



## **Введение**

Рано или поздно в жизни любого человека наступает время осознанной необходимости понять самого себя, свои истинные ценности и приоритеты. Главный вопрос, терзающий нас в такие периоды, можно сформулировать просто: «Счастлив ли я?» Но само понятие «счастье» будет сугубо индивидуальным, личным и сокровенным. Кто-то захочет расширить границы собственной зоны комфорта, другому будет достаточно прекращения изнуряющей борьбы с трудностями и превратностями судьбы.

Когда вы в последний раз ощущали настоящее счастье? Вот так, искренне, без оговорок и условностей? Если ответ на этот вопрос заставил вас задуматься или на ум пришли только невнятные отрывочные воспоминания, то для вас настало время перемен.

Счастье как категория имеет непосредственное отношение к гармонии и балансу энергии. Но как же найти заветное равновесие среди повседневных дел, забот, обязанностей, переживаний и уже поставленных приоритетов? Как научиться получать удовольствие от работы, не жертвуя другими составляющими полноценной жизни? Где находить время для семьи, творчества и изучения нового,

при этом успевая наслаждаться уникальной жизнью и делиться с окружающими избытком положительных эмоций? Решить эту непростую задачу не под силу никому, кроме самого человека.

В книге, которую вы сейчас держите в руках, собрана уникальная информация об эффективных практиках, сконцентрирован многолетний опыт большого количества людей, занимавшихся самопознанием и совершенствованием на протяжении долгих лет и даже целых поколений. Это та специфическая категория знаний, в которой невозможно чему-то научить, но можно только научиться самому. Лишь путем систематических занятий, через многократные повторения вы обретете невероятные навыки, которые выведут вашу жизнь на новый, недостижимый прежде уровень.

Никто из людей не рождается на свет с готовой инструкцией по применению, содержащей индивидуальные характеристики и особенности эксплуатации. Ребенка воспитывают, давая ему информацию в виде правил, запретов и алгоритмов решения тех или иных ситуаций. Так наше ближайшее окружение — заботливые родители, учителя, друзья или родственники — передает свои знания в виде известных им методик и систем, загружая в наше сознание определенные программы. К сожалению, в систему жизнедеятельности загружаются наряду с необходимыми данными вредоносные, устаревшие или попросту бесполезные алгоритмы. Таким образом, к тому времени, когда человек способен сделать самостоятельный выбор, в его голове соседствует огромное количество правил и предписаний, зачастую противоречащих друг другу. Их круговерть блокирует дальнейшее развитие.

Представьте, что вы приобрели вещь, не до конца понимая ее назначение и особенности эксплуатации. Понятно, например, что мало кому придет в голову нарезать салат на планшетном компьютере, но далеко не каждый покупатель готов с уверенностью определить,

что именно он будет делать с новым устройством. Ему неизбежно понадобятся дополнительные знания. Неожиданно в процессе изучения окажется, что для написания больших объемов текста или проведения значительных вычислительных операций планшет — далеко не идеальное решение, и покупка окажется бесполезной. В подобных ситуациях интуиции и сообразительности недостаточно, нужны прикладные знания в конкретной области. Нашему воображаемому покупателю этих знаний не хватило, что неизбежно сказалось на производительности его труда. Нетрудно предположить дальнейшее развитие событий:

- трата времени на изучение необходимых инструкций по работе с устройством;
- неизбежные ошибки, которые могут нанести прямой ущерб;
- непредвиденные потери и возможный дополнительный урон, связанные с внушительным объемом имеющихся неопределенностей;
- останется нераскрытым потенциал устройства, его дальнейшая эксплуатация будет происходить с меньшим КПД<sup>1</sup>, без использования ряда полезных функций.

Столь же очевидно абсурдными действиями кажется приобретение спорткара с целью размеренного передвижения на короткие расстояния или покупка новейшего смартфона и отказ от использования его мультимедийных возможностей. Без труда замечая это, мы абсолютно не отдаем себе отчета, насколько нелогично ограниченное использование собственных возможностей! Мощный автомобиль приносит удовольствие от самого процесса быстрой езды — и в этом его предназначение. Современный мобильный телефон способен вы-

---

<sup>1</sup> Коэффициент полезного действия.

полнять массу полезных функций, от обычных звонков до работы с бесчисленным количеством удобных приложений, и это предусмотрено производителем. В процессе создания различных устройств человек не придумывает нового вида деятельности — он лишь перекладывает часть рутинной работы на неодушевленных помощников. В этом смысле любое устройство отражает образ мышления его разработчика: совершенствуя механизм, человек стремится наделить его способностью стать более полезным в борьбе с неинтересной монотонной работой.

Не странно ли, что мы нечасто задумываемся о способностях, которыми наделены сами, и потенциале, скрытом в каждом из нас? В этой связи категория счастья выступает определенной единицей измерения эффективности использования наших личных возможностей.

Но как же найти путь к полноценной жизни и обрести свое счастье? Как и все гениальное, концепция проста и состоит всего из трех последовательных этапов.

#### **ПЕРВЫЙ ШАГ:**

**Осознать причины собственных страданий и очиститься от них.**

#### **ВТОРОЙ ШАГ:**

**Узнать алгоритмы достижения счастья, которые приведены в этой книге.**

#### **ТРЕТИЙ ШАГ:**

**Ежедневно практиковать в соответствии с приведенными рекомендациями и войти в число обладающих этими навыками успешных людей.**

В основе книги лежит изучение системы «Колесо SWA»<sup>1</sup>. Уникальной методике делают несколько аспектов: во-первых, начать

---

<sup>1</sup> SWA (*social wellbeing achievement*) — достижение общего благополучия.

жить в соответствии с приведенной концепцией можно прямо с настоящего момента, постепенно увеличивая количество полезных алгоритмов в повседневной жизни. Во-вторых, описанными здесь практиками и упражнениями может воспользоваться любой человек — вне зависимости от социального статуса, места жительства и принадлежности к религиозной конфессии. И, пожалуй, самое приятное: совсем не обязательно быть супергероем или звездой, чтобы добиться желаемого результата. Ваш успех прямо пропорционален количеству внедряемых в жизнь алгоритмов. Соблюдайте правила и точно следуйте предписаниям, добавляя новые практики в комфортном режиме, и для вас откроется путь к счастью!

Структура книги выстроена следующим образом. Повествование разделено на три части. В первой раскрывается суть понятия «счастье», приводятся и объясняются его определения, а также анализируются причины, по которым люди так сильно стремятся к этому состоянию.

Вторая часть подробно описывает систему «Колесо SWA», помогает разобраться с важными аспектами сущности человека и его взаимодействия с окружающим миром.

Третья часть книги содержит непосредственно алгоритмы «Колеса SWA» для повышения уровня счастья в вашей жизни и управления им. На этой стадии планируется знакомство с наиболее сильными практиками и упражнениями, помогающими обрести внутреннюю гармонию, здоровье, финансовый успех, наладить взаимоотношения с близкими, а также прийти к осознанной созидательной работе на всех уровнях жизни.

**P.S.** Путь к счастью лежит через усердную работу над собой, через изучение собственного внутреннего мира и невероятных возможностей. Вам предстоит осознанно принять уникальность человека, превос-

ходящего любое совершенное произведение искусства. Вы научитесь пользоваться и наслаждаться возможностями, о большинстве которых даже не догадывались. Описываемая методика «Колеса SWA» подарит вам новый взгляд на общеизвестные факты, а также предоставит набор эффективных алгоритмов-программ, применяя которые вы сможете использовать весь свой потенциал. В совершенстве овладев навыками, вы сумеете достичь новых уровней собственного развития, стать более эффективным в любой выбранной сфере, а также создадите целостную, наполненную мудростью и творчеством, полноценную жизнь в согласии с самим собой и окружающим миром.

Перед вами не простая книга, это именно «Инструкция к человеку», и обычного чтения для усвоения материала будет недостаточно. На страницах издания есть разделы под названием **«Практика»** — это непосредственное руководство к действию, которое необходимо выполнить.

Вооружитесь блокнотом и ручкой для работы над текстом и упражнениями. Взяли? Тогда вперед, к заветной мечте!

**Часть I**

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ  
И КАК ИЗМЕРИТЬ  
НЕИЗМЕРИМОЕ



# Глава 1

## Возможно ли четкое определение счастья?

Если спросить у человека, что такое счастье, он даст определенный и в то же время очень личный ответ. Кроме того, массовое сознание относит счастье к абстрактным категориям. Однако второй закон управления гласит: «Управляемо только то, что измеримо». Верно и обратное утверждение.

Следовательно, недостаточно дать определение счастья, нужно научиться измерять его, и только тогда мы сможем действительно регулировать его уровень. Несмотря на очевидность ваших сомнений, да! Такое возможно.

**Первый закон управления гласит:**

**ГРАМОТНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ — ОСНОВА УСПЕШНОГО ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ.**

**(Как говорят технари, четкое техническое задание — половина дела.)**

**Второй закон управления:**

**УПРАВЛЯЕМО ТОЛЬКО ТО, ЧТО ИЗМЕРИМО.**

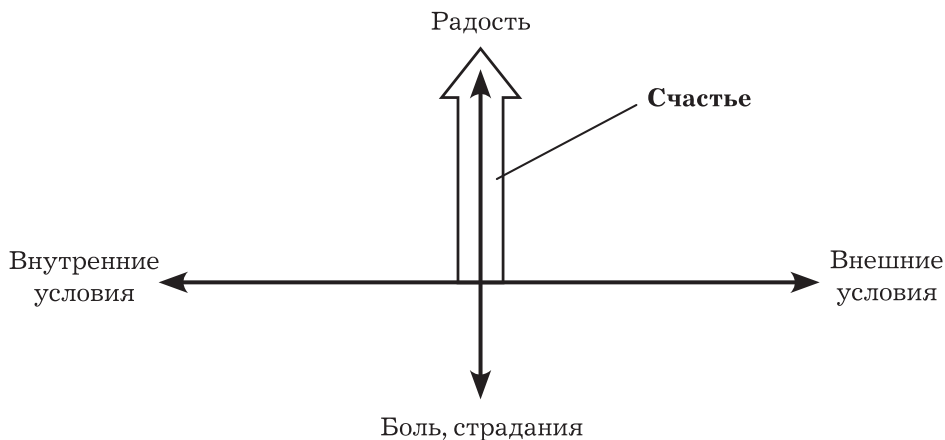
Так сложилось, что людям свойственно думать о счастье как об аморфной и неуловимой субстанции, управлять которой невозможно. В пику этому представлению мы с вами ставим задачу не просто научиться управлять счастьем, но и сделать эту возможность постоянной, то есть регулярной. Только тогда в ней будет смысл.

Выходит, сначала придется научиться измерять счастье, а затем и управлять им.

Вы ведь наверняка успели сделать скоропалительный вывод, что якобы не существует формулы счастья и у каждого человека своя жизненная ситуация, которая определяется обстоятельствами, окружением и многим другим? Настало время от него отказаться. Не каждый из живущих счастлив, но каждый может научиться быть счастливым, если приложит некоторые усилия. А может, вы не знаете, что такое счастье на самом деле, и именно поэтому вам не слишком нравится ваша жизнь? Словом, прочтите книгу до конца, и — кто знает... Возможно, в мире станет больше на одного счастливого и гармоничного человека. Для этого уделите себе время и насладитесь всеми практиками из книги, даже если они кажутся слишком простыми и очевидными, слишком сложными и нелепыми или непонятными и странными. Просто делайте. У вас получится, как десять лет подряд получалось даже у самых откровенных скептиков.

Отвечая на вопрос о счастье, люди Запада часто упоминают такие понятия, как «богатство», «здоровье», «семья», «признание», «хорошие отношения». Получается, что для них счастье связано с внешними условиями и с внешними проявлениями успеха. Восточная философия, напротив, рассматривает счастье как внутреннее ощущение радости, мира, удовлетворенности и даже как отсутствие желаний. Кроме того, счастье можно определить

как отсутствие физической и внутренней (психологической) боли.



**Рис. 1.** Внешняя и внутренняя боль и условия

Можно дать логически верное определение.

**Счастье — отсутствие физической боли, психологических страданий, наличие желаемых внешних условий жизни и доминирующее ощущение внутренней радости.**

Определение получилось немного суховатое, зато точное! Интуитивно все живые существа стремятся избежать боли и увеличить уровень удовольствия. Боль и радость — вот две путеводные звезды, единственные абсолютно правдивые советчики на нашем жизненном пути.

Можно вывести формулу счастья и посчитать ее коэффициент именно для вас.

## ПРАКТИКА

Возьмите свой блокнот и присвойте каждому из следующих пяти параметров значение от нуля до десяти, где ноль — минимальный, а десять — максимальный уровень, исходя из ваших средних ежедневных ощущений:

У — внешние условия жизни, комфорт;

Р — количество внутренней радости, удовлетворенности;

Б — уровень физической болезненности и дискомфорта;

П — уровень внутренних психологических страданий;

З — знания об управлении счастьем.

Теперь подставьте получившиеся значения в формулу счастья:

$$\text{Уровень счастья} = У + Р - (Б + П) + З$$

Максимально возможный результат — тридцать баллов, минимальный — минус двадцать.

Можно условно разделить результаты, используя вот такую линейку:

- 30 баллов — «Божество»;
- 20 баллов — «Просветленный мастер»;
- 10 баллов — «На пути»;
- 0 баллов — «Требуется медицинская и психологическая помощь»;
- -10 баллов — «Требуется медицинская и психиатрическая помощь»;
- -20 баллов — «Медицина бессильна».

Нашли, на каком уровне вы находитесь? Теперь понятно, какие задачи вам поможет решить метод «Колесо SWA»?

Давайте уточним цели по пяти слагаемым формулы:

1. Повысить уровень знаний о счастье. Это самая легкая задача — чтобы ее решить, достаточно прочесть эту книгу и запомнить прочитанное.

2. Снизить уровень физической боли и укрепить здоровье.
3. Снизить уровень психологических страданий.
4. Повысить уровень и продолжительность внутренней радости и удовлетворенности.
5. Повысить уровень всех внешних условий жизни.

В английском языке слово «счастье» — happiness — связано с прилагательным happy и глаголом happen, то есть «случаться», «происходить». Иными словами, лингвистически понятие «счастье» происходит от «удачи» или «удовольствия». Во многих других языках счастье также связано либо с удачей, либо с радостью, но это не в полной мере отражает данное нами определение. Мне лично больше нравится санскритское слово Laksmi, означающее совокупность благосостояния, удачи, процветания, красоты, радости и всяческих благословений. Это всеобъемлющее понятие, которое одновременно является именем богини, супруги верховного бога Вишну. Однокоренные слова остались и в других индоевропейских языках: lucky в английском, lуска в шведском, laime в литовском и латышском языках.

Интересна этимология слова «счастье» в некоторых славянских языках, где «с» означает приставку «со», «вместе», а «часть» — корень. Получается, что счастье — это когда части целого вместе, и это очень похоже на данное в книге целостное определение!

Теперь давайте перейдем к следующему практическому шагу.

Как известно, существуют индивидуальные пути развития человеческой жизни. Безусловно, все мы вольны пойти направо, налево, прямо или по диагонали. Однако для каждого человека есть определенный сценарий пути, который является оптимальным именно для него, максимально соответствует его врожденным талантам и особенностям. Это самый благоприятный вариант развития той самой единственной

жизни, главное — увидеть его, встать на него и последовательно двигаться. Как понять, что вы на верном пути? Вам встретится меньше сопротивления и боли, и попутный ветер раздует паруса.

## ПРАКТИКА

Примите удобную позу сидя или лежа с прямой спиной, закройте глаза и сделайте шестнадцать глубоких неспешных циклов вдоха-выдоха животом. Почувствуйте приятную расслабленность и тепло в своем теле.

Представьте, что вы лежите около моря на солнце и физически вдыхаете золотой теплый свет, наполняя все клетки своего тела величайшим наслаждением, а затем выдыхаете еще больше золотого света. Улыбнитесь сердцем и губами, чтобы мозг получил сигнал о наступившей радости и расслаблении.

Представьте свой самый благоприятный путь развития на ближайшие десять лет. Что для этого нужно? Обязательно забудьте, где вы сейчас находитесь и чем занимаетесь. Просто вообразите, каким вы видите себя через десять лет при самом счастливом стечении обстоятельств. Пусть будет волшебство! Внимательно рассмотрите все, вплоть до того, где живете, куда ходите, кто рядом с вами, как вы выглядите, чем занимаетесь — чем больше подробностей и деталей, тем лучше. Посвятите этому упражнению внутреннего созерцания от десяти до тридцати минут. Критерий того, что вы видите правду, а не пользуетесь умственными шаблонами, — это чувство радости, поэтому ваша задача удерживать приятную расслабленность тела и солнечные теплые ощущения от рождающихся образов.

Внимательно запоминайте детали.

Откройте глаза, возвращайтесь к действительности. Правда же, мир вокруг вас немного изменился?

Теперь напишите короткий рассказ на тему «Мой счастливый день через десять лет».

# Оглавление

Введение .....5

**ЧАСТЬ I. Что такое счастье и как измерить неизмеримое..... 11**

Глава 1. Возможно ли четкое определение счастья? ..... 13

Глава 2. Помощь в адекватном восприятии реальности —  
метод SCS..... 20

Глава 3. Отказ от единственной точки зрения —  
инструмент для снижения боли  
и умножения ресурсов..... 24

Глава 4. График познания — ключ  
к перепрограммированию жизни..... 31

Глава 5. Избавление от страданий. Слово о разрушении,  
созидании и балансе ..... 39

<b>ЧАСТЬ II. Колесо счастья (SWA)</b> .....	49
Глава 6. Главные вопросы .....	51
Глава 7. Тот, кто называется «я».....	58
Глава 8. Ответ на все — достижение динамического баланса .....	67
Глава 9. Главная движущая сила .....	71
 <b>ЧАСТЬ III. Как управлять счастьем</b> .....	 83
Глава 10. Процессный подход. Практика «Колеса SWA».....	85
10.1. Тело. Выходы и входы.....	89
10.2. Ум. Выходы и входы .....	117
10.3. Душа. Входы и выходы.....	138
10.4. Дух. Входы и выходы.....	165
10.5. Правило ММММ.....	179
10.6. Приоритеты для счастья — личность, семья, общество.....	191
 Заключение .....	 194