений и собственных побед. В этом труде ты найдешь полный набор рекомендаций для обретения счастья на все случаи жизни в каждый ее момент, основанный на моих знаниях, наблюдениях, изучении новейших исследований других людей и историях моих многочисленных клиентов, моем богатом жизненном и профессиональном опыте.

Здесь я сравниваю человеческое счастье с оргазмом, который является кульминацией и высшей точкой физиологического наслаждения, доступного человеку. Я утверждаю, что каждый человек может научиться испытывать счастье в жизни настолько ощутимо и сильно, что это счастье будет постоянно и может сравниться с оргазмом, но это будет «оргазм» эмоциональный, духовный, ментальный. И я больше чем уверена и вижу постоянное подтверждение этому на практике, что этот «оргазм» способен приносить даже больше удовольствия, чем оргазм физический. И в то же время человек, который испытывает жизненный «оргазм», однозначно более удовлетворен в своей интимной сфере, он больше расположен к радости и удовольствию и открыт для приятных ощущений во всех аспектах жизни.

В этой книге я расскажу тебе и научу, как конкретно и всесторонне подойти к реализации твоей программы счастья. Как важно, чтобы жизнь не была однобокой и не развивалась в узком коридоре возможностей. Ведь счастье — это полнота жизни, это реализация всех своих талантов и возможностей, насколько это реально, при этом с комфортом, балансом и гармонией, с интересом и интригой, которые дают почувствовать себя по-настоящему «живым», деятельным и целеустремленным.

Я совершенно искренне верю, что мы все рождены для счастья. И ты, драгоценный читатель, сейчас получаешь волшебную и исключительную возможность узнать все секреты из первых рук. Я считаю себя счастливым человеком и женщиной, и еще я профессионал, увлеченный идеей счастья, который многократно проверил все те рекомендации и советы для достижения счастья на своей практике и в своей жизни.

Когда я говорю и думаю о счастье, я слышу нежное и преданное слово «мама», и я счастлива, что его мне говорят три самых драгоценных человека на свете — мои дети. Когда



я говорю и думаю о счастье, я слышу слово «любимая», которое мне говорит мой дорогой муж уже двадцать пять лет нашей совместной жизни. Когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу такое родное и искреннее «дочка», и я благодарна судьбе, что рядом со мной моя любимая мама, когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу слово «красивая», и я счастлива, что я нравлюсь людям, ведь я женщина, когда я говорю и думаю о счастье, то я слышу «профессионал», и я горжусь, что есть любимая профессия в моей жизни... Еще много слов приходит мне на ум, и я думаю, какая же я счастливая, что все это есть в моей жизни, и я благодарю этот Мир и Создателя за все те дары, которые мне доступны в этой жизни, — за любовь, за радость, за способность чувствовать, за людей, за идеи, за творчество и интерес, за красоту вокруг и многое-многое другое, что невозможно продать или купить, но это то, что дает нам возможность ощутить жизнь наиболее полно и обрести свое уникальное неповторимое счастье, счастье жить, творить и достигать.

Все в твоих руках, мой гениальный читатель. Ты можешь взглянуть на Мир с верой и радостью, и я помогу тебе в этом. Ведь я предана своей теории, что добрые искренние люди всегда добиваются удачи и важно только встать на этот многообещающий и волнующий, красочный и интригующий путь — путь своего счастья. Важно открыться миру возможностей и увидеть их, ведь часто достаточно одного шага, чтобы быть счастливым, но мы настолько заблудились, что не знаем куда шагать.

Тут ты найдешь полное руководство к счастью.

Эту книгу я посвящаю своей замечательной семье, которая верит в меня, всегда поддерживает и делает меня счастливой. Это мой муж Сергей, мои старшие дочери-двойняшки Софья и Дарья, мой младший сын Георгий и, конечно, моя творческая мама Зоя Антоновна. Благодаря им и их поддержке я во многом стала тем, кем я сейчас являюсь. Ведь путь счастья — это в первую очередь путь личности. Вращивай в себе качества гармоничной личности, и будет тогда тебе счастье.

*С любовью и верой в сердце,
Елена Перелыгина*

*В добрый путь!
Желаю счастья!*



ГЛАВА I. КАК НАУЧИТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ ОТ ЖИЗНИ?

Прелюдия для счастья
Кто научит?
Мусор в твоей голове
Ловушка перфекционизма
Чего делать не надо?
Исследования счастья



ПРЕЛЮДИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

При слове «**оргазм**» у многих закружится голова. В теле возникнут приятные ощущения, от которых улучшится настроение и начнет спориться работа, которая не получалась, или случайный прохожий обернется тебе вслед и покажется очень симпатичным! Почему? Да потому что физический оргазм и даже упоминание о нем запускает позитивные чувственные якоря и автоматически включает ощущение счастья, давая толчок выработке гормонов удовольствия.

И наверняка у каждого в жизни было такое, когда в определенные моменты собственного успеха и радости за себя он испытывал некое чувство, не физического и телесного плана, а эмоционального и душевного, когда душа ликовала, хотелось петь и говорить приятные слова от удовлетворения и счастья, и это чувство было сродни физическому оргазму — фейерверк приятных эмоций — реальное удовольствие от жизни, счастье!

Как же научиться получать этот «оргазм» от жизни чаще и сделать жизнь по-настоящему счастливой? Где хранится этот секрет нескончаемого удовольствия?

Давайте рассматривать «оргазм» жизненного счастья через призму физического оргазма в сексе.



«ДВОЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ. ДВОЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ. ЖЕНЯТСЯ!!!»

- Да! Сначала нужно встретиться со своим «оргазмом», понять, что же тебя лично заставляет влюбляться в жизнь и от чего в жизни ты получаешь максимум удовольствия (часто мы вообще не знаем этого).
- И уже потом пожениться со своим «оргазмом» на всю жизнь. Просто и забавно звучит... Но как часто нам недоступно нечто самое простое, но так необходимое для того, чтобы начать наслаждаться жизнью. Ведь многие слышали еще с детства, что для счастья надо вкалывать. Но почему-то мало кто добавлял, что есть люди, которые вкалывают по собственному желанию, так как именно это им приносит массу удовольствия. И чем больше вкалывают, тем больше удовольствия, и это уже по-другому называется. А кто-то не вкалывает, а живет своей деятельностью, которая радует... Кому-то то, что сначала было хобби, приятным увлечением, уже приносит доход и реализацию и счастье... И вообще у всех «оргазм» разный и получать его можно научиться и развивать и приумножать его, перенося в разные сферы своей деятельности.

Как учат нас пресловутые учебники сексологии, любому хорошему оргазму просто обязана предшествовать прелюдия, то есть подготовка... А как подготовить себя к счастью?

Просто! Начни с позитивного отношения к себе — это подобие предварительных ласк во время физической близости с партнером. В данном случае, твой партнер — это твоя жизнь... И насколько ты получишь удовольствие от твоего партнера — зависит от того, как ты изначально будешь настроен по отношению к себе... Если человек ненавидит свое тело, он все время контролирует процесс близости, ему трудно расслабиться, начать доверять партнеру, он все время думает, как расположиться, чтобы выглядеть лучше, и все это уводит его от оргазма. Так же и в жизни, если ты ненавидишь себя, не хвалишь себя, то счастья тебе не видать.

Прелюдия для счастья

- Перестань постоянно критиковать себя и бичевать за ошибки, за то, что ты не сделал, а мог. Не стоит заикливаться на своих недостатках, расстраиваться из-за любых,



даже незначительных неудач, и гони от себя мысли, если они появляются, что ты хуже других.

- Попробуй не обращать много внимания на промахи и неудачи, воспринимай их как бесценный опыт, который дает возможность не совершить эти ошибки впредь и пойти дальше и получить большие результаты, ведь не делать вообще ошибок можно, только ничего не предпринимая, стоя на месте... Делай выводы и иди дальше.

- Начни скорее останавливаться на том, что получилось. Что способствовало этому? Как это произошло? Чтобы использовать эти знания и ресурсы в дальнейшем для большего успеха... Хвали себя даже за совсем маленькие победы... Так ты начнешь больше радоваться, чем расстраиваться. Это в свою очередь распахнет перед тобой дополнительные дверцы для большей свободы.

- Если вокруг тебя есть люди, которые постоянно критикуют тебя и никогда не хвалят и не говорят в твой адрес хороших слов, постарайся держаться от них подальше. Если это близкие тебе родные люди, постарайся объяснить, что ты ждешь от них другого — поддержки и позитива в свой адрес, и что это очень важно для тебя, критика не должна преобладать, должна быть конструктивной и в ограниченном количестве. Если это по-настоящему близкие тебе люди, они прислушаются к твоим просьбам.

- Окружи себя приятными и искренними людьми, которые не жадничают на добрые слова, сами к себе относятся хорошо и благосклонны к тем, кто рядом.

- Старайся больше времени тратить на занятия, которые тебе нравятся и имеют перспективу интересного развития. Если тебе приходится заниматься каждодневными рутинными делами, попробуй привнести в них хоть немного творчества, делать каждый раз как-то по-особенному, по-новому, если возможно... Это украсит твою жизнь и будет хорошим стимулом для развития более творческого настроя и улучшения качества жизни.

Так ты создашь позитивную продуктивную базу для своего счастья. Это и есть прелюдия для твоего личного счастья.

Когда ты сделаешь эти простые шаги и будешь следовать им, ты заметишь, как мир вокруг тебя сильно изменится в лучшую сторону, как появятся новые перспективы и возможности, как в личной, так и в общественной и профессиональной сферах. Люди начнут тянуться к тебе, и качество этих людей изменится в лучшую сторону.

КТО НАУЧИТ?

В любом деле важно найти хорошего учителя. Кто может стать учителем или учителями счастья? Кто может научить испытывать «оргазм» от жизни? Конечно, могу это сделать я — автор данной книги. И это не шутка, потому что я многое изменила в себе и в своей жизни, я имею собственные стратегии успешности в личной жизни, в профессии, в отношениях, в общественной жизни... Я привела в пример себя для того, чтобы показать, по каким критериям искать учителей... Учителя — это счастливые люди.

Здесь важно обратиться к идее моделирования, взятой из НЛП. Если мы хотим чего-то добиться в жизни, развить в себе какие-то качества или способности, начать жить иначе, тогда мы ищем человека или людей, обладающих всем тем, чего нам не хватает, и снимаем с них модель... Пытаемся осмыслить, как они это делают, благодаря чему им это удается, какие ресурсы они используют, чтобы иметь это, и как они понимают, что на правильном пути, что помогало, а что мешало им в продвижении к цели.

То есть учителями в данном случае будут люди, которые испытывают удовольствие от жизни и которые для тебя являются примером того счастья, какого бы тебе хотелось...



Это не значит, что они будут давать тебе уроки счастья и «оргазма». Если сравнивать их с многочисленными в наше время гуру секса, которые направо и налево кричат о способах и возможностях максимального удовольствия и заывают у них поучиться. Своих учителей тебе придется искать самому по главному критерию — их счастье и удовольствие от жизни.

Это могут быть люди, доступные для прямого общения с ними, и тогда надо к ним приблизиться максимально и начать моделировать их способность быть счастливыми.

Это могут быть люди недоступные или труднодоступные для прямой коммуникации (звезды, известные политики, их родственники или коронованные особы), и тогда нужно будет максимально изучить их жизнь, и понять, на самом деле это счастье или же иллюзия, созданная для обывательского взгляда, вовсе не имеющая ничего общего с реальностью.

Изучая жизнь и успех столь далеких знаменитостей, важно понимать, что конкретно приносит или приносило им удовольствие. Может, это совсем не то, что ты хотел бы моделировать и что сможет радовать тебя.

Учись у успешных, знаменитых, счастливых людей. Ищи общение именно с такими. Читай и смотри фильмы про них — часто там используются реальные факты биографии. Это не корысть! Это одно из главных условий роста и развития!! Человек так устроен, он впитывает как губка все то, что находится вокруг. Все — среда, окружение, идеи, пороки, устремления, негатив, позитив — все влияет на человека и отражается в нем.

Если ты окружишь себя счастливыми успешными людьми (как это сделать, мы будем говорить позже), а также информацией о таких людях, это станет частью тебя и непременно изменит твою жизнь.

Всем известна фраза: «Не создавай себе кумиров». Я категорически не согласна с этим утверждением. Я настаиваю: создавай себе кумиров!! И чем их будет больше, тем лучше!! Изучай их, их жизнь, поведение, цели, ценности, пути, ошибки и самое главное — их успех!! Чем больше у тебя будет таких людей, тем больше учителей!! Тем больше перспектив у твоего счастья и тем скорее ты научишься получать «оргазм» от жизни.

Почему кумиров-учителей должно быть как можно больше? Потому что твой «оргазм» не похож на любой другой



и ты его можешь собрать по крупицам, заимствуя у разных людей, понимая, что именно тебя действительно трогает в каждом конкретном человеке, что тебе импонирует, что ты хотел бы перенести в свою личную жизнь, какое качество, способность, достижение, умение, какую уникальную грань своего кумира, которая способствовала его счастью, может по-настоящему украсить и твою жизнь??

Не надо становиться копией кого-то. Иначе ты рискуешь стать худшей копией. Стань лучшей версией себя с помощью других людей... Ведь что такое счастье? Мое личное определение счастья — это гармония... Гармония возможна тогда, когда у человека во всех сферах жизни порядок. Гармония — это разностороннее развитие. Гармония — это точно не узкое русло, когда человек развивается только в одном направлении. У него может быть все хорошо в профессии и много профессиональных достижений, но больше ничего. Нет семьи, друзей, нет увлечений, он совсем не отдыхает, ему даже некуда потратить деньги, которые он зарабатывает... Разве это счастье? Если этот человек даже не задумывается, что что-то не так в его жизни, все равно он ощущает пустоту и нереализованность в других сферах своей жизни и не чувствует удовлетворение, недоволен своей жизнью, хотя может не осознавать, что конкретно не так. Он может иметь определенные убеждения, которые часто приходят к нам еще в детстве и живут в нашем бессознательном и делают свое дело... Пример такого убеждения: «Главное — карьера, все остальное подождет»... В таком случае, если одна сфера жизни поглотила всю жизнь, человек может быть счастлив только в одном случае, если он — гений.

Гений живет одной идеей и реализует ее до такого максимума и с такой самоотдачей, что его имя, высеченное на скрижалях истории, останется в веках и дело будет жить после его смерти. Хотя это счастье в глобальном плане может быть трагедией при жизни этого человека, посвященной служению своему делу. **Гениев не так много, а счастья хочется каждому.** Так вот, именно поэтому мы говорим здесь о том, как научиться получать счастье любому. И, создав гармонию в собственной жизни, ты сможешь найти свою уникальность и гениальность без жертв и трагедий, а с удовольствием и радостью.

Именно поэтому **создавай себе кумиров.** Учись у них, изучай их, моделируй их качества, способности, достиже-

