

## ГЛАВА 1

# *Три типа счастья*

Прежде чем мы приступим к восстановлению жизненных ресурсов, я бы хотела поговорить о том, что такое счастье.

Мы все ощущаем его по-разному. Счастье, которое люди привыкли испытывать, можно отнести к одному из трех хронологических отрезков: прошлому, настоящему и будущему. В зависимости от того, какой тип счастья человек предпочитает, и строится его жизнь.

## **СЧАСТЬЕ В ПРОШЛОМ**

Счастье в прошлом выбирают люди, неспособные радоваться тому, что происходит здесь и сейчас. Романтизируя прошлое, они утрачивают связь с реальностью. Все плохое, что случилось раньше, уже забылось, зато негативные переживания настоящего еще свежи. Поэтому кажется, что тогда все складывалось куда лучше: мороженое было вкуснее, небо голубее, а лес зеленее. Такие люди постоянно

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

сравнивают настоящее с прошлым — «как прекрасно жили, как тонко чувствовали». Нередко они копят не только воспоминания, но и предметы, связанные с некогда важными жизненными вехами: школьные дневники, любовные записки, одежду десятилетней давности... Все это просто хранится и совсем не используется. Отжившие свой век вещи заперты в старом шкафу, и точно так же оказывается заперт багаж жизненной энергии. Она никогда не расходуется. Цепляясь за прошлое, люди не могут двигаться вперед и этим сами себя программируют на неуспех. Стоит ли говорить, что в таком случае шансы реализовать свои цели минимальны?

## СЧАСТЬЕ В НАСТОЯЩЕМ

Жить в моменте, или быть здесь и сейчас, — новый тренд, который учит проживать каждое мгновение, принимать реальность, практиковать осознанность. Это, несомненно, важно и полезно. Однако, кроме этого, нам прививают привычку сиюминутно наслаждаться **материальным**, не задумываясь о последствиях. Самое распространенное проявление такого наслаждения — эмоциональные покупки не столь важных вещей (порой в кредит), спонтанное употребление вредной для здоровья пищи, выбор менее полезной альтернативы под влиянием порыва и эмоций (алкоголь вместо воды, сериал вместо книги, соцсети вместо прогулки). Представление о счастье как о мгновенном удовольствии — двигатель современной экономики, ведь

оно воспитывает в нас и наших детях неутомимых потребителей. Для производства и торговли такой «теневого» вариант выгоден, но для самого человека — нет.

Счастьем только в настоящем живут дети и инфантильные взрослые, которые не опираются на опыт прошлого и избегают тревожных мыслей о будущем. Рано или поздно такой подход приводит к провалу. Вспомните сказку «Три поросенка». Счастливые Ниф-Ниф и Нуф-Нуф наслаждались теплом лета и не думали о будущем. В результате их счастье чуть не обернулось для них же трагедией. А поросенок Наф-Наф блестяще спланировал время, построил крепкий и безопасный дом, справился с волком, да еще и спас жизнь братьям. Как ни крути, а жизнь надо планировать. Наслаждаться чем-то здесь и сейчас без мыслей о глобальных задачах — это рискованно и малоэффективно.

## СЧАСТЬЕ В БУДУЩЕМ

Люди, настроенные на счастье в будущем, живут долгосрочными целями и не довольствуются настоящим. Они не успокаиваются, пока не выполнят поставленную задачу, поэтому их еще можно назвать «достигаторами». Сложность ситуации для них в том, что как только они приближаются к своей цели, то сразу же ставят новую — далекую. Таким образом, «достигаторы» не могут испытать счастья от собственных достижений. Они вечно бегут за новой мечтой и откладывают жизнь «на потом». Такие люди

думают, что когда-нибудь, как только реализуют задуманное, непременно позволят себе испытать счастье.

Например, пара взяла ипотеку и, пока ее не выплатит, не ходит в рестораны, не покупает себе вещи, не ездит отдыхать. Такие люди не могут жить в настоящем моменте. Думаете, они поедут на море или устроят банкет в ресторане, как только расплатятся с ипотечным кредитом? Нет. Они поставят себе новую цель — например, приобрести дачу или машину — и продолжают вкладывать все силы в нее, ожидая мифического счастья в будущем.

## КАК НАПОЛНИТЬ КОПИЛКУ СЧАСТЬЯ?

Как Вы поняли, ни один из перечисленных типов счастья не совершенен. К тому же важно понимать: нередко то, что кажется нам счастьем, — это статичная картинка, которую мы сами себе навязали или придумали. Зачастую она возникает еще в детстве: не имея опыта, мы примеряем какой-то образ — и возникает ощущение, что именно к нему стоит стремиться. Но бывает, что это оказывается заблуждением. Почему же так происходит?

Вариантов несколько.

1. Человек стремится к навязанному счастью.

Например, девочке с детства внушают: чтобы состояться в жизни, надо выйти замуж, родить ребенка и заниматься домом. В итоге девушка следует сценарию, одобряемому в ее окружении. Выполняя «программу счастья»,

она отмечает другие возможности и не задумывается, чем на самом деле хочет заниматься, где учиться, в чем развиваться.

2. Человек пока не справляется со счастьем, о котором мечтал.

Вот только один пример: часто пары не учитывают свои материальные, физические и ментальные возможности перед тем, как принять решение о ребенке. Они идут к своей «счастливой» картинке, а по факту ожидания не оправдываются. Не хватает денег, сил, помощи, ресурсов в целом. Реальность оказывается сложнее, чем представление о ней.

3. Человек достиг целей, но ощущает внутреннюю пустоту.

Бывает и так: всё есть, а счастья нет. Причина в том, что гонка за достижениями не дает испытывать удовлетворенность. Все равно что есть черную икру ложками каждый день — через какое-то время становится невкусно. Как только желаемое получено, мозг сигнализирует: «Так, это ты достиг, а теперь мне нужно другое». Вот окружающим и кажется, что очень успешный человек «с жиру бесится», а он просто разучился быть счастливым. С каждым годом ко мне и моей команде приходит все больше клиентов, которые говорят: «Если бы можно было отмотать время назад, я бы изменил...»

Как видите, счастье — это не вспышка удовольствия от обладания какой-то вещью, не запрограммированная

идея и не ностальгическое переживание. Счастье — копилка, и пополняют ее моменты «здесь и сейчас», в которых Вам по-настоящему хорошо. А это называется жить в гармонии.

Гармония бывает очень разной. Она подразумевает огромную гибкость и принятие того, что Ваше состояние может меняться. Простая аналогия: на мероприятии я чувствую себя гармонично, если на мне платье и туфли на каблучках, часы, серьги. А в обычной жизни гармония другая: футболка, шорты и полная чистота тела — отсутствие косметики и украшений.

Когда Вы двигаетесь по жизни, исходя из своего *гармоничного состояния*, Вас мало кто может сбить с пути к целям. Реклама перестает действовать, соцсети больше на Вас не влияют, и никто не сможет навязать Вам не Ваши желания. Быть в ладу с собой — навык накопительный, с высокой процентной ставкой. Если пожить в гармонии год, это войдет в привычку.

**Гармония — это искусство превращать прошлое в позитивный опыт и использовать его в настоящем, планируя будущее.** Если Вы им овладеете, в каждой точке линии жизни Вам будет комфортно и хорошо. Если не пытаться объединить все три типа счастья и не развивать в себе этот навык, то мы будем заикливаться на определенном моменте, обрастать ненужными вещами, прокрастинировать и цепляться за неуспех. Причем так будет происходить независимо от материальной обеспеченности. Хорошее было в прошлом, оно есть в настоящем, появится и в будущем.

Важно понимать, что успех партнерских отношений напрямую зависит от того, к какому типу счастья склонны участники. Например, брак не будет счастливым, если один привык получать радость здесь и сейчас, а другой — откладывать удовольствие на будущее. Если так произошло, то партнерам необходимо твердо договориться о целях и распределении бюджета, иначе совместная жизнь превратится в невроз или пара распадется.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

А что Вы вкладываете в понятие «счастье»? Иногда нам трудно с ходу ответить на этот вопрос. Я предлагаю Вам выполнить упражнение, которое поможет лучше понять себя. Для этого снова понадобится тетрадь или лист бумаги.

1. Напишите, что именно для Вас означает счастье. Дайте десять определений этого слова. Какие ассоциации оно вызывает у Вас? Пусть это будет первое, что приходит на ум (от улыбки до чашки чая утром).
2. Поставьте «+» напротив тех пунктов, которые в данный момент точно есть в Вашей жизни.
3. Посмотрите на пункты, не отмеченные плюсами. Напишите, почему у Вас этого нет.

Многие люди на моих семинарах выполняли это упражнение, и опыт показывает, что чаще всего у каждого человека в жизни присутствуют всего три-четыре пункта из всех его определений счастья. А сколько получилось у Вас? Наша задача — сделать так, чтобы все, о чем Вы написали, было у Вас уже сейчас.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks