

зарубежный бестселлер

**МАРСИ ШИМОФФ
КЭРОЛ КЛАЙН**



**КНИГА №1
про счастье**

**РАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ОБРЕТЕНИЮ
СЧАСТЬЯ**

**Marci SHIMOFF with Carol KLINE
HAPPY FOR NO REASON**

7 Steps to Being Happy from the Inside Out

Перевод с английского А. С. Завельской

Вы уже сделали первый шаг на пути к счастью, взяв в руки эту книгу. Не останавливайтесь! Эта книга, написанная участницей и соавтором фильма «Секрет», станет вашим надежным проводником к собственному счастью. Здесь представлена уникальная программа, которая поможет вам обрести счастье, используя Закон Притяжения, простые упражнения и безотказные формулы счастья.

Эта книга сделает вас счастливыми независимо от вашего статуса, материального положения и успехов на любовном фронте. А потом вы сможете привлечь в свою жизнь все, что вам захочется, потому что счастливому человеку улыбается весь мир.

О КНИГЕ

«Потрясающе! Марси Шимофф выпустила полезную, воодушевляющую и легкую для чтения книгу. Она дает действенные методы обретения счастья в жизни тела, ума, сердца, души, на пути развития силы воли, целеустремленности, установления гармоничных отношений с людьми. Здесь сразу семь книг соединились в одной».

Стивен М. Р. Кови, автор бестселлера «Со скоростью доверия»

«Мне нравится этот практический подход к настоящему счастью. Очень трогательны и вдохновенны истории из жизни людей, которые стали счастливы без всякой причины. Чтение этой книги сделало меня счастливее!»

Оливия Хасси, актриса, лауреат премии «Золотой Глобус»

«Марси Шимофф удивительным образом раскрыла секрет счастья. Эта книга не относится к популярной психологии, которая сегодня превратилась в общее увлечение большого количества людей. Она основана на последних научных исследованиях в области счастья и благополучия. Что, если вы или ваши близкие смогли бы обрести счастье, несмотря на неблагоприятные обстоятельства жизни? Это легче, чем вы думаете. Книга укажет вам верный путь. Несомненно, Эта замечательная книга изменит судьбы многих людей, и в том числе — вашу».

Билл Харрис, директор Центрального исследовательского института

«Книга предлагает разумный и глубокий взгляд на счастье, который может изменить вашу жизнь. Марси Шимофф творчески подошла к делу и создала полезное руководство, позволяющее нам приобщиться к ощущению счастья».

Хан Чака, певица, композитор, писательница и меценат, лауреат премии «Грэмми»

«Правило № 1: чтобы стать счастливыми, прочтите эту книгу! Будьте счастливы без причины, потому что все остальное в жизни идет от этого. Если вы хотите быть здоровым, богатым и мудрым человеком, следуйте законам счастья, представленным на этих страницах, и меняйте свою жизнь».

Фил Таун, автор самой продаваемой (согласно списку «Нью-Йорк тайме») книги «Правило № 1», ведущий программы «Успешный инвестор» на канале CNBC

«В книге Марси Шимофф дает новый взгляд на счастье, ее представления берут начало в древней мудрости и подтверждаются новейшими исследованиями в области неврологии и позитивной психологии. Эта книга необыкновенно увлекла меня».

Кендейс Перт, доктор наук, научный руководитель компании «Рэтид Фармацевтикалс», снявшаяся в фильме «Какие звуковые сигналы мы распознаем?», автор книги «Все, что вам надо знать, чтобы быть здоровыми»

«Это самая лучшая книга, написанная про счастье, которую вы когда-либо читали! Уникальный и ни на что не похожий подход к данной проблеме».

Раймонд Аарон, первый канадский преподаватель по бизнесу и инвестициям

«Своей блестящей работой Марси Шимофф открыла новую эру внутренней гармонии. Поиск счастья начинается и заканчивается внутри нас, именно мы определяем количество нашего внутреннего счастья. Будучи преподавателем, я восхищен тем, как Марси легко и понятно раскрывает столь сложную тему. Я с радостью рекомендую всем ее проницательную книгу-руководство!»

Пол Р. Шил, соучредитель Корпорации стратегий обучения и автор книг «Естественная гениальность» и «Фоточтение»

«Это прекрасный учебник, рассказывающий о том, как стать счастливее и как поделиться достигнутым состоянием со своими близкими, обществом и всем окружающим миром. Каждый сможет извлечь пользу из научных знаний и практических инструкций, которые предлагает эта ценная книга».

Доктор Билл и Ками Маги, генеральный директор и президент «Операции «Улыбка», а также ее соучредители

«Книга предлагает практическое решение таких проблем, как страхи, депрессия, тревога, стресс. Секрет заключается в том, что каждый из нас способен сосредоточить свое внимание на радости и счастье, несмотря на то что происходит вокруг. В этом наша сила — мы можем сделать себя здоровыми и счастливыми. Эта книга — для победителей».

Кристиан Нортрап, доктор медицины, автор книг «Женские тела, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы»

«Потрясающе! Эта книга предлагает программу, которая дает удивительные результаты. Пребывать в состоянии постоянного счастья никогда не было так легко».

Бобби Депорттер, соучредитель и президент Сети квантового обучения

«Автор книги не только описал научную подоплеку понятия «счастье», но и разумно включил в нее истории из повседневной жизни обычных людей».

Роберт Бисуос-Динер, директор образовательных программ Центра прикладной позитивной психологии (Великобритания)

«Благосостояние и успех ничего не значат без счастья. Книга показывает, как можно стать счастливым независимо от положения, которое вы занимаете в жизни».

Доктор Иван Миснер, председатель и основатель МБС (Международная бизнес-сеть)

«Это главная книга для любого, кто хочет почувствовать себя более счастливым. Держите ее у себя на ночном столике. Она учит тому, как испытывать счастье каждый день».

Джиль Люблин, международный спикер и автор бестселлеров «Партизанское пабликити», «Волшебная сеть», «Как привлечь к себе внимание и получить рекомендации»

«Эта книга изменит ваше представление о счастье. У Марси Шимофф было много причин, чтобы написать ее. Если вы хотите больше радости, спокойствия и благополучия в жизни, то эта книга для вас».

Яков Смимофф, специалист в области прикладной позитивной психологии и комедийный актер

Эта книга посвящена всем, кто когда-либо хотел обрести счастье. Счастье — это не журавль в небе, оно достижимо. Посвящаю эту книгу также своему

отцу, который послужил мне примером «счастья без причины». В своем сердце я храню его радость.

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕКА КЕНФИЛДА

Вы сделали первый и самый важный шаг по направлению к тому, что моя коллега и подруга Марси Шимофф называет «быть счастливым без всякой причины», или «счастьем без причины».

Сейчас самое подходящее время для книги на подобную тему. Сегодня, когда наши жизненно важные нужды удовлетворены и когда уровень материального комфорта, нам хочется от жизни чего-то еще. Покупаем ли мы шикарную машину, отправляемся ли в долгожданный отпуск, получаем ли повышение по службе или играем в баскетбол в команде малой лиги, мы все время надеемся, что это поможет нам стать счастливыми. Но у нас ничего не получается. Не могу представить себе сегодня более распространенной потребности, чем потребность в настоящем счастье.

В своей книге Марси Шимофф предлагает качественно новый подход к данной проблеме. Если большинство книг сосредоточивает внимание на счастье, которое приходит со стороны, то эта книга — о счастье, идущем изнутри человека, то есть оттуда, где оно действительно чего-то стоит. На этих страницах вы найдете простые практические рекомендации по обретению полного и длительного состояния счастья, не зависящего от внешних обстоятельств.

Если вы видели фильм «Секрет», то наверняка знаете, что мы с Марси верим в Закон притяжения и в то, что человек обладает силой притягивать в свою жизнь желаемое. Автор этой книги дает возможность каждому из вас узнать важнейшие принципы, необходимые для того, чтобы это правило работало и поддерживало волны радости и счастья в ваших сердцах.

Когда почти двадцать лет назад я встретил Марси на тренинге по самооценке, она сразу же произвела на меня неизгладимое впечатление своей энергией и желанием учиться всему и прямо сейчас! Позже она помогала мне совершенствовать мои программы и разрабатывала свои собственные семинары по достижению успеха и повышению самооценки.

Однажды эта энергичная женщина рассказала мне о том, что у нее родилась замечательная идея книги «Куриный суп для женской души» (к тому моменту только что вышла моя книга «Куриный суп для души», на которую она опиралась). «Блестящая мысль, — сказал я ей. — Но почему вам так необходимо написать ее?» Марси и ее деловой партнер Дженифер Хоуторн не стали ничего скрывать: «Потому, что мы обе писательницы, обе — женщины, и мы обращаемся к женской аудитории». «Ваш успех гарантирован», — должен был признать я.

Это была чудесная совместная деятельность, мы с Марси очень тесно сотрудничали. Когда я решил создать Трансформационный совет руководителей — организацию, в которую входило 100 лучших трансформационных руководителей мира, — я пригласил ее стать членом-учредителем и участником исполнительного комитета.

Лучше Марси никто не написал бы эту книгу. Она постоянно духовно растет, работает над собой и исповедует важность счастья с тех пор, как я ее знаю. Я так и вижу ее во главе группы разведчиков: она исследует засекреченную территорию вдоль и поперек и возвращается назад с

планом местности, на котором отмечены все нужные объекты. Если Марси скажет мне, что я должен познакомиться с чем-то новым, я знаю, что это будет нечто очень хорошее.

У Марси всегда был талант доступно излагать серьезные духовные идеи. Своей книгой «Про счастье» она попала в самое яблочко, потому что в ней дается оптимальный и универсальный подход к проблеме счастья, сочетающий духовную глубину, превосходное научное исследование и практическую психологию. Эту книгу приятно читать. Из нашего опыта работы над «Куриным супом для женской души» мы поняли, что книга может стать популярной, если в ее включить жизненные истории простых людей, которые проиллюстрируют главную идею. Еще с тех времен, как древние люди сидели в пещерах вокруг огня, человечество любит слушать такие рассказы. Это простой способ понять мир. В этой книге Марси и ее соавтор Кэрол Клайн запечатлели трогательные и удивительные истории людей, которые применили принципы, изложенные в книге, в своей жизни и смогли добиться состояния глубокого продолжительного счастья.

Я называю Марси своей сестрой в погоне за счастьем и «настоящим манифестантом». Я уверен, что если вы последуете инструкциям, изложенным в ее новой блестательной книге, то, так же как и она, понесете знамя счастливой жизни вперед.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ НАВСЕГДА

*Радость, которая живет во мне, пришла не из внешнего мира,
и мир не сможет ее отнять у меня.*

Ширли Цезарь, исполнительница песнопений

Введение

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ!

Меня с тридцатью другими уроженцами Запада запихнули в кузов старого грузовика, прыгающего по грязной каменистой дороге, ведущей к подножию Гималаев. У каждого из нас был носовой платок, которым он прикрывал нос и рот, чтобы не задохнуться от пыли. Мы ехали в уединенную горную деревушку и везли с собой гуманитарную помощь ее жителям — учебную, медицинскую, строительную. Я изрядно устала, была раздражена и сердилась буквально на все вокруг. Через шесть часов водитель остановил грузовик, вышел из кабины и бесцеремонно поставил наши чемоданы на пыльную землю. «Остаток пути пройдете пешком, — сказал он. — Тут еще миля, отсюда начинается слишком крутая и узкая дорога для моей машины». После того как грузовик прогромыхал мимо, я с ужасом посмотрела на свой чемодан весом, наверное, килограмм в сто. Зачем я взяла с собой все эти вещи? Просто смешно. Я попыталась протащить его несколько ярдов вверх по горной тропе, но это было бесполезно: у меня просто не хватало сил. Начали опускаться сумерки. Что было делать? Остальные члены моей группы с трудом продвигались со своими собственными чемоданами, никто не мог мне помочь. Однако им удалось взобраться на гору, и вскоре они исчезли из вида. Я села на землю и несколько минут боролась с поднимающейся паникой. Водились ли здесь тигры?

Через некоторое время очень маленькая босая старая женщина с морщинистым лицом вышла из леса у подножия гор и поднялась ко мне. Она подошла с теплой улыбкой на лице, подняла мой чемодан и удивительным образом водрузила его себе на голову, как если бы он весил не больше, чем корзина с фруктами. Затем она устремилась в гору, показывая жестом, чтобы я следовала за ней.

Мы вместе поднимались по дороге и разговаривали на разных языках. Я дивилась веселому огоньку, постоянно мелькавшему в ее глазах, и счастью, которое она излучала. Когда мы наконец поднялись на вершину горы, деревенские жители встретили меня широкими улыбками и восторженными приветствиями.

Следующие две недели я провела бок о бок с этими людьми, заботясь об их детях, готовя пищу и оказывая им медицинскую помощь. Как и они, я спала на земле, купалась в реке и пила парное молоко из-под коровы.

К моему удивлению, этот простой образ жизни мне нравился. Я чувствовала себя свободной, спокойной и полной энергии.

Во время моего пребывания там я очень много времени тратила на наблюдения за горными жителями. Здесь жили люди, у которых отсутствовали электричество и водопроводная вода,

растительность для пропитания и необходимые земные блага. Однако они обладали крепким духом, чувством юмора и естественным дружелюбием по отношению друг к другу, что сразу бросалось в глаза. Они были счастливы.

Конечно, я понимала, что их счастье не являлось результатом их бедности. Я видела множество бедных мужчин, женщин и детей в разных уголках земного шара, которые влачили жалкое существование и страдали. Я также встречала людей, которые скупали на свои деньги все, что блестит и дорого стоит, восторгаясь при этом своей счастливой судьбой, и тех, кто своей жизнью подтверждал высказывание «Счастье за деньги не купишь».

Мой опыт убедил меня в том, что счастье никак не связано с обладанием предметами грез, но и не связано с отрицанием материальных благ. Оно гораздо глубже. Что нам действительно нужно, так это счастье, идущее изнутри, не зависящее от внешних обстоятельств, — я называю его «счастьем без причины».

Время, проведенное среди гималайских жителей, помогло мне сформулировать свою цель: не бросая своего образа жизни, я хотела найти универсальный способ стать счастливой — независимо от того, где я нахожусь и что делаю.

Скорее всего, вы взяли эту книгу по той же самой причине. Если вы человек, то это желание приходит с рождения: все и всегда хотят быть счастливыми. Вы можете уже быть довольно благополучны во всем, но хотите передвинуться по шкале счастья еще на один-два уровня вверх. Или же вы серьезно страдаете и не понимаете, как другие находят удовольствие в своей жизни. Может быть, у вас есть своя «американская мечта», но до сих пор вы ощущаете какую-то пустоту внутри, которую ничто извне не может заполнить.

Хочу порадовать вас: не имеет значения, с чего вы начинаете. Даже если сейчас у вас все нормально, эта книга поможет вам стать еще счастливее. Вам не надо иметь гены счастья, или выигрывать в лотерею, или становиться святым. Когда вы дочитаете эти страницы, вы уже будете знать, как испытывать состояние подлинного и непрерывного счастья до конца жизни.

Искания моего сердца

Эта книга родилась из моего собственного желания быть счастливой. Мне хотелось настоящего, основательного и надежного счастья — такого, чтобы независимо от внешних обстоятельств у меня оставалось чувство бесконечной полноты жизни, радости и внутренней гармонии.

Ведь другие люди так жили — значит, это возможно и для меня. Тем не менее, что бы я ни делала, много лет у меня ничего не получалось.

Прочитав главу I, вы убедитесь, что я была очень несчастлива с самого начала. Будучи еще подростком, я начала поиск душевного равновесия, который длился больше тридцати пяти лет и, в конечном счете, привел меня к необыкновенным открытиям, изложенным в этой книге. Все это время я ходила на всевозможные трансформационные семинары. Годами я изучала и преподавала правила успеха. Я применяла их в своей жизни и стала довольно успешным человеком. У меня было много причин стать счастливой. По данным «Нью-Йорк тайме», я была самым популярным автором, я получила национальное признание в качестве вдохновенного оратора и смогла затронуть миллионы человеческих сердец.

Но я имела дело с тем, что означает «счастлив, потому что...». Проблема была в том, что все это не приносило мне того счастья, о котором я мечтала.

Оглядываясь вокруг, я замечала гораздо более счастливых людей, которые не были знамениты или успешны. У кого-то была семья, кто-то жил один. У кого-то было много денег, а у кого-то не было ни гроша. У кого-то даже были проблемы со здоровьем. С моей позиции их счастье выглядело абсолютно беспричинным. Возникал закономерный вопрос: *может ли человек быть счастливым без всяких на то причин?*

Мне нужно было узнать ответ.

Изучение счастья

Я целиком посвятила себя изучению счастья. Я проводила опросы десятков специалистов и углубилась в исследование такого быстро развивающегося направления, как позитивная психология, в научные поиски позитивных свойств человека, которые позволяли бы ему вести осмысленную, полноценную и счастливую жизнь. Я впитывала информацию, как губка, и нашла кое-что удивительное, интересное и полезное. Это полностью изменило мою жизнь и изменит вашу.

Мое первое значительное открытие заключалось в том, что, согласно исследованиям ученых, каждый человек рождается с «заданной величиной счастья», то есть наследственной и приобретенной способностью оставаться на определенном уровне счастья. Это похоже на термостат, регулирующий температуру в печи. И очень хорошо, что тем из нас, кто родился не на солнечной стороне улицы, может быть показано, как можно самим менять эту величину. Мы поговорим об этом более подробно в следующей главе, и я на протяжении всей книги буду предлагать вам специальные упражнения, поднимающие «величину счастья».

Я также узнала, что два главных препятствия на пути к счастью — страх и тревога — тысячелетия развивались в человеке, чтобы обеспечивать наше выживание как вида. Однако в сегодняшнем мире этот защитный механизм приносит больше вреда, чем пользы. В ближайших главах я расскажу, как «выключить» внутреннюю сигнализацию, чтобы вести более счастливую жизнь.

Эти результаты исследования взволновали меня, но мне хотелось узнать еще больше. В годы изучения успеха я выяснила, что *успех оставляет улики*. Можно наблюдать за жизнью успешных людей, чтобы понять, как добиться успеха самому. Я считаю, что со счастьем происходит то же самое, поэтому я решила опросить 100 по-настоящему счастливых людей.

Сто счастливчиков

Оказалось, не так просто найти сто счастливых людей даже в стране с населением около 280 миллионов человек! Я читала об эпидемии, которая охватила нашу страну: каждая пятая женщина в Америке сидит на антидепрессантах, и 6 миллионов человек каждый год начинают их принимать. Но по-настоящему меня шокировали сведения, полученные «из первых рук», из личных бесед с самыми различными людьми. Каждому, с кем я встречалась, я задавала один и тот же вопрос: «Кто самый счастливый человек из тех, кого вы знаете?» Люди задумывались. Затем обязательно называли кого-нибудь, кто был невероятно успешен. Потом добавляли: «Нет, все-таки он (она) не вполне счастлив(а)». А многие люди вообще никого не могли назвать. Тем не менее я продолжала поиски и со временем нашла больше ста очень счастливых людей, с которыми удалось побеседовать. Я назвала их «сто счастливчиков». Среди них были мужчины и женщины всех возрастов, с разным образованием, работающие во всех возможных сферах деятельности. Их истории удивительны и в то же время показательны. Они открыли мне глаза на новые возможности жизни.

В дополнение к проведенным интервью я вывела на своем сайте очень простой соцопрос, состоящий из одного вопроса: «Что, по вашему мнению, является главным условием состояния беспричинного счастья?» Ответы проливали на истину свет.

Я была права. Счастье, как и успех, оставляло улики. Со своих интервью и бесед я возвращалась абсолютно уверенной в том, что счастливые люди ведут совсем иной образ жизни, нежели несчастные. Я выделила 21 особенность их поведения и назвала их «счастливые привычки». Каждый может внедрять их в свою жизнь, чтобы эффективно и легко прийти к ощущению глубокого и бесконечного счастья.

Затем я сделала свое главное открытие, которое отличает эту книгу от остальных: счастье может не иметь причины. Другие психологи настоятельно советуют найти в жизни те вещи, которые сделают вас счастливыми, и заниматься тем, что приносит радость. В этом нет ничего плохого, но это не принесет вам подлинного и постоянного счастья. В книге «Про счастье» предлагается совершенно новый подход к данной проблеме, качественно новые методы, которые помогут вам ощутить состояние внутреннего благополучия, заключенного в вашей сущности. Такое счастье останется с вами навсегда.

Что вы найдете в этой книге

«Про счастье» делится на три части. В первой части мы продолжим изучать парадигму настоящего «счастья без причины». Даже понимание этой идеи может изменить ваше внутреннее состояние. Вы найдете анкету, которая даст вам возможность оценить и понять ваш собственный уровень счастья на сегодняшний день. Также вы узнаете три ведущих принципа, которые помогут вам пройти обычные преграды на пути к счастью и ускорить ваш прогресс. Затем я расскажу вам, как я применила Закон притяжения, чтобы стать счастливее. Мне выпала честь сниматься в международном кинопроекте «Секрет», посвященном этому закону. Я видела, как значительно он может изменить жизнь.

Вторая часть — это инструкция, которая укажет вам, как шаг за шагом повысить ваш уровень счастья. Благодаря моему исследованию я выделила семь характерных этапов на пути к «счастью без причины». Мне хотелось сделать эти этапы простыми для запоминания, поэтому, так как образ дома часто используется в качестве символа счастливой жизни, я решила «построить дом» для счастья. Семь ступеней в строительстве вашего дома соответствуют семи «областям» вашей жизни. Это сила воли, ум, сердце, тело, душа, целеустремленность и ваши отношения с другими людьми.

Такой целостный подход очень важен. Многие книги про счастье сосредоточиваются только на разуме, но если вы не будете направлять свои действия в другие «области» жизни, то вы не испытаете настоящего счастья. Вот некоторые представления о ступенях достижения счастья (в соответствии с главами):

1. Фундамент: будьте собственником своего счастья!
2. Опора разума: не придавайте большое значение всему, о чем думаете.
3. Опора сердца: руководствуйтесь любовью.
4. Опора тела: пусть клетки тоже будут счастливы.
5. Опора души: установите связь со своим духовным началом.
6. Крыша дома: в жизни должна быть цель.
7. Сад: развивайте подпитывающие вас отношения.

Каждой ступени соответствуют три «счастливые привычки», упражнения, основанные на последних исследованиях в области повышения заданной величины счастья, и вдохновляющие истории.

Как соавтор «Куриного супа для души», я была растрогана 20 000 историй, которые были предложены для моих книг. Когда книги были изданы, огромное число читательских откликов убедило меня в том, что рассказы о судьбах людей открывают человеческие сердца и глубоко воздействуют на них. Вот почему я решила включить некоторые вдохновляющие истории, рассказанные «ста счастливчиками», в эту книгу. Из сотни моих интервью с этими безоговорочно счастливыми людьми я выбрала двадцать одну историю, они наилучшим образом иллюстрируют понятие «счастье без причины».

Вы прочтете необыкновенные рассказы разнообразных людей, включая истории бывшего наркоторговца, ставшего министром, популярного кинорежиссера, политической беженки и знаменитой актрисы, которая избежала проклятия рода. Также прочтете истории врачей, медсестер, матерей, учителей и руководящих работников. Вы познакомитесь с Зайнаб, жившей во времена Саддама Хусейна и спрятавшей свои воспоминания глубоко в душу; с Жанет, которая вела скучную жизнь и работала на бесперспективной работе, пока не открыла простой и мудрый способ быть счастливой каждый день. Вы прочтете историю Гая, сбросившего сто фунтов и добившегося хорошей жизни после того, как он понял, как надо правильно питаться. Все эти истории являются замечательными примерами того, что существует множество путей, ведущих к «счастью без причины», и что мы все способны прибыть в назначенное место независимо от того, где мы начнем наше путешествие.

Третья часть посвящена непрерывному беспричинному счастью. Больше не надо ждать логического завершения процесса пребывания в состоянии счастья, удивляясь тому, как долго оно длится. В этой части книги вы поймете, как привить себе каждодневные счастливые привычки, и найдете источники, которые помогут вам поддерживать состояние счастья до конца своих дней.

Стать счастливым без причины сразу не получится, хотя в некоторых случаях такое возможно. Понимая, что счастье существует, и зная, какие шаги надо предпринять, вы встанете на путь, который быстро приведет к полному и радостному преобразованию вашей жизни. Я знаю это: то же самое произошло со мной и с тысячами других людей. Ведь я использовала методики, представленные в этой книге, по отношению к себе и моим клиентам. Хотя много лет я не была счастлива, мне удалось подняться по лестнице счастья очень высоко. Теперь, когда жизнь подбрасывает и швыряет мою лодку, мне легче возвращать ее в устойчивое состояние, она больше не переворачивается. Я все еще в пути, все еще ученик, хотя одновременно стала и учителем, но я живу, доказывая, что, следуя принципам семи этапов строительства «дома для счастья», вы пойдете в правильном направлении, причем не важно, с чего вы начнете. Поверьте, если у меня это получилось, значит, и у вас получится.

Я желаю и молюсь, чтобы эта книга побудила вас построить внутри себя крепкий «дом для счастья», которое с этого момента вы будете излучать в окружающий мир.

Глава первая

СЧАСТЬЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ... ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Счастье — это смысл и цель жизни, главная задача и конец человеческого существования.

Аристотель

Несколько лет назад я вела семинар по достижению успеха и попросила участников взять большой лист плотной бумаги и написать на нем сверху: «100 пунктов: кем быть, что делать, что иметь». Они начертили на листах по три колонки и начали перечислять свои желания, серьезные и незначительные. Кто-то желал заниматься подводным плаванием у Большого кораллового рифа, кто-то мечтал иметь «Мерседес SL600 Родстер» (кремового цвета, с колесами из легкого сплава титана и серебра), кто-то хотел станцевать в Белом доме, а кто-то — облететь весь мир на маленьком самолете. Люди желали добраться до вершины карьерной лестницы, остановить голод во всем мире, чтобы прекратились все войны или чтобы их фотографии напечатали на обложке журнала «Тайм».

На некоторых листах внизу было написано: «Хочу быть счастливым», — но меня удивило, как часто люди вообще упускали это из виду. Но разве не к этому сводился весь список? Разве эти 100 пунктов не равнялись счастью?

С течением времени я периодически возвращалась к этим листам и смотрела на них, как на пример хождения вокруг да около главного в жизни. Какими бы чудесными ни были мечты, наше главное желание заключается в другом. Если перейти к самой сути, то нам всем больше всего хочется стать счастливыми.

Дело в том, что счастье так притягательно, соблазнительно и непреодолимо, что, добьетесь вы его или нет, все ваши действия сводятся к попытке сделать себя счастливым. Счастье даже называли священным Граалем человеческого существования, сутью человеческой жизни. Аристотель называл его целью всех целей.

Всемирные исследования показали, что люди при перечислении того, что они хотят от жизни, ставят желание быть счастливыми в самое начало списка, перед богатством, социальным статусом, хорошей работой, славой или сексом. Это характерно для людей любой культуры, расы, вероисповедания, возраста и образа жизни. Исследования также показали, насколько счастье наступает: счастливые люди живут дольше, у них меньше проблем со здоровьем и лучше отношения с окружающими. На самом деле счастье помогает добиться успеха в любой сфере жизни.

К сожалению, многие люди не испытывают подлинного длительного счастья. Вот печальная статистика:

- Менее 30 процентов людей считают, что счастливы.
- 25 процентов американцев и 27 процентов европейцев утверждают, что они находятся в состоянии депрессии.
- По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия выйдет на второе место после заболеваний сердца в контексте общей повышенной заболеваемости.

Несмотря на то что уровень жизни у нас сейчас выше, чем когда-либо, мы находимся в угнетенном состоянии. Чем больше мы накупаем безделушек и различных товаров, тем нам хуже.

В этой книге я не собираюсь говорить непосредственно о том, как заработать больше денег, добиться успеха или улучшить отношения с окружающими. Я предоставлю это моим друзьям и коллегам из мира трансформации, они прекрасно с этим справятся. Лично я собираюсь рассказать вам о том, о чем бы сама больше всего хотела узнать. Эта книга отвечает на вопросы, ответы к которым я искала последние 35 лет. Один из них, наиболее важный для меня и, надеюсь, для вас тоже: как я могу быть по-настоящему счастливым?

Хотя этот вопрос волновал меня почти всю жизнь, многие годы мне не удавалось найти ответа. На самом деле большую часть времени я просто шла по ложному следу.

Один недовольный собой человек

Когда я была ребенком, мне представлялось: вот вырасту, буду жить в красивом доме с замечательным мужем, сделаю чудесную карьеру, у меня будет идеальная фигура и веселая, увлекательная жизнь. Я буду счастлива!

Чтобы добиться всего этого, надо было хорошо подготовиться и тяжело работать. Хотя я и понимала, чего хотела, не очень представляла, как достичь желаемого. Единственное, в чем я была уверена, так это в том, что несчастлива. Но я вышла из мрака экзистенциальной тоски. Когда мне было пять лет, я уже задумывалась о состоянии мира, в то время как мои ровесники смотрели

телешоу «Ромпер рум». Когда мне исполнилось семь лет, я строго допросила своих дорогих родителей о боже и духовном начале. Я была сильно расстроена тем, что они не смогли ответить на мои вопросы. Разглядывая семейные альбомы, я замечала, что мои брат и сестра на фотографиях лучезарно улыбались, а у меня был такой вид, как будто я только что потеряла лучшего друга.

Несмотря на то что я не была от рождения счастливой, в глубине души я знала, что с этим нельзя смириться. У меня словно была антенна, настроенная на то, что мне нужно было узнать в первую очередь. Когда мне исполнилось одиннадцать, я намазала себя толстым слоем масла для загара и прокралась в комнату сестры, чтобы стащить у нее книжку: мне нужно было что-то читать во время принятия солнечной ванны. Я схватила самую тонкую, так как всегда очень медленно читала, и вышла с ней на улицу. К середине романа Германа Гессе «Сидд-хартха» про молодого индийского мужчину, который искал просветления много тысяч лет назад, я уже рыдала. Я узнала, что была не одинока — кто-то еще на планете понимал меня и разделял мое страстное стремление к радости. Эта книга направила меня на путь исканий.

В то время как другие девочки отрабатывали специальные прыжки — для того, чтобы поддерживать спортивные команды, — я ходила на курсы саморазвития. Когда мне стукнуло тринадцать, я услышала моего первого лектора-мотиватора Зига Зиглара. Я смотрела, как он ходит туда-сюда по сцене, открывая секреты успеха и рассказывая истории, от которых я покрывалась мурашками. Меня как будто молнией тогда ударило. Я вдруг осознала, что хочу быть профессиональным оратором. Это была очень необычная цель для девочки-подростка в начале 1970-х. Тем не менее мое воображение рисовало картины, в которых я общалась с огромными аудиториями по всему миру, вдохновляя людей изменить жизнь к лучшему. Мои родители поддерживали меня, хотя отец был стоматологом, и они оба хотели, чтобы я стала стоматологом-гигиенистом. Мама сказала: «Конечно, ты много разговариваешь, так почему бы за это не получать деньги».

Я отложила в сторону тайны Нэнси Дрю, чтобы наполнить комнату всеми книгами по психологии, которые мне удавалось достать. Я их просто проглатывала. В шестнадцать лет я начала каждый день медитировать и к двадцати годам стала преподавателем медитации. Несмотря на то что медитация очень сильно повлияла на мою жизнь, я все еще вела поиски.

Время проходило, но я не теряла желания стать оратором. Я углублялась в изучение принципов успеха и изо всех сил старалась каждый применить на практике. Я копила деньги и наглядно представляла себе мои цели. Я сделала «доски визуализации», чтобы они получили зрительное отображение, и поняла, что у меня талант «оформлять» желания. Например, после прохождения программы MBA для руководителей я вообразила себе прекрасную работу, требующую личных качеств, которые мне всегда хотелось реализовать в профессии. Как вице-президент торговой компании, продававшей австрийские кристаллы, я несла ответственность за обучение и воодушевление сотрудников. Мне это нравилось! Я объясняла им все, чему научилась сама: принципы «закона притяжения», прояснение желаний, использование интуиции, преодоление обстоятельств, достижение целей.

Затем я продолжила преподавать те же самые принципы успеха в компаниях, входящих в список 500 крупнейших компаний в мире (по данным журнала «Форчун»), и на государственных семинарах, на которых собирались женщины со всей страны. С каждой новой должностью я получала большую зарплату, а моя слава росла. И все же я не была полностью счастлива. Я понимала, что чего-то мне не хватает, но не могла сформулировать, чего именно.

Я решила, что дело в предмете, который я преподаю, и вместо семинаров по изучению принципов успеха начала вести семинары по повышению самооценки для женщин. Джек Кенфилд, ведущий специалист в области самооценки, который за несколько лет до этого выпустил популярнейшую серию книг «Куриный суп для души», стал моим замечательным наставником в этом деле. Вскоре я стала излагать принципы самооценки для двух или трех сотен женщин каждый день. Мне приходилось выстаивать на каблуках с семи часов утра и до вечера, а затем прыгать в свою машину и три часа ехать в другой город. И так день за днем. Это было утомительно, но в то же время радостно. Мне нравилось стоять перед аудиторией и смотреть, как у зрителей светятся лица. Однако этого все еще было мало. Я хотела охватить как можно больше людей.

После этого в моей деятельности наступил перерыв. Дело в том, что я решила заняться собой. Измученная своими путешествиями, я решила на неделю уединиться и дала обет молчания. Это была сложная задача для такой болтушки, как я. На четвертый день во время медитации заветная лампочка

вдруг зажглась. Я придумала название своей будущей книги «Куриный суп для женской души». К этому моменту уже была опубликована книга Кенфил-да «Куриный суп для души», и я знала, что у меня родилась отличная идея. Я была так взволнована: ведь ко мне только что пришло профессиональное озарение! Проблема заключалась только в том, что нужно было еще три дня молчать! Через минуту после завершения обета молчания я побежала к ближайшему телефону-автомату и позвонила Джеку. Через полтора года «Куриный суп для женской души» занял первую строчку рейтинга продаж по данным «Нью-Йорк тайме», и после этого я написала еще пять книг в этой серии, которые были раскуплены в количестве 13 миллионов экземпляров.

Я начала выступать в разных шоу по федеральному телевидению и радио, произнося речи перед огромной аудиторией. Со мной обращались, как с королевой, и я вела активную, деятельную жизнь успешной женщины. На одну конференцию меня привезли в белом лимузине, где меня ожидала толпа из 8 тысяч человек. На протяжении трех дней тысячи женщин стояли в очереди, которая тянулась вокруг всего конференц-центра, чтобы я подписала им книжки. Я ставила автограф за автографом, поэтому специальный терапевт-массажист растирал мне руки каждый час. Женщин было так много, что казалось, будто они прилетели со всех концов страны. Многие из них говорили, что мои книги изменили или даже спасли их жизни. Я была чрезвычайно растрогана рассказанными историями и радовалась, что мне удалось изменить мир к лучшему. Однако когда я приходила к себе в гостиничный номер, я падала на кровать, чувствуя себя выжатым лимоном (но при этом необыкновенно богатой).

Вы подумаете, что я была на вершине счастья, но это не так. Конечно, моя популярность ласкала самолюбие, но меня по-прежнему не отпускали заботы, напряжение, недовольство, и порой наступали дни, когда все валилось из рук. На каждом этапе пути я была взволнована успехами, которых добивалась, но заметила, что мне не хватает высшей точки эмоций. Я была счастлива благодаря событиям моей жизни, но счастлива не до конца.

Да, я понимаю, как это звучит. Вы, наверное, сейчас думаете: «Жалуйся, жалуйся!» Ну, я тоже смотрела до конца фильмы канала «Интертеймент телевижн» «Правдивые голливудские истории» и закатывала глаза от какой-нибудь печальной истории очередной знаменитости, которой слава и богатство принесли только слезы. «О, я так счастлива, что вам придется связать меня, чтобы я не упала», — говорила бы я себе, если бы была на их месте. Теперь я попробовала эту жизнь, но желаемого счастья так и не добилась. Я встречалась со знаменитыми людьми и видела, что многие из них тоже несчастливы.

Может быть, проблема не в моей карьере, а в моей личной жизни? Если бы я нашла надежного партнера, я бы сказала себе: «Теперь я буду счастлива». Я подошла к этой проблеме с таким же упорством, как и к проблеме успеха. Я с энтузиазмом встречалась с мужчинами, заводила отношения, но каждый раз понимала, что это не то. Однажды в выходные я присутствовала на семинаре в религиозном центре в северной части штата Нью-Йорк. Там на автостоянке, посыпанной гравием, меня представили ему наши общие друзья. Я даже не успела сказать «привет», как он схватил меня на руки и начал танцевать со мной, заворожив своим европейским стилем. Это был Сержио, мой итальянский принц на белом коне. Как во многих романах, тут были свои взлеты и падения, но в конечном счете мы купили милый домик и зажили в нем вместе.

В конце концов я получила ту жизнь, о которой мечтала: дом, муж, карьера и активная социальная жизнь. Понятно, что я не стала такой красоткой, как Холли Берри, но четыре пункта из пяти — не так уж и плохо! И все-таки я не могла избавиться от навязчивых мыслей о неудовлетворенности или от терзающей боли в сердце.

Я осознала, что у меня проблема. Я не могла найти нужные мысли, которые сделали бы меня счастливой. Моя жизнь к этому моменту явилась доказательством тщетности такого подхода. Я дошла до точки. Надо было что-то менять. Мне пришлось признаться себе в ужасной правде: я до сих пор чувствовала себя опустошенной. У меня были все причины, чтобы стать счастливой, но я такой не стала.

И все-таки я очень долгое время верила, что мои приобретения, мои достижения и мой опыт помогут мне обрести счастье, что для этого должно пройти немного времени.

Но может быть, счастье не зависело от причин, которые я себе надумала? Может быть, счастье вообще ни от чего не зависело....

Вот тогда-то я и переключила свое внимание на идею «счастья без причины» и начала применять принципы, открытые мной во время исследований и опросов. В результате уровень моего

счастья сделал качественный скачок. Я почувствовала спокойствие и благополучие, которые шли изнутри. Неожиданно для себя я начала целыми днями что-то напевать и вдруг поняла, что стала больше ценить окружающих людей. Я осознала, что добилась успеха, когда пять лет назад друзья начали называть меня «веселый зайчик».

Это взволновало меня так, как если бы я получила Нобелевскую премию.

Все мои искания не учитывали очень важной информации. Она полностью изменила мой подход к состоянию счастья, и стало понятно, почему столько лет настоящее счастье ускользало от меня.

Почему одни люди счастливее, чем другие?

Если бы мы с вами сидели в кафе за чашечкой чая и я бы спросила вас: «Вы счастливы?» — что бы вы ответили?

Некоторые бы сказали: «Безусловно! Куда уж счастливее!» Такой ответ дали бы немногие. Еще значительная часть людей ответили бы: «Иногда». Несомненно, что в итоге половина людей сказали бы: «Нет, не совсем...» Некоторые умеют наслаждаться своей жизнью независимо ни от чего, в то время как другие не могут обрести счастье, даже прикладывая к этому огромные усилия. Большинство из нас находится в промежуточном состоянии. Причина такого различия заключается в «заданной величине» счастья, которую я упоминала во введении. Исследования показали: независимо от того, что происходит в вашей жизни, вы стремитесь вернуться к фиксированному показателю счастья. Как значение вашего веса колеблется вокруг одной и той же цифры, так величина вашего счастья останется на том же уровне, пока вы не приложите усилия, чтобы изменить ее.

Было проведено исследование поведения людей, которые выиграли в лотерею. Многие из них думали, что получили билет в волшебный мир радости и счастья. В течение года уровень счастья этих победителей возвращался к тому, который у них был до неожиданной удачи. Поразительно, но то же самое происходило с теми, кого разбивал паралич. Примерно через год они возвращались к первоначальному уровню счастья.

Каким бы ни был опыт, положительным или негативным, люди стремятся к заданной величине счастья. Дальнейшие исследования показали только три исключения из данного правила: потеря супруга (супруги), от которой очень сложно оправиться, хроническая безработица и крайняя нищета.

«Ладно, — подумаете вы, — если мой уровень счастья постоянен, откуда он вообще взялся?» У доктора Дэвида Ликкена, ученого из Университета Миннесоты, возник тот же вопрос. Чтобы определить, какой процент счастья мы получаем от рождения и какой — в процессе воспитания, Ликкен и его команда в 1980-е годы стали изучать близнецов, включая однояйцевых, которые воспитывались отдельно друг от друга. После длительных испытаний и опытов они открыли, что примерно 50 процентов нашего уровня счастьядается нам с рождения, а 50 процентов приобретается в течение жизни. Обычно вы веселы и бодры или, наоборот, всегда мрачны и тоскливы наполовину потому, что вы родились такими, а наполовину потому, что ваше состояние определяется вашими мыслями, чувствами и убеждениями, сформированными под влиянием вашего жизненного опыта.

В последнем обзоре литературы и исследованиях счастья позитивные психологи Соня Любомирски, Кеннон Шелдон и Дэвид Шаад подтвердили открытие Ликкена, которое заключалось в том, что 50 процентов счастья связаны с нашей наследственностью. Интереснее оказалась информация по поводу оставшихся 50 процентов. По-видимому, только 10 процентов величины счастья обусловлены такими обстоятельствами, как наш уровень благосостояния, семейное положение и работа. Остальные 40 процентов зависят от наших ежедневных мыслей, чувств, слов и действий. Вот почему можно повысить свой уровень счастья самостоятельно. Таким же образом, как вы включаете обогреватель, чтобы согреться в прохладный день, у вас есть возможность включить режим счастья на более высокий уровень спокойствия и благополучия.

Открытие заданной величины счастья и нашей способности влиять на нее переворачивает все наши взгляды на счастье вверх ногами. Мы тратим целую жизнь на поиски счастья, стремимся к нему, пытаемся приобрести благосостояние, красоту, хорошие отношения с окружающими, карьеру и так далее. Вся правда в том, что надо всего лишь поднять свой уровень счастья.

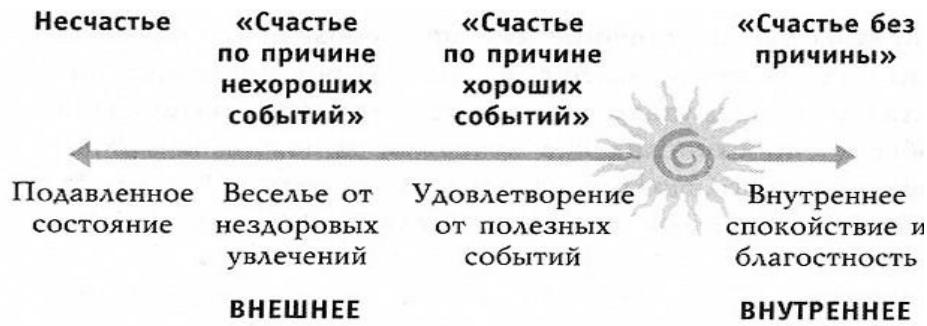
Я уверена, лучше знать заранее, что относишься к категории людей с низким начальным уровнем счастья, прежде чем тратить огромное количество времени и энергии на погоню за ним. После моих интервью со «ста счастливчиками» я поняла, что действительно счастливые люди счастливы без причины.

Давайте рассмотрим этот феномен.



Диапазон счастья

Счастье по какой-либо причине — это просто обратная сторона страдания.



Как-то раз я решила свести воедино все мои открытия, и каждый кусочек мозаики встал на свое место. Я сказала себе: «Ага, получается, у счастья есть диапазон! »

Несчастье. Мы все знаем, что это означает. Неудачная жизнь. Характерные признаки: тревога, усталость, грусть или подавленное состояние — в общем, заурядное несчастье. Это не то же самое, что клиническая депрессия, которая характеризуется глубоким отчаянием и безнадежностью, сильно препятствующими нормальной жизни, и для лечения которой требуется профессиональная помощь.

«Счастье по причине нехороших событий». Когда люди несчастливы, они часто пытаются улучшить свое состояние, предаваясь удовольствиям или совершая поступки, которые приносят радость на некоторое время, но в целом причиняют вред. Они пытаются добиться наслаждения с помощью наркотиков, алкоголя, чрезмерного секса, шопинга, азартных игр, переедания, постоянного просмотра телевизора. Вряд ли такое состояние можно назвать счастьем. Это способ временно избавиться от несчастья, получив дозу удовольствия.

«Счастье по причине хороших событий». Обычно люди под счастьем имеют в виду хорошие отношения с близкими и друзьями, успешную карьеру, материальную обеспеченность, владение красивым домом, машиной, правильное использование таланта или силы. Это удовольствие, которое мы получаем, когда приобретаем полезные вещи.

Не поймите меня неправильно, я полностью за такое счастье! Но это только половина дела. «Счастье по причине хороших событий» зависит от внешних обстоятельств жизни. Стоит измениться обстоятельствам, как наше счастье уходит вместе с ними.

В душе вы знаете, что счастье не равносильно тому, чтобы сводить концы с концами, борясь с болью или держать все под контролем. Настоящее счастье — это не просто коллекция счастливых моментов. Сердцем вы понимаете, что это нечто большее.

Вы правы. В диапазоне счастья есть еще один уровень: «счастье без причины».

«Счастье без причины». Это настоящее счастье, нейрофизиологическое состояние спокойствия и благостности, которое не зависит от внешних обстоятельств.

«Счастье без причины» нельзя сравнить с бурной радостью, эйфорией, приступом хорошего настроения или высшей точкой волны положительных эмоций, так как эти состояния временные. Такое счастье не означает, что надо ходить и улыбаться, как дурак, 24 часа в сутки семь дней в

неделю либо ощущать мнимый душевный подъем. Речь идет не об эмоциях. На самом деле, будучи счастливы без причины, вы можете испытывать любые эмоции, включая печаль, страх, гнев или боль, но в основе всего этого будут лежать спокойствие и благостность.

Когда вы счастливы по-настоящему, вы стараетесь перенести счастье на внешние обстоятельства, а не получать его от них. Вам не надо управлять окружающим миром, чтобы быть счастливыми. Вы живете благодаря счастью, а не для счастья. Это принципиально новая идея.

Многие из нас пытаются стать «счастливыми по причине хороших событий», собирая счастливые моменты, словно бусины для ожерелья. Приходится тратить много времени и энергии на поиски нужной бусины, чтобы собрать «счастливое ожерелье». «Счастье без причины» — это, образно выражаясь, обладание счастливой ниткой бус. Неважно, какие бусины мы будем нанизывать — плохие, хорошие или нейтральные, — наше внутреннее состояние счастья похоже на нитку, которая проходит через все бусины.

Если вы счастливы без причины, вы счастливы безоговорочно. Это не значит, что все у вас в жизни будет идеально — это значит, что при любых обстоятельствах вы останетесь счастливыми.

Так описал это Руми, поэт-суфий, живший в тринадцатом веке: «Счастлив не потому, что что-то случилось. Горяч не от огня или горячей воды. Легкий, я отмечаю ноль на чаше весов». Когда я просила «сто счастливчиков» описать достоинства «счастья без причины», я снова и снова получала одни и те же ответы:

- Ощущение легкости и бодрости.
- Ощущение энергичности и жизнеспособности.
- Ощущение открытости и прилива сил.
- Любовь и милосердие по отношению к себе и окружающим.
- Увлечение своей жизнью и ее целями.
- Чувство благодарности, прощения.
- Ощущение жизненной гармонии.
- Полноценное переживание каждого момента жизни.

Матье Рикара, французского ученого, который больше тридцати лет назад стал буддийским монахом, исследователи часто называют самым счастливым человеком в мире (они изучали работу его мозга во время медитации и в обычном состоянии; более подробно о сотрудничестве монахов с исследовательскими институтами читайте в главе 7). Книга Рикара «Счастье: руководство по развитию самого необходимого навыка» дает одно из наиболее внятных описаний «счастья без причины», которое я где-либо читала или слышала. Он пишет: «Под счастьем я понимаю глубокое ощущение процветания, которое является следствием исключительно здорового духа. Это не просто приятное чувство, эмоция или настроение, но оптимальное состояние жизни».

Насколько вы счастливы без причины?

Анкета, с которой вы познакомитесь ниже, мгновенно отобразит, насколько вы счастливы без причины на сегодняшний день. Хотя вы, может быть, уже заполняли подобные анкеты, но могли не заметить, что они ориентировались на зависимость от вашего состояния. То есть они просили вас оценить уровень вашего счастья, исходя из событий вашей жизни (работа, карьера, отношения с окружающими и прочее) и того, довольны ли вы внешними обстоятельствами. Такие анкеты измеряют уровень «счастья по причине хороших событий». Здесь вы увидите другие вопросы, они помогут вам определить уровень «счастья без причины».

Эта анкета создана по образцу «Шкалы благосостояния», которая является частью «Комплексного личностного опросника». Данный метод был разработан Аюк Тел-леген, профессором психологии университета Миннесоты, чтобы помочь исследователям определить уровень счастья. Когда будете отвечать на вопросы, подумайте над тем, как они составлены.

Анкета, определяющая уровень «счастья без причины»

Оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:

- 1 Неправда
 - 2 Практически нет
 - 3 Незначительно
 - 4 В основном это так
 - 5 Точно
1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.
12 3 4 5

2. Я живу настоящим моментом.
12 3 4 5
3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.
12 3 4 5
4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.
12 3 4 5
5. Жизнь для меня — это необыкновенное приключение.
12 3 4 5
6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.
12 3 4 5
7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.
12 3 4 5
8. Я часто смеюсь и радуюсь.
12 3 4 5
9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.
12 3 4 5
10. Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы.
12 3 4 5
11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.
12 3 4 5
12. Я себя люблю.
12 3 4 5
13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее.
12 3 4 5
14. Я меню в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя.
12 3 4 5
15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.
12 3 4 5
16. Я не осуждаю других и не жалуюсь.
12 3 4 5
17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь.
12 3 4 5
18. Я ощущаю благодарность.
12 3 4 5
19. Я чувствую связь с чем-то большим.
12 3 4 5
20. Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня.
12 3 4 5

Подсчет баллов:

Если вы набрали 80—100 баллов, вы в значительной степени ощущаете «счастье без причины».

Если вы набрали 60—79 баллов, то у вас хорошие показатели «счастья без причины».

Если вы набрали 40—59 баллов, то в вашей жизни есть проблески «счастья без причины».

Если ваши баллы меньше 40, то у вас очень небольшой опыт «счастья без причины».

Каким бы ни был ваш результат, вы всегда можете двигаться в сторону «счастья без причины».

Как я уже писала, неважно, с какого момента вы начнете, главное, что вы начнете. Когда закончите читать книгу и будете на практике осваивать жизненные принципы и правила семи этапов (семи ступеней) достижения счастья, а также привьете себе «счастливые привычки», вернитесь к анкете и заполните ее снова. Постоянный подсчет баллов поможет вам составить график вашего прогресса.

«Счастье без причины» — ваше естественное состояние

«Счастье без причины» — это не просто хорошая идея. Как я объясню в последующих главах, это специфическое физиологическое состояние, поддающееся измерению и характеризующееся четко выраженной активностью мозга, определенными ритмами сердца и биохимическими показателями.

Ученые считают, что любое наше субъективное ощущение соответствует некоему определенному физиологическому состоянию. У счастливых людей наблюдается большая активность в левой префронтальной коре головного мозга, у них регулярные ритмы сердца и большое

количество специфических нейромедиаторов, связанных с благополучием и счастьем, таких, как окситоцин, серотонин, допамин и эндорфины.

Хотя современная наука дает нам новое понимание физиологии счастья, об этом состоянии говорилось почти во всех духовных и религиозных традициях на протяжении всей истории человечества. Данная идея носит универсальный характер. В буддизме это называют «беспричинной радостью», в христианстве — «Царствием Божиим внутри нас», в иудаизме — ашреем, внутренним состоянием святости и душевного здоровья. В исламе это называется фалах, то есть счастье и благосостояние, а в индуизме — ананда, то есть подлинное блаженство. Некоторые религиозные традиции приписывают этому состоянию просветленность или «пробужденное начало».

Я заметила распространенное во всем мире узнавание этого понятия. Куда бы я ни поехала, везде наблюдала одно: когда люди слышат словосочетание «счастье без причины», оно находит в их душе глубокий отклик. Мы словно интуитивно чувствуем, что наша сокровенная суть заключается в счастье. Не надо его изобретать — надо просто быть собой. Остальная часть книги наглядно покажет вам, как вернуться к этому естественному состоянию.

Глава вторая

ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Меняются не вещи; меняемся мы.

Генри Дэвид Торо, писатель и философ

Подумайте о знакомых вам людях, которые счастливы без всякой причины. Часто они действуют на нас, как солнце, излучая тепло и позитивную энергию на всех, кто попадает в поле их внимания. Они абсолютные оптимисты, так как не только видят, что стакан наполовину полон, но и постоянно носят кувшин, чтобы наполнить этот стакан до краев. Еще иногда они успевают наполнять и чужие стаканы, и для этого им не обязательно участвовать в спортивных группах поддержки колледжей или школ. Иногда они просто несут в себе внутреннее спокойствие и удовлетворение, являясь средоточием тишины и покоя в хаосе окружающего мира. С этими людьми приятно проводить время, потому что они поднимают нам настроение даже в самые безотрадные серые дни.

Мне повезло расти рядом с таким человеком, это мой отец Марк. Он, несомненно, добился потрясающего результата в улучшении своего уровня счастья. Независимо от того, что он делал и где находился, он излучал сияние. Счастье моего отца не вытекало из внешних обстоятельств. Во время Великой депрессии он был довольно беден и выбивался из сил, чтобы оплатить свое образование; он пережил серьезные утраты, и вдобавок росту в нем было всего 5 футов 4 дюйма. Но это, казалось, на него не влияло. Он любил в этом мире все.

Поработав в зубоврачебной школе, а также на шоколадной фабрике (и, может быть, обеспечив себя там будущими пациентами), во время Второй мировой войны он отправился военным дантистом на юг Тихого океана. Хотя отец явно не получал удовольствия от того, что находился на линии фронта, он никогда не терял внутреннего ощущения счастья. Он был так предан моей матери, что писал ей письма каждый божий день, пока пребывал за границей, даже когда приходилось выдерживать атаку противника. Всего она получила от него 858 писем. Будучи в армии, он скопил достаточно денег благодаря игре в покер и по возвращении оплатил свою первую зубоврачебную практику. Ему нравилась его профессия врача, и когда он ушел на пенсию, стал совершать удивительные вещи, но об этом вы узнаете в следующих главах.

Несмотря на то что после войны мой отец продолжал сталкиваться с различными проблемами — иногда не хватало денег (мы, дети, не вышли из идиллической картины Нормана Роквелла), а его здоровье со временем все ухудшалось, — он постоянно ощущал себя счастливым. Он мирно ушел из жизни в возрасте девяносто одного года, проведя свой девяностый день рождения за игрой в гольф.

Мой отец каждое утро вставал с радостью и благодарностью судьбе за то, что участвует в приключении, которое называется жизнью. Он был моим первым примером счастливого человека и вдохновил меня на написание этой книги. Однажды, когда мне было девятнадцать, я спросила его совета «как жить». Он ответил двумя словами: «Будь счастливой!» «Отлично, папа, — сказала я, -*tt но как?» Он не смог ответить. Счастье было его естественным состоянием, и он не понимал, почему люди не ощущают его, а тратят столько времени на его поиски.

Что на самом деле имел в виду Томас Джейферсон

Когда я беседую с людьми о счастье, они говорят: «Конечно, мы хотим быть счастливыми». И часто ссылаются на известное высказывание Томаса Джейферсона, автора проекта Декларации независимости: «В конце концов, у всех есть право на жизнь, свободу и погоню за счастьем».

Мы верим, что должны гнаться за счастьем. Как собака бежит за палкой, мы охотимся за счастьем, хватая по пути все, что поможет нам до него добраться.

Как-то раз я поняла, что имел в виду Томас Джейферсон. Я летела на конференцию со своими друзьями Стюартом и Джоном Эмери, признанными авторитетами «Движения за осуществление возможностей человека». Мы говорили о концепте счастья, и тут Стюарт повернулся ко мне и спросил со своим обаятельным австралийским акцентом: «Марси, знаешь, что Томас Джейферсон имел в виду под погоней за счастьем?»

Стюарт, соавтор книги «Успех, построенный навечно», всегда знает много интересных (и зачастую мрачных) фактов. Как он мне объяснил, во времена Джейферсона, в конце XVIII — начале XIX века, первое значение слова «гнаться» было не «преследовать что-либо», а «упражняться в чем-то, делать что-то регулярно, формировать привычку». Какая же это огромная разница в определениях! Томас Джейферсон, наш мудрый отец-основатель, имел в виду, что у нас у всех есть право упражняться в счастье, а не гнаться за ним, что в любом случае не очень продуктивно. Так давайте перестанем преследовать счастье, давайте будем тренироваться, чтобы его обрести. Для этого нам надо завести новые привычки.

Привычки счастливых людей

Люди с высоким уровнем счастья — такие же простые смертные, как и мы. У них нет специальных возможностей, дополнительного сердца или рентгеновского зрения. У них просто другие привычки. Вот так все просто. Психологи полагают, что 90 процентов поведения обусловлено привычками, поэтому, чтобы стать счастливыми, нужно разобраться именно в них.

Некоторые книги и телепрограммы предлагают вам просто решить стать счастливыми: решитесь на это — и обретете счастье. Я лично не согласна. С тем же успехом вы можете решить стать великим пианистом и ждать незамедлительного эффекта. Однако вы способны предпринять необходимые шаги, чтобы добиться цели. Например, начать учиться играть, брать уроки фортепиано. Благодаря упражнениям вы приведете себя в необходимую форму и, может быть, впоследствии даже будете давать сольные концерты.

Таким же образом вы можете стать счастливыми — перенимая привычки счастливых людей.

Ваши обычные мысли и поведение в прошлом создали специфические нейронные пути в «проводке» вашего мозга, сравнимые с дорожками на граммофонной пластинке. Когда мы думаем и ведем себя определенным образом снова и снова, нейронные пути укрепляются и дорожки становятся глубже. Точно так же протоптанная тропинка через поле со временем превращается в дорогу. У несчастливых людей больше негативных нейронных путей. Вот почему вы не можете не учитывать работу вашего мозга и просто решить стать счастливыми! Для того чтобы поднять вашу величину счастья, вам надо создать новые дорожки.

Раньше ученые думали, что стоит человеку повзрослеть, как его мозг фактически «застывает», и это никак нельзя изменить. Современные исследования располагают другой, более интересной, информацией о гибкости мозга: когда вы думаете, чувствуете и действуете иначе, мозг изменяется и практически заново прокладывает «проводку». Вы вовсе не обречены на одни и те же негативные реакции. Ведущий исследователь мозга доктор Ричард Дэвидсон из университета Висконсина считает: «На основании наших знаний о гибкости мозга мы можем относиться к явлениям счастья и милосердия как к навыкам, которые не отличаются от навыка игры на музыкальном инструменте или игры в теннис... Мы можем тренировать наш мозг и становиться счастливыми».

Только некоторые из тех «ста счастливчиков», кого я опрашивала, были счастливы с рождения. Остальные этому научились, используя привычки, которые поддерживали их счастье.

Как говорил далай-лама, один из моих счастливых героев, важно знать, какие привычки поддержат ваше счастье, а какие нет. В своей книге «Искусство быть счастливым» он пишет:

«Начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо постепенно исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить те, которые ведут к счастью. В этом — смысл моей идеи».

Позже мы определим «факторы, которые ведут к счастью». А сейчас давайте разберемся с «факторами, которые ведут к страданию».

Существуют два важнейших мифа, вера в которые не дает нам обрести «счастье без причины». Это миф о Большем и миф о «Я-буду-счастлив-когда ». Они настолько распространены в нашей культуре, что коснулись почти всех.

Миф о Большем

Кто богат? Тот, кто доволен своей участью.
Из Талмуда

Многие из нас стали жертвами того, что я называю мифом о Большем: чем больше мы имеем, тем лучше мы себя чувствуем. Наше желание приобретать все больше предметов или «ярких блестящих вещиц», как говорит мой друг Стюарт, основано на коллективном, постепенно укрепляющемся и часто бессознательном убеждении: безделушки, успех и деньги равносильны счастью. Как показывает статистика, это неверное убеждение.

- Средний индивидуальный доход американцев за последние пятьдесят лет вырос более чем в два с половиной раза, но их уровень счастья остался прежним.
- Почти 40 процентов тех, кто входит в список самых богатых людей (по оценкам журнала «Форбс»), счастливы меньше, чем средний американец.
- Даже если индивидуальный годовой доход американца превышает 12 000 долларов, это практически не влияет на уровень счастья.

Очевидно, что самые счастливые люди — это не те, у которых есть все. Если бы было иначе, в Голливуде жило бы больше счастливых людей! До сих пор нас соблазняет укоренившаяся мысль о том, что на деньги можно купить счастье — по крайней мере, мы думаем, что так произойдет с нами. Недавний опрос показал: люди с любым уровнем дохода считают, что деньги точно увеличат их счастье.

Однажды репортер спросил у Дж. Поля Гетти, основателя нефтяной компании «Гетти Ойл» и первого в мире биллионера: «Вы самый богатый человек в мире. Вам кажется, что у вас уже достаточно денег?» Тот немного подумал и сказал: «Еще пока нет».

Это хороший пример того, что наше желание приобретать не принесет нам настоящей радости. Но почему так сложно остановиться?

Мэдисон-авеню не хочет, чтобы мы останавливались. Реклама существует для того, чтобы увековечить миф о Большем; это двигатель нашей экономики. Каждый год тратятся миллионы долларов, чтобы убедить вас в том, что вы неправильно живете и что вам нужны вещи, много вещей для счастья. Однажды ночью я даже провела эксперимент. Я посчитала, сколько раз за время просмотра телевизора меня пытались в этом убедить. Поразительно! За три часа меня 68 раз атаковали рекламные сообщения, твердящие о том, что я обречена на нищету, если не куплю продукт такой-то компании. Причем это было сделано самым занимательным, привлекательным и изобретательным образом. Рекламодатели пытались убедить меня в том, что мне нужна самая удобная машина (пять разных компаний утверждали, что их машины самые удобные), самый сексуальный бюстгальтер (одна фирма украшала их бриллиантами, которые стоят 2 миллиона долларов — получается по миллиону на каждую грудь!), волшебные таблетки (о них поговорим позже) и лучшие товары по уходу за колеей (боже упаси, я должна выглядеть на свой возраст!).

Я знаю, о чем вы сейчас подумали: «Я не обращаю внимания на акции торговых компаний. Они никак не влияют на меня». Простите, что разрушаю ваши иллюзии, но все-таки влияют.

Вы не можете ничего поделать с этим: все эти многократно повторяемые рекламные обращения внедряются в мозг на бессознательном уровне и становятся нашими убеждениями. Если бы было иначе, рекламодатели никогда бы не тратили такое количество денег на то, чтобы вы постоянно видели их объявления.

Если дети в среднем смотрят телевизор пять часов в день, то нет ничего удивительного в том, что они несчастливы и просто сходят с ума, чтобы получить игрушку, видеоигру или фирменные джинсы. Если вы видели поведение детей в Рождество, вы поймете, почему меня так тронула история, рассказанная одним молодым отцом:



«Когда моей старшей дочери Виктории было почти три года, перед праздником мы каждый вечер читали книжку доктора Сеусса «Гринч — похититель Рождества». Дочка удобно устроилась рядом со мной, когда я начал читать: «Каждый житель Ктвилля любил Рождество...» Виктория слушала, как Гринч открывает свои планы похитить Рождество у жителей Ктвилля. Нарядившись Санта-Клаусом и надев на свою собаку шкуру северного оленя, Гринч прокрадывается в дома и уносит оттуда все, оставляя только крюки и провода на голых стенах. К его удивлению, жители Ктвилля продолжают радоваться празднику, несмотря на потерю подарков и елок, украшений и нарядов. Ему не удалось лишить их Рождства, оно пришло к ним так же, как и всегда.

В то рождественское утро мы встали раньше Виктории, чтобы посмотреть, как она обрадуется подаркам под елкой. Первым делом она побежала к обеденному столу на кухню, где она оставила Санта-Клаусу и его оленям немного еды. Она убедилась в том, что Санта побывал у нас: на тарелке остались крошки от печенья, стакан из-под молока был пуст, морковка исчезла. Моя жена, беременная вторым ребенком, и я светились от счастья, видя, что наша дочь так радуется и волнуется при мысли о посещении нашего дома самим Сантой. Затем она побежала в гостиную и увидела подарки под елкой.

Мы думали, дочка кинется к ним, но вместо этого она подняла свою маленькую ручку и сказала: «Стойте. Давайте представим, что тут был Гринч. Он унес все, кроме крюков и проводов. Но мы все равно будем счастливы!»

Мы были счастливы, и моя любовь к дочери в этот день словно выросла втрое».

На что были бы похожи наши жизни, если бы мы могли быть счастливы независимо ни от чего?

Когда вы ощущаете внутреннее естественное счастье без причины, вы получаете удовольствие от вещей, но не ждете, что они доставят вам удовольствие. Вы вполне в состоянии избавиться от мифа о Большем.

Миф о «Я-буду-счастлив-когда»

Миф о «Я-буду-счастлив-когда» — близкий родственник мифа о Большем. Какое из следующих высказываний вам близко?

- Я буду счастлив (а), когда найду себе жену/мужа.
- Я буду счастлив (а), когда найду себе более приличную работу.
- Я буду счастлив (а), когда у меня будет ребенок (или еще один ребенок).
- Я буду счастлив (а), когда мои дети пойдут в школу.
- Я буду счастлив (а), когда получу признание или высокую оценку сделанного мною.
- Я буду счастлив (а), когда уволюсь с работы.

И еще одно популярное утверждение:

- Я буду счастлив (а), когда сброшу 5 (10, 15, 20) фунтов.

Неважно, сколько еще вы придумаете таких «буду-счастлив-когда», вам всегда будет мало. Достигая поставленных целей, вы будете испытывать мимолетное удовлетворение или даже полное разочарование. Подумайте о последних пяти целях, которых вы добились. Принесли они вам счастье? И сколько длилось это счастье?

Тем не менее вы все равно не замечаете, что чего-то не хватает, и продолжаете искать счастье в другом. Вы трудитесь все усерней и усерней, приговаривая: «Еще немного, и у меня все будет. Если я бы только мог завладеть этим, я был бы счастлив». Вы как белка в колесе — бежите по кругу, безрассудно стараясь контролировать внешние обстоятельства. Вы все время боитесь потерять то, что

у вас уже есть. Пока вами управляет «я-буду-сча-стлив-когда», счастье всегда остается где-то в будущем, в то время как по-настоящему испытать счастье можно прямо сейчас.

Последние результаты исследований, проведенных Даниэлем Гилбертом, уважаемым профессором психологии



Гарвардского университета, доказали абсолютную бесполезность подхода «я-буду-счастлив-когда». Гилберт, автор книги «Споткнувшись о счастье», считает, что люди не умеют «вычислять» то, что может сделать их счастливыми в будущем. Он убеждался в этом снова и снова: мы переоцениваем счастье, которое можем получить от достижения какой-то цели. Мы представляем себе, как хорошо будем чувствовать себя, отправившись в отпуск, получив повышение на работе или завязав особые отношения с кем-то, но, как только мы добиваемся всего этого, понимаем, что вовсе не так счастливы, как хотелось бы. Кроме того, мы легко привыкаем к тому, что должно было, по нашему мнению, принести нам счастье, и наше радостное волнение, вызванное тем, что мы получили это, неизменно покидает нас.

Чтобы стать счастливее, мы не должны думать, будто наше счастье заключается в «больше и лучше», которое «однажды» наступит. Неважно, что мы имеем, «счастье без причины» существует сейчас, а не потом.

«Три главных принципа» жизни

Со временем в рассказах «ста счастливчиков» начали обнаруживаться четкие модели поведения. Все они сумели избавиться от мифа о Большем и выпрыгнули из колеса «Я-буду-счастлив-когда». Они живут, руководствуясь «тремя главными принципами», или универсальными правилами. Неважно, какие слова они употребляли, чтобы описать их, — эти принципы сыграли значительную роль в том, что «сто счастливчиков» стали или оставались счастливыми.

1. То, что расширяет вашу энергию, делает вас счастливыми («Закон расширения»).
2. Мир существует, чтобы помогать вам («Закон помощи мира»).
3. То, что вы цените, приумножается («Закон притяжения»).

Когда вы начнете упражняться в «счастливых привычках», которые найдете во второй части книги, периодически вам захочется вести себя, думать и чувствовать по-прежнему. В такие моменты вы должны призвать на помощь «три главных принципа».

«ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП» № 1 То, что расширяет вашу энергию, делает вас счастливыми.

Наука уже доказала, что все в мире, включая вас, состоит из энергии. Все, что вы говорите, думаете или делаете, все, с чем вы находитесь рядом, увеличивает вашу энергию или сокращает ее.

Когда ваша энергия увеличивается, вы испытываете больше счастья; когда ваша энергия сокращается, вы испытываете меньше счастья.

Вы можете попробовать сделать такое простое упражнение: сядьте прямо, расправьте плечи, раскиньте широко руки, глубоко вдохните и улыбнитесь. Закройте глаза и понаблюдайте за своими чувствами.

Свое состояние вы, наверное, опишете так:

свободно,
открыто,
радостно.

Это ощущение легкости и пространства я называю расширением энергии.

Теперь подумайте о том, кого вы любите, кем вы восхищаетесь и с кем хотите быть рядом. Как ваше тело реагирует на мысли об этом человеке? Наверное, вы опять почувствовали легкость, открытость и радость. На самом деле ученые могут сказать, насколько вы счастливы, просто оценив степень расширения энергии, которая отражается в работе вашего тела. Если бы в моменты счастья вас подключали к измерительным приборам, вы бы увидели, что поглощаете больше кислорода, ваши кровеносные сосуды расширяются, мышцы расслабляются, ритмы сердца становятся ровными, увеличивается интеграция работы мозга. Это и есть признаки расширения энергии.

Теперь ссутультеься, сожмите кулаки, делайте быстрые и неглубокие вдохи и выдохи, нахмурьтесь. Понаблюдайте за своим состоянием. Вы испытаете:

тревожность, напряженность, обеспокоенность.

Это ощущение тяжести и, следовательно, ограничения, сужения энергии.

Подумайте о том, кого вы боитесь или на кого злитесь. Что вы ощущаете? Ту же самую мрачную, сжатую энергию. Так всегда бывает, когда мы несчастливы. Все наши негативные эмоции — страх, злость, уныние, зависть — сжимают нас и ограничивают поток нашей жизненной энергии. Когда мы испытываем отрицательные эмоции, наши мускулы напрягаются, дыхание становится неглубоким, а кровообращение затрудняется. Если бы вас подсоединили все к тем же измерительным приборам, вы бы увидели, насколько поднялся уровень ваших гормонов стресса. Это разрушает иммунную систему, и повышается риск заболеваний.

«Сто счастливчиков» выбирают мысли, чувства и поведение, которые увеличивают их энергию, а не сужают. Повышение степени счастья — это убедительное основание для того, чтобы развивать соответствующие привычки. Вот что заставляет нас чувствовать расширение или сжатие энергии.



Пессимизм	Оптимизм
Ограничение	Движение
Сопротивление	Приятие
Низкая энергия	Жизнеспособность
Болезнь	Покой
Тревога	Благосостояние
Разлука	Взаимоотношения
Плохое самочувствие	Хорошее самочувствие

Расширение энергии — наш прямой путь к счастью. Вы можете использовать «главный принцип» № 1, чтобы оценивать, движетесь ли вы в сторону счастья. Для этого вам надо осознавать в течение дня, насколько ваша энергия расширена или сжата.

Ваша внутренняя система управления, или Игра в горячее-холодное

Вы видели в новых машинах встроенную навигационную спутниковую систему (GPS)? Неважно, где вы находитесь, GPS может направить вас туда, куда вы хотите. Можно даже настроить тип голоса, которым говорит эта система. GPS моей подруги разговаривает голосом воспитанного английского дворецкого! Подруга признается, что это заставляет ее чувствовать себя королевой.

Оказывается, что у нас у всех есть подобная встроенная система — замкнутая система оценки расширения-сужения нашей энергии. Она ведет нас к счастью. Если вы чувствуете расширение, вы идете правильным путем; если сужение — нужно менять направление. Это похоже на игру, в которую вы, возможно, играли, будучи ребенком. Надо было искать предмет. Если вы подходили к нему ближе, ваши друзья кричали: «Тепло, тепло, горячо!» Если вы удалялись от цели, они говорили: «Холодно, совсем холодно». Единственная разница в том, что ваша навигационная система говорит: «Расширено» или «Сужено».

Я часто полагаюсь на мою систему. Когда я сталкиваюсь с необходимостью выбора, останавливаюсь, делаю глубокий вдох и пытаюсь почувствовать, какой выбор приносит больше легкости, открытости и расширения энергии. Я поступаю так в простых случаях, когда надо выбрать первое блюдо в меню, и в сложных, когда надо выбирать, каких коммерческих возможностей добиваться. Я всегда рада выбору, который дает мне ощущение расширения энергии.

Выполните следующее упражнение, чтобы понять, сколько времени вы живете с расширенной энергией и сколько — с ограниченной.

Список «Расширение—сужение энергии»

1. Возьмите листок бумаги и напишите сверху два названия: «сужение» — слева, а «расширение» — справа.

2. Подумайте о своей жизни: работе, доме, своем теле, взаимоотношениях и так далее. Рассматривая каждый пункт, закрывайте глаза, глубоко вдыхайте и пытайтесь почувствовать, увеличивается или уменьшается ваша энергия. Затем вписывайте его под соответствующим названием.

3. Теперь посмотрите на получившиеся списки и отметьте, какие стороны вашей жизни способствуют вашему счастью, а какие уменьшают его. Пункты в списке сужения — это области, требующие исправления.

Все «счастливые привычки», в которых я советую упражняться во второй части книги, основаны на этом первом принципе: все, что увеличивает вашу энергию, делает вас счастливее. В каждой главе вы найдете схему «расширение—сужение», связанную с этим правилом. Нужно обращать внимание на то, что расширяет вашу энергию, а что сужает, слушая внутреннюю систему навигации. Это правильно нормирует ваше поведение и будет способствовать подъему уровня «счастья без причины».

«ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП» № 2

Мир существует, чтобы помогать вам.

Эйнштейн как-то сказал, что главный вопрос, который человек может задать себе, будет звучать так: «Является ли Вселенная для нас дружественной?» «Сто счастливчиков» отвечают на этот вопрос оглушительным «Да!». Они не думают, что мир существует, чтобы угождать им, — они думают, что он существует, чтобы помочь им.

Поразительно, но они считают, что мир благосклонен к ним постоянно, а не только когда в их жизни происходит что-то хорошее. Когда у них случаются неприятности, они не ноют и не жалуются: «Почему я? Это несправедливо». На все события жизни они смотрят так: «В конечном счете это для моего же блага. Никакой ошибки. Нужно найти в этом радость». Вера в дружественность мира — источник их уравновешенного и доверчивого отношения к жизни.

Существует исследование, которое показывает, что вера в дружелюбие мира может укрепить здоровье человека. Недавние эксперименты, проведенные Гейлом Айрон-соном, доктором медицинских наук, профессором психологии и психиатрии из Университета Майами, доказали, что люди с ВИЧ-инфекцией, которые верили в любовь мира, дольше сохраняли здоровье, нежели те, которые верили в его несправедливость.

Может быть, вам трудно принять эту мысль. Конечно, есть много ужасных вещей, которые происходят на планете: война, гонения, голод и страдания. Очень легко думать, что мы живем вовсе не в дружественном мире. Единственное, что помогло мне принять идею мира, готового помочь мне, — это то, что все умные люди, которые когда-либо жили, все мудрецы и святые прошлого и настоящего разделяли это мнение. Когда наступают тяжелые времена, я вижу, как мир помогает мне в определенных ситуациях. Это заставляет меня признать, что мои мысли и мое понимание могут быть ограниченными, и напоминает о том, что они должны быть просветленными и чистыми.

Необязательно вдаваться в философский или религиозный смысл этого убеждения: это не цель нашего обсуждения. Я просто рассказываю о том, что счастливые люди руководствуются данным принципом, и вы можете сами его использовать, чтобы поднять уровень своего счастья.

Вместо того чтобы решать, работает этот принцип или нет, я предлагаю принять его на ближайшую неделю или две и посмотреть, как ваша жизнь изменится к концу этого периода. Что бы ни случилось, думайте, что мир на вашей стороне, даже если на первый взгляд это не так.

Когда я стала применять данный принцип, заметила, что, хотя не прыгаю от радости и любви по поводу событий моей жизни, ощущаю больше спокойствия в душе. Порой, когда мне было очень грустно или меня настигали неудачи и роковые удары судьбы (когда, например, закончились мои романтические отношения), вера в поддержку мира и его замысел помогала мне преодолеть трудности, и я уже не повторяла, как заезженная пластинка: «Это нечестно» и «Я никогда не найду настоящей любви». Это позволило мне жить с открытым сердцем и встретить моего Сержо.

Когда вы поймете, что мир помогает вам, вы сможете прекратить сопротивление событиям. Это не значит, что нужно вести себя пассивно или самодовольно. Это значит, что не надо оплакивать свое прошлое или бороться против того, что уже произошло и не подлежит изменению. Многие из нас тратят огромное количество энергии, расстраиваясь и пытаясь противостоять жизненным обстоятельствам. Но когда вы будете думать, что ошибок не бывает, и станете принимать жизнь, вы сможете использовать свою энергию конструктивно — вместо того чтобы бороться с неизбежной ситуацией. Вера в то, что мир все время помогает вам и способствует вашему развитию, — отличный способ чувствовать расширение энергии.

«ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП» № 3 **То, что вы цените, приумножается.**

Этот принцип основан на «законе притяжения», который звучит так: подобное притягивает подобное. Все, что вы думаете, говорите, чувствуете и делаете, вы притягиваете к себе как магнит. Всегда, когда вы цените счастье, присутствующее в вашей жизни, даже если это деньги в банке, оно приумножается!

В последние годы ходило много слухов по поводу Закона притяжения, в основном благодаря успешному фильму и феноменальной книге «Секрет». Автор и продюсер Ронда Бирн удостоила меня чести участвовать в этом преобразовательном проекте. Ронда действительно подкрепляет слова делом: она использовала Закон притяжения, чтобы фильм «Секрет» получил широкое признание. Она задалась целью и мечтала распространять радость и свидетельствовать, как Закон притяжения меняет мир. Когда я первый раз увидела Ронду, я была поражена тем, как она сияет от счастья. Несмотря на то что ей пришлось пройти через период отчаяния в жизни, сейчас она распространяет вокруг себя радость и энтузиазм, основанные на глубоком спокойствии. Вы найдете ее удивительную историю в восьмой главе этой книги.

Многие люди используют «Закон притяжения», чтобы привлечь в свою жизнь вещи, которые якобы сделают их счастливыми, но это ошибочно. Именно счастье привлекает те вещи, которые мы желаем, — это принцип Закона притяжения. В своей книге «Тайна» Ронда пишет:

«Я хочу открыть вам один Секрет. Кратчайший путь к желаемому заключается в том, что нужно БЫТЬ счастливым и ЧУВСТВОВАТЬ счастье. Это самый быстрый способ заработать деньги или получить от жизни что-то еще. Постарайтесь излучать в мир чувства радости и счастья... Все, что вы хотите, вы добьетесь с помощью внутренней работы! Внешний мир — это мир последствий, результатов мыслей. Настройте частоту своих мыслей на счастье».

Когда у вас хорошее настроение, ваша энергия создает вокруг вас сильнейшее вибрационное поле, которое притягивает к вам желаемое с большей легкостью. Можно желать идеальную машину, работу или дом, но ключ к счастью не в том, чтобы управлять миром, добиваясь от него исполнения желаний. Лучше всего использовать Закон притяжения в достижении цели, которая лежит в основе всех остальных целей жизни — быть «счастливым без причины». Хотя это правило в материальной сфере работает, на мой взгляд, как заклинание, гораздо большее вознаграждение я получала, применяя его в духовной сфере. Оно помогало мне излечиться от горя и разочарования, когда я сосредоточивалась на благодарности, и изменить мою жизнь, когда я ценила каждый, даже самый незначительный, этап своего развития. Такое использование Закона притяжения ведет к состоянию «счастья без причины».

Моя секретная формула

Мое любимое средство в использовании Закона притяжения — это то, что я называю «моей секретной формулой»: цель, внимание, легкость. Я научилась данному приему, состоящему из трех

частей, у своего друга, консультанта по производительности труда Билла Леваси. Вот как можно применить эту формулу, чтобы стать счастливым.

1. Цель. Определитесь с тем, чего вы хотите. В данном случае ваша цель — это счастье.

2. Внимание. То, на чем вы сосредоточите внимание, приобретет в вашей жизни исключительную силу.

3. Легкость. Выкиньте из головы лишнее и расслабьтесь. Упражняясь в «счастливых привычках», будьте проще с самими собой и верьте, что устраняете препятствия, чтобы ощутить счастье.

Определяем цель и рисуем в своем воображении идеал

Любое сознательное изменение начинается с определения цели. Прежде чем повысить уровень счастья, нужно поставить цель стать счастливым. Напишите это на листочке в форме утверждения. Начните со слов «Я благодарен (благодарна) за то, что...» и закончите тем, что для вас значит «счастье без причины».

Я хочу, чтобы вы начали утверждение со слова «Я», так как оно самое веское и значительное в языке. Оно поможет вам осуществить вашу цель. Я прошу вас написать утверждение в настоящем времени, как будто вы уже ощущаете «счастье без причины». Сила и непосредственность настоящего времени притягивают к вам предмет желания. Например, я так описала свою личную цель: «Я благодарна за то, что испытываю состояние глубокого внутреннего спокойствия и счастья».

Теперь представьте себя «счастливыми без причины». На что будет похожа ваша жизнь, если вы будете ощущать незыблемое внутреннее спокойствие и благостность?

Что вы будете чувствовать и делать? Как вы будете взаимодействовать с другими людьми?

Воображение чувств может показаться странным или глупым, но это действительно очень эффективное упражнение. Чем более отчетливо вы сможете вообразить себе «счастье без причины», тем легче вам будет достичь его в жизни.

Действуя таким образом, вы окружите себя вибрационным полем «счастья без причины». Возможно, вы почувствуете себя более счастливыми только из-за того, что вообразите его.

Я бы порекомендовала вам создать «доску визуализации», чтобы смотреть на нее, тренируясь в «счастливых привычках». «Доска визуализации» — это созданное вами изображение того, чего вы хотите добиться в жизни. Многие люди используют такие доски, чтобы сосредоточиться на желаемом: машине, отношениях, доме и т.д. Я советую вам создать доску с образами счастья. Вы можете выбрать картинку с красивым пейзажем или картинку, на которой изображены смеющиеся или танцующие люди. Возможно, вы используете свои фотографии, где вы изображены рядом с тем, кого любите или кем восхищаетесь. Выберете изображения, которые дают вам ощущения открытости, расширения энергии и духовного подъема, даже если вы не можете точно указать причину всего этого, и дополните их, написав на доске формулировку вашей цели. Важно сосредоточиться на визуальных образах так, как если бы они уже существовали в вашей жизни. На моей доске запечатлена я сама в самые счастливые моменты моей жизни, на природе и с людьми, которых я люблю и которыми восхищаюсь, также на ней присутствуют вдохновляющие картинки, цвета и цитаты. Эта доска висит у меня над письменным столом, и я смотрю на нее в течение дня. Тратьте каждый день немного времени, чтобы смотреть на свою «доску визуализации» и ощущать счастье, которое она вселяет.

Строим наш «дом для счастья»

Теперь вы готовы воплощать ваши цели в жизнь. Во второй части книги вы познакомитесь с семью ступенями строительства «дома для счастья». Когда прочтете книгу, я вам советую тратить одну неделю на каждую из ступеней, тренируя «счастливые привычки», выполняя упражнения и совершая действия, предлагаемые в конце каждой главы. Наверное, формирование одних привычек не вызовет у вас затруднения, а других — создаст сложную проблему. Если это случится, потратьте столько времени, сколько необходимо, чтобы улучшить выполнение упражнения.

Работая с представленными идеями и приемами, держите «три главных принципа» в голове. Используйте вашу внутреннюю навигационную систему, чтобы двигаться в правильном направлении. Вы увидите, какой чудесной станет ваша жизнь, если вы поверите в то, что мир

помогает вам. Продолжайте применять «закон притяжения», цените счастье, которое вы уже испытываете, чтобы повысить свой уровень счастья в дальнейшем.

У вас в руках сейчас все инструменты, нужные вам, чтобы возвести ваш «дом для счастья». Давайте же приступим к строительству.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ СТРОИМ ДОМ ДЛЯ НАШЕГО СЧАСТЬЯ

Сначала мы формируем свои привычки, а затем наши привычки формируют нас.

Джон Драйден, английский поэт и драматург XVII века

Глава третья

ФУНДАМЕНТ: БУДЬТЕ СОБСТВЕННИКАМИ СВОЕГО СЧАСТЬЯ!

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.

Ральф Уолдо Эмерсон, писатель и философ

Хотя я не специалист в области строительства, я знаю, что первый важный шаг в этом деле — заложение фундамента, основы крепкого, устойчивого дома. Строительство «дома для счастья» начинается с того же первого шага — вы закладываете фундамент, становясь собственником своего счастья. Это означает, что, во-первых, вы должны верить в то, что будете счастливы, во-вторых, вы должны отдавать себе отчет в привычках, которые преграждают вам путь, и наконец, вы должны спокойно и настойчиво перейти к новому образу мыслей, чувств и действий.

Самое поразительное в моих беседах со «ста счастливчиками» было то, что никто из них не подвергал сомнению возможность быть счастливым. Они знали, что это возможно, и их счастье оставалось в их руках. Они не откладывали его на будущее, когда условия жизни изменятся к лучшему, и не надеялись, что однажды случайно обретут удачу. Они не зациклились на прошлом, повторяя: «Я не могу быть счастлив из-за того, что я родился не в то время и не в том месте, или из-за того, что со мной случилось». Они были активны по отношению к своей жизни, сосредоточиваясь на возможностях будущего, а не становясь жертвами прошлого или настоящего.

Связь между счастьем и ответственностью была продемонстрирована в важном исследовании, результаты которого опубликованы в 2005 году в «Международном журнале поведенческой медицины». Эксперименты, проведенные доктором Гейлом Айронсоном, о котором я уже писала в предыдущей главе, показали, что оптимистически настроенные пациенты с ВИЧ-инфекцией были более активны в своем поведении и лучше справлялись с болезнью. Согласно мнению доктора Айронсона, инициативность соотносится с оптимизмом, тем качеством человека, которое ассоциируется с растущим уровнем счастья.

Неважно, с какого момента вы начнете, если вы активны и берете на себя полную ответственность за свое счастье, — вы садитесь на водительское место в жизни. А если так, то вы можете резко увеличить уровень вашего счастья.

В глубине души мы уже «счастливы без причины». Внутреннее солнце спокойствия и благости ярко светит в каждом из нас, несмотря на то что часто его закрывают облака. В этой главе мы прольем свет на модели поведения «жертв» — старые укорененные привычки, которые мешают нам ощущать наше естественное счастье постоянно.

Станьте собственником

В своей работе я заметила, что все больше и больше людей стали осознавать свою силу влияния на будущее с помощью мыслей, чувств, речи и действий. Они понимают, что выбор определяет их жизнь. Когда вы принимаете Закон притяжения, вы знаете, что ответственны за ощущение счастья (или несчастья) в вашей жизни.

Стать собственником счастья означает следующее:

1. Согласие с тем, что вам по силам обрести счастье и у вас есть возможность стать счастливее, изменив свои привычки.
2. Ответственность реагировать на все события жизни так, чтобы поддерживать счастье.

Читая эту книгу, вы уже начали свой путь. Это не просто вдохновляющий разговор. Доказано, что даже внимание, которое вы уделяете мыслям о счастье, дает серьезный эффект. Один из самых первых научных экспериментов в области счастья продемонстрировал это. В 1977 году доктор Майкл Фордис, психолог и автор книги «Психология счастья», опубликовал сенсационные результаты своего эксперимента, показавшие, что студенты, которых попросили изучить привычки и поведение счастливых людей, повысили свой уровень счастья и удовлетворения от жизни, всего лишь занимаясь этим предметом.

Кроме того, Соня Любомирски, профессор психологии университетского колледжа в Риверсайде, чье исследование я обсуждала в первой главе, заметила, что вкладывать время и внимание в собственное счастье — это почти то же самое, что сидеть на диете и делать упражнения. Нельзя заниматься этим один или два дня, надо заниматься этим длительное время. К сожалению, большинство людей вкладывают больше энергии в мысли о машине, которую собираются купить, чем в работу над уровнем счастья.

Ответственность — способность реагировать

Наша способность реагировать на то, что с нами происходит, существенно влияет на наше счастье.

«Столичников» отзываются на события жизни таким образом, чтобы поддерживать внутреннюю гармонию и благостность.

Много лет назад мой наставник Джек Кенфилд научил меня следующей простой формуле, которая объясняет эту идею:

$$C + O = P \text{ (События + Отношение = Результат).}$$

Счастливые люди контролируют события своей жизни, когда есть такая возможность. Если они не могут изменить события, они меняют свое отношение к ним.

В следующий раз, когда будете стоять в пробке, оглянитесь вокруг. Вы увидите, что кто-то хмурится, кто-то кричит на других водителей, кто-то сжимает руль мертвый хваткой, а кто-то будет ерзать на сиденье под радио, петь песни во все горло, пританцовывать. Событие одно, но отношение к нему у всех разное.

Каждый раз, когда вы выбираете отношение, которое расширяет вашу энергию и дает вам больше спокойствия и радости, вы укрепляете вашу способность совершать этот выбор в будущем. Это настоящее усиление влияния — из жертвы вы превращаетесь в победителя.

Настоящий победитель

Впервые я познакомилась с этой идеей еще в средней школе. Мой учитель по английскому языку дал нам в качестве задания прочитать книгу «Человек в поисках смысла» Виктора Франкла, бывшего узника концлагеря, который невероятно красноречиво описал то, как он и другие смогли возвыситься над отчаянием, несмотря на то что каждый день им приходилось терпеть мучения и зверства. Сначала я не хотела читать, так как боялась, что повествование приведет меня в ужас, но с каждой страницей я чувствовала все большее воодушевление. Один эпизод потряс меня до глубины души:

«Мы, прошедшие концлагеря, можем вспомнить людей, которые ходили по баракам, утешая других и подчас отдавая последний кусок хлеба. Пусть их было немного — они убедительно доказывают, что у человека можно отнять все, кроме одного — его последней свободы выбрать свое отношение к любым обстоятельствам, выбрать свой собственный путь».

Если Виктору Франклу удалось найти смысл и даже испытать любовь в самых ужасных условиях, которые только можно себе представить, я просто обязана верить в то, что мы все можем найти мужество каждый день выбирать свое отношение к любым событиям жизни. Франкл — настоящий Победитель!

Похитители счастья

Следуя модели поведения жертвы, мы привлекаем к себе одни и те же ситуации (Закон притяжения в действии). Вы можете наблюдать это постоянно на примере женщин, которые

завязывают одинаковые нездоровье отношения снова и снова. Мужчины разные, а проблемы одни и те же.

Автор Экхарт Толле — это человек, которого я считаю примером «счастья без причины». В своей книге «Живи сейчас!» он пишет о том, что мы можем изменить энергию жертвы, притягивающую старые проблемы, если осознаем нашу силу сегодня.

«Особенность жертвы — это ее вера в то, что прошлое сильнее настоящего, хотя это неправда. Это уверенность в том, что другие люди и их поступки ответственны за то, кем вы являетесь сейчас, за ваше эмоциональное переживание или неспособность быть искренним. На самом деле вся сила заключена в настоящем моменте. Когда вы поймете это, вы увидите, что сами ответственны за ваше подсознание в данное мгновение и что прошлое не может одолеть вашу силу Сейчас».

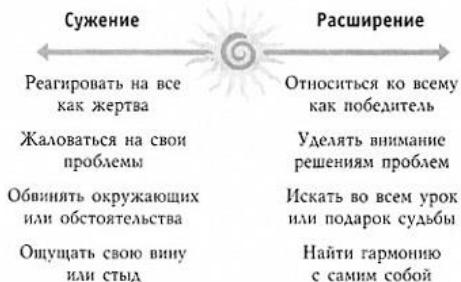
Мы можем в настоящий момент отказаться от наших старых привычек и завести привычки счастливых людей, которые помогут создать нам совсем другое будущее. Вот некоторые привычки жертв, лишающие нас счастья: жалобы, обвинения, чувство стыда.

Жалоба. Жаловаться, пытаясь добиться симпатии, быть страдальцем или мучеником — это все равно что выдать себя за почетного гостя на празднике жалости к себе. Из Закона притяжения мы знаем, что если мы сосредоточимся на том, чего не хотим в жизни, например если будем постоянно ныть из-за несложившихся отношений с кем-то или из-за денежного долга, то привлечем к себе проблемы сильнее и укрепим плохие отношения или влезем в еще большие долги. Жалуясь, мы устанавливаем такой порядок в мире, при котором получаем то, чего не хотим. У жалобщика на жизнь только одно на уме: «Бедный я, бедный!»

Обвинение. Обвиняя обстоятельства, оправдывая себя или обвиняя окружающих в наших страданиях, мы тем самым делаем себя слабыми. Мы тратим нашу силу впустую, и у нас нет энергии, необходимой для того, чтобы справиться с ситуацией, потому что мы направили ее на что-то другое или кого-то другого. У обвиняющего в голове только одно: «Это не моя ошибка!»

Чувство стыда. Когда мы начинаем обвинять самих себя, стыдиться того, что с нами происходит, или ощущать вину за свои действия (или бездействие), мы зачастую подавляем страдания или хороним их глубоко в душе. На это мы тратим большое количество энергии и препрятываем себе путь к счастью. У стыдящегося в голове только одно: «Я во всем виноват!»

Подумайте о несчастливых людях, которых вы знаете. Возможно, они много времени тратят на обвинения, жалобы и чувство стыда, что отнимает у них ощущение внутреннего счастья. Нужно выйти из игры в жертву, это верный способ расширить энергию и быть счастливым.



Ловим похитителей счастья на месте преступления

Привычка чувствовать себя жертвой может оказаться очень коварной и укорениться глубоко в душе. Впервые я увидела модели поведения жертвы, еще будучи корпоративным тренером. Я учила людей тому, как важна личная ответственность за свою жизнь. В начале занятия я спрашивала каждого, готов ли он прийти вовремя после небольшого перерыва. Все отвечали утвердительно. Кто опаздывал, должен был стоять перед группой и распевать боевую песню своей бывшей школы либо ту песню, которую выбирала я, если кто-то не мог вспомнить гимн его альма-матер. Я даже не могу сказать, сколько важных «шишек» и должностных лиц из 500 крупнейших компаний (согласно списку журнала «Форчун») опаздывали и затем извинялись, обвиняя других, или выражали недовольство по поводу нашего соглашения! Просто удивительно, как тяжело было людям взять на себя ответственность даже в таких незначительных ситуациях. Однако я была непреклонна, и в течение трехдневного курса обучения мы все многократно прослушали мою любимую песню «Остановись во имя любви» в исполнении менеджеров высшего звена.

Спустя несколько лет я поехала на трехдневный семинар, где мне пришлось поменяться ролями с руководителем, который установил другое правило: каждый раз, когда я и мои товарищи вели себя как жертвы, то есть обвиняли кого-либо, извинялись, жаловались на судьбу, предавались жалости к себе или жестоко обращались с самими собой, — мы должны были klaсть два доллара в специальную корзину.

Я не могу объяснить, сколько раз я совершила все эти вещи в течение дня! Когда я опаздывала, я винила очередь за завтраком. Упс! Это стоило мне два доллара (по крайней мере, не надо было петь). Когда я жаловалась на то, что мерзну, я выкладывала еще два доллара (как ни крути, семинары проходили в холодных, как морозилка, помещениях, и конечно, если бы я знала об этом заранее, я бы взяла с собой свитер). Обвинения, стыд и жалобы так укоренились в моей жизни, что я «производила» их бессознательно, автоматически. Я провела целый день, опустошая мой кошелек, но два доллара — это была маленькая цена за то, что я узнала, как часто играю роль жертвы.

Я оказалась не одинока. К концу третьего дня наша корзина наполнилась деньгами до краев (мы отдали ее в местное благотворительное учреждение). После этого мы стали меньше играть в жертв, так как научились уделять внимание нашим плохим привычкам.

Я советую вам попытаться в течение недели проделать это упражнение у себя дома, со своей семьей, сотрудниками или друзьями. Вот увидите, к чему это приведет. Могу предположить, что вы тоже соберете довольно большую корзину денег для благотворительных целей. Ваше осознание проблемы принесет вам пользу, оно будет постоянно давать вам четкие сигналы «переключаться» на привычки, поддерживающие «счастье без причины».

Никогда не поздно

Неважно, с чего вы начнете, поменять привычки можно всегда. Я видела, как моя собственная мать изменилась уже в зрелом возрасте. Как и многие женщины ее поколения, мама всегда была очень преданным человеком, склонным «отдавать лишнее», из-за этого она часто пренебрегала своими собственными нуждами, что истощало ее и изнуряло. Со временем она научилась преодолевать старые модели поведения и брать на себя ответственность за радость и удовлетворение в своей жизни. В пятьдесят лет она начала заниматься медитацией, что позволило ей избавиться от некоторых лекарств и вернуть себе здоровье. Когда ей было под восемьдесят, она начала заниматься этим регулярно, чего раньше не делала. Сейчас ей восемьдесят пять, она гуляет дважды в день и ходит на аэробику, где она старше всех в пожилой группе, — это ее первые курсы по физической подготовке! Когда мой отец умер (через 63 года после свадьбы), она нашла в себе мужество многие вещи делать в одиночку: путешествовала, посещала разные клубы, даже ходила на еженедельный массаж. Сейчас у мамы гораздо больше возможностей, чем она имела, когда ей было пятьдесят или даже двадцать пять лет. Вот доказательство того, что никогда не поздно взять на себя ответственность за свое счастье.

Беседуя со «ста счастливчиками», я поняла, что у них есть три основных способа преодолеть старые модели поведения, расширить свои возможности и взять ответственность за счастье в своей жизни.

«Счастливые привычки, расширяющие возможности»

1. Сосредоточьтесь на решении проблемы.
2. Ищите во всем урок или подарок судьбы.

3. Найдите гармонию с самим собой.

**«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА,
РАСШИРЯЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТИ» № 1**
Сосредоточьтесь на решении проблемы.

Если тебе что-то не нравится, измени это.

Если не можешь изменить, измени свое отношение. Не жалуйся.

Майя Анжелу, писательница и поэт

Может быть, вы слышали эту старую поговорку: волнение — это как кресло-качалка, забирает много энергии и никуда не приводит. То же самое с жалобой. Я уверена, что когда-либо вы жаловались на сложившуюся ситуацию или проблему, которая вас беспокоит, и сами себя заводили.

Представьте, что ту же самую энергию вы приложили к тому, чтобы решить проблему — используя ваши творческие способности, ум и фантазию, чтобы найти новые возможности.

Какой из этих вариантов сделает вас счастливее." Тут даже говорить не о чем. Сосредоточенность на проблеме сужает и ограничивает вашу энергию, в то время как сосредоточенность на решении проблемы расширяет ее и делает вас счастливее. Это похоже на «главный принцип» № 1. Победители уделяют внимание решению трудности, а жертвы жалуются на жизнь.

Когда я читала истории, предложенные мне для серии книг «Куриный суп для души», самые вдохновляющие из них были о людях, которые изменили свою жизнь, из жертв превратившись в победителей.

Следующая история, рассказанная Ариэль Гилберт, — это первая удивительная история из двадцати одной, представленных в этой книге. Я выбрала ее рассказ, чтобы проиллюстрировать рассмотренную «счастливую привычку», так как он является одним из самых запоминающихся примеров полной победы над собой.

Первый раз я услышала об Ариэль от своего друга Поля. Мы сидели у меня в столовой, обедали, и тут он описал мне самого счастливого человека, которого знал. Он рассказал мне об Ариэль, симпатичной молодой женщине, работавшей медсестрой в местной больнице до тех пор, пока ее жизнь не перевернулась с ног на голову. Когда Поль закончил рассказ, я ничего не сказала, размышляя об услышанном. Какой у Ариэль был секрет счастья? Читайте дальше, и узнаете.

История Ариэль. Новое зрение

Это было в июне 1988 года. В то время я работала медсестрой, у меня как раз закончилась рабочая смена, и я пошла домой. Глаза у меня были воспалены, поэтому я остановилась купить глазные капли в аптеке на углу. Когда пришла домой, то первым делом закапала в глаза. Тут же я почувствовала жгучую боль, зрение резко упало.

Не снимая своего белого халата, я бросилась в отделение экстренной медицинской помощи, где врачи делали все возможное, чтобы помочь мне, но безуспешно. Капли оказались подделкой с добавлением крепкого щелочного раствора, и буквально за час я полностью ослепла.

В свои тридцать четыре года я внезапно превратилась в ребенка. В последующие месяцы я большую часть времени проводила в кровати. Повреждение глаз стало причиной бессонницы и частых мигреней, которые изнуряли меня. Когда звонил телефон, я редко подходила к нему. Я не хотела никаких гостей. Моя жалость к себе была как огромная стена, она держала меня в заключении и не подпускала ко мне окружающий мир. Хотя муж и некоторые друзья, с которыми я общалась, пытались утешить меня, у них ничего не получалось.

До потери зрения я, как большинство людей, принимала жизнь как должное. Этого было достаточно, чтобы работать, встречаться с друзьями, увлекаться чем-то, иметь хобби. В той жизни, моей реальной жизни, все, чем я занималась, было неразрывно связано со зрением. Кроме того, что я работала медсестрой, я была художником, ювелиром, фотографом и пилотом. Я любила астрономию. Я была спортивным человеком и много времени проводила на свежем воздухе. Я плавала, играла в теннис, занималась греблей и входила в состав местной команды, а также гуляла с биноклями и справочником орнитолога в руках.

С пяти лет мы с отцом ходили изучать птиц в естественных условиях. Я должна была проявлять высокую зрительную активность, чтобы осматривать местность в поисках птичьих следов, отмечать окраску птиц, их оперение и форму клюва, определять различные виды пернатых. Все это повышало мою наблюдательность — так же, как усиливало связь с природой. Теперь наблюдение за птицами и другие вещи, которые я любила и в которых разбиралась, были потеряны, недоступны для меня, слепой.

Так прошел почти год. Однажды, лежа в кровати, я спросила себя: «В чем ценность моей жизни?» Я погрязла в своих страданиях. Внутри меня словно образовалась черная дыра, которая была намного хуже, чем просто потеря зрения. Я уже мысленно представляла себе мою жизнь через двадцать, тридцать, сорок лет. «Это то, чего я хотела?»

Мой дух протестовал: «Нет!» Я думала о том, что больше не могу так жить. Вдруг я почувствовала первый проблеск энергии и интереса к жизни. «Хорошо, я хочу вернуть себя к жизни. Что же мне делать теперь?» — думала я. Все слепые люди, которых я когда-либо встречала, ходили с собаками-поводырями или с длинной белой тростью. Я всегда любила собак, поэтому выбор был очевидным. Мне нужна была собака-поводырь.

Первый раз за последние несколько месяцев у меня появилась цель, к которой я могла двигаться. Теперь я уже не хотела сидеть целыми днями дома и сетовать на судьбу. Надо было позвонить в компанию, занимающуюся собаками для слепых. Я чувствовала, что мое сердце забилось сильнее от этой мысли. Где находился телефонный аппарат? Смогу ли я позвонить в справочную службу и узнать нужный номер? Я села на кровати и начала усердно водить рукой по ночному столику в поисках телефона. Я чувствовала себя хорошо — от того, что с энтузиазмом отнеслась к делу.

Я действовала неловко, но решительно, и мне удалось позвонить в компанию, которая занималась собаками-поводырями. Они сказали мне, что я должна сперва овладеть первичными навыками выживания, и только потом мне предоставят собаку. Появилась новая цель. Только после того, как я договорилась посещать курс обучения, я почувствовала, что снова живу.

В течение последующих шести месяцев я ходила на занятия по специальной подготовке, и иногда мне хотелось все это бросить. Гораздо проще было валяться на кровати и жалеть себя. Вскоре я поняла, что делать решительные шаги и пытаться изменить что-то, даже когда страшно, радует и оживляет. Маленькие пузырьки надежды вскипали во мне. Эти пузырьки слились в один большой шар радости, когда я впервые взяла в руку поводок моей собаки-поводыря Вебстера, и мы вместе пошли гулять. Если бы я использовала трость, мне бы пришлось медленно передвигаться, оценивая каждый шаг, волнуясь из-за того, что в любой момент я могу на что-то наткнуться. С Вебстером я двигалась довольно быстро и преодолевала пространство самым удобным и рациональным способом. Внезапно жизнь снова обрела смысл, я опять была собой: чувствовала легкость и уверенность в себе.

Через какое-то время вместе со своим поводырем Вебстером я даже начала снова совершать длительные прогулки, путешествовать. Однажды, когда мы гуляли с мужем в Туксине, я услышала птичье пение. Я сказала: «О! Слышишь эту птицу? Ты видишь, какого цвета у нее крылья?» Мой муж рассмотрел птицу и ответил. Я начала взволнованно забрасывать его вопросами: «У нее есть черные полоски вдоль хвоста? Какого она размера?» Мой муж тоже заволновался и стал описывать мне птицу: «Черные полоски есть! И у нее белое горло! А клюв у нее...» Он дал мне много деталей. У меня закружилась голова. «Это горный крапивник!» — воскликнула я.

Мы посмеялись над нашим новым способом наблюдать птиц. Остальную часть прогулки я слушала птиц, мой муж описывал мне их, и затем я определяла вид. Я чувствовала радость, которая, казалось, была потеряна навсегда. На самом деле подобное наблюдение за птицами доставляло мне даже больше удовольствия, потому что я могла таким удивительным образом разделить свое увлечение с мужем.

Вебстер также позволил мне снова работать. Я получила должность в той же больнице, где работала раньше медсестрой. Сначала я проявляла рентгеновские снимки, затем занималась расшифровкой «со слуха» медицинских отчетов. Теперь, когда я могла самостоятельно что-то делать, я предложила свою помощь компании, воспитывающей собак-поводырей для слепых. Я читала лекции и проводила экскурсии по территории компании, которая располагалась рядом с моим домом. В конце концов я полностью посвятила себя этой работе.

Мне она нравилась. Меня захватывало чудесное чувство причастности к преобразованию чужой жизни. Я помню одного незрячего человека, который пришел со своей женой на экскурсию по нашей

территории. (Идея приехать сюда, скорее всего, принадлежала его супруге.) Он был очень тихий и замкнутый. Один из зрячих волонтеров сказал мне, что этот человек носил шляпу, у него были длинные волосы и густая борода. Он все еще прятался от мира так же, как это было долгое время со мной. Однако все кончилось тем, что он стал посещать наши месячные курсы с проживанием. Уже через три месяца, когда он начал привыкать к своей собаке, он сказал инструктору, что хочет подстричься и сбрить бороду. Он пошел в магазин и купил новую одежду. Продолжая общаться с собакой и окружающим миром, он расцвел. Это была оглушительная перемена. Когда он проходил по сцене во время вручения дипломов об окончании курсов, его жена, которая сидела в зале и не видела мужа около месяца, даже не узнала его.

Его ситуация похожа на мою. Я иногда тоже себя не узнаю. Перед потерей зрения я считала себя достаточно счастливым человеком. Тем не менее сегодня я ощущаю себя счастливее, и у меня больше возможностей, чем раньше, — благодаря большей стабильности и работе в очень важном для людей месте. Сейчас я испытываю глубокое удовлетворение и ощущение гармонии с миром. Несмотря на то что я потеряла зрение, мое зрение улучшилось.

Сосредоточенность на решении

Хотя многие из нас не попадали в такие «крайние» ситуации, как Ариэль, мы все по-своему играем роли жертв. Малейшее разочарование, не говоря уже о серьезном крушении планов, оседает внутри нас, и, прежде чем вы успеваете это осознать, вы жалуетесь на несчастливую и обремененную заботами жизнь. Я недавно услышала, что средний человек жалуется семьдесят раз в день!

Уилл Боуэн, пастор из Канзас-Сити, предложил новый способ борьбы с синдромом жалобы. Он раздал своим прихожанам пурпурные браслеты и попросил их участвовать в эксперименте. Каждый раз, когда они ловили себя на том, что жалуются, они должны были надеть браслет на другую руку. Их задачей было не снимать браслет в течение двадцати одного дня. Этот способ быстро стал популярным, и теперь миллионы людей по всей планете носят пурпурные браслеты как символ попытки Уилла создать мир без жалоб.

Ариэль начала меняться, когда перестала думать о себе как о жертве и начала искать решение проблемы. Каждый может изменить себя, используя действенный метод «Сосредоточенность на решении», разработанный Марком Маккергоу, блестящим физиком, ставшим корпоративным консультантом. Я сама с большим успехом использовала его метод и в личной жизни, и в профессиональных целях.

Я помню, однажды мы с Сержио начали очень беспокоиться за наши отношения и решили проверить их (вот одно из преимуществ жизни с психотерапевтом: он хочет говорить об отношениях!). Это было как раз после того, как мы прослушали курс Марка Маккергоу. Поэтому для решения проблемы мы решили использовать только что полученные знания и навыки.

Первый шаг в программе «Сосредоточенность на решении» заключается в том, что надо оценить ваше отношение к ситуации по шкале от 1 до 10 баллов, причем оценка 10 означает «Я полностью доволен». Сержио решил поработать со мной. Он спросил: «Насколько ты сейчас удовлетворена нашими отношениями?» Это был не очень удачный день, поэтому я ответила: «Хм, где-то на 6 баллов».

Следующий шаг заключается в том, что действительно отличает этот способ от других и демонстрирует всю гениальность Марка. Если бы мы с Сержио не прошли курс «Сосредоточенность на решении», наверняка бы провели следующие три дня в разговорах о том, почему наши отношения не дотягивают до 10 баллов. Мы бы сосредоточились на причинах нашего недовольства и вещах, которые надо изменить.

Вместо этого Сержио воскликнул: «Ух ты! Целых 6 баллов! (Сержио временами бывает ужасно позитивным.) Что мы сделали, чтобы достичь 6 баллов, а не остаться с 1?»

«Ну, — сказала я после раздумий, — у нас 6 баллов, потому что нам хорошо вместе, потому что мы любим друг друга и доверяем друг другу, каждый день мы вместе упражняемся в Признательности (более подробно мы поговорим об этом в главе 9) и ценим друг друга. Нам нравится совершать велопробеги вместе и ходить на прогулки». Дальше я перечислила все, что укрепляло наши отношения. Сержио соглашался и добавлял собственные соображения, например сказал, что мы честны друг с другом, находим время друг для друга и у нас одни и те же ценности в жизни.

В тот день мы решили пойти на прогулку. Мы смеялись, и нам было весело. Мы слушали друг друга, и к моменту, когда мы вернулись домой, наши отношения поднялись до отметки 11 баллов!

«Сосредоточенность на решении» позволяет вам сфокусировать свое внимание на позитивных сторонах жизни, поэтому вы можете не расходовать энергию на жалобы, а начать созидать счастье. Вот простые шаги, которые помогут вам использовать метод «Сосредоточенность на решении» в вашей жизни.

Упражнение

Метод «Сосредоточенность на решении»

Напишите ответы на следующие вопросы на отдельном листке бумаги:

1. Подумайте о какой-нибудь ситуации, на которую вы жаловались. Оцените ее по шкале от 1 до 10 баллов, где оценка 1 означает «Я ужасно недоволен ситуацией», а 10 — «Я очень доволен».

(Если вы поставили 1, то сразу переходите к третьему вопросу.)

2. Отлично, вы не поставили 1. Опишите все ваши действия (перечислите как можно больше вещей), которые побудили оценить уровень вашей удовлетворенности в соответствии с поставленными баллами, а не ниже.

3. Какими будут самые ничтожные признаки того, что ваш уровень удовлетворенности вырос на один пункт? Подумайте и опишите как можно больше признаков.

4. Какими, в свете всего вышенаписанного, будут самые первые маленькие шаги, которые вы предпримете, чтобы повысить свой уровень удовлетворенности ситуацией?

5. Начните выполнять действия, перечисленные в пункте 4. Постарайтесь отметить момент, когда буде те более удовлетворены. Что бы вы ни делали, это вам поможет.

Взято из книги «Метод сосредоточенности на решении». Использовано с разрешения Марка Маккер-гоу.

¹ На сайте www.HappyforNoReason.com/ bookgifts. автор предлагает бесплатную рабочую тетрадь «Счастье без причины», в которой содержится 21 упражнение для тренировки «счастливых привычек».

СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА, РАСШИРЯЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТИ

№2

Ищите во всем урок или подарок судьбы

Лучшие годы вашей жизни наступают тогда, когда вы сами решаете свои проблемы. Вы не обвиняете в них мать, или экологию, или президента. Вы осознаете, что сами управляете своей судьбой.

Доктор Альберт Эллис, психолог

Научно доказано, что, обвиняя, мы лишаем себя счастья. Исследование, проведенное в 1999 году Шейном Фредериком из Массачусетского технологического института и Джорджем Ловенштейном из Университета Карне-ги-Меллона, показало, что люди, которые обвиняли других в несчастных случаях, произошедших с ними 8—12 месяцев назад, «обнаруживали особенно низкие показатели контроля над ситуацией». Грустная правда заключается в том, что пока вы будете говорить: «Это ошибка моей матери, моего мужа, ошибки правительства, ошибки моей учительницы по музыке в шестом классе...» — вы не будете счастливы.

У «ста счастливчиков» есть секрет, который позволяет им не обвинять окружающих. Они верят в то, что мир помогает им («главный принцип» №2), поэтому они стараются из всех событий своей жизни извлечь урок или подарок судьбы.

Если порицание или осуждение — это одно из облаков, затемняющих ваше внутреннее счастье, попробуйте поступать так же. Вместо того чтобы вопрошать: «Кто виноват?» — спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из этого? Какой подарок судьбы меня ожидает в итоге?» Писательница и лектор-мотиватор Челли Кэмбелл — яркая и удивительная женщина, и она всегда была такой. В следующей истории Челли описывает, как кошмар любой женщины помог ей осознать ее привычку обвинять.



История Челли. Конец жалобам

«Я не могу, я отказываюсь», — сказал мой жених Стэн. Я думала, что ослышалась. Был ранний вечер, и мы оба только что пришли с работы. Я вручила ему несколько рубашек, которые купила для него в универмаге, но он, едва взглянув на них, бросил их на стол. «Я не могу, я отказываюсь», — повторил он.

Меня словно поглотила черная волна. Я закрыла глаза и перестала дышать. Нет, нет, нет, нет, нет.

Он потупился и смотрел в пол. «Прости, — сказал он, — я не могу жениться на тебе».

Свадьба должна была состояться через три недели. Я смотрела на него в изумлении. Только не плакать, не плакать, не плакать. «Почему? — наконец выдохнула я. — Что случилось?» Он ничего не отвечал. Затем в течение нескольких часов мы спорили, обсуждали ситуацию, я умоляла, он отказывался, я кричала, он тоже кричал, я жаловалась и ныла, я старалась изо всех сил найти ответ.

Трусость? Ему не нравилась церковь, свадебный пирог, его смокинг, диджей — или что? «Дай мне любой ответ, только, пожалуйста, не говори, что не любишь меня!» Ответ был даже хуже: «Я нечувствую, что близок тебе».

Я убежала из дома. Было три часа ночи, и я позвонила моей лучшей подруге Гайе. Мы с ней часто шутили, что лучший друг — это тот, кто впустит тебя в дом в три часа ночи. «Впустишь меня? Стэн не хочет на мне жениться», — сказала я ей.

Следующие несколько недель мы со Стэном старательно сводили на «нет» нашу счастливую жизнь. Отменялись платье, церковь, цветы, подружки невесты, фотограф, зал приемов, медовый месяц. Подарки были возвращены, приглашения — отозваны. Мои родители плакали, друзья пытались подбодрить. Я съехала с квартиры.

Десять недель спустя Стэн женился на другой. Я расходовала по меньшей мере две коробки носовых платков в день в течение целой недели. В попытках справиться с ситуацией я проходила индивидуальную терапию. Потом посещала психотерапевтические группы. Я разражалась тирадами, ругалась, жаловалась, плевалась, колотила диван теннисной ракеткой. На каждой встрече я рыдала: «Наши отношения были такими чудесными! Это были лучшие отношения во всем мире!»

«Да неужели? — сказала однажды мой многострадальный психотерапевт во время группового сеанса. — Если он был такой замечательный, то не могло все так закончиться».

Эта неприкрытая правда сразила меня, как удар кулаком от чемпиона по боксу. Вся группа вместе со мной ахнула. Я уставилась на моего психотерапевта широко открытыми глазами. Как она могла сказать такое? На чьей стороне она была?

Я не переставала обвинять во всем Стэна. Не хотела выходить из положения невинной жертвы. Это было даже приятно, когда все друзья тебя успокаивают, любят и смягчают твои многочисленные обиды. Ты начинаешь обвинять в своей несчастной жизни кого угодно, кроме себя: парня, родителей, психотерапевта, работу и даже бога. Теперь я звонила своим друзьям рассказать о последнем предательстве. Не только мой плохой парень использовал меня и злоупотреблял мной, но мой плохой психотерапевт считал, что ошибка во мне!

Я утопала в своем плотном коконе мучений. Я заперла себя на работе за офисной дверью, и все ходили вокруг меня на цыпочках. Все это происходило до тех пор, пока одна сотрудница не вошла в

мою комнату без предупреждения и не посмотрела мне прямо в глаза: «Когда мне было восемнадцать и я была беременна, мой жених за неделю до свадьбы ушел в армию».

Я долго и пристально смотрела на нее. Она сидела и спокойно ждала, когда ее слова проникнут в мое сознание и я пойму, что кто-то еще страдал так же или даже больше, чем я, и выжил. Она любила повеселиться, была одаренной и счастливой. Каким-то образом она оправилась от горя, вернула себе самоуважение и процветала. Она не позволила одному несчастливому происшествию приговорить ее навечно к роли жертвы.

Ее ситуация бросила мне вызов: а что я собиралась делать с моей жизнью теперь? Прожить ее, как мисс Хэ-вишем, застыв во времени, глядя на истрепанное свадебное платье и заплесневелый свадебный пирог? Или все-таки взять на себя ответственность, научиться владеть ситуацией и расти?

Ангел, который склонился надо мной и прошептал: «Расти!» — одержал победу. Я вернулась к терапии. Теперь работа над восстановлением сил действительно началась. Я осознала свое участие в событиях. Почему несчастливое состояние Стэна стало тогда сюрпризом для меня? Я не обращала внимания на маленькие предупреждения об опасности, мигающие сигнальные огни, которые будто говорили мне: «Дорога закрыта!» Он жаловался, что я подавляла его, когда хотела составить распорядок дня. Я хотела тратить, в то время как он хотел экономить. Он далее сказал однажды, когда собирался на свадьбу к брату, что они как-то особенно любят друг друга, не так, как мы.

Сигналы были очень четкими. Надо было обратить на это внимание. Стэн не был плохим — так же, как и я. Мы просто были очень разные. Наш совместный путь однажды был завершен, и теперь я понимала, что наши дороги вели нас в разных направлениях.

Я хотела быть победителем, но не за счет его проигрыша. Мне нужно было прекратить вести себя как жертва, перестать обвинять других в своих неудачах и не рассказывать истории жертвы.

Взять на себя ответственность — вот была моя новая задача. Несмотря на то что в прошлом я совершила не вполне удачный выбор, я решила принять новые мысли и изменить поведение, чтобы трансформировать мое восприятие жизни.

Я нашла людей, которых молено было бы назвать образцами для подражания, они вели такую жизнь, какую хотела вести и я, поэтому я наладила с ними контакты. Я читала биографии известных людей, на которых мне хотелось быть похожей, и следовала их советам. Я праздновала каждую удачу как доказательство моей победы. Я открыла для себя радостных, счастливых, успешных людей, держалась поближе к ним и изучала их жизнь. Когда мой следующий молодой человек в споре начал жаловаться на мое поведение, я остановилась и прислушалась к его словам. Я посмотрела на себя его глазами и сказала: «Стив, ты прав. Мне тоже не нравится мое поведение. Не знаю, почему я так поступила. Я думаю, это моя старая «модель жизни». «Здорово! — воскликнул он. — Ты поразила меня не только тем, что смогла взглянуть на себя с моей точки зрения, но и тем, что сказала мне об этом. Спасибо!»

С новыми хорошими отношениями появились новые хорошие клиенты, новые хорошие должности, новые победы. Я начала проводить семинары и помогать другим людям. Написала две книги. На семинарах и в беседах я делилась своими историями, уроками, добытыми ценой больших усилий, и помогала другим стать победителями тоже.

Я поняла, что неприятности не всегда приносят в жизнь только плохое. Кто знал, что быть брошенной за три недели до свадьбы поможет мне избавиться от самой вредной привычки, которая мешала испытывать счастье?

А обвинение — это всегда проигрышное дело.

Отказ — это покровительство Бога, или Все к лучшему

Искать подарок судьбы или урок в любой ситуации, вместо того чтобы зацикливаться на обвинениях и жалобах, помогает нам освободиться от старых моделей поведения, не обвинять других и не создавать одинаковые ситуации снова и снова.

Искать во всем урок для себя может сначала показаться затруднительным. Поверьте, у меня это получилось. Когда наступает период неудач, не так-то просто выслушивать от кого-то: «Подожди. Это обернется тебе на пользу». Но я знаю, что такой совет — правильный.

Один из моих друзей часто напоминает мне, что «отказ — это покровительство Бога». Хотя я не всегда могу это осознать (особенно когда случается что-нибудь плохое), когда я смотрю на свои разочарования спустя годы, вижу, как многие вещи, к которым я так страстно стремилась, не могли

дать мне счастья (личное подтверждение исследования Даниэля Гилберта!). Много раз плохие события жизни оборачивались для меня благом.

Это происходило столь часто, что несколько лет назад я начала использовать формулу, которая теперь меня всегда выручает. Когда я начинаю обвинять какого-нибудь человека или обстоятельства, я останавливаюсь и спрашиваю себя: «А вдруг это случилось для достижения высших целей? Какие это могли быть цели?»

«Сто счастливчиков» понимают, что нет смысла определять события как «плохие» или «хорошие». Вместо этого они ищут в них урок или подарок, хотя не всегда могут найти сразу. Есть одно древнее китайское предание, которое чудесно иллюстрирует эту важную мысль.

Один старый крестьянин с помощью лошади возделывал поля. Однажды она сбежала от него. Соседи стали сочувствовать его невезению. Крестьянин пожал плечами и сказал: «Невезение? Удача? Кто знает?»

Через неделю лошадь вернулась вместе со стадом диких кобыл. Соседи поздравляли крестьянина с удачей. На это он отвечал им: «Невезение? Удача? Кто знает?»

Затем, когда сын крестьянина попытался укротить одну из кобыл, он упал и сломал ногу. Все сошлись на том, что это неудача. Но крестьянин твердил свое: «Невезение? Удача? Кто знает?»

Спустя неделю в деревню вошли войска и забрали в свои ряды всех молодых людей, которых смогли найти. Крестьянскому же сыну со сломанной ногой разрешили остаться дома. Невезение? Удача?

Как видите, вы никогда не знаете всего.

Когда что-то идет не так, как вам этого хочется, старайтесь верить в то, что все происходит для вашего блага. Помните: мир существует, чтобы помочь вам. Это памятование расширяет вашу энергию. Если вы будете тренироваться, вам будет проще так думать.

Перед вами упражнение, которое поможет избавиться от привычки обвинять, так как во всем теперь вы будете искать урок или подарок судьбы.

Упражнение

Ищем урок или подарок судьбы

1. Сядьте и не двигайтесь. Закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните.
2. Вспомните какую-нибудь ситуацию, которая заставила вас почувствовать обиду или обвинить других. Представьте человека или людей, участвовавших в ней, окружающую обстановку и все, что было сказано или сделано.
3. Попробуйте взглянуться в ситуацию издалека, как если бы вы смотрели фильм на экране.
4. За какую часть событий вы могли бы взять ответственность? Вы не придавали значения знакам, которые сигнализировали вам о проблеме? Вы не провоцировали ситуацию? Ваши слова или действия не обостряли конфликт?
5. Какой вы вынесли урок из этой ситуации? Требуется ли вам терпение и способность держать себя в руках? Нужно ли вам больше слушать и меньше говорить.
6. Спросите себя: если это случилось для достижения какой-то высшей цели, какой могла быть эта цель? Вы видите подарок судьбы?
7. Опишите самый важный поступок, который вы смогли совершить, получив подарок судьбы или урок.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА, РАСШИРЯЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТИ» № 3

Примирайтесь с самим собой.

Мы никогда не установим гармонию с окружающим миром, пока не примиримся с собой.
Далай-лама

Дайте-ка я угадаю. Как и у большинства людей, в вашей жизни не все было гладко, верно? И вы винили себя. Может быть, это были проблемы, связанные со свадьбой, бизнесом или с детьми. Возможно, вы обидели кого-то или обидели вас. Обвинять себя — значит лишать себя счастья, так же как обвинять других. Из-за этого возникает чувство стыда или вины. Когда мы переполняемся этими

неприятными чувствами, мы тратим большое количество энергии, удерживая их в себе. И они медленно пожирают нас изнутри, разрушая способность испытывать длительное счастье.

Для того чтобы примириться с собой, нужно освободить энергию, приняв чувства, которых вы избегали, и отпустить свое прошлое. Сделав это, вы сможете двигаться вперед, ощутить расширение энергии и счастье.

В следующей поразительной истории Зайнаб Салби, писательницы, активистки, основателя и генерального директора международной правозащитной организации «Женщины за женщин», описывается один из способов достижения данной цели.

История Зайнаб

Я росла в пригороде Багдада в 70-е годы. Мой отец был пилотом Иракских авиалиний, поэтому ребенком я много путешествовала. Я играла как в спортивные машинки, так и в куклы Барби и бесконечно мечтала о будущем. Все изменилось, когда мне исполнилось одиннадцать лет и началась ирано-иракская война. Тогда я впервые увидела военные самолеты, зенитные огни в небе, солдат с ружьями в руках, заполнивших улицы, и даже снаряды, падающие на жилые дома. Я помню, как мои родители обсуждали, что лучше для нашей семьи (отца, матери, двух моих братьев и меня): спать в одной постели, чтобы в случае, если на дом сбросят бомбу, мы умерли вместе, или продолжать спать в своих комнатах и вести нормальную жизнь. Однако ту жизнь нельзя было назвать нормальной, она временами была страшной и опасной. Затем неожиданно она стала еще опаснее, когда моего отца назначили личным пилотом Саддама Хусейна.

Отцу предложили работу, и он не смог отказаться, иначе его посадили бы в тюрьму или даже казнили. Мы старались избегать связей с Саддамом, но, как ядовитый газ, он просочился в наш дом и захватил власть над нашими жизнями, так как при нем мы даже дышать боялись. Все, связанное с нами, в конечном счете ассоциировалось с работой отца. Наш дом называли домом пилота, улицу, на которой я жила, — улицей пилота, и хуже всего то, что меня всегда называли дочкой пилота.

Как и все иракские дети, я знала, что Саддама надо называть «Амо» (от арабского «дядя»), но в отличие от других иракских детей меня с семьей часто приглашали в его резиденцию на званые вечера. Быть частью близкого окружения президента грозило опасностью. Мама объяснила мне, что никогда нельзя расслабляться или ослаблять бдительность. Много раз нам случалось сидеть в его гостиной и разговаривать с ним, когда он будто случайно упоминал, что убил члена своей семьи или сослуживца. При этом он очень пристально смотрел на нас. Оскорбить Саддама неверным замечанием или выражением лица было губительно, поэтому я научилась варьировать свою реакцию в зависимости от его настроения. Он был серьезен — и я была серьезна, он улыбался — и я улыбалась. Много лет я и моя семья жили в страхе: мы боялись этого человека и его сумасшествия.

Когда мне было почти двадцать лет, мать попросила меня принять предложение женитьбы от иракского эмигранта, жившего в Чикаго. Я пришла в ужас. Выйти замуж за незнакомого человека, которого я определенно не любила, шло вразрез с моими жизненными убеждениями, верой в любовь и свободу выбора. Сначала я отказалась, но мать так отчаянно кричала и умоляла, что я в итоге согласилась. Я тогда не знала: она страшно боялась, что Саддам начнет испытывать ко мне влечение. Она страстно желала, чтобы я уехала из Ирака и оказалась вне предела досягаемости президента.

Наша семья полетела на свадьбу в Чикаго, и мне хватило одного взгляда на моего будущего мужа, чтобы понять: он мне абсолютно не нравится. Однако он сказал, что постарается быть хорошим мужем, что у меня будет возможность закончить обучение в университете, который я оставила в Ираке, работать по профессии, и с течением времени мы, может быть, сможем друг друга полюбить.

Через несколько недель я поняла, что мой муж не собирается сдерживать свои обещания. Он почти не давал мне денег, не подпускал к машине и не позволил мне посещать университет. Месяцами я ощущала себя пойманной в ловушку, обманутой, оскорблённой служанкой в доме, в котором ко мне относились крайне пренебрежительно. Я продолжала уверять себя, что все скоро наладится, но ничего не менялось. Последней каплей, переполнившей чашу моего терпения, был насильственный физический контакт с мужем. После него я потащилась в душ и стояла там под горячей водой, рыдая. Неважно, что я была замужем за этим человеком, — он изнасиловал меня. Я собрала вещи, все деньги, которые у меня были (около 400 \$) и позвонила другу моей матери, жившему неподалеку. Он помог мне бежать.

Жизнь начала улучшаться. Я переехала в другой город, стала ходить в учебное заведение, у меня появились новые друзья. Все, что со мной произошло, — мое военное детство, годы, проведенные в тени Саддама, насилиственная свадьба, — я оставила позади. Всю боль, страх и раны я спрятала в сундучок внутри себя. Я не хотела никогда больше вспоминать или думать об этом. В тот период на мою долю часто выпадали счастливые моменты, но какая-то часть меня всегда продолжала тосковать.

В 1992 году я снова вышла замуж, на этот раз за чудесного человека, которого встретила во время учебы в университете. Мы как раз копили деньги на медовый месяц, когда я прочитала статью в журнале про женщин Боснии и Герцеговины, заключенных в «лагерях изнасилований» во время войны. Что-то в лицах женщин на фотографии причинило мне сильную боль, и я начала рыдать. Мой муж прибежал в комнату узнать, что случилось. Когда я объяснила ему причину моих слез, он обнял меня, и мы оба заплакали. Мы хотели что-нибудь сделать, чтобы помочь им, но не нашли никаких организаций, которые занимались бы этими женщинами, поэтому мы решили предпринять собственные шаги. Мы взяли отложенные на медовый месяц деньги и с помощью унитарианской церкви, поддержавшей нашу инициативу, отправились в Хорватию.

Реакция бывших узниц потрясла нас. Очень быстро я поняла, что нашла дело своей жизни. Наше путешествие в Хорватию положило начало образованию «Женщины за женщин» — международной организации, которая помогает женщинам, выжившим в войне, вернуться к нормальной жизни путем общения с моими соотечественницами, получая от них каждый месяц вместе с письмом небольшую сумму денег. Я начала ездить по миру и общаться с тысячами женщин, которые стали жертвами изнасилований и невероятной жестокости. Я много раз убеждалась, что, рассказывая о своих несчастьях, они инициировали процесс своего исцеления, и это позволяло им совершать переход от состояния жертвы к осознанию того, что они остались целы, а затем — к нормальной, активной жизни.

Позже, когда в 2003 году Саддам был пойман, я решила написать книгу о том, через что пришлось пройти иракским женщинам и через что они проходят сейчас. У меня не было никакого желания углубляться в собственные воспоминания, но однажды мой агент позвонил мне и сказал: «Тебе надо написать книгу о себе. Ты и есть история».

Я закричала: «Нет! Это не обо мне, это о других женщинах!» Я простила всех, кого могла, но, когда я пыталась бороться с собой, чтобы обнажить боль и раны, которые я так долго держала внутри, в моей душе возникали раздражение и страх. Рассказ о моей жизни мог разрушить созданный мной образ сильной женщины, феминистки и защитницы прав женщин. Но больше всего меня пугало, что, если я расскажу кому-нибудь, что знала Саддама Хусейна, моя личность, убеждения и достижения померкнут и Саддам захватит власть над всем в моей жизни, как он это сделал, когда я еще жила в Ираке.

Через несколько дней в офисе представительства нашей организации «Женщины за женщин» в Конго для меня наступила кульминация. Два часа я сидела в комнате с женщиной по имени Набито и переводчиком и слушала ее рассказ о том, что с ней случилось во время войны. Это была ужасная история — и вместе с тем заурядная. Солдаты изнасиловали ее и дочерей, приказали ее сыну изнасиловать мать, а когда он отказался, выстрелили ему в ногу. Я поймала себя на том, что вся дрожу, слушая детали. Когда она закончила, то посмотрела на меня и сказала: «Я никогда никому, кроме вас, не рассказывала эту историю».

Ее фраза пробудила во мне столько эмоций! Она рассказала мне свою правду, а я боялась рассказать свою! Тогда я спросила ее: «Что вы хотите? Моя работа заключается в том, чтобы написать об этом, рассказать миру вашу историю. Мне стоит сохранить ее в секрете? Никому не рассказывать?»

Она посмотрела мне прямо в глаза и, улыбнувшись, ответила: «Если бы я могла поведать всему миру мою историю, может быть, это спасло бы других женщин от того, через что пришлось пройти мне. Да, лучше расскажите миру, только не моим соседям».

Это был один из самых уничтожительных моментов в моей жизни. Я села в машину и плакала все пять часов, пока ехала из Конго в Руанду. Я не могла перестать думать о Набито. У нее не было ни образования, ни дома, не было ничего, кроме одного платья, которое ей дал кто-то, и обуви, которую она сама сделала из мусора.

Тем не менее в ней было больше сострадания и мужества, чем у меня. Она не только рассказала мне свою историю и открыла спрятанные в душе боль и муки, но и хотела поведать об этом миру,

если ее признание было способно хотя бы одной женщине помочь избежать того, через что пришлось пройти ей.

Все-таки у меня было еще много причин бояться. Я знала, что моя мать умерла в молчании, так же, как и моя бабушка. Но я не хотела быть еще одной женщиной, которая умрет в молчании. Когда я приехала в свой отель в Руанду, я написала по электронной почте моему агенту и соавтору: «Я сделаю это».

Я начала описывать свою собственную жизнь, снимая один мучительный слой боли и волнения за другим. В итоге я почувствовала огромное освобождение. Я знаю: открыв внутренний сундучок и став обладательницей чувств, которые когда-то старательно запрятала туда, я начала путь к исцелению и спокойствию.

Сегодня я больше не испытываю той боли. Теперь в моей душе кристальная чистота. Когда я делаю вдох, она разливается внутри меня. Я испытываю глубокое чувство успокоения, а радость и любовь к жизни стали еще сильнее.

Я видела столько смерти и столько жизни. Жизнь такая яркая, она как яблоко, от которого вы первый раз откусываете: хрустящая, сочная и сладкая. О, как я ее люблю!

Я верю в то, что все мои беды вели меня к счастливой жизни. Если люди боятся поведать свои истории, я могу сказать, что знаю на собственном опыте: поделившись своим горем, можно обрести счастье, внутреннее спокойствие, радость и легкость.

Начать с нуля

Есть много способов примириться с собой. Если, как Зайнаб, вы были травмированы ранними событиями вашей жизни, то, возможно, вам нужно выпустить наружу скрытые чувства и научиться принимать ваше прошлое. Исследования показали, что у людей, которые прячут свои раны, жизнь короче, болезненнее и несчастливее, чем у тех, кто рассказывает свои истории.

Также важно не увязнуть в этих чувствах. Как считает культуролог-антрополог Анжелес Арриен, во многих туземных культурах люди ободряются, рассказывая свои истории о тяжелом и мучительном опыте, но не более, чем три раза. Эти культуры признают, что важно делиться с любящими и поддерживающими тебя людьми, чтобы высвободить боль, но повторение истории более трех раз только удержит человека в положении жертвы. Примирияться с собой — это значит исцелиться и освободить себя для движения вперед.

Иногда людей мучает стыд не из-за того, что с ними случилось, а из-за чувства сожаления или вины в отношении своих действий в прошлом. Трудно хорошо себя чувствовать, когда внутренний голос постоянно напоминает, что после того, что вы сделали, вы не заслуживаете счастья. Продолжая осуждать себя в связи с прошлым, мы словно таскаем за собой тяжелый груз, и это забирает у нас очень много энергии. Однажды Харриет Гослинс, изобретательница теории «переобучения корковых полей», сказала мне: «Когда вы способны разграничить ответственность за события и самообвинение, вы можете свободно совершать новый выбор. Это дает возможность прощать себя».

В таких ситуациях примириться с собой может означать «загладить вину перед собой». Хотя вы не можете изменить события прошлого, вы можете найти способ все исправить, используя свою творческую силу. Например, если вы взяли у кого-то в долг деньги и не вернули, вы можете отдать долг сейчас, единовременно или в рассрочку, возможно, анонимно. Либо если вы не можете найти этого человека, вы можете пожертвовать ту же сумму денег достойной благотворительной организации. Вы удивитесь легкости и энергии, которую почувствуете после того, как загладите свою вину.

Волшебство тела и разума

Последние десять лет я много интересовалась таким быстро развивающимся направлением в психологии, как психология энергии, включающая разные передовые техники для тела и разума, которые помогают избавиться от модели поведения жертвы, а также от осуждения. Эти приемы, практикуемые психотерапевтами и просто людьми, увлеченными практической психологией, вводят человека в определенное состояние или изменяют его поведение, действуя как переключатели для восстановления его энергетического баланса. Они очищают засоры в малозаметном энергетическом поле тела посредством влияния на энергетические меридианы, каналы, которые были признаны еще древней медициной тысячи лет назад. Техники также перепрограммируют подсознание, контролирующее 90 процентов нашего поведения, и устанавливают в центральной нервной системе

новые модели поведения, которые способствуют обретению состояния внутренней гармонии. Некоторые из них требуют всего нескольких минут, их можно применять самостоятельно без предварительного обучения.

Сейчас известны уже тысячи документально подтвержденных случаев, когда людям помогали приемы психологии энергии. В разработке находятся сотни новых исследований. Доусон Черч, доктор наук, автор книги «Джинн в ваших генах» и основатель Медицинского института духа, рассказал мне об исследовании, проведенном недавно Национальным институтом здоровья под руководством Кайзера Перманенте. Оно доказало, что техники психологии энергии помогают людям управлять своей силой. Когда люди избавляются от ограничивающих моделей поведения и убеждений, они устанавливают более прочную связь со своей живой энергетической сущностью.

Некоторые простые и эффективные психологические практики включают технику биоэнергетической синхронизации (B.E.S.T.), технику эмоциональной свободы (EFT), технику акупрессуры (ТАТ) и психологию К (вы можете узнать об этом подробнее из источников, указанных в списке рекомендуемой мною литературы).

Недавно я узнала о технике биоэнергетической синхронизации от ее основателя и участника моего опроса доктора М.Т. Мортера, хиропрактика и первооткрывателя в области здоровья тела и разума. Одно из самых оживленных интервью я провела именно с доктором Морте-ром, который в свои семьдесят два года сиял от счастья, энергии и жизненной силы, как будто ему было тридцать пять.

Однажды вечером мы с ним сидели за чудесным итальянским ужином, и он рассказывал мне увлекательные истории из жизни и излагал свою философию счастья. Он добился совершенства в счастье, поэтому я была очень взволнована, когда он предложил научить меня специальному упражнению («М-паэр Марч») из техники биоэнергетической синхронизации, которое он разработал, чтобы помочь людям убрать препятствия на пути к счастью (ниже я привожу это упражнение).

Как считает доктор Мортер, «М-паэр Марч» перенастраивает центральную нервную систему, очищает подсознание от блоков и активизирует способность прощать. Упражнение, которое включает одновременное движение верхней и нижней частей тела, правой и левой его сторон, приводит центральную нервную систему в гармоничное состояние, поэтому оно может влиять на мысли и эмоции эффективно и разумно. Оно «очищает компьютер», так что мы можем перенастроить «программу», с помощью которой обрабатываем подсознательную информацию, такую, как старые раны и травмы. Это отличный механизм, помогающий изменить модель поведения жертвы и обвинителя. Трехминутное упражнение «М-паэр Марч» — так же, как и другие упражнения и методики биоэнергетической синхронизации, — поразительным образом помогло мне почувствовать мои расширенные возможности в жизни. Его очень легко выполнять.

Упражнение

«М-паэр Марч»: примиритесь с собой

1. Встаньте прямо: будьте внимательны, спокойны и расслабленны.
2. Сделайте длинный шаг левой ногой, правую же ногу оставьте твердо стоять на полу (обе стопы «смотрят» вперед). Немного согните левую ногу в колене, так, чтобы не отрывать пятку правой ноги от пола.
3. Выставив таким образом левую ногу, поднимите правую руку под углом 45 градусов. Ваша левая рука автоматически двинется назад, чтобы вы могли сохранить равновесие. Вытяните ее сильнее назад по направлению книзу под углом 45 градусов. Сейчас ваша левая нога и правая рука «смотрят» вперед, а правая нога и левая рука — назад.
4. Теперь поверните голову к вытянутой правой руке, смотрите вверх, затем закройте глаза и тянитесь.
5. Стоя в этой позиции, подумайте о чем-нибудь, о чем вы сожалеете, чего стыдитесь или по поводу чего испытываете свою вину. Глубоко вдохните и сосредоточьтесь на ощущении «прощения». Задержите дыхание и стойте в этой позиции от пяти до десяти секунд.
6. Выдохните и повторите все то же самое, но с другой ногой и рукой впереди. Повторите весь ряд действий три раза.

(Взято из книги Мортера «Система здоровья». Использовано с разрешения автора.)

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Вы заложили фундамент «дома для счастья», став собственником своего счастья: вы больше не жертва, вы сосредоточены на решении проблем, в любой ситуации ищете подарок судьбы или урок, вы примирились с собой. Используйте следующие пошаговые действия, чтобы практиковаться в приобретении «счастливых привычек» и расширить свои возможности:

1. На протяжении одной недели кладите в специальную корзину деньги каждый раз, когда будете обвинять кого-то, жаловаться или стыдиться чего-либо. Следите за тем, сколько денег вы собираете каждый день и есть ли прогресс. Используйте собранные деньги для семейных прогулок или отдайте их на благотворительность.

2. Проведите эксперимент: резко завяжите с пагубными привычками. Посмотрите, сможете ли вы провести целый день, не обвиняя, не жалуясь и не стыдясь.

3. Когда поймаете себя на жалобах, используйте технику «Сосредоточенность на решении».

4. Чтобы избавиться от привычки обвинять и осуждать, каждый день находите событие, которое вам не нравится, и делайте упражнение «Искать урок или подарок судьбы». Если найти ничего не можете — поздравляю! Вы значительно продвинулись на пути к «счастью без причины»!

5. Чтобы примириться с собой или изменить свое поведение жертвы, упражняйтесь в «М-паузэр Марч» три минуты каждый день.

Следующие четыре этапа в строительстве «дома для счастья» — это возведение опор: изучение «счастливых привычек», которые связаны с вашим разумом, телом, сердцем и душой. Как столпы или угловые опоры вашего дома соединены стенами, так же ваш разум, сердце, тело и душа неразрывно связаны. Ваши мысли влияют на вашу физиологию, ваши чувства влияют на мысли и так далее. Я разделила эти четыре аспекта нашей жизни на четыре главы для облегчения понимания, но признаю, что это в некоторой степени условное разграничение. Прочитав каждую главу до конца, вы поймете, что иногда этапы в чем-то совпадают, ведь эти сферы нашей жизни настолько взаимосвязаны, что, улучшив одно, вы укрепляете все остальное.

Глава четвертая

ОПОРА РАЗУМА: НЕ ПРИДАВАЙТЕ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВСЕМУ, О ЧЕМ ДУМАЕТЕ

Разум может превратить Рай в Ад или Ад в Рай. Джон Мильтон, английский поэт

Однажды я услышала разговор уважаемого мудреца с мужчиной, одетым в дорогой костюм за 3000 долларов, обутым в первосортную обувь и увешанным золотыми драгоценностями. Этот человек спросил: «Что мне нужно отдать, чтобы испытать настоящее счастье и внутреннее спокойствие?»

Мудрец ответил: «Есть хорошая новость и плохая. Хорошая новость: вам не надо расставаться с вашими вещами. Бедность не приведет вас к счастью. Плохая новость: вам придется поступить еще хуже. Вам придется расстаться с вашим образом мыслей».

Оставить мой образ мыслей? Это не все равно, что попросить бросить дышать? Тем не менее это не так тяжело, как кажется. Мои исследования, мой собственный опыт и интервью со «ста счастливчиками» научили меня некоторым эффективным приемам, которые помогают изменить наше мышление. В этой главе я дам вам техники, позволяющие разуму поддерживать счастье, а не вредить ему. Они укрепляют опору разума, то есть обеспечивают следующий этап строительства «дома для счастья».

Пугающая математика разума

Сколько раз за день вас посещают негативные мысли?

«Я никуда не годусь».

«Мой муж/моя жена не любит меня».

«Мне не нравится, как я выгляджу».

«Боюсь, я не смогу оплатить счета».

«Моя дочь меня не уважает».

«Я такой глупый».

«Я не выношу свою работу».

Если вы похожи на большинство людей, то, скорее всего, очень часто. Со всеми этими негативными мыслями сложно оставаться счастливым.

Наш разум, который состоит из наших мыслей, убеждений и внутренних диалогов, постоянно работает. По данным ученых, у нас в голове рождается около 60 000 мыслей в день. Это одна мысль в секунду в течение каждого часа бодрствования. Неудивительно, что мы так устаем к концу дня!

И что самое поразительное, из этих 60 000 мыслей 95 процентов занимают мысли, которые уже возникали вчера, позавчера и три дня назад. Ваш разум похож на проигрыватель, воспроизводящий одну и ту же пластинку снова и снова (iPod — для тех, кому меньше тридцати). Речь о том, что вы как бы застряли в колее...

Все было бы не так плохо, если бы не статистика: 80% мыслей среднего человека носят негативный характер. Это означает, что каждый день большинство людей прокручивают про себя более 45 000 негативных мыслей! Доктор Даниэль Амен, всемирно известный психиатр и специалист в области визуализации мозговых процессов, называет их «автоматические негативные мысли».

Неудивительно, что эти негативные мысли, кишащие в вашем уме, оказывают на вас глубокое психологическое воздействие. Исследователи Национального института здоровья среди прочего измерили ток крови и характер активности мозга. Они открыли, что негативные мысли стимулируют активность тех его областей, которые обеспечивают состояния депрессии и тревоги. С другой стороны, позитивные мысли успокаивают и благоприятно воздействуют на мозг. Негативные мысли можно сравнить с ядовитым веществом, а позитивные — с лекарством. В следующей схеме вы увидите, как мышление расширяет или сужает нашу энергию, влияя на наше счастье.

Правда о ваших мыслях

Хорошая новость: чтобы тысячи негативных мыслей, возникающих ежедневно, не погубили нас, нам вовсе не нужно стараться избавиться от каждой мысли в отдельности. Все гораздо проще. Секрет заключается в том, чтобы поверить в удивительный факт:



ВАШИ МЫСЛИ НЕ ВСЕГДА ПРАВДИВЫ.

Звучит довольно просто, но это принципиально новая идея, которая может изменить наше будущее. Мы так привыкли верить в правдивость наших мыслей и автоматически реагировать на них, что даже не отдаем себе в этом отчета. Я помню тот день, когда совершила это открытие.

Это было много лет назад. Я уже провела большую часть своей презентации перед аудиторией в 450 человек, переполнявшей танцевальный зал гостиницы. У меня были влажные ладони, и сердце бешено колотилось — я потерпела огромную неудачу. Почему я так думаю? Потому что мужчина в третьем ряду недвусмысленно дал мне это понять. Он сидел неподвижно, руки были скрещены на груди. Он не смеялся ни над одной моей шуткой. Ни малейшего кивка головы в знак понимания. Мне кажется, я заметила, как он вращал глазами. Меня начало мутить. Он ненавидел все, что я делала. Он ненавидел меня.

Я испугалась, увидев, что он устремился на сцену в тот момент, когда я заканчивала свою презентацию.

Я приготовилась к резкой критике моего неудачного доклада. Вместо этого он подошел вплотную и протянул мне руку. «Спасибо вам огромное, — сказал он осипшим от волнения голосом, — эта лекция изменила мою жизнь».

Я чуть не упала — он вовсе не ненавидел меня, это мои негативные мысли выбили меня из колеи! Вот тогда я поняла, что мой разум — мой вечный спутник в радости и в горе, во взлетах и падениях — не всегда говорит правду. То же самое и у других людей. Пока мы не осознаем это, дорога к «счастью без причины» для нас закрыта.

Вы же не верите всему, что слышите? Конечно, нет. Вы также не верите всему, что читаете. В наше время спецэффектов и «Фотошопа» вы, само собой, не можете верить всему, что видите. Поэтому...

НЕ ВЕРЬТЕ ВСЕМУ, О ЧЕМ ДУМАЕТЕ!

Мысли — это только масса энергии, сформированная в нашем мозгу нейрохимическими явлениями, которые могут быть выражены электрическими импульсами и частотами волн. Ваши мысли не всегда передают вам точную картину реальности, в то время как ваш мозг продолжает их транслировать. Когда вы прольете свет на ваши негативные мысли и увидите, что не надо им верить, их сила ослабнет, и они не смогут больше причинять вам страдания.

Вы никогда не задавались вопросом, почему наши негативные мысли изначально имеют над нами такую власть?

Мы просто так устроены. Проблема является результатом наших примитивных механизмов выживания, которые вышли из-под контроля.

Липучка против тефлона

Во времена, когда пещерный человек Уго и его жена миссис Уго пытались выжить и вырастить маленьких Уго, им приходилось уделять больше внимания потенциальным угрозам, чем положительным событиям, чтобы избежать опасности и не быть съеденными, например, саблезубым тигром.

Избирательное внимание к негативным сторонам жизни позволило мистеру и миссис Уго и их детям выжить. Чтобы прожить долгую жизнь, лучше было настороженно реагировать на любое пустяковое событие, даже если оно оказывалось потом безобидным, чем не заметить что-то по-настоящему смертельно опасное. Наши предками были «нервные Нэлли» и «напуганные Фрэнки». Люди, которые более расслабленно относились к этим потенциально опасным ситуациям, обычно не успевали завести детей и передать им свои гены.

Сегодня, несмотря на то что нам не нужно больше бояться тигров (по крайней мере, в моем окружении), мы запрограммированы на то же самое: больше внимания мы уделяем негативным сторонам жизни, чем позитивным. Как мне объяснил психолог и исследователь мозга доктор Рик Хэнсон, наши мозги «липнут к отрицательному и отталкиваются от положительного». Наши негативные переживания пристают к нам, как на липучке, а позитивные — соскальзывают с нас, как с тефлоновой поверхности. На самом деле ученые открыли, что требуются многочисленные позитивные переживания, чтобы преодолеть одно негативное! Такое устройство человеческой психики губительно для нашего счастья.



Помните, что случилось со мной во время моей лекции? Согласитесь, что требовался особый талант, чтобы не замечать 449 человек, которые на протяжении всей моей презентации смеялись, улыбались, кивали головами, и сосредоточить все внимание на одном мужчине, которому, как я должна была полагать, не нравилась моя речь. Я думаю, с вами не раз случалось нечто подобное. Получив

десять комплиментов и одно оскорбление — что вы запомните лучше? Если вы похожи на большинство людей, вы проживете несчастную жизнь, часами переживая из-за оскорблений и не замечая большого количества позитивных событий. Эту склонность острее реагировать на тревожные мысли и переживания психологи называют «негативным смещением».

Психолог доктор Джон Качоппо из Университета Чикаго изучал эту тенденцию в своем исследовании, измеряя электрическую активность области мозга, отвечающей за обработку поступающей информации. Каждому испытуемому он показывал три типа изображений. Один ряд картинок вызывал позитивные чувства (спортивные машины, вкусная еда), второй — негативные (страшные и тревожные образы), третий — нейтральные (повседневные предметы, такие, как тарелки, сушилка). Волны электрической активности были значительно выше, когда люди смотрели на изображения, провоцирующие негативные эмоции. Негативное восприятие сильно действует на мозг.

Ученые начинают понимать физиологическое обоснование «прилипчивости» наших негативных переживаний. Тут участвует миндалевидное тело — часть сигнальной системы нашего мозга, участвующая в реакции «борьбы или бегства». Чтобы узнать больше об этом процессе и ближе познакомиться с мозгом и его работой, давайте наденем белые халаты и войдем в медицинскую лабораторию.

Адреналин и возбудимое миндалевидное тело

Вы наверняка думаете, что сейчас должно последовать детальное объяснение процесса, изложенное точным научным языком с использованием большого количества терминов, которое потребует от вас работы со словарем. Не знаю, как насчет вас, но во время таких разъяснений у меня бывает довольно глупое выражение лица, а мой разум хочет уехать в продолжительный отпуск на Багамы. Нет-нет, «детального объяснения» не будет, вместо этого я вам предлагаю короткий обзор сигнальной системы мозга и ее влияния на наше тело.

Независимо от того, участвует миндалевидное тело в реакции «борьбы или бегства» или нет, в случае действительной или мнимой опасности частота сердцебиений у человека увеличивается, в кровоток выбрасывается адреналин и другие гормоны стресса. Согласно последним исследованиям, проведенным доктором Джимом Макграу из Университета Калифорнии в Ирвине, адреналин оставляет более сильные воспоминания в нашем мозгу, чем гормоны удовольствия. Это означает, что ваши тревожные ощущения «химически перегружены» и остаются с вами дольше, чем приятные переживания.

Ухудшает ситуацию то, что миндалевидное тело многих из нас слишком восприимчиво (возбудимо), то есть оно чаще и охотнее выделяет адреналин, чем требуется. Следствием этого является наша способность заводиться с полуоборота, легко впадать в панику и в целом делать из муhi слова. Человека с возбудимым миндалевидным телом легко определить по его поведению: как правило, такие люди — буйные и мнительные, это паникеры, хронические жалобщики.

Когда миндалевидное тело находится в постоянной лихорадочной активности, оно расширяет негативные нейронные пути в нашем мозгу. Мы наполняемся негативными мыслями и начинаем беспокоиться, воображая снова и снова нежелательные события, испытывая тревогу и несчастье. Мы рассказываем сами себе истории, основанные на, как я это называю, «засевших в голове старых убеждениях».

Возбудимое миндалевидное тело отрицательно влияет на здоровье. Если оно постоянно участвует в реакции «борьбы или бегства», химические продукты стресса, выпущенные в кровь, накапливаются. Саблезубых тигров, пугавших наших предков, в современном мире заменили опасные ситуации на дорогах, конфликты с начальником или сотрудниками, ссоры с мужем или женой. Эти повседневные «опасности» запускают гормоны «борьбы или бегства», но они не требуют от вас бегства в безопасное место или драки с кем-либо, то есть тех физических действий, на которые раньше расходовались химические продукты стресса. Теперь эти вещества накапливаются в организме, создавая усталость и вызывая болезни.

Слишком восприимчивая сигнальная система может навредить вашему здоровью и значительно понизить уровень вашего счастья, пока вы не научитесь управлять ею. Обучая мозг новым приемам

Хотя вы запрограммированы на то, чтобы притягивать негативное и иметь высокочувствительную сигнальную систему, у вас есть надежда на увеличение уровня счастья. В

отличие от мозга собаки человеческий мозг может «выучить» новые приемы. Изменение мыслей ведет к изменению биохимии мозга и, возможно, структуры ДНК.

Исследования, проведенные доктором Ричардом Дэвидсоном, директором Лаборатории эмоциональной нейробиологии в Университете Висконсина в Мэдисоне, с которым вы уже встречались в первой главе, показали, что разные новые мысли создают новые нейронные проводящие пути. Когда мы меняем образ мыслей, чтобы поддерживать счастье, негативные нейронные пути суживаются, а позитивные пути расширяются. Становится легче думать о положительных вещах.

Годами считалось, что наследственный компонент в нашем уровне счастья — 50 процентов, определяемые структурой ДНК, — не может быть изменен. Однако Брюс Липтон, молекулярный биолог и автор книги «Биология веры», считает, что состав ДНК не настолько постоянен, как мы думаем. В своем любопытном исследовании он предполагает, что позитивные и негативные мысли влияют на ДНК. Это еще одно доказательство того, что наше мышление может «перенастроить» наш уровень счастья.

Я не говорю о принятии желаемого за действительное или простом решении быть счастливым. Не нужно приклеивать улыбку на лицо, чувствуя боль, или покрывать сгоревший пирог слоем глазури. Негативные эмоции все еще с вами. Я говорю о возможности высшего мозгового центра и коры головного мозга изменить «негативное смещение» и «победить» примитивную сигнальную систему.

Пускаем в ход кору головного мозга

Согласно последним исследованиям, счастье «живет» в коре головного мозга, в левой префронтальной области, если быть точной. У счастливых людей повышенна активность этой области, у людей же, склонных к тревоге, страху и депрессии, повышенна активность правой префронтальной области. Когда речь идет о счастье, вы не можете обмануть свою природу. Психолог доктор Джеймс Хардт, один из лучших специалистов в области волн, излучаемых мозгом, объяснил мне, что активность мозговой волны счастливого человека отличается от активности аналогичной волны несчастливого человека. Его исследование показало, что у людей, которые меньше реагируют на пугающие сигналы миндалевидного тела, большую активность проявляют альфа-волны.

Счастливые люди не переполнены негативными мыслями и не включают постоянно реакцию «борьбы или бегства», их привычки позволяют относиться ко всему проще при помощи высшего мозгового центра и коры головного мозга. Из интервью со «ста счастливчиками» я поняла, что они не верят всему, о чем думают.

- Они более скептически настроены по отношению к негативным мыслям. Они подвергают сомнению тревожные сигналы и отвергают их, когда это необходимо.
- Они не борются с негативными мыслями. Они знают, что зачастую это побочное действие их «негативного смещения» и что можно возвыситься над разумом и выбросить их из головы.
- Они глубже запечатлевают позитивные мысли и наслаждаются позитивными чувствами.

Вот три «счастливые привычки», которые помогут вам создать новые нейронные пути в своем мозгу.

«Счастливые привычки разума»

1. Задавайте вопросы вашим мыслям.
2. Возвысьте над разумом и выбросите из головы лишнее.
3. Склоняйте свой разум к радости.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА РАЗУМА» № 1

Задавайте вопросы вашим мыслям.

*У несчастья есть только одна причина: ложные убеждения
в вашей голове, которые настолько распространены, что у вас не возникает мысли
подвергнуть их сомнению.*

Энтони де Мелло, иезуитский священник и психотерапевт

Недавно у нас с Сержио была отличная возможность неофициально встретиться с государственным оракулом Тибета, человеком, который работал советником при его святейшестве далай-ламе и при тибетском правительстве последние двадцать лет. Я была глубоко тронута радо-

стью и спокойствием, которое он излучал, и попросила его высказаться по поводу счастья. Вот что он поведал мне: «Настоящий враг счастья — это навязчивые идеи и ложные представления нашего разума. Смотрите иначе на ситуацию, прозревайте правду — и страдания уменьшатся. Если у вас здравый ум, вы можете преодолеть что угодно, вы можете быть счастливы независимо ни от чего».

Как понять, говорит ли разум правду? Нужно его спрашивать! Если вы недоверчиво отнесетесь к вашим огорчениям и не примете за чистую монету основное исходное условие, вы увидите, как удивительным образом ураган эмоций просто исчезнет.

Следующая история выгодно иллюстрирует пользу от недоверия ко всему, о чем человек думает. В нашей беседе Брюс Фрэзер (псевдоним) описал свой путь за пределы страданий, который он осуществил после того, как научился подвергать сомнению свои мысли о различных событиях жизни.

История Брюса. Ничего, кроме правды

Мы с моей женой сыграли свадьбу больше двадцати лет назад. У нас взрослая девятнадцатилетняя дочь. О чем я всегда думал, так это о том, что существуют твердые обязательства. Если мы захотим разойтись, то, по крайней мере, поговорим об этом. Если мы когда-нибудь расстанемся, то я был уверен, что это решение придет только после долгого периода совместных попыток все наладить.

Я отдавал себе отчет, что мы прожили сложные двадцать лет. Из-за моей работы я временно переехал в другой город, поэтому мы общались на расстоянии и виделись только два-три раза в месяц. Все шло не так уж гладко, но я действительно думал, что мы сможем пережить это.

Мы не смогли.

В один из выходных, когда я был дома, моя жена сказала, что хочет поговорить со мной. «Я много думала, — начала она, — и поняла, что хочу развестись». Я смотрел на нее в изумлении, не веря. Что она сказала?

Она продолжала: «Конечно, я еще люблю тебя и хочу, чтобы мы остались друзьями, но нам надо развестись».

Развод. Это слово потрясло меня до глубины души. Было ощущение, что мне дали под дых. Даже в таком шоковом состоянии я понял, что она не хотела, чтобы мы поговорили о разводе. Она уже все решила сама. Она просто сообщила мне, что наш брак распался.

Я никак не мог поверить, что она даже не пыталась обсудить это важное решение со мной. В течение дня я испробовал все, чтобы изменить ее мнение. Я умолял. Я пытался договориться. Я кричал.

В течение следующей недели ситуация ухудшилась. Моя жена, непоколебимая в своем решении разойтись, наконец, призналась, что встретила другого человека. Это объясняло, почему она не была заинтересована в том, чтобы спасти наши отношения. Она просто хотела свободы, чтобы быть с ним.

Я как будто зашел в тупик. Я чувствовал себя отвергнутым, нелюбимым и непривлекательным. Как она могла так поступить со мной? Мое уныние начало сказываться на моей работе, здоровье и особенно на моем рассудке. В отчаянии я записался на девятидневный семинар, который должен был помочь мне изменить ход моих мыслей.

В начале семинара нас спросили: «Насколько вы счастливы по шкале от 1 до 10?» Мой уровень счастья был низким — я поставил 1 балл.

Следующие два дня я просто сидел и слушал. Основная предпосылка того, чему нас учили, заключалась в следующем: когда с нами что-то происходит, мы реагируем на это, создавая в голове свою версию событий. Не сами события заставляют нас страдать, это наш рассказ о них порождает страдания, поэтому, когда мы из-за чего-то несчастны, нужно задать вопросы рассказу, чтобы понять, правдив ли он. Это имело смысл, но я был слишком парализован своим горем, чтобы что-то делать.

На третий день, когда все казалось абсолютно безнадежным, я наконец начал задавать вопросы моей версии событий, используя прием, который рекомендовал руководитель семинара. Я спросил себя: «Что я действительно думаю об этой жалкой неприятности?» Ответ нашелся сразу: «Моя жена не должна была себя так вести. Из-за ее предательства я потерял дом и семью, я не смогу больше обрести счастье». Не знаю почему, но в этот момент тиски боли разжались, и я смог задать следующий вопрос: «Правда ли это?»

Казалось бы, что все это правда, но я решил копнуть глубже. «Уверен ли я на сто процентов, что ей не следовало так поступать? Уверен ли я в том, что никогда не буду счастлив больше?» К моему удивлению, я ответил «нет» на оба вопроса.

На минуту я был ошеломлен. Я прервал бесконечную цепочку «мысль-боль-мысль-боль-мысль-боль», которая жила в моей голове последние несколько недель. Я почти расхохотался. Без постоянного барабанного боя моих прискорбных мыслей я чувствовал себя тихо и спокойно.

Я осознал, что если бы более широко посмотрел на ситуацию, у меня не возникло бы мысли определять ее как «плохую» или «хорошую». Это было просто не в моей власти — знать, должна ли была моя жена так поступить. Внезапно все, что я думал о моей ситуации раньше, показалось мне подозрительным. Страх перед моим «разрушенным» будущим исчез, и вместо него я почувствовал эмоциональное возбуждение. Я подумал: «Может быть, все будет еще лучше, чем было».

Это состояние длилось всего три-четыре минуты, пока я не представил мою жену с другим человеком. В сердце снова вспыхнули боль и гнев: «Как она могла так поступить со мной?!»

Однако облегчение, которое я ощущал в течение нескольких минут, расшатало мою версию событий. Я еще раз посмотрел на нее и увидел новый пласт: я верил в то, что моя жена любит кого-то другого сильнее, чем меня. Я глубоко вздохнул и задал себе все тот же вопрос: «Правда ли это?»

Опять мне показалось, что это правда, поэтому я задал следующий вопрос: «Могу ли я быть абсолютно уверен, что она любит его больше, чем меня?»

«Нет, не могу». Мысль о том, что она любит кого-то больше, заставила меня согнуться от боли. И все же я не мог быть в этом уверен. Меня поразило, что одна мысль — то, как я отвечал на вопросы, — могла повлиять на мое счастье.

Это было озарение. Все, что я услышал на семинаре, внезапно встало на свое место. Все было очень просто: мой рассказ о ситуации родился в моей голове в виде констатации фактов и вызвал непроизвольную реакцию страдания и уныния. Когда же я начал разбираться в этом изложении фактов, они оказывались совершенно неубедительными. Осознание того, что ситуация сама по себе не была источником моей боли, ужаснуло меня и одновременно утешило. Меня так взволновало это открытие, что всю следующую неделю я охотно продолжал задавать вопросы моим мыслям и убеждениям.

К концу девятого дня я был уже не таким отчаявшимся и измученным человеком, который пришел в первый день на семинар. Я успокоился и ощущал безмятежность и приятие мира. Я понял, что мои мучения всегда вызваны моей версией событий. Теперь меня интересовало настоящее. Какая свобода!

Когда я вернулся с семинара, я позвонил жене и сказал, что готов отпустить ее от себя. Я предложил ей свою помощь в переезде. Я даже сказал ей, что, если она видит что-то важнее наших отношений, ей стоит добиваться этого. И я был с ней искренен.

Год спустя это ощущение свободы все еще со мной. Иногда возникает остаточная боль, но как только я ловлю себя на рассказе о том, что я потерял и как много это значит, я останавливаюсь. Я смотрю на мою версию и задаюсь вопросом: какое убеждение прячется за этой болью? После того как я осознаю убеждение, я перехожу к ключевому вопросу: правда ли это? Сначала мне требовалось делать сознательные усилия, но позже это стало происходить непроизвольно.

Я помню момент — это было спустя несколько недель после семинара, — когда я наткнулся на нашу с женой любимую фотографию, которая всегда стояла у меня на столе. Когда я смотрел на наши улыбающиеся лица и вспоминал все счастливые моменты, пережитые вместе, волна грусти и тоски захлестнула меня. Я остановил себя и задал себе вопрос: «Хорошо, какое убеждение прячется за этим?» Это было мое старое убеждение «я никогда больше не буду счастлив». Тогда я задал крайне важный вопрос: уверен ли я, что так и будет? Тут я неожиданно рассмеялся, вспомнив день, в который мы сделали эту фотографию. Не все тогда шло гладко, мы препирались периодически в течение всего дня. На самом деле я был счастливее за минуту перед тем, как увидел фотографию, чем в тот день, когда мы ее сделали.

Суть заключалась в том, что мысли приходят и уходят, отношения приходят и уходят, боль приходит и уходит. Я понял, что держаться за свои рассказы о том, что я хочу и что мне нужно, — это прямой путь к страданию.

Сегодня я добился настоящего спокойствия и умиротворения, я либо выкидываю из головы лишнее, либо принимаю события как должное, такими, какими они являются, и не более. Эта простая

перемена сделала меня счастливее, чем я мог себе представить. По шкале от 1 до 10 я ставлю себе 9 баллов, стремлюсь к 10 и не оглядываюсь назад.

Выполнение «Работы»

Людей мучают не вещи, а представления о них. Эпиктет, греческий философ

Мне тоже чрезвычайно помог метод «самовопроса» (называемый «Работой»), который Брюс описывает в своей истории. Его разработала Байрон Кэти (все называют ее просто Кэти). «Работа» состоит в том, чтобы задать себе четыре простых вопроса по поводу тягостных мыслей и убеждений:

1. Правда ли это?
2. Знаете ли вы это наверняка?
3. Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?
4. Каким бы вы были без этой мысли?

Затем вы формулируете утверждение, высказывание, противоположное по смыслу вашим мыслям или убеждениям. Это — возможность ощутить обратную сторону ваших мыслей.

Кэти открыла «Работу» в результате преображения собственной жизни. Она была очень несчастлива, но потом ей удалось добиться ощущения благодати, которое принесло ей неизменное состояние счастья и спокойствия. Перед преображением Кэти, мать троих детей и самостоятельный предприниматель, описывала себя как «совершенно подавленную, склонную к суициду, увязшую в страданиях, ненавидящую себя» женщину. Иногда она неделями не могла искупаться или почистить зубы. В конечном итоге ее самооценка так упала, что она решила: она не заслуживает того, чтобы спать в кровати, — и стала спать на полу.

В одно прекрасное утро она проснулась оттого, что почувствовала: нечто мерзкое ползает по ее щиколотке. Она открыла глаза и увидела таракана. В этот самый момент в ней что-то пробудилось. Она поняла, что все ее страдания — «моя жизнь ужасна», «я не заслуживаю счастья» — возникли из-за ее мыслей о ситуации, а не из-за самой ситуации. Она начала смеяться. Неожиданно это оказалось столь очевидным: когда она верила своим мыслям, она страдала, а когда нет — была счастлива. И она увидела, что у всех то же самое. **Все страдания возникают от веры в свои мысли.**

Хотя я сама не из Миссури, мое отношение к вещам можно отразить словом «покажите». Я хотела знать, действительно ли Кэти счастлива без причины. Каждый раз, когда я видела ее на семинаре, она казалось достаточно счастливой. Но это на публике. Какой она была вне круга всеобщего внимания? Я решила встретиться с ней и взять интервью для этой книги.

Кэти абсолютно удивительный, искренне любящий человек. Она демонстрирует отличный пример «счастья без причины». Хотя она чуть не пустила себе пулю в лоб после развода и столкнулась с проблемой потери зрения, она до сих пор верна глубокому внутреннему состоянию счастья. Слушая Кэти и выполняя «Работу», я изменила свое отношение к собственным мыслям.

Так как у меня пытливый ум и склонность задавать вопросы всем, кого я знаю, спрашивать саму себя для меня не представляет сложности. Сегодня мне интересны, как говорят в сериале «Драгнет», «только факты, мэм».

Однажды после небольшой размолвки с мужем я поймала себя на мысли: «Сержио должен меньше критиковать меня».

«Секундочку, — тут же засомневалась я. — Правда ли это? Хм, не уверена. Могу ли я знать наверняка, что это правда? Нет, очевидность не устоит перед лицом суда. Как я себя чувствую, когда думаю об этом? Как-то сжато, это определенно убивающая энергию мысль. Какой я была бы без этой мысли? Более свободной, открытой, счастливой».

Затем я взяла обратную сторону суждения. Я записала свою первоначальную мысль: «Сержио должен меньше критиковать меня». Я поиграла с ней, придумывая разные версии, чтобы посмотреть, какая прозвучит правдиво: «Сержио не должен меньше критиковать меня. Я должна меньше критиковать Сержио. Я должна меньше критиковать себя».

Вскоре я начала чувствовать сострадание, а не осуждение, и моя первоначальная мысль просто исчезла.

Если вы привыкнете задавать вопросы своим мыслям, вы поймете, что не надо пытаться контролировать свой разум или выталкивать тягостные мысли. Со временем они просто теряют силу и перестают огорчать вас. Ваш ум успокаивается, становится сильным, энергия расширяется, что автоматически поднимает ваш уровень счастья. Следующее упражнение — это хорошая возможность использовать принцип «Работы» самостоятельно.

Упражнение

Маленькое письменное задание

Напишите убеждение или суждение, а затем задайте ему вопросы, используя следующие вопросы и оборотные стороны утверждения:

Убеждение: _____

1. Правда ли это?
2. Знаете ли вы это наверняка? (Можете ли вы в действительности знать, что лучше в дальнем пробеге — ваша или чужая дорожка?)
3. Как вы реагируете, когда верите в эту мысль? Что происходит? (Как вы относитесь к себе и другим, когда верите в эту мысль?)
4. Каким бы вы были без этой мысли? (Какой бы была ваша жизнь, если бы вы не верили в эту мысль?)

Теперь противопоставьте этой мысли другую, противоположную по смыслу.

(Она так же правдива или более правдива?)

Для каждой противоположной мысли найдите три реальных примера из жизни, когда она становится правдой. Не надо винить себя или чувствовать вину. Нужно просто найти другой вариант, который принесет вам спокойствие.

Когда мы выполняем «Работу», мы освобождаем себя от действия напряженных мыслей, таких, как: «Я себя не устраиваю», «Он меня не любит», «Она меня не понимает», «Я слишком толстый/ая», «Мне нужно больше денег», «Случится что-то ужасное». Мы можем обратить наш стресс, разочарование и гнев в свободу, которая казалась нам недостижимой раньше.

Для более полного описания метода «Работы» смотрите сайт: www.thework.com.

(Использовано с разрешения Байрон Кэти.)

СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА РАЗУМА № 2

Возвысьтесь над разумом и выкиньте из головы лишнее.

*Если вы избавитесь от малого, вы обретете мало спокойствия,
если избавитесь от много — много спокойствия, если вы
полностью выкинете лишнее, обретете полное спокойствие.*

Многоуважаемый Аджан Чх, буддийский монах XX века

На Борнео туземцы изобрели оригинальный способ ловить диких обезьян, которые совершают набеги на их урожай и запасы провизии. Они берут пустую скорлупу кокосового ореха и делают в ней маленькое отверстие, чтобы в него могла пролезть обезьяны лапа. В скорлупу кладут немного риса для приманки и привязывают ее к земле. Хитрая обезьяна, чувствуя запах еды, начинает исследовать орех. Она засовывает лапу в отверстие, чтобы достать рис, но обратно вытащить ее не может, так как зажимает рис в кулак, который не проходит через дырку. Чтобы вырваться из ловушки, обезьяна должна выпустить из лап рис. Однако обезьяны Борнео не хотят расставаться с едой, поэтому их легко ловят!

Многие из нас похожи на этих обезьян: мы в плена у наших негативных мыслей, потому что не хотим выбросить их из головы. Чем больше мы им сопротивляемся, тем дольше они живут с нами. Не стоит пытаться отталкивать их, ведь они все равно будут возвращаться к нам.

Другой способ реагировать на гнетущие мысли — это возвыситься над разумом и подключить чувства, связанные с негативными мыслями. Именно чувства соединяют их с разумом. Когда мы одобляем чувство, принимаем его и затем отбрасываем, мысль чудесным образом растворяется. Существует эффективный, простой и действенный способ такого «растворения», он называется «Метод Седоны».

Чудо Лестера

«Метод Седоны» был открыт больше пятидесяти лет назад человеком по имени Лестер Левенсон. В 1952 году Лестеру, физику и успешному предпринимателю, было сорок два года. Несмотря на то что он находился на вершине мирового успеха, он был несчастлив и нездоров. Он страдал от депрессии, увеличенной печени, камней в почках, неправильной работы селезенки, повышенной кислотности и язв, которые изрешетили и повредили его желудок. После второго

случившегося с ним коронаротромбоза врачи отослали Лестера домой, в фешенебельную квартиру на юге Центрального парка в Нью-Йорке, умирать.

Однако Лестер любил сложные задачи, поэтому, вместо того чтобы сдаться, он стал искать пути решения проблемы. Он закрылся в своей квартире и провел серьезное исследование своей души. Он открыл для себя универсальный метод персонального развития — возможность отвергнуть внутренние ограничения, на чем и по сей день основывается «Метод Седоны». Он был так взволнован своим открытием, что интенсивно использовал данный метод в течение трех месяцев. К концу этого периода он полностью вылечился. Больше того, он добился состояния глубокого спокойствия и счастья, которое больше уже не покидало его. Вместо того чтобы умереть через несколько недель, как предсказывали врачи, он прожил еще сорок два года и умер, когда ему было восемьдесят четыре года.

Роняя ручку

Впервые я услышала о «Методе Седоны» от моего друга Гейла Двоскина, который был учеником Лестера и сегодня продолжает его дело, разъезжая по всему миру. Гейл — изумительный человек! Он как смеющийся Будда, и его веселье очень заразительно. Я не могу находиться с ним рядом, чтобы не смеяться. Он один из моих наставников в «счастье без причины».

Когда я познакомилась с Гейлом, отbrasывание лишнего не было моей сильной стороной. Иногда я боролась со своими негативными мыслями и чувствами, но в основном я держалась за них, твердо решив понять их происхождение и смысл. Гейл не уставал повторять мне: «Марей, используй прием». Однако я не думала, что могу просто выбросить свои мысли и чувства. Это казалось до смешного простым.

Гейл продемонстрировал мне, как от них избавляться, и я наконец поняла суть дела. Попробуйте сами.

Сначала возьмите ручку. Теперь крепко зажмите ее в руке. Ручка символизирует ваши мысли и чувства, а рука — ваше сознание. Заметьте, что, несмотря на то что сжимать ручку не вполне удобно, через какое-то время вы привыкаете и вам кажется это нормальным. Уже попробовали? Таким же образом ваше сознание крепко держит ваши мысли и чувства, и в конечном итоге вы привыкаете к этому и даже не осознаете.

Теперь разожмите руку и покатайте ручку по ладони. Заметьте, что ручка не приклеена к ладони. Вы не являетесь вашими мыслями и чувствами.

Теперь переверните руку и отпустите ручку.

Что произошло? Ручка упала на пол.

Это было трудно? Нет, вы просто перестали держать ее.

Вот что значит «отпустить».

Мэриэл Хемингуэй, актриса и внучка писателя Эрнеста Хемингуэя, считает «Метод Седоны» очень полезным. За неделю до нашего интервью я договорилась встретиться с ней в одном книжном магазине, где она подписывала экземпляры своей последней книги «Здоровый образ жизни — взгляд изнутри». Мэриэл — очаровательная, забавная и искренняя во всем, она входит в состав «ста счастливчиков». В ходе нашей беседы Мэриэл рассказала мне следующую историю, описывающую свободу и счастье, которые она ощущала, возвысившись над разумом и выбросив из головы лишние мысли.

История Мэриэл. Это наследственное

Я родилась в семье, знаменитой талантами, которые блистали красотой, любили жизнь и имели кучу проблем. Мой дедушка, писатель Эрнест Хемингуэй, годами боролся с депрессией и отчаянно пил. Люди много раз говорили мне: «Я однажды пил с твоим дедушкой». Это случалось так часто и в столь разных местах, что я убеждена — мой дедушка бражничал со значительной частью населения нашей планеты.

В конце концов депрессия и пьянство довели его до крайности. За четыре месяца до моего рождения он покончил с собой и стал четвертым человеком среди своих близких родственников, совершившим самоубийство. С тех пор алкоголизм, наркотики, психические заболевания и депрессия продолжали мучить мою семью.

Хотя я избежала «проклятия рода Хемингуэев», моя борьба была направлена на преодоление ненависти к себе. Годами мерзкий голос во мне говорил: «Ты никуда не годишься». Если моя подруга говорила со мной таким голосом, я переставала дружить с ней.

Особенно мне не нравился мой внешний вид. Я ужасно стеснялась своего широкого лица, плоской груди и длинных тощих ног. Я казалась себе уродливой и ненавидела свой высокий пронзительный голос. Я была просто заиклена на своем теле.

Подобная одержимость имела место в моей семье. Это малоизвестный факт, но мой дедушка Эрнест взвешивал себя каждый день и записывал свой вес на туалетном столике в ванной комнате каждого дома, в котором он жил: «8 марта, 1945 — 185 фунтов», и так далее. Проблемы с телом у моей сестры Марго, включая ее булимию, более известны и, весьма вероятно, способствовали ее депрессии и затем самоубийству. Несложно было в моем окружении найти примеры гибельного поведения, будь то сумасшествие или самоубийство. Иногда было и то и другое. Ничего хорошего для такой молодой девушки, как я, это в будущем не сулило.

Долгое время я боялась проснуться утром сумасшедшей, как это случалось со многими членами моей семьи. Я стала все жестко контролировать, особенно еду. Годами все мои мысли были сосредоточены только на том, что я буду есть. Это было так обременительно. «Какая напрасная трата времени», — сказала бы я сейчас. Но я сосредоточивалась именно на этом: мое тело и еда, которую я употребляла, были менее сложными проблемами, нежели угроза сумасшествия или самоубийства; по крайней мере, их можно было контролировать.

Конечно, я была не настолько глупа, чтобы пить или употреблять наркотики, ведь я знала: я из рода Хемингуэев! Но я была невероятно требовательна к физическим упражнениям и еде. Один позитивный эффект от моей сильнейшей потребности в контроле заключался в том, что я боялась рвоты, и это спасало меня от булимии. Больше всего я страдала от чувства исключительной ненависти к себе, которая, как я думала, никогда не покинет меня. Как мрачная туча, затмевающая мое счастье, она была частью моей жизни.

Много лет я питалась только воздухом и кофе эспрессо, что подорвало мое здоровье. В конце концов я исправилась и начала есть более здоровую пищу. Я стала мягче к себе относиться в плане физических упражнений, но все еще чувствовала страх в душе. Если что-то шло не так в моей жизни, моя потребность в контроле снова поднимала свою уродливую голову.

Я думала, что, если смогу контролировать свое тело, внутренний голос, полный осуждения, перестанет звучать. Чтобы заставить его замолчать, я порицала себя за свою самокритичность. Мне никогда не удавалось избавиться от негативных мыслей, от попыток прогнать их становилось только хуже. Затем я узнала о методе, позволяющем отпустить свои мысли и чувства, который назывался «Метод Седоны». Задавая себе простые вопросы, я могла отпустить даже самую навязчивую мысль или чувство. Я вдруг поняла, что суть проблемы заключается в моем убеждении, будто мои чувства и мысли прикреплены ко мне. Но это не так! Мои мысли никуда не уходили, потому что я сопротивлялась им, боролась с ними и держалась за чувства, которые их сопровождали. Что, если я перестану держаться за них и отпущу их?

Действительно ли это так просто?

Сначала я упорствовала. Каждую проклятую секунду моей жизни я думала о том, что должна быть лучше. Однако «Метод Седоны» помог мне ослабить силу моих негативных мыслей и чувств.

Простой прием, состоящий в том, чтобы задавать себе вопросы «Могу я отпустить это чувство?», «Отпустили ли я его?», «Когда?», избавлял меня от напряжения, которое я испытывала, сталкиваясь с любой проблемой. По мере того, как я упражнялась, что-то во мне расслаблялось. Какое это было облегчение — не бороться с потребностью контролировать жизнь, а принимать себя такой, какая я есть! Хотя я не очень понимаю, как этот метод работает, но он работает, и это самое главное.

Мне нравится выполнять упражнение, когда я гуляю или путешествую. Как мой дедушка и отец, я всегда любила бывать на природе. Поэтому если я расстраиваюсь из-за чего-нибудь, просто выхожу на улицу.

Помню, как мне что-то стукнуло в голову — и я начала ощущать себя ужасно, мне казалось, что я непривлекательна, так как похожа на огромный объемный шар. Тогда был прекрасный день, поэтому я отправилась в горы. Пока шла по дорожке, которая начиналась у нас во дворе за домом в Солнечной долине (Айдахо), я начала вслух упражняться в «Методе Седоны». Я гуляла и раз-

говаривала сама с собой. Слава богу, что никого не было в пределах слышимости, иначе меня приняли бы за сумасшедшую.

Когда я вернулась домой, поглядела в зеркало и себя не узнала. На мне были те же самые рубашка и шорты, я не похудела, но смотрела на свое отражение и думала: «Ты здорово выглядишь. Просто отлично». Во мне все оставалось по-прежнему; единственное, что изменилось, — я отпустила от себя мысли и чувства, связанные с самокритикой. Я так отчетливо увидела, какую власть они имели надо мной всю жизнь!

Хотя я до сих пор иногда очень сурова сама с собой, я забыла, как раньше негативные мысли и чувства управляли моей жизнью. Раньше я мучила себя каждые шесть минут, теперь это случается не чаще, чем раз в шесть месяцев. От мучительных навязчивых соображений по поводу моей внешности я пришла к тому, чтобы вообще не думать об этом. Хотя я все еще забочусь о себе, я делаю это потому, что хочу, а не потому, что мне нужно контролировать свою жизнь.

Сегодня, когда мне уже сорок пять, меня больше не преследует мерзкий внутренний голос. Я добра к себе и разговариваю с собой, как с другом. Когда я наконец поняла, что мои мысли, чувства и этот ужасный голос не приклеены ко мне намертво, я смогла отпустить их. Я обрела свою суть, врожденное счастье. Сейчас большую часть времени я чувствую себя так, как чувствовала в детстве: словно я плыву по жизни. Не осуждаю себя, а просто живу.

Выбрасываем лишний багаж

Многие из нас узнали себя в Мэриэл, боровшейся с негативным отношением к себе. Для некоторых людей эта борьба разворачивается в области оценки своей внешности, для других — в области взаимоотношений или карьеры. Это неважно, в чем заключается ваше беспокойство, валено то, что лежащее в основе чувство «меня не устраивает» разрушает ваше счастье. Мы становимся свободными, когда прекращаем борьбу с мыслями и просто отбрасываем их.

Как и Мэриэл, я думала, что мой долг бороться до конца с каждой негативной мыслью, которая всплывает у меня в голове. Только в путешествии на Гималаи, которое я описывала в начале книги, я поняла, до чего себя довела. Наблюдая, как маленькая индийская женщина несет на голове мой тяжеленный чемодан в гору, я поняла, какую яркую метафору она подарила мне. Нужно было выбросить все лишнее барахло, которое я носила в голове! Это была обуза и для меня, и для окружающих меня людей. Легкий и эффективный способ избавиться от этого мертвого груза — научиться выходить за пределы разума и отбрасывать мысли и чувства.

«Метод Седоны» на практике

«Метод Седоны» базируется на двух основных предпосылках:

1. Мысли и чувства — это не события, и они отделимы от вас.
2. Вы можете их отбросить.

В вашей сущности уже заключено счастье, которое вы ищете. Все, что вам надо, это обнаружить естественное счастье, отбросив страдания или ограничения, которые скрывают его или препятствуют ему.

У нас настолько сильное стремление удерживать возле себя негативные мысли и чувства, что это проявляется даже в том, как мы говорим. Когда мы ощущаем грусть, мы говорим «мне грустно», когда мы несчастливы, говорим «я несчастлив». Мы все время убеждаем себя в том, что привязаны к нашим мыслям и чувствам. «Метод Се-доны» помогает разорвать эту связь.

Следующее упражнение — это введение в «Метод Се-доны», показывающее, как использовать вопросы, которые Мэриэл упоминает в своей истории.

Упражнение

Метод освобождения

Устройтесь поудобнее и внутренне сосредоточьтесь. Ваши глаза могут быть открыты или закрыты.

Шаг первый. Сосредоточьтесь на проблеме, которую хотели бы решить, а затем «отпустите» свои чувства, дайте им внутри вас свободу. Это неизбежно будут сильные чувства. Вы можете ощущать себя одеревенелым, пресыщенным, отключенным от реальности, пустым внутри — от этого тоже можно избавиться. Просто осознайте свое состояние и позвольте себе пребывать в нем.

Указания могут показаться вам упрощенными, но они и должны быть такими. Многие из нас погружены в свои мысли, образы, воспоминания и размышления о будущем — вместо того чтобы отдавать себе отчет в своих чувствах на данный момент. Однако то время, когда мы можем что-то

сделать со своими чувствами (и если на то пошло, со своим делом или жизнью) — это настоящий момент, СЕЙЧАС.

Шаг второй. Спросите себя: «Могу я отпустить это чувство?» Вы задаете этот вопрос только для того, чтобы понять, возможно ли совершить это действие. Оба ответа — «да» и «нет» — допустимы. Даже если вы сказали «нет», вы сможете отпустить свои чувства. Все вопросы, которые используются в данном методе, намеренно просты. Они не важны сами по себе и предназначены только для того, чтобы направить вас на нужный путь и помочь вам ощутить освобождение.

Шаг третий. Задайте себе простой вопрос: «Отпущу ли я эти чувства?» Иными словами: «Готов ли я отпустить их?»

Если вы ответите «нет» или не знаете, как ответить, задайте вопрос по-другому: «Лучше, чтобы это чувство осталось со мной, или лучше, чтобы я освободился от него?» Если вы по-прежнему отвечаете «нет», переходите к четвертому шагу.

Шаг четвертый. Задайте себе вопрос: «Когда?» Это призыв отпустить чувство СЕЙЧАС. Может быть, вам удастся сделать это проще, чем вы думали. Помните, что освобождение — решение, которое вы можете принять и осуществить в любой момент.

Шаг пятый. Повторяйте предыдущие четыре шага столько раз, сколько нужно, чтобы вы почувствовали освобождение от данного конкретного чувства.

ПРИМЕЧАНИЕ. Возможно, вы обнаружите, что с каждым этапом продвигаетесь в этом деле все дальше. Сначала результаты будут малозаметны, но, если вы будете настойчивы, вы их ощутите. Вы можете обнаружить целые наслоения чувств, возникающих по отношению к какой-либо проблеме, так что будьте терпеливы. Тем не менее все, что вы отпустили, ушло навсегда. Вы почувствуете себя легче и спокойнее.

Части этого упражнения были взяты из книги Гей-ла Двоскина «Метод Седоны: ваш ключ к прочному счастью, успеху, спокойствию и эмоциональному благосостоянию». Использовано с разрешения «Метод Седоны», www.sedona.com.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА РАЗУМА» № 3

Настройте себя на радость.

Какая замечательная жизнь у меня была! Хотелось бы только поскорее осознать это!

Колетт, французская писательница XX века

Один старый индеец чероки рассказал своему внуку о борьбе, которая происходит в душе человека. Он сказал:

— Малыш, в нас борются два волка. Один представляет собой Несчастье — страх, тревогу, гнев, зависть, тоску, жалость к себе, обиду и неполноценность. Другой волк представляет Счастье — радость, любовь, надежду, безмятежность, доброту, великодушие, истину и сострадание.

Маленький индеец на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает? Старый чероки ответил просто:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Из-за врожденной склонности лучше запоминать негативные мысли, чувства и переживания, чем позитивные, мы часто кормим не того волка. Когда наш мозг представляет собой тефлоновую поверхность для положительных эмоций, счастье с ней просто «соскальзывает». Чтобы стать счастливее, вам нужно немного «уравнять счет», для этого настраивайте себя на радость.

Первый раз я услышала это выражение от Джеймса Бараца, когда стала ходить на его знаменитые курсы «Пробуждение радости», десятимесячную экспериментальную программу, целью которой было развить естественную способность испытывать счастье. На первом уроке Джеймс сказал нам, что цель курса — настроить себя на радость. Он советовал нам больше энергии и внимания уделять благоприятным мыслям.

Склонить разум к радости можно, если придать тефлону шероховатости — тогда ваши позитивные переживания будут «приклеиваться» к вам сильнее, чем негативные. Когда я начала сознательно настраивать себя на радость и замечать маленькие и большие всплески счастья, которые раньше ускользали от меня, я немедленно почувствовала себя счастливее. Через какое-то время мое счастье стало расти в геометрической прогрессии, так как из «закона притяжения» мы знаем, что

замечать и ценить уже существующее счастье означает привлечь в свою жизнь еще больше положительных эмоций.

Я заметила, что сложно настроиться на радость при недостаточном самоуважении. Соцопросы показали, что у двух из трех человек в Америке низкая самооценка. Моя подруга Леонора Бойл — тренер по трансформационной жизни и преподаватель «Метода выбора», действенного приема, который помогает людям избавиться от негативных убеждений. Поработав с тысячами женщин и мужчин, она поняла, что самое широко



распространенное убеждение — это «я никуда не гожусь». Еще со времен моей работы на семинарах по самооценке я знаю, что такая жесткая внутренняя критика ограничивает наше ощущение счастья.

Лиза Николе — энергичный лектор-мотиватор и участник фильма «Секрет» — много лет боролась с комплексом неполноценности. Несмотря на то что сегодня она входит в мой список «стах счастливчиков», ей пришлось хорошенько поработать, чтобы преодолеть барьеры на пути к счастью. Ее история — о том, как, настроив себя на радость, она смогла справиться с многочисленными «автоматическими негативными мыслями».

История Лизы.

Женщина в зеркале

Много лет я чувствовала себя несчастной, потому что понимала, что мне раздали проигрышные карты. Кофейный цвет моего лица, толстые губы и полные бедра не соответствовали идеалам красоты, которые я видела по телевизору или в фильмах. В детстве я пользовалась правом на бесплатное питание в школе, так как была из бедной семьи и вдобавок ко всему жила на юге центральной части Лос-Анджелеса, в бедном квартале с высоким уровнем преступности.

Каждое утро я просыпалась в плохом настроении. Я хотела того, чего у меня не было, — абсолютно невозможных вещей. Я хотела выглядеть, как Фарра Фосетт. Невыполнимо. В шестнадцать лет я хотела иметь машину, так как многие мои школьные друзья уже ездили на них. Невыполнимо. Я хотела жить в Беверли-Хиллз. Опять невыполнимо. Чтобы как-то компенсировать это, я решила стать супер успешным человеком: я была капитаном команды по легкой атлетике, капитаном болельщиков, главным редактором моего ежегодно издаваемого альбома и альбома студенческого совета. Но этого было мало. Мои недостатки значительно превышали мои достоинства, по крайней мере, мне так казалось.

Десятилетиями я анализировала то, что мне в себе не нравилось, и из-за этого успела принять много глупых решений. Иногда я позволяла себе откровенничать с неподходящим сотрудником, но после таких встреч часто чувствовала себя опустошенной, как никогда.

Все это продолжалось до тридцати лет, пока я не перестала ждать от других любви и признания. Однажды мой друг обратил мое внимание на то, что слово «близость» можно понять как «вижу в себе»¹. Ух ты, это меня просто пробудило! Могу ли я найти любовь в себе?

Я вставала перед зеркалом, смотрела себе в глаза и спрашивала: «Кто такая Лиза?» Ответы были простые и честные: женщина с толстыми губами, полными бедрами,

1 Слово intimacy {англ. близость} и выражение into me I see (англ. вижу в себе) представляют собой омофоническую пару, то есть по-английски произносятся (и звучат) почти одинаково. (Прим. пер.)

темной кожей и прической в африканском стиле. Женщина, которая годами боролась со своим весом, разорвала насильтственные отношения, ищет свое духовное начало и установила связь с богом.

Столько всего можно было любить в этой женщине. Я смотрела себе в глаза и говорила: «Я горжусь тем, что ты...» Я говорила о важных для меня делах, которые удалось осуществить. Я перечисляла вещи, которые могла бы добавить к своему резюме, и те, которые не смела добавить. «Я горжусь тем, что ты отдалилась от своей семьи, чтобы начать собственное дело. Я горжусь тем, что ты избавилась от насильтственных отношений. Я горжусь тем, что ты осознала проблему своего веса. Я горжусь тем, что ты никогда не сказала ни единого плохого слова в адрес отца своего сына. Я горжусь тем, что ты работаешь с подростками и помогаешь им...» Мне так нравилось со-средоточиваться на этих событиях!

Я стояла перед зеркалом и признавала, любила, превозносила себя. Я начала воспевать большие и малые свои дела, даже самые крошечные. «Я горжусь тем, что ты сделала десять приседаний сегодня утром». Я праздновала грандиозные и незначительные события. Я даже могла плакать, но продолжала повторять: «Я горжусь тем, что ты...» — пока не израсходовала весь запас похвал.

До этого упражнения я раньше, конечно, тоже глядела на себя в зеркало. Я изучала свое лицо, оплакивала каждую неровность лба, ненавидела свои толстые губы и выющиеся волосы. Я смотрела на свою внешность, которую, как мне казалось, люди осуждали, и сама ее осуждала.

Сейчас я видела в зеркале то же отражение, но теперь на улице меня провожали другими глазами. Глазами, которые искали во мне красоту и доброту и находили их. С течением времени удовлетворение собой сделало меня сильнее, и я начала больше любить окружающих.

Я до сих пор каждый вечер делаю это упражнение и удивляюсь, сколько любви и сострадания я чувствую к женщине в зеркале. Иногда, когда я путешествую, я незаметно достаю свое карманное зеркальце (на заднем сиденье такси или в любом другом месте) и упражняюсь. Возможно, по стране ходят какие-то слухи о том, что я немного странная, но мне все равно. Это стоит того, чтобы чувствовать себя счастливой.

Недавно со мной произошел случай, который показал, какое это важное умение. Несколько месяцев назад я купила новую машину. На следующий день, довольная своей новой игрушкой, я ехала по скоростной автостраде. Когда я решила съехать с основной дороги, машина начала терять скорость и производить странные звуки. «Только не это, — подумала я. — Что случилось с моей новой машиной?» Она сначала чихала, потом заглохла.

Я страшно разозлилась! Я вылезла из машины и в своих чудесных босоножках на высоком каблуке и классных солнечных очках направилась вниз по дороге к бензоколонке. Я вошла в служебное помещение и обратилась к сотрудникам: «Моя машина сломалась. Не будете ли вы так любезны посмотреть, что с ней случилось?» Один из служащих поднялся со мной вверх по дороге, вставил ключ в зажигание и повернул его. Затем посмотрел на меня уничтожающим взглядом и сказал: «Ваша машина не сломана, мэм, у вас кончился бензин». Я была в шоке. Сразу же достала свой мобильный телефон и позвонила торговому агенту. Я сказала ему: «Я купила у вас машину вчера, заплатила за нее кучу денег, а в ней нет бензина». Секунду поколебавшись, он ответил: «Мэм, в мои обязанности не входит наполнять ваш бензобак».

Его ответ здорово изменил мою жизнь. Он был абсолютно прав. Я прозрела: ведь никто не несет ответственность за наполнение бензобака — в моей машине или в моей жизни!

Сегодня внимание к моим положительным сторонам помогает мне наполнять мой собственный «резервуар любви». Те годы, когда я направляла любовь на свое отражение в зеркале, щедро оккупились. Я не только люблю Лизу — она мне действительно очень нравится. Я знаю, что я не должна относиться к ней жестоко. Я не должна чувствовать себя несчастливой из-за каких-то обстоятельств, я должна любить себя на протяжении всего моего жизненного пути.

Упражнение перед зеркалом

Вам не кажется глупой или неудачной идея встать перед зеркалом и начать превозносить свои положительные качества? Кажется, не правда ли?

Это знак того, что нужно обязательно попробовать выполнить такое упражнение.

Я и мой соавтор Кэрол познакомились с этой техникой в 1990 году, когда проходили недельный тренинг по самооценке у Джека Кенфилда. Джек дал упражнение в качестве домашнего задания, мы должны были выполнять его каждый вечер. Он говорил нам: «Убедитесь, что дверь в вашу комнату плотно закрыта, чтобы никто не увидел вас и не подумал, что вы сошли с ума». В период обучения мы с Кэрол жили под одной крышей, поэтому каждый вечер поочередно ходили в ванную, закрывали

дверь и шептали всякие нежности своим отражениям: «Я люблю тебя», «Ты красивая», «У тебя любящее сердце».

В первый же вечер я почувствовала себя как сумасшедшая последовательница течения «нью-эйдж» в Калифорнии. Однако вскоре опять ощутила наплыв тоски. Я была таким мастером самокритики, почему же оказалось так тяжело себя хвалить?

Со временем становилось все легче перечислять причины хорошего отношения к себе: «Ты умная», «Ты прилагаешь все усилия, чтобы помочь другим» и так далее. Но настоящую силу это упражнение возымело, когда я научилась ценить себя просто так, без всякой причины, смотреть себе в глаза и безоговорочно любить себя такой, какая я есть.

Осознанное признание своих позитивных черт может льстить нам. Но наше воспитание не позволяет нам хвастаться, поэтому все заканчивается тем, что мы не доверяем себе, не признаем себя или даже еще хуже — мы обходимся с собой жестоко, закрываем сердце, наша энергия сжимается, и — вы уже догадались — уровень нашего счастья падает. Ничего нет странного в том, что счастливые люди относятся к себе с состраданием и признанием, ободряют себя. Это не имеет ничего общего с высокомерием или эгоцентричностью. Они ценят и принимают себя такими, какими являются. Такие чувства поднимают наш уровень счастья.

■ Замечаем позитивные стороны

Чтобы настроить себя на радость, старайтесь замечать и запоминать приятные переживания. Первое, что вы должны сделать, это сознательно решиться на их поиски. Поиграйте с собой в такую игру. Замечайте все позитивные события вашей жизни: любые положительные мысли, все, что вы видите, чувствуете, слышите, пробуете на вкус. Приятные запахи, которые вы учуete; победы, которые вы одержали; достижения в понимании чего-либо; проявления ваших "творческих способностей" — это могут быть самые разные вещи. Такое стремление замечать хорошее приводит в действие ретикулярную активирующую систему (RAS), группу клеток в стволе головного мозга, отвечающую за сортировку большого количества поступающей информации и донесение важных данных до нашего внимания. Случалось с вами когда-нибудь, что вы покупали машину и начинали замечать эту марку машины повсюду?

Так работает ретикулярная активирующая система. Теперь вы можете использовать ее, чтобы быть счастливее. Когда вы решите искать положительные стороны во всем, система поможет вам замечать их.

Адель, которая входит в мой список «ста счастливчиков», рассказала мне о своем уникальном методе замечать положительные события. Во время своих поездок в течение дня она как бы раздает премии: премия самой воспитанной собаке, премия самому живописному ландшафтному дизайну закусочной «на ходу», премия самому вежливому водителю. Это развивает ее наблюдательность по отношению к красоте и положительным событиям, происходящим вокруг. Очарованная таким подходом, я попробовала применить его в своей жизни. Он мне так понравился, что я даже решила включить его в качестве упражнения в эту часть книги.

Как только заметите что-то хорошее, остановитесь, чтобы осознанно этим насладиться. Пропустите впечатление глубоко в себя и чувствуйте. Сделайте из него нечто большее, чем просто умственное наблюдение. Если возможно, потратьте около тридцати секунд на то, чтобы впитать ощущение счастья. Если же хотите ускорить прогресс, каждый день тратьте время на перечисление ваших побед, достижений, того, что цените в других людях или в себе. Это сместит соотношение «клипкая — тефлоновая поверхность» в вашей голове в сторону счастья.

В беседе с Полем Шилом, специалистом в области развития человеческого потенциала и автором книги «Естественная гениальность», я узнала, что запоминать по-

зитивные стороны жизни намного лучше можно с помощью подсознания, которое ответственно за 90 процентов наших мыслей. Каждый день мы подвержены натиску отрицательных образов и сообщений из внешнего мира, вторгающихся в нас на подсознательном уровне. Действенный способ препятствовать этим коварным негативным мыслям — использование аудиопрограмм для самосовершенствования «Паралимналь Рекордингс» (техника «дихотомическое предъявление»), которые работают на уровне нашего подсознательного восприятия. В этих записях используются различные голоса в сочетании с музыкой и научно обоснованными техническими приемами, воздействующими на мозг. Эти программы, которые вы слушаете через стереонаушники, созданы для того, чтобы работать одновременно с обоими полушариями мозга и менять ваши сознательные убеждения, в то

время как вы просто расслабляетесь и слушаете. Я считаю использование этих программ простым способом настроить себя на радость.

Опирайтесь на мысль, которая делает вас счастливее

Идея настроить себя на радость похожа на то, что доктор Мартин Селигман, директор Центра позитивной психологии при Университете Пенсильвании, которого считают отцом-основателем позитивной психологии, называет «приобретенным оптимизмом». В своей книге с тем же названием Селигман обращает внимание на обширный комплекс исследований, подтверждающий его тезис о том, что можно научиться быть оптимистом.

Один из самых эффективных способов настроить себя на радость — это опираться на мысль, которая делает вас счастливее. Когда в следующий раз вы столкнетесь с затруднительной ситуацией, дающей толчок негативным мыслям и неприятным чувствам, найдите правдивую мысль, которая заставит вас почувствовать себя лучше, и положитесь на нее. Классический критерий оптимизма — когда человек видит, что стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Это отличный пример того, как можно опереться на столь же правдивую, сколь и положительную мысль.

А вот вам другой пример, уже из моей собственной жизни. Уверена, что у вас такое тоже было. Однажды я сидела за компьютером, стараясь настроиться на работу, и во мне возникла негативная, провальная мысль: «Я не успею сделать этот проект вовремя».

Я заметила, какое влияние она на меня оказала: я почувствовала себя утомленной, меня затошили, я запаниковала. Все это никак не помогало мне справиться с трудностями.

Тогда я стала искать столь же правдивые мысли, от которых могла бы почувствовать себя лучше: «Мне всегда удаетсяправляться с трудностями. Я могу попросить помощи. Чем больше я отдыхаю и расслабляюсь, тем больше идей у меня возникает». Я настроила себя на радость, положившись на эти мысли. Они дали мне ощущение расширенной энергии и уравновешенности.

Пожалуйста, заметьте, что я не говорю о навязывании позитивной мысли или механическом повторении утверждения: «Я смогу сделать это вовремя, я смогу сделать это вовремя, я смогу сделать это вовремя». В этом случае все равно вы чувствуете, что не сделаете работу вовремя. Такой подход несет в себе некоторую долю борьбы с негативными мыслями, так как похож на перебранку в вашем мозгу: кто победит — не могу или могу. Очевидно, что победителем будет тот, кто громче кричал.

Когда же вы опираетесь на хорошую мысль, вы не пытаетесь никого ни в чем убедить. Вы просто смещаете фокус вашего внимания с негативного взгляда на ситуацию к позитивному взгляду.

Как правильно заметил старый индеец чероки, побеждает тот волк, которого вы кормите. Привыкайте кормить счастье.

Упражнение

Ежедневные «счастливые премии»

1. В течение дня присматривайтесь к окружающей обстановке с целью раздать премии.
2. Будьте изобретательны. Например, если вы смотрите на цветы, найдите тот цветок, который может получить премию «Самый необычный цвет», или тот, который должен был бороться, чтобы выжить, и присудите ему премию «Цветение дня». Ищите необычные улыбки, квалифицированное обслуживание или оригинальные решения каждодневных проблем. Вас никто не ограничивает в выборе типа и количества премий.
3. Предложите членам семьи или друзьям поиграть в эту игру, а в конце дня расскажите друг другу про премии, которые присудили.

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Слава богу, мы не должны верить во все свои мысли! Вы укрепляете опору разума, думая таким образом, чтобы поддерживать счастье: вы задаете вопросы своим мыслям, возвышаетесь над разумом, выбрасываете лишнее и настраиваете себя на радость. Используйте следующее пошаговое руководство, чтобы упражняться в «счастливых привычках разума»:

1. Когда ловите себя на негативной мысли, проверьте, правдива ли она, выполняя «Работу».
2. Чтобы освободиться от негативных мыслей, практикуйте упражнение «Метод освобождения».
3. Чтобы запечатлеть положительные мысли о своей личности, выполняйте «Упражнение перед зеркалом» раз в день на протяжении минимум недели, а лучше двадцати одного дня.

4. Раздавайте «счастливые премии» в течение дня, чтобы настроить себя на радость.

5. Опирайтесь на мысли, которые заставляют вас чувствовать себя счастливее.

Глава пятая

ОПОРА СЕРДЦА: РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ

Лучше, если у меня будут глаза, которые не видят, уши, которые не слышат, чем сердце, которое не любит.

Роберт Тизон, писатель

Давайте проведем маленький эксперимент. Укажите на себя пальцем. Теперь посмотрите, куда вы указали. Если вы похожи на тысячи людей, которых я просила это сделать, то вы указали на сердце. Никто никогда не указывает на голову, пупок или коленную чашечку. Почему? Мы инстинктивно чувствуем, что сердце — это наша суть.

Представьте, что смотрите какому-нибудь человеку в глаза и произносите: «Я люблю тебя всей своей головой». Звучит иначе, правда же?

На протяжении истории люди всех культур считали сердце, местонахождение наших эмоций, главной составляющей счастья и мудрости. Во многих традициях сердце сравнивали с алмазом, драгоценным камнем или лотосом, так как все эти вещи символизировали таинственную и ценную суть нашего существования.

«В центре нашего тела находится маленький храм в форме лотоса. Внутри его небольшое пространство. Земля и небеса, солнце, луна и звезды, огонь, молнии и ветра — целая Вселенная живет в нашем сердце». (Из Упанишад)

Страсть к жизни коренится в наших сердцах. Если она течет в наших жилах, мы чувствуем себя отлично, если нет — мы ощущаем себя несчастливыми.

Все это я знаю по своему опыту. На протяжении многих лет я периодически чувствовала сильную, острую и истощающую меня боль в сердце. Это началось больше двадцати лет назад, как раз после того, как закончились мои отношения с человеком, которого я любила. Хотя я не собиралась выходить за него замуж, я просто потеряла всякое самообладание, когда он начал встречаться с моей подругой. Я думала, что мои душевные муки и боль пропадут со временем, по крайней мере, когда я встречу кого-то другого, но они оставались. Иногда я чувствовала, что не могу вдохнуть, такой сильной была эта боль. В другой раз мне казалось, что у меня может случиться инфаркт. Я посещала различных врачей, но никто не мог найти физической причины недуга. Было тяжело на сердце, физически и эмоционально. Только когда я начала упражняться в «счастливых привычках сердца», о которых вы узнаете в этой главе, мне наконец стало легче.

Мои интервью со «ста счастливчиками» открыли мне глаза: счастливые люди руководствуются любовью. Несмотря на то что они испытывают такие же страхи, разочарования и страдания, как и все остальные, у них просто другие привычки, которые позволяют им открывать свое сердце в повседневной жизни. Когда вы попробуете на практике эти упражнения, вы ощутите, что ваше сердце более открытое и любящее — это одна из опор вашего «дома для счастья».

У сердца есть энергетическое поле

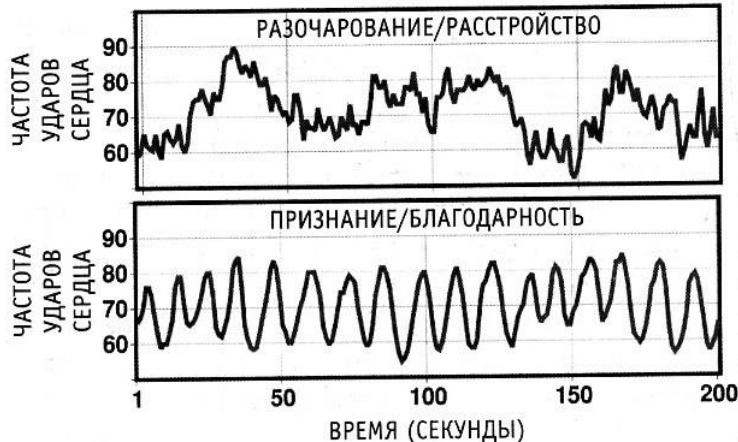
Вспомните счастливые моменты вашего детства: прогулки всей семьей, игры с лучшим другом или когда вам подарили собаку или котенка. Что вы чувствуете, вспоминая эти моменты? Скорее всего, теплоту и приятный прилив в сердце. Это энергия вашего сердца.

Когда я была ребенком, мой дедушка Поппа, которого я нежно любила, каждые выходные проводил у нас. Он приезжал в пятницу с целой сумкой кексов «Хостесс» в руке, и, как только я видела, что он поднимается по лестнице к парадной двери, я практически вся трепетала от возбуждения и радости. Я чувствовала, как энергия моего сердца отзывается в энергии его сердца. Я не могла дождаться, когда смогу прижаться к нему и услышать удивительные истории о землетрясении 1906 года, его карьере в полупрофессиональном бейсболе и о других его приключениях. Даже в восемь лет мне было понятно, что у сердца есть энергия, которая выходит за границы тела.

Теперь наука подтверждает мое детское ощущение: у сердца есть сильнейшее энергетическое поле. Институт математики сердца, исследовательская группа, пользующаяся уважением, чей труд среди прочих подтвержден исследованиями Стэнфордского университета и университета Майами,

открыл, что наше сердце образует вокруг нас электромагнитное поле, которое имеет несколько футов в диаметре и в пять тысяч раз сильнее, чем электромагнитное поле мозга.

Показатель активности сердца, отражающий ваше эмоциональное состояние, называется «вариабельность частоты сердечных сокращений» (HRV) и показывает изменение интервалов сердечных сокращений. В исследованиях, использующих аппараты ЭКГ для измерения HRV, доктор Роллин Макрейти и другие исследователи из Института математики сердца обнаружили, что схема работы сердца счастливых людей выглядит иначе, чем схема работы сердца сердитых, разочарованных или грустных людей. Этую разницу вы можете увидеть в следующих графиках.



Негативные эмоции являются причиной неравномерной схемы работы сердца, которая называется «нерегулярным сердечным ритмом» и вредит организму. Когда вы себя чувствуете сердитыми, разочарованными или грустными, в кровь выделяются гормоны стресса и холестерин, сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление. В отличие от этого, когда вы себя чувствуете благодарными, любящими и эмоционально уравновешенными, вы способствуете установлению регулярного ровного сердечного ритма.

Согласно результатам исследований, опубликованных Институтом математики сердца, регулярный сердечный ритм повышает выделение положительно влияющих гормонов (таких, как гормон DHEA, замедляющий старение), нормализует кровяное давление, улучшает когнитивную функцию и укрепляет иммунную систему. В своем знаменитом исследовании ученые Университета Кентукки изучили дневники 180 монахинь, которые те хранили со временем своей юности, и открыли, что сестры, выражавшие более позитивные эмоции, жили в среднем на семь лет дольше, чем сестры, выражавшие более негативные эмоции. Позитивные эмоции не только создают хорошее настроение, но продлевают жизнь!

Любовь и страх

Все ваши эмоции можно поделить на две основные группы: любовь и страх. Все виды любви, такие, как благодарность, прощение, сострадание и понимание, расширяют энергию сердца и создают регулярные сердечные волны, в то время как все виды страха — гнев, уныние, обида и чувство вины — сжимают энергию сердца и создают нерегулярные сердечные ритмы. В любой момент либо страх, либо любовь управляют вашей жизнью и провоцируют состояния счастья или несчастья.





Ученые Института математики сердца открыли, что, когда люди сосредоточиваются на таких эмоциях, как признательность, любовь и благодарность, они могут самовольно повлиять на регулярность своего сердечного ритма в лучшую сторону. Это означает, что вы можете расширить энергию вашего сердца в любой момент, когда захотите. Позже я покажу вам, как это делать, используя одну из методик, которую я узнала в Институте математики сердца.

В моих беседах со «ста счастливчиками» я поняла, что их способность руководствоваться любовью независимо от обстоятельств жизни основывается на трех важных привычках, которые помогают открыть сердце.

«Счастливые привычки сердца»

1. Сосредоточьтесь на благодарности.
2. Не забывайте прощать.
3. Излучайте сердечную доброту.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА СЕРДЦА» № 1

Сосредоточьтесь на благодарности.

Если единственная молитва, которую вы произнесли за всю жизнь, заключалась в слове «спасибо», этого вполне достаточно.

Мейстер Экхарт, немецкий теолог XIII века

Вы когда-нибудь чувствовали, как ваше сердце распирает от благодарности? Вам никогда не хотелось раскинуть широко руки и закричать: «Спасибо! Спасибо! Спасибо!»? Тогда вы понимаете, что я имею в виду, когда говорю, что благодарность естественным образом расширяет энергию сердца.

Можно легко принимать события как есть, без доказательств. Сколько раз в день вы сосредоточиваетесь на благодарности, по сравнению с тем, сколько времени вы тратите на обдумывание своих проблем? Мы поступаем так, словно наша благодарность и признательность — это фарфоровая посуда или расшитая скатерть, мы используем их по особым случаям.

Вовсе не обязательно, что у «счастливых без причины» людей больше причин для благодарности, просто они чаще в течение дня сосредоточиваются на ней. Разница состоит в том, кто на что направляет свое внимание.

Следующая история Рико Провазоли, писателя и хиропрактика, чьей энергии и энтузиазма хватило бы на десять человек, иллюстрирует влияние нацеленности на благодарность.

История Рико. Спасибо тебе за все

Представьте, что сидите в темной комнате, освещенной только одной свечой, которая уже почти догорела. Пламя свечи мигает, шипит, постепенно исчезает, а затем снова разгорается — хрупкий огонек в непроглядной тьме вокруг вас. Вы понимаете, что его исчезновение — дело нескольких минут.

Несколько лет назад моя жизнь была похожа на это пламя. Еще немного горела, но хватило бы легкого дуновения, чтобы затушить ее. Конец был уже так близок...

Будучи молодым человеком, я просто не знал, что делать со своей жизнью. Хотя в колледже рядом со мной учились будущие финансовые магнаты, солидные политики и даже судья Верховного суда, у меня не было серьезных амбиций. Во время третьего года обучения во Франции я попал в цистерцианский монастырь, в котором прожил в качестве монаха примерно год. Хотя мне нравилось жить там, я вскоре понял, что не создан для монашеской жизни. Я ушел из монастыря и начал путешествовать по миру, я плавал в открытом море и посетил больше пятидесяти стран.

Через несколько лет приключений я вернулся обратно в Америку, где наконец женился, завел детей, стал хиропрактиком и построил лечебницу на берегу штата Мэн. У меня была отличная жизнь, а я все-таки не чувствовал себя счастливым. Какое-то внутреннее беспокойство преобладало в уме и сердце. Сколько я себя помню, я все время одинаково ощущал себя: сознавал, чего мне не хватает в жизни, а не ценил то, что уже имею. После периода переоценки ценностей мы с женой решили развестись. Я убедился, что моя бывшая жена и дети обеспечены, продал лечебницу и снова пустился в путешествия.

Затем в течение нескольких месяцев в 1991 году мое здоровье начало выходить из строя. Я стал чувствовать себя ужасно. Я и раньше иногда болел, но это было совсем другое. Список симптомов все увеличивался, и никто не мог понять, в чем причина. Один мой друг даже пригласил экзорциста, чтобы тот излечил меня, — свечи, молитвы и все такое — не помогло. Я был в очень тяжелом состоянии. Это продолжалось почти десять лет. Б конце концов в начале 2001 года чаша моих бедствий переполнилась.

В канун Рождества мне позвонил выдающийся эндокринолог, у которого я недавно был, и сказал, что у меня обнаружилась опухоль головного мозга на передней доле гипофиза и мне нужна срочная операция. «Да, и хорошего Рождества», — сказал он на прощание.

Я был полностью уничтожен. Услышать, что тебе вскроют череп, чтобы удалить опухоль, никак нельзя назвать хорошей новостью, будь то в канун Рождества или в любой другой вечер. После скверного праздника я пошел к врачу обсудить с ним детали операции. Он поспешил известить меня, что опухоль головного мозга — ошибочный диагноз. Затем посмотрел мне в глаза и сказал: «Знаете, с вами все в порядке. Вся проблема только в голове. Вы ипохондрик».

Это было последней каплей. Вдобавок ко всем моим страданиям он сказал, что я придумал свои болезни. Врач выписал мне антидепрессанты, но я не стал их пить. В конечном итоге через шесть месяцев я пришел в такое отчаяние от невозможности снова стать собой, что решил все-таки попробовать принимать рекомендованные лекарства. Через три дня приема таблеток мне стало еще хуже. В этом состоянии полного отчаяния и безнадежности я начал замышлять самоубийство.

Моя невестка, психотерапевт, позже объяснила мне, что некоторые антидепрессанты, которые я употреблял, могут иногда вызывать суицидальные наклонности в первые две недели приема. В то время я понимал только одно — то, что я не хочу так жить и не могу так больше жить. Я не хотел обременить мою семью позором и бесчестием самоубийства, поэтому решил умереть на улице: просто броситься под автобус. Это был бы отличный выход из положения, одна из тех ужасных вещей, которые иногда случаются на дорогах.

Я сидел на кухне и обдумывал свой план. Мне пришло согласиться со своей идеей: это было самое благоразумное решение. Я принял его не в горячке, оно было хорошо продумано. Я рассуждал так: «Ты знаешь, все правильно. Ты прожил полноценную жизнь. Больше тебе ничего не надо. Хватит». Я чувствовал какое-то успокоение в душе.

Затем мне пришло письмо.

Это случилось накануне Дня отца, в груде писем был конверт от моей бывшей жены, матери моих детей. Я вскрыл конверт и нашел открытку с красивым рисунком ее работы. В открытке было послание, которое полностью перевернуло мою жизнь вверх дном. Она писала, что все еще сильно любит меня и искренне счастлива, что я отец ее детей. Она сказала, что, несмотря на трудности, через которые нам пришлось пройти, она духовно выросла рядом со мной и желает мне крепкого здоровья, везения и счастья.

Я был потрясен. Я подумал: «Ну и ну! Подождите секундочку... Я собирался покончить с собой?»

В моей жизни случился длительный перерыв. Теперь я видел, что погряз в мыслях о плохом, вместо того чтобы быть благодарным за то, что имею. Однако проявление любви со стороны моей бывшей жены и ее признательность тотчас же привели меня в чувство. Ее теплая и искренняя благодарность пробудила мое сердце и открыла глаза на все хорошее, что было в моей жизни.

Я забросил свои планы самоубийства и впервые за много лет смог ощутить счастье.

Новое чувство благодарности подхватило меня, как волна. Моя жизнь начала налаживаться. В течение двадцати четырех часов я встретился с человеком, который порекомендовал мне специалиста по тропическим болезням. Тот только один раз взглянул на меня и сразу понял, в чем проблема. Анализы подтвердили, что я был заражен семью типами паразитов, амебами и печеночной двуусткой, я подхватил этих незваных гостей в своих заграничных путешествиях. Я прошел курс противопаразитного лечения — и, к моему огромному облегчению, вылечился. Я снова почувствовал себя самим собой. Мне было даже лучше, чем до болезни! Разница заключалась в том, что я снова обрел благодарность и признательность за свою жизнь. Я решил поддерживать в себе эти стремления и вскоре нашел два отличных способа, которые помогли мне в этом.

Первый — это ежедневная практика смеха. Я просто тратил каждый день десять минут на смех. Хотя делать паузу посреди дня, садиться и смеяться — звучит несколько странно, мои сеансы смеха очень мне помогли. Помимо пользы для здоровья от выделения дополнительных эндорфинов я ощутил эмоциональное очищение и повышение уровня счастья.

Через некоторое время после того, как я начал практиковаться в смехе, я получил по факсу сообщение с мантрой от мастера дзэн: «Спасибо за все. Я абсолютно ни на что не жалуюсь». Я решил включить это универсальное выражение благодарности в мою повседневную жизнь, повторяя его ежедневно.

Эта фраза стала символом моей надежды. Теперь, что бы ни случилось, я не спорю с жизнью.

Несколько лет назад мое чувство признательности подверглось испытанию. Мне позвонили и сообщили, что большая часть моих сбережений присвоена незаконным путем. Я потерял почти все и должен был радикально изменить свой образ жизни. Я положил трубку и некоторое время переваривал смысл произошедших событий. Первая моя реакция была: «Что ж...» Годы болезни и былие мысли о самоубийстве позволили мне рассматривать события в широком контексте: по большому счету, потеря средств была не так уж важна на фоне всего остального.

Еще со времен плавания в открытых водах я знал, что, когда случается беда, нужно продолжать идти вперед (аварийные ситуации требуют действий). Я сразу же начал звонить в разные места: расторг договор аренды на мой дом, договорился о переезде к друзьям, занял денег, на которые мог жить, пока не изобрету план Б.

Через час после того, как я дал ход всем этим вещам, у меня появилось время поразмышлять над ситуацией. Про себя я улыбался, и в голове всплывали знакомые слова: «Спасибо за все. Я абсолютно ни на что не жалуюсь». Удивительно, но это была правда. Конечно, я предпочел бы, чтобы ситуация сложилась иначе, но я принял все как есть. Затем я сел и начал смеяться.

Сейчас, несколько лет спустя после многочисленных взлетов и падений, я все еще смеюсь! Благодарное сердце существенно меняет дело.

Почему благодарность помогает

Как такая простая вещь, как благодарность, может принести нам больше счастья в жизни? Ответ заключается в «законе притяжения». Вспомните третий «главный принцип»: то, что вы цените, приумножается. Если хотите, чтобы в вашей жизни случалось больше хороших событий, перестаньте сосредоточивать свою энергию на проблемах и препятствиях, обратите внимание на то, что у вас уже есть хорошего. Это автоматически привлечет больше хороших вещей в вашу жизнь.

Я не предлагаю вам использовать благодарность, чтобы отвергать, не учитывать, подавлять или приукрашивать болезненные ощущения. Скорее, благодарность — это способ настроить ваше сердце на радость. У каждого случаются в жизни огорчения и счастливые моменты, но, сосредоточивая энергию сердца на счастливых моментах, вы делаете себя намного счастливее.

Флюиды благодарности

Благодарность не только крайне важна для ощущения «счастья без причины», но она положительно влияет на здоровье. Недавнее исследование, проведенное доктором Майклом Маккаллофом из Университета Майами, показало, что у людей, которые испытывают благодарность, больше оптимизма и жизнерадости, они меньше подвержены стрессу и клинической депрессии, чем остальное население в целом.

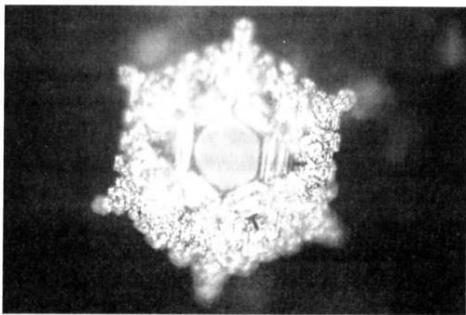
Как показал эксперимент доктора Роберта Эммонса из Калифорнийского университета в Дэвисе, у людей, которые вели «дневники благодарности», то есть записывали каждую неделю все, за

что они благодарны судьбе, здоровье было значительно лучше, они оптимистичнее смотрели на вещи, регулярнее упражнялись в выражении признательности и считали себя счастливее, чем люди, которые не вели таких дневников.

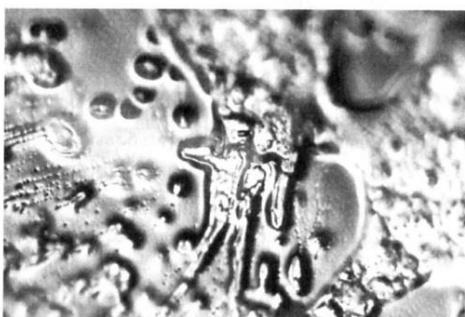
Эти исследования подтверждают, что благодарность создает специфическую энергию, благотворно влияющую на здоровье. Ключ к разгадке этого феномена можно найти в наводящей на размышления работе доктора Мазуру Эмото.

Впервые я узнала о докторе Эмото и его удивительных фотографиях в фильме «Какие звуковые сигналы мы знаем?». Используя ускоренную киносъемку, он показал, что кристаллы в замороженной воде принимают абсолютно разные формы, в зависимости от энергии, которую направляли на воду. В некоторых экспериментах доктора Эмото люди вставали вокруг сосуда с водой и направляли на нее различные чувства. «Любовь и Благодарность» — красивая кристаллическая структура, которая образовалась под влиянием направленных на воду чувств любви и благодарности.

В отличие от этого «Я ненавижу тебя, меня от тебя тошнит» — структура, возникшая вследствие направленного на воду чувства ненависти и негативности.



«Любовь и Благодарность»



«Я ненавижу тебя, меня от тебя тошнит»

Наши тела состоят на 70—80% из воды. Какие структуры хотели бы создать вы в вашем теле?

Благодарность без причины

Если бы существовала какая-то иерархия «ста счастливчиков», брат Дэвид Стейндл-Раст сидел бы в первом ряду вип-зоны! Брат Дэвид, удивительно энергичный в свои восемьдесят лет бенедиктинский монах, написал несколько книг о важности благодарности и является основателем некоммерческой организации «Нэтворк фор Грейт-фул Ливинг», считающей своим долгом помогать людям осознавать благодарность как «основной стимул к преображению». Я много слышала о брате Дэвиде и недавно присоединилась к месячному тренингу по благодарности, основанному на его трудах. Когда он согласился прийти на встречу с нами, наш руководитель спросил меня, хочу ли я взять у него интервью для моей книги. Я ухватилась за такую возможность.

Я сидела на диване и пила чай с этим очаровательным и мудрым человеком, восхищаясь любовью и радостью, которые он излучал. Я стала задавать ему стандартные вопросы и через минуту была уже вся в слезах от его рассказа о тяготах и лишениях, которые он перенес во время Второй мировой войны, и о том, как это настроило его сердце на благодарность.

Подростком в Австрии во время нацистской оккупации он даже не надеялся дожить до двадцати лет. Еды не хватало, его семья выживала порой только за счет супа из трав. Он был уверен, что его призовут на воинскую службу и убьют в бою. Однако, как он рассказал мне, он был счастлив — несмотря на все опасности и трудности, потому что на фоне неминуемой смерти жизнь была для него подарком. Глубокая благодарность судьбе никогда не покидала его.

Брат Дэвид предлагает своеобразную концепцию благодарности. Я была чрезвычайно поражена, когда он сказал, что признательным надо быть не только за подробный перечень всего, что мы имеем в жизни. «Неважно, повезло вам или не повезло, вы все равно можете быть благодарны судьбе», — сказал он мне. Для брата Дэвида благодарность означает «изобилие», ощущение полноты в каждый момент жизни, способность ценить то, что имеется. Это я и называю «благодарностью без причины». Еще он сказал мне: «Не счастье наполняет нас благодарностью — мы счастливы, потому что благодарны».

Брат Дэвид поделился со мной замечательным упражнением, которое помогает усилить чувство благодарности судьбе. Каждый день он выбирает какую-нибудь одну тему, на которой сосредоточивается. Если он выбирает тему воды, например, то каждый раз, когда он моет руки, посуду, поливает растения или чистит зубы, он наблюдает за водой, благодарит ее и использует как напоминание о том, что каждый момент жизни наполнен благодарностью. В другой день он может выбрать тему шума транспорта, а потом что-то еще. Когда я сама попробовала это упражнение, оно мне очень понравилось, и я добавила его в свою программу методик благодарности, которую регулярно выполняю, чтобы поддерживать на высоте свой уровень счастья.

Благодарность в действии

Марк Бекофф — еще один человек из моего списка «ста счастливчиков», который каждое утро просыпается счастливым. Он выпрыгивает из кровати, подходит к окну и приветствует горы, солнечный свет, птиц и деревья на улице. Однажды гость, приехавший к нему ночевать, спросил: «С кем ты разговариваешь?» «Я приветствую день, разумеется!» — ответил Марк.

Это может показаться банальным, но Марк, как и все люди с высоким уровнем счастья, по-настоящему наслаждается хорошими сторонами жизни. Как и у всех нас, у него были свои трудности, но он до сих пор встречает каждое утро таким образом, задавая настроение на весь оставшийся день.

Счастье Марка всегда с ним. Как я уже объясняла в первой главе, состояние «счастья без причины» похоже на жизненный фон, оно остается с нами даже в эмоционально сложных ситуациях. Например, когда умирала мать Марка, он поехал во Флориду, чтобы провести с ней остаток ее жизни. Она перенесла несколько инсультов, которые парализовали ее с головы до ног. Она не могла разговаривать, и нельзя было сказать с точностью, что ее сознание не повредилось.

Чтобы не терять свои положительные чувства, Марк часто подолгу гулял или бегал. Однажды он вернулся с прогулки с благоухающим букетом розовых цветов для своей матери. У нее было второе имя — Роза, и она всегда нежно любила цветы. Когда он возвращался в родительский дом, он широко улыбался. Сосед, который был в гостях у его матери, удивленно посмотрел на него и спросил: «Как ты можешь быть таким счастливым, когда твоя мать в соседней комнате умирает?»

Марк ответил: «Потому что сегодня чудесный день, и, если бы мама это понимала, она бы тоже радовалась». Он подошел к постели матери и положил рядом с ней цветы. Она посмотрела на них, и, хотя она не могла говорить, Марк надеялся, что мать чувствует их аромат. Даже когда она умирала, Марк был способен испытывать благодарность за то, что она у него есть, и видеть хорошее в окружающем мире.

Во время нашего интервью я спросила Марка, как ему удается оставаться счастливым, несмотря на страдания, через которые ему пришлось пройти. Он ответил: «Счастье — это часть меня. В глубине души я всегда счастлив, хотя иногда меня посещает глубокое уныние. Эти два состояния не исключают друг друга, то есть уныние или тоска не исключают счастья».

Скажите свое «спасибо!»

Год назад на встрече колледжских подружек я увидела свою старую подругу Терезу Гибсон. Она была одной из самых веселых девочек в школе, обладала заразительным смехом и всегда была готова к приключениям. Когда Тереза узнала, что я пишу эту книгу, она рассказала мне о ежедневном ритуале благодарности, который соблюдали она и ее девяностопятилетний отец Чарли. Они называли это «скажите свое «спасибо» и благодаря ритуалу всегда улыбались и хорошо себя чувствовали. Тереза переехала к Чарли, который все еще блистал остроумием и сообразительностью, хотя в жизни его семьи наступили тяжелые времена. Жена Чарли, то есть мать Терезы, только недавно умерла, а сама Тереза вступила в заключительную стадию болезненного развода. С деньгами у них было туто, и Тереза сказала, что они были так же мрачны, как любые другие люди на их месте. Однако оба слышали, что благодарность помогает чувствовать себя лучше, поэтому решили каждое утро

садиться вместе на несколько минут перед уходом Терезы на работу и называть друг другу три вещи, за которые они испытывали благодарность судьбе.

«Сначала все двигалось медленно, — рассказывала Тереза. — Когда мы попробовали это первый раз, я чувствовала себя такой подавленной, что едва ли могла придумать хоть одну вещь, за которую была благодарна». Потом она огляделась и увидела свою любимую вазу. Она сказала Чарли: «Я благодарна за то, что эта ваза очень красивая». Звучало глупо, но больше ей ничего не приходило в голову. Чарли оказался не намного изобретательнее и часто ждал, что Тереза подкинет ему какую-нибудь мысль. Тем не менее они с Чарли заметили, что благодарность даже за сущую мелочь хорошо влияет на них.

Вскоре их решение сосредоточиваться на хороших сторонах жизни принесло свои плоды. Оба стали чувствовать себя счастливее и заметили, что им начинает все больше везти. У них даже стало лучше с деньгами. Три благодарности превратились в пять, потом в десять, и вскоре им пришлось останавливаться раньше, чем иссякал запас благодарностей, иначе Тереза могла опоздать на работу.

Однажды они почувствовали себя так легко и хорошо после этого упражнения, что Чарли, который всегда любил мюзикл «Оклахома», стал напевать песню «О прекрасное утро». Тереза присоединилась к нему. Это было чудесное выражение того, как на них повлияла благодарность. Они добавили эту песню к своему ритуалу, и теперь высказывание благодарностей и пение стали одними из самых ярких и запоминающихся событий дня.

То, за что вы благодарите судьбу, приумножается. Если вы цените счастье и любовь, которые уже существуют в вашей жизни, вы приобретете их еще больше.

Я на своем опыте убедилась, какую силу имеет благодарность. После той печали, которую я уже описала в начале этой главы, мой друг посоветовал мне каждый вечер на протяжении трех недель писать пять вещей, вызывающих чувство благодарности. Психологи считают, что изменить привычку можно за двадцать один день. Я знала это и поэтому согласилась. Сначала было тяжело, но получаемые результаты заставляли меня двигаться вперед. На самом деле это простое упражнение так хорошо действовало на меня, что я продолжала делать его каждый вечер в течение трех лет. Со временем страдания мои уменьшились.

Я советую вам попробовать это упражнение. Каждый вечер, перед тем как лечь спать, перечислите пять вещей, за которые вы благодарны этому дню, и проследите, как будете чувствовать себя на следующее утро.

Руководство от специалистов в области математики сердца

*Признательность и благодарность обязательны,
если вы хотите стать творцом вашего растущего счастья и полноты жизни.*
Док Чайлдре, основатель математики сердца

Несколько раз я ходила пешком до Института математики сердца, который находился в двух часах ходьбы от моего дома, в самом центре соснового леса. Там я встретила блестящего выдумщика и основателя института Дока Чайлдре и его коллег. Институт математики сердца является ведущим в области исследований и технологий влияния сердца на здоровье и счастье. В нем даже разработали компьютерную программу и изобрели ручной портативный прибор, названный «ЭМУэйв», который отображает в реальном времени ваши ритмы сердца и «приучает» их к регулярности. Я систематически применяла эту технологию и почувствовала, что мое сердце стало открытым, лучистым и словно купалось в теплоте.

Вы можете использовать «технику быстрой когерентности» в любое время, когда захотите сосредоточиться на любви и благодарности.

Упражнение

«Техника быстрой когерентности»

«Быстрая когерентность» — это действенная техника сосредоточенности на эмоциях, которая связывает вас с движением вашего сердца, помогая освободиться от стресса, сохранить в равновесии эмоции и быстрее почувствовать себя лучше. Стоит вам только научиться этой технике, она будет занимать у вас не больше минуты.

Шаг первый: «сосредоточенность на сердце»

Сконцентрируйте свое внимание на области сердца. Если вам нужно, вы даже можете положить на нее свою руку. Если вы отвлеклись, попытайтесь снова вернуться мыслями к сердцу.

Шаг второй: «дыхание сердца»

Сконцентрировавшись на области сердца, представьте, что ваше дыхание проходит сквозь него. Это поможет вашему разуму и энергии оставаться сосредоточенными на дыхании, а ритмам вашего сердца — синхронизироваться. Дышите медленно и спокойно, пока ваше дыхание не станет ровным и уравновешенным, а не напряженным. Продолжайте в том же духе, пока не найдете свой естественный внутренний ритм, который вам понравится.

Шаг третий: «эмоция сердца»

Продолжая дышать, вспомните какое-нибудь положительное чувство, время, когда вы ощущали себя хорошо. Теперь попытайтесь восстановить в себе это чувство, будь то благодарность кому-то или внимание к какому-то особенному человеку, домашнее животное, любимое место, занятие, которое приносило вам удовольствие. Позвольте себе почувствовать сейчас эту благодарность или заботу. Если у вас не получается, ничего страшного, просто попробуйте найти в себе подобное искреннее состояние. Как только найдете, вы сможете его поддерживать, продолжая сосредоточиваться на сердце, его дыхании и эмоциях.

(Использовано с любезного разрешения Института математики сердца.)

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА СЕРДЦА» № 2

Не забывайте прощать.

Прощение — это наивысшая и красивейшая форма любви.

В свою очередь, вы получаете бесконечное спокойствие и счастье.

Роберт Мюллер, бывший помощник Генерального секретаря ООН

Иногда очень тяжело руководствоваться любовью, особенно когда кто-нибудь причиняет нам боль. Независимо от того, сильно вас обидели или не очень, вы не можете ощущать настоящее счастье, пока не простите человека. Никто не станет отрицать, что иногда люди совершают ужасные вещи или ведут себя жестоко и несправедливо. Все равно, даже в таких случаях можно простить.

Многие люди думают, что чувство ненависти, злобы или возмущения по отношению к человеку, который поступил с ними подло, способно наказать его. ВСЕ НАОБОРОТ! Придерживаться этих эмоций — это все равно что принять яд и ждать, что он действует на другого человека. От этого пострадаете только вы. Когда прощаете, вы излечиваетесь от своего гнева и обиды и продолжаете руководствоваться любовью. Это как «генеральная уборка» для вашего сердца.

Когда я искала счастливчиков для своего списка, одна из соавторов моей книги «Куриный суп для души» рассказала мне о Мэри Лодж, которую она встретила во время работы с заключенными и их семьями. Побеседовав с Мэри, я вдохновилась ее силой и мужеством. Я поняла, что ее история помогла мне пересмотреть границы моей способности прощать.

История Мэри.

Освобождение

Годами я вела нелегкую жизнь. Вынужденная защищать себя в различных ситуациях, включая развод, я стала отчаянной драчуньей. Меня постоянно расстраивали то люди, то неприятные ситуации. К сожалению, это провоцировало возмущение, обиды и желание отомстить.

Как-то вечером (это было в 1996 году) случилось кое-что такое, в сравнении с чем все мои предыдущие беды, вместе взятые, померкли. В три часа ночи я проснулась от телефонного звонка. Предчувствуя неладное, я сняла трубку. Это был мой старший сын Джей, который сказал, что его брата, моего восемнадцатилетнего сына Робби, убили. «Мам, он умер».

В этот момент мне показалось, что жизнь моя закончилась. Я не могла свыкнуться с потерей Робби. Я хотела вползти в свою нору и никогда не выходить на свет. Однако я понимала, что должна держаться ради моих оставшихся детей, иметь дело с полицией, поэтому я отложила в сторону свои эмоции.

Шоун, молодой парень, который лишил жизни моего сына, был обвинен в убийстве и посажен в тюрьму. Он был знаком с Робби и убил его во время спора. Он признал себя виновным, поэтому не было судебного разбирательства, только слушание дела, на котором было достигнуто соглашение между обвинением и защитой и подсудимому был объявлен официальный приговор. Три долгих месяца пришлось ждать слушания дела. В течение этого времени мне было запрещено видеть Шоуна или говорить с ним. Возможно, это было мудрое решение, так как доведенная до крайней степени

отчаяния и ярости, я бы использовала любой случай, чтобы удавить его собственными руками. Он убил моего ребенка!

Наконец наступил день слушания дела, и я первый раз увидела Шоуна. Когда его вводили в тускло освещенный зал суда, он смотрел в пол. Полумрак скрывал его лицо, искажая черты и придавая угрюмый, мрачный вид. Я почувствовала, как во мне закипает дикая ярость. Зачем он это сделал? Дрожа от волнения, я решила не давать показания, однако дала понять судье, что хочу поговорить с Шоуном после слушания.

С тех пор как Шоун признал себя виновным, вынесенный ему приговор никого не мог удивить: ему грозило от двадцати до сорока лет тюремного заключения. Судья, как и обещал, вызвал меня к себе в кабинет, чтобы там я могла пообщаться с Шоуном. Я последовала за судебным исполнителем по коридору. С каждым шагом мое сердце билось все сильнее, так как сейчас я должна была встретиться с человеком, который забрал жизнь моего сына. Я слишком долго ждала возможности показать Шоуну свое отношение к тому, что он сделал. Теперь, полная ярости и ненависти, я совершенно не знала, о чем буду с ним говорить, но знала, что хочу пристрелить его.

Меня обыскали и ввели в маленький, общий панелями офис. Шоун стоял в углу и дрожал, закованный в кандалы, одетый в мешковатый тюремный костюм оранжевого цвета. Его голова была опущена, и, несмотря на то что ему было двадцать лет, он ревел, как ребенок, просто рыдал. Я смотрела на этого несчастного одинокого мальчика, лишенного родительской поддержки и друзей, и видела всего лишь еще одного чьего-то сына.

Я спросила судебного исполнителя, могу ли я приблизиться к Шоуну. Услышав мою просьбу, Шоун поднял голову и открыл свое по-детски простое, заплаканное лицо. Я поймала себя на том, что спросила: «Шоун, могу я обнять тебя?» Он кивнул в знак согласия. Судебный исполнитель показал мне жестом на заключенного, я подошла к Шоуну и обняла его. Он уткнулся мне в плечо. Я была первой, кто пожалел его за долгое время. Пока я так с ним стояла, почувствовала, что мои злоба и ненависть исчезают.

То, что я сказала дальше, удивило всех, включая меня: «Шоун, я прощаю тебя за ту ужасную вещь, которую ты совершил». Наши глаза встретились на несколько мгновений. «Лучше моему Робби быть там, куда он попал, чем сесть в тюрьму. Я каждый день буду молиться за тебя». Я попросила Шоуна поддерживать со мной связь, и после этого судебный исполнитель выпроводил меня из комнаты.

Вскоре Шоуна отправили в тюрьму отбывать срок наказания. Все это не принесло мне никакой радости. Робби ушел от нас, никакой приговор не мог вернуть его мне, а здесь оставался другой мальчик, чья жизнь была полностью разрушена.

Его родители заявили, что не хотят иметь с ним ничего общего, поэтому я стала с ним переписываться. Первые пять лет заключения я была его единственным посетителем. Пять лет назад его перевели в другую тюрьму, начальник которой не разрешал семьям жертв посещать заключенных, однако мы продолжали вести переписку.

Многие люди не понимают, как я могла пойти на это, но я знаю, что прощение не означает освобождение от

ответственности. Я считаю, что сострадание, которое я испытала в кабинете судьи в тот день, было подарком Бога. Я знаю, что не смогла бы исцелить душу, избавиться от темных пятен ненависти и мести, заключенных в моем сердце, если бы не простила убийцу сына. Прощение сделало меня свободной. Я получила спокойствие, с которым могла дальше двигаться по жизни и в конечном счете примириться со смертью Робби.

С тех пор я стала мирской служительницей культа святого Стефана при церкви. Я помогала людям преодолеть кризисную ситуацию или утрату, просто слушая их и находясь рядом с ними. Для этого почти ничего не требовалось, только заинтересованность и сострадание, два чувства, поселившиеся в моем сердце с того момента, как я простила убийцу сына.

Я поняла, что можно только себе причинить боль, испытывая злобу и тая обиду. Сейчас, независимо от обстоятельств, я чувствую себя спокойной и счастливой.

Ненависть и месть не вернут мне горячо любимого сына Робби, но ведь Шоун — тоже чей-то сын. Где-то же должна обрываться эта цепочка ненависти. Так почему бы ее не оборвать на мне?

Зачем прощать?

Немногие из нас сталкивались с такими надрывающими сердце переживаниями, с которыми столкнулась Мэри, но именно по этой причине я включила в книгу ее историю. Если Мэри смогла простить убийцу своего сына, то, возможно, мы могли бы простить людей, обидевших нас. Почему так тяжело прощать? Вот пять основных причин. Может быть, какая-нибудь покажется вам знакомой?

- Мы считаем, что прощение означает оправдание плохих поступков.
- Мы считаем, что, прощая кого-то, мы позволяем этому человеку войти снова в нашу жизнь.
- Мы думаем, что ненависть по отношению к кому-то так или иначе дает нам власть над ним или силу.
- Мы думаем, что, если простим, нам снова причинят боль.
- Мы хотим наказать обидчика.

Как выясняется, все эти мысли ошибочны. Прощение дается не для того, чтобы кто-то был прощен. **Это ваш подарок самому себе, позволяющий остановить сжатие энергии сердца.** Когда вы прощаете, вы избавляесь от разъедающего вас чувства обиды и злобы, которое живет в вашем сердце. Вы снова свободны и можете двигаться вперед по жизни. Есть известная тибетская легенда, отлично иллюстрирующая эту тему.

Два тибетских монаха встретились через несколько лет после выхода из тюрьмы, где их обоих пытали и мучили надзиратели.

- Ты простил их? — спросил первый монах.
— Я никогда не прощу их! Никогда! — ответил второй.
— Стало быть, они все еще держат тебя в заключении, не так ли?

Нужно помнить, что прощение — это не забвение того, что случилось, и не «бесплатный проезд» для виновника. Ева Кор, бывшая узница Освенцима, публично простила нацистов, которые убили всю ее семью и использовали Еву и ее сестру в качестве подопытных кроликов в медицинских экспериментах. Ее акт прощения вовсе не означает отпущения грехов нацистам, она просто выкинула груз боли и ненависти, который так долго носила в себе. Вот что она сказала по поводу прощения:

«Всеми фибрами своей души я верю в то, что любой человек имеет право жить без страданий прошлого. Многим людям трудно прощать, так как общество ожидает от них мести... Нужно уважать жертв, но я всегда себя спрашиваю, хотели бы мои умершие близкие, чтобы я жила до конца жизни с болью и гневом в душе?

Я делаю это для себя. Прощение — это всего лишь акт самоисцеления и самообретения жизненной энергии. Я называю это чудесной терапией. Она совершенно добровольная, хорошо действует и не дает побочных эффектов».

Прошение как терапия

Три года назад я сидела в аудитории, совершенно завороженная доктором Фредом Лускином, директором и соучредителем «Проджект Форгивнесс» в Стэнфордском университете, который рассказывал о своей работе в области прощения. Доктор Лускин проводит исследования и путешествует по всему миру. Недавно в Северной Ирландии он свел вместе матерей, потерявших своих сыновей в ирландском конфликте. Источая любовь и сострадание, он поделился чудесами, которые может приносить прощение.

Его истории растрогали аудиторию до слез. Они показали, что люди, прощающие других, счастливее, у них более крепкие и верные отношения, они испытывают меньше проблем со здоровьем, у них меньше симптомов стресса. Медицинское сообщество начинает признавать роль, которую играют гнев и обида в возникновении болезни и пагубных привычек. Исследование доктора Лускина наводит на мысль, что неспособность к прощению и удерживание ненависти в своем сердце — один из факторов риска в сердечных заболеваниях. Он открыл, что у людей, которые внутри себя простили обидчиков, начинают лучше работать сердечно-сосудистая, нервная и мышечная системы. Вам даже не надо сообщать другому человеку, что вы его простили, чтобы что-то получить от него взамен.

В своей книге «Прошение во имя блага» доктор Лускин написал про Дану, которая никак не могла простить оскорбление. Доктор Лускин предложил Дане представить, что кто-то приставил к ее голове пистолет. Ее единственный шанс выжить заключается в том, чтобы избавиться от гнева и обиды, которые она чувствует по отношению к оскорбившему ее человеку. Тогда она сможет

простить? В такой ситуации Дана сразу же сказала, что ее боль не стоит того, чтобы ради нее умереть. В конце концов она поняла, что медленно убивает себя, отказываясь прощать.

Хотя никто не приставляет вам к виску пистолет, чтобы вы могли избавиться от боли и гнева, ваша жизнь и ваше счастье действительно зависят от способности освобождаться от боли и прощать.

Ключ к счастью — сострадание

Если вы сможете отложить подальше вашу боль, чтобы посмотреть на ситуацию объективно, вы увидите, что обижающие вас люди неизбежно калечат самих себя.

Когда-то рядом со мной жила соседка, которая орала по любому поводу. То мой мусорный ящик стоял слишком близко к ее подъездной дорожке. То люди парковали машины перед ее домом. То соседские собаки рылись у нее в саду. По вполне понятным причинам я ее недолюбливала. Как-то утром я услышала, что по дороге проехала «Скорая помощь». Я выглянула из окна и увидела, что машина свернула на подъездную дорожку соседки. Врачи погрузили женщину в машину и, включив сирену, увезли в больницу. В этот день я узнала, что соседка сильно болела, у нее была серьезная болезнь, связанная с печенью, и хронические проблемы с позвоночником. Каждый день она жила в постоянной мучительной боли. Мой гнев по отношению к ней сразу же улетучился. С того момента, как она вернулась из больницы домой, и до самой ее смерти через полтора года я не только иначе ее воспринимала, но и старалась ей помочь во всем.

Когда вы видите страдания других людей, это чудесным образом превращает ваши негативные чувства в сострадание и подготавливает почву для прощения.

Если вам нравится эта идея, но вы не знаете, как отпустить от себя чувства и простить, вы уже справились с большим затруднением. Просто желание признать необходимость прощения иногда является самой главной проблемой.

Вот действенное упражнение, которое может послужить вам руководством в этом деле.

Упражнение Прощение

1. Сядьте где-нибудь в тихом спокойном месте, где вас никто не потревожит.
2. Закройте глаза и подумайте о ком-нибудь, на кого вы злитесь, обижаетесь или кого ненавидите всем сердцем.
3. Пару раз глубоко вздохните и понаблюдайте за своими чувствами. Ничего не делайте с ними, просто наблюдайте.
4. Теперь поймите, что оскорбительный поступок человека уже не изменить. Он остался в прошлом, и абсолютно никак нельзя повлиять на него сейчас. Почувствуйте завершенность действия.
5. Поймите, что этот человек может никогда уже не измениться. Он такой, какой есть. Сделайте еще несколько глубоких вдохов и смиритесь с правдой.
6. Люди такие, какие они есть, и делают то, что делают, потому что сами они несчастны, испытывают нужду или боль. Они могут даже сами не осознавать этого, но это так. Люди обижают других только потому, что сами обижены. Посмотрите на них через призму сочувствия к их собственным страданиям. Представьте, что они похожи на детей, которые стараются ранить окружающих, набрасываются на них из-за собственной боли. Вы чувствуете к ним сострадание?
7. Посидите спокойно минуту или две, ощущая расширение энергии, которое принесло вашему сердцу сострадание.

ПРИМЕЧАНИЕ. Ничего страшного, если вы все еще злитесь. Цель этого упражнения — начать избавляться от боли в вашем сердце, а не просто прощать других. Продолжайте выполнять это упражнение, пока не почувствуете хотя бы маленький сдвиг. Ваша способность прощать вырастет, как только вы ощутите больше сострадания.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА СЕРДЦА» № 3 Излучайте сердечную доброту.

Te, кто приносит радость в жизни других людей, не могут утаивать ее от самих себя.

Дж. М. Барри, шотландский романист XIX века

Когда ваше сердце купается в любви, вы естественным образом чувствуете себя счастливее. А что же тогда бывает в моменты, когда вы не ощущаете любовь? Не так много сил требуется, чтобы

держать сердце закрытым. Когда какой-нибудь грубый подросток, неприятный сотрудник или глупый продавец расстраивает вас, как жить в любви дальше?

Вы можете возобновить поток любви в вашем сердце, распространяя сердечную доброту на каждого, кого встречаете. Это необязательно должно бросаться в глаза. Иногда достаточно пожелать кому-то добра, чтобы привести в действие механизм, порождающий любовь в сердце. Все это создает мощный поток любви и счастья, так как сердце, переполненное любовью, продолжает снова и снова наполняться ею.

После того как я разослала свою анкету «Счастье без причины», я была глубоко тронута ответом, полученным от СиДжей Скарлетт. Я познакомилась с ней поближе и обнаружила, что ее история иллюстрирует потрясающее воздействие на других и себя самого, которое может дать любовь к окружающим, немая или выраженная в словах и поступках.

История СиДжей. Поток любви

Мне исполнился всего сорок один год, а я чувствовала себя уже старой женщиной. Двенадцать лет я жила с волчанкой и склеродермией, двумя аутоиммунными болезнями, ограничивающими способности. Из-за стероидов, которые я принимала, меня разнесло. Мне требовалась палочка или вспомогательное приспособление для ходьбы, чтобы добраться до своего почтового ящика. Иногда мне приходилось ползти на руках и коленях, чтобы подняться по лестнице. Зачастую я не могла даже выехать из дома и во всем зависела от своих близких.

Врачи сказали, что в любой момент у меня может остановиться сердце. Меня ужасала боль в груди, и временами я хотела, чтобы смерть остановила мои мучения. Почти каждую ночь мне снились кошмары: то меня засасывали черные смерчи, то я падала в горящих самолетах.

Чтение книг по самоусовершенствованию и хождение на терапию немного мне помогли, но я все еще была в ужасном состоянии. Меня глубоко тронули книги буддистского писателя Тик Нат Хана, поэтому, когда выпал шанс встретиться с буддистским ламой (учителем), который жил в моем городе, я его не упустила.

С помощью палочки я доковыляла до дома ламы. Я рассказала ему мою скорбную повесть, ожидая, что он обратит на меня сочувствующий взгляд и предложит мне свое сострадание. Вместо этого он довольно грубо, хотя и без тени недоброжелательности, сказал мне: «Перестань жалеть себя и начни сосредоточиваться на счастье других людей». На это я возразила: «Я слишком больна. Я едва могу помочь самой себе». Разочаровавшись, я подумала: он меня просто не понимает.

Я была убеждена, что слишком измучена и больна, чтобы помочь кому-то еще. Тем не менее я начала молиться о счастье других людей. Я вспомнила знакомых людей, членов семьи и друзей и представила их счастливыми, здоровыми и спокойными. Затем я стала сосредоточиваться на счастье посторонних людей. Проходя мимо них на улице, я смотрела на них и желала им благополучия и процветания. В итоге я смогла распространять добрые пожелания и помочь даже на тех, кого сильно не любила.

Однажды я в своей инвалидной коляске ждала очереди в продуктовом магазине, когда за мной встала женщина, у которой явно был неудачный день. Раздраженная и обеспокоенная, она, казалось, сердилась на всех. Ее тележка была переполнена, и было понятно, что она хочет пройти очередь как можно быстрее.

Раньше я бы постаралась встать подальше от ее негативной энергии и флюидов. Моеей первой мыслью было: «Посмотрите, как она отвратительна. Я не хочу иметь с ней ничего общего». Затем я вспомнила совет ламы и подумала: «Ладно, у нее действительно сегодня был трудный день. Я знаю, что это такое. Я должна подумать о ее счастье. Что может сделать ее счастливой?»

Я повернулась к ней и сказала: «Мне кажется, вы спешите». Удивленная тем, что я с ней заговорила, она сказала сухо: «Так и есть. Я опаздываю».

Тогда я предложила: «Почему бы вам не встать передо мной?» Посмотрев на несколько предметов в моей тележке, она быстро затрясла головой: «Нет, нет, не надо». Однако я сказала ей: «Правда, я не спешу, продвиньтесь вперед».

Она удивительным образом преобразилась. Из сердитого человека, излучающего негативную энергию и готового устроить разнос продавщице в кассе, она превратилась в человека, о котором заботятся, которого ценят и одобряют. Она поставила свою тележку перед моей, щедро благодаря меня и продавщицу. Упаковав свои продукты, она покидала магазин с улыбкой на лице.

Я чувствовала себя сказочно. Огляделась, я заметила, что все вокруг меня доброжелательно улыбались и разговаривали друг с другом. «Вы очень хорошо поступили», «Надеюсь, вы сегодня проведете отличный день». Мы все взаимно повлияли друг на друга.

Я начала искать больше возможностей думать о чужом счастье. Я улыбалась и бросалась на помощь любому, кто нуждался в этом, от бездомных, которым я давала деньги, до женщины, которой я помогла приобрести машину, чтобы она смогла устроиться на работу. Я пошла добровольцем в Красный Крест во время урагана «Катрина». Каждое мгновение у меня был шанс улучшить чью-то жизнь, и я радовалась физической, умственной и финансовой возможности делать это.

Я и раньше работала добровольцем — участвовала в некоммерческих правозащитных организациях, отстаивающих интересы жертв насилия и детей. Однако в этом всегда присутствовал эгоизм, так как я воспринимала тех, кому помогала, в качестве только пострадавших, а себя в качестве их спасителя. Моя деятельность помогала мне чувствовать себя лучше, но это было не то.

Теперь я все делала для них. Я была сосредоточена на их счастье. Когда я желала им всего самого лучшего в жизни, меня охватывала волна любви к ним, и иногда я совершала какие-то поступки, а иногда ограничивалась молитвами или искренним пожеланием счастья. Чаще всего люди даже не знали о моих стремлениях. В моей душе возник поток любви, который становился все сильнее и сильнее.

Когда я перестала думать о том, приносят ли другие люди мне счастье и идут ли навстречу моим интересам, и начала думать о том, что сделает их счастливее, я стала видеть все в другом цвете. Я понимала, что они сражались в своих собственных героических битвах и старались пробивать свою дорогу в жизни, и я любила их всем сердцем. Чем больше я сосредоточивалась на содействии счастью других людей, тем лучше я чувствовала себя. Чем лучше я себя чувствовала, тем я становилась счастливее. Мои сны превратились в веселые праздники.

В течение года у меня произошли изменения со здоровьем. Боль, которая разрушала мое тело, исчезла. Я снова могла делать глубокие вдохи, и у меня появилась энергия для того, чтобы продолжать жить. Сейчас, два года спустя, я себя чувствую лучше, чем когда мне было двадцать девять лет и я еще не болела. К превеликому удивлению моих врачей, мое подтачивающее здоровье заболевание дало обратный ход. Сейчас я продолжаю безболезненную жизнь. Я даже хожу в местный спортзал три раза в неделю и уже сбросила вес.

Примерно через год после нашей первой встречи я снова встретилась с ламой. Когда я рассказала ему, как изменилась моя жизнь после того, как я сосредоточилась на счастье окружающих людей, он захлопал в ладоши и широко улыбнулся мне. «Замечательно! Прекрасно!» — повторял он.

Его мудрые слова помогли мне не скатиться в ужасную пропасть и познакомили меня с мощнейшей движущей силой добра — с состраданием, обитающим в нашем сердце. Поток любви излечил мое тело и стал кипящим чистым родником счастья в моей жизни.

Желаем себе добра

Какая простая идея, но как сильно она может изменить жизнь! Я начала практиковать методику Сиджей с большим успехом. Раньше я ненавидела стоять в очереди или застревать в пробке, но теперь это время я трачу на то, чтобы оглядеться и молча пожелать окружающим счастья, легкости, комфорта и мира. Вместо того чтобы раздражаться, я улыбаюсь и чувствую себя очень хорошо.

Иногда я не ограничиваюсь только пожеланиями добра. Недавно я была в аэропорту, покупала там буррито у вспыльчивого и сердитого официанта. У меня был большой соблазн тоже вспылить, но вместо этого я подумала об этом парне, который целый день проводит на ногах, выпекая буррито за буррито для нетерпеливых пассажиров, улетающих в экзотические страны, в то время как он стоит на месте, парясь под нагревательными лампами. Неблагодарная работа. Я поймала его взгляд и сказала: «Мальчик, ты, наверное, очень устал работать в таком ритме целый день».

Он был так ошарашен. Кто-то решил обратиться к нему с разговором. Он почти растаял. Он одарил меня большущей теплой улыбкой и даже дополнительной порцией картошки фри!

Я думаю, что мы все недооцениваем нашу возможность немножко улучшить чей-то день, подарив капельку света и любви. Предлагаю вам самим попробовать технику Сиджей. Также вы можете уделять немного времени каждый день следующему небольшому упражнению. Оно взято из буддистской практики совершенствования мет-ты — сильного желания благополучия и счастья другим людям. Это не только буддистская концепция. В христианстве такая абсолютная любовь называется агапэ. В иудаизме рабамим — это любовь, побуждающая нас отдавать все другим и

включающая сочувствие и заботу. Подобное идеальное чувство в исламе называется махабба, что означает духовную любовь по отношению к другим людям и богу.

Вы станете намного счастливее, если будете испытывать любовь к людям и будете желать им всего хорошего (естественная привычка счастливых людей).

Упражнение

«Практика сердечной доброты»

Это упражнение увеличит вашу способность сочувствовать и сострадать, для этого вам нужно потренироваться в желании добра себе и другим.

1. Найдите спокойное место и устройтесь в нем поудобнее. Закройте глаза.
 2. Медленно и глубоко вдыхайте, обращая внимание на то, как воздух попадает в легкие и выходит из них. Позвольте своим мыслям легко циркулировать в голове.
 3. Повторяйте про себя следующие фразы: «Пусть я буду жить в благополучии». «Пусть я буду счастлив/а».
- «Пусть я буду здоров/а». «Пусть я буду жить легко».
4. Продолжайте желать себе все это минуту или две или пока не ощутите в душе спокойствие.
 5. Теперь подумайте о своих друзьях и своей семье. Представляйте себе того, кому молча шлете свои пожелания:
- «Живи в благополучии». «Будь счастлив». «Будь здоров». «Живи легко».
6. Продолжайте слать пожелания, пока не почувствуете прилив любви в вашем сердце.
 7. Теперь разошлите свои пожелания всем живым существам на Земле. Продолжайте, пока не почувствуете расширение энергии сердца.

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Вы сможете руководствоваться любовью, если сосредоточитесь на благодарности, будете прощать людей и излучать сердечную доброту. После того как вы укрепили опору сердца, вы стали чувствовать себя спокойнее, развили в себе способность сострадать. Используйте следующие пошаговые действия, чтобы упражняться в «счастливых привычках сердца»:

1. Играйте в благодарность. Перед тем как лечь спать, думайте о пяти вещах, за которые вы благодарны дню. Если хотите, можете записывать их в дневник.
2. Попробуйте упражнение брата Дэвида. Выбирайте себе каждый день тему. Например, это вода. Теперь, когда что-нибудь будет вам напоминать о воде, используйте это как сигнал для благодарности без причины.
3. Не забывайте несколько минут в день уделять смеху, как это делает Рико.
4. Делайте упражнение Института математики сердца «Быстрая когерентность», чтобы приучить сердце к регулярным ритмам.
5. Страйтесь прощать. Найдите в своем сердце сострадание, чтобы было легче прощать людей.
6. Ежедневно излучайте сердечную доброту и распространяйте ее на свои мысли и поступки, где бы вы ни находились.

Глава шестая

ОПОРА ТЕЛА: НАПОЛНИТЕ СЧАСТЬЕМ ВАШИ КЛЕТКИ

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Джон Локк, английский философ XVII века

Счастье — это состояние не только разума, но и тела. На самом деле наши тела созданы для того, чтобы поддерживать наше счастье. Известный нейрофизиолог доктор Кендейс Перт обосновала эту связь «разум—тело—счастье» в своей книге «Молекулы эмоций». Она объяснила, что, когда мы счастливы, мы бодры и наполнены «соками счастья», химическими веществами, которыерабатываются нашим телом и мозгом и лежат в основе позитивных переживаний.

Нет более мощных лекарств, чем те, что уже находятся в вашей голове! Каждую секунду в вашем мозгу происходит более 100 000 химических реакций. Ваш мозг содержит настоящую фармакопею натуральных, увеличивающих счастье лекарств, среди прочих можно назвать:

эндорфины (болеутоляющее средство, которое действует в три раза сильнее морфия), серотонин (естественным путем снижает тревожность и ослабляет депрессию), окси-тоцин (связующий гормон), допамин (стимулирует активность и отвечает за удовольствие). Они ждут момента, когда смогут попасть в каждый орган и каждую клетку. Поскольку ваша аптека мозга работает двадцать четыре часа в сутки, вы можете сами пополнять запас этих химических веществ счастья в любое время. Когда ваши клетки тела счастливы, вы тоже становитесь счастливыми.

В двух предыдущих главах вы прочли о том, как ваши мысли и чувства способны влиять на величину счастья. В этой главе мы узнаем, каким образом способ, каким вы едите, двигаетесь, дышите и отдыхаете, а также выражение вашего лица могут изменить равновесие химических веществ мозга, помогающих преодолеть несчастливое состояние.

Помните, что, когда я говорю о несчастье в этой книге, я имею в виду обычный вид несчастья, а не клиническую депрессию, которая является заболеванием и требует медицинского вмешательства. Если у вас клиническая депрессия, вам нужно обратиться к врачу, чтобы исследовать химический дисбаланс, который мог стать причиной болезни. Тем не менее укрепление опоры тела путем упражнения в привычках, описанных в данной главе, может быть крайне полезно в качестве дополнения к стандартному лечению депрессии.

Похитители счастья: стресс и токсины

Если наши тела предназначены для того, чтобы поддерживать счастье, тогда почему мы не все счастливы? Посмотрите на нашу жизнь. Многие из нас мчатся, как сумасшедшие пчелы, бешено работают в многофункциональном режиме и питаются на ходу. Наш напряженный образ жизни, включая нездоровую пищу, плохую физическую форму, недостаточный отдых, мешает нам наполнить наши клетки счастьем.

Стресс похищает наше счастье и здоровье. Согласно научным данным, более 90 процентов всех болезней связаны со стрессом. Многие из нас настолько утомлены и измучены, что не обращают внимания на симптомы и стараются притупить боль с помощью лекарств, не касаясь глубинных причин этой боли.

Тем не менее мы ежедневно подвергаемся воздействию токсинов окружающей среды: химикаты в переработанных продуктах, пестициды в овощах и фруктах, гормоны в молоке и мясе, загрязненные воздух и вода. Ох! Если наши клетки не получают необходимой поддержки, вместо того чтобы воспевать веселым хором жизнелюбие и благополучие, они страдают от голода и умирают, что выражается в низком уровне энергии и несчастье. Хорошо, что есть способ заново вдохновить этот хор на песни о благополучии.

Вдохновляем хор

Есть много различных способов наполнить наши клетки счастьем. Мы можем перестать доводить себя до усталости и недомоганий, очистить свое тело от накопленных токсинов, уменьшить количество новых токсинов и использовать аптеку мозга, чтобы чувствовать себя счастливее.

Существует очень много исследований, показывающих, как ежедневные занятия — пение, прослушивание расслабляющей музыки, поглаживание домашнего животного, массаж, получение удовольствия от обятий, возделывание сада или огорода — влияют на химические реакции в теле. Даже улыбка поднимает уровень счастья.

Мона Лиза была совершенно права: она улыбалась. Когда мы используем наши лицевые мускулы для выражения эмоций, мы приводим в действие особые нейромедиаторы мозга. Ученые, изучающие действие «Ботокса», открыли, что когда пациентам, страдающим от депрессии, разглаживали морщины, их состояние улучшалось.

Исследование французского физиолога доктора Исаэля Уэйнбаума показало, что хмурые брови вызывают выделение гормонов стресса, кортизола, адреналина, норадреналина, то есть тех химических веществ, которые повышают кровяное давление, ослабляют иммунную систему и усиливают подверженность депрессии и тревоге. Улыбка сокращает их содержание в крови и влияет на выработку химических веществ счастья, таких, как эндорфины и укрепляющий иммунитет «убийца Т-клеток» — расслабляющий мышцы, уменьшающий боль и ускоряющий выздоровление.

Если вы хотите увеличить пользу от улыбки, наслаждайтесь смехом. Множество разных исследований подтверждают, что смех действительно является лучшим лекарством. Он также подавляет гормоны стресса и максимально повышает выработку гормонов счастья.



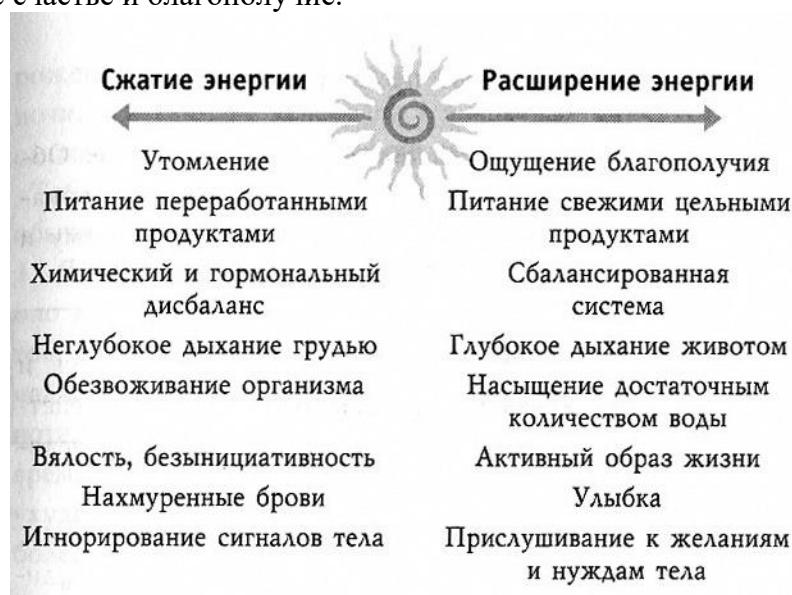
Счастье: то, что доктор прописал

Счастье положительно влияет на ваше здоровье. Обширные исследования двух последних десятилетий показали, что удовлетворение укрепляет иммунную систему и предупреждает заболевания.

- Счастливые люди на 35% меньше простужаются и вырабатывают на 50% больше антител под воздействием противогриппозной вакцины, чем средний человек.
- У людей, которые набирают высокие очки по шкале счастья и оптимизма, снижен риск сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и инфекций.
- Люди, которые сохраняют чувство юмора (признак внутреннего счастья), переживают тех, у кого оно отсутствует. У них больше шансов выжить при заболевании раком. Одно исследование показало, что чувство юмора уменьшает вероятность преждевременной смерти больных раком людей на 70%.

Счастье и здоровье создают цепочку взаимодействия: увеличение счастья автоматически улучшает здоровье.

Наши естественные привычки могут сжать нашу энергию, заставляя нас чувствовать себя уставшими и больными, а могут привести к состоянию расширения энергии, которое поддерживает наше счастье и благополучие.



Хотя вы делаете все возможное, чтобы поддерживать здоровье, у вас могут оставаться проблемы, связанные с вашим организмом. Но все равно у вас есть возможность достичь «счастья без причины». У некоторых людей из моего списка «ста счастливчиков» были проблемы со здоровьем, у кого-то даже смертельная болезнь, но в них поразительным образом сочетались боль и радость. Их счастье обнаруживалось непроизвольно, это было состояние спокойствия и благополучия, лежащее в основе всех остальных ощущений. Упражняясь в следующих «счастливых привычках», направленных на то, чтобы наполнить клетки счастьем, вы сможете добиться того же незыблемого внутреннего состояния.

«Счастливые привычки тела»

1. Ухаживайте за своим телом.
2. Заряжайте энергией свое тело.
3. Настройтесь на мудрость своего тела.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ТЕЛА» № 1

Ухаживайте за своим телом.

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.

Ансельм Брийя-Саварен, французский писатель и эпикуреец XVIII века

Годами мои клетки были несчастны, потому что я плохо подпитывала их. Когда я была молода, моя пища в основном состояла из прожаренного до хруста бекона, сочных гамбургеров, кексов «Хостесс» (еженедельный подарок дедушки Поппа), крекеров с начинкой из загадочного вещества, которое называлось «американским переработанным сырным пищевым продуктом», и белоснежного хлеба «Уандер Брэд» («укрепляет тело двенадцатью способами!»). Фрукты и овощи я потребляла только трех разновидностей: морковку, сельдерей и яблоки, последние я ела в очень небольших количествах. Зато я любила картошку фри и молочные коктейли из «Макдоналдса». Я постоянно чувствовала себя изможденной, поэтому добирала сахаром, совершая набеги на морозилку в поисках мороженого, причем я делала это в любое время дня и ночи, так как мне требовалась энергия. Разумеется, я наслаждалась пломбиром с фруктами и банкой легкой колы «Таб» (кто хочет получать дополнительные калории от обычной кока-колы?).

Я так замечательно кормила свое растущее тело, что оно наконец выросло — я набрала двадцать лишних фунтов, а это слишком много для роста пять футов и шестнадцати лет. Меня больше всего беспокоила не моя полнота, а постоянная усталость, апатичность и уныние. Мой временный подъем сахара в крови всегда сопровождался ухудшением самочувствия, отчего я чувствовала себя еще более изможденной, чем обычно.

Когда я поступила в колледж, я решила привести в порядок свое питание. Я выпила свою последнюю банку колы «Таб», когда мне было семнадцать, затем я перестала потреблять сахар и стала вегетарианкой. Когда я переключилась с рафинированных углеводов на нормальную пищу, я с удивлением обнаружила, что существуют десятки очень вкусных фруктов и овощей.

Изначально этот порыв был вызван тем, что я боялась носить на публике шорты. Очень быстро я поняла, что никакие победы в области потери веса не идут ни в какое сравнение с высоченным уровнем энергии, которую я ощущала, как только перестала есть вредные продукты. Я чувствовала себя такой легкой, счастливой и свободной — я чувствовала себя собой. Теперь, когда я понимаю взаимосвязь между энергией, настроением и пищей, я больше не хочу возвращаться в годы, ознаменовавшиеся потреблением хлеба «Уандер Брэд» и постоянным измаждением.

Не только плохое питание влияет на несчастливое состояние клеток. Иногда нехватка сбалансированных химических веществ мозга или гормонов тоже может послужить способствующим фактором. Так случилось с моей дорогой подругой, актрисой Кэтрин Оксенберг, у которой на первый взгляд есть все: красота, ум, отличный муж, чудесные дети и состоявшаяся карьера. Вот почему сложно поверить в то, что она боролась с усталостью, болезнями и периодическими состояниями уныния, описанными в следующей истории.

История Кэтрин. Больше никакой усталости и болезней

Большинство маленьких девочек мечтает стать принцессами, но из своего опыта я знаю, что это не всегда так прекрасно, как кажется. Хотя я родилась принцессой и веду свое происхождение из старого рода королевской семьи, я не была счастливой маленькой девочкой. Когда мне было шесть лет, моя мать, ее королевское высочество принцесса Югославии Элизабет, развелась с моим отцом, бизнесменом из Нью-Йорка, и взяла меня с сестрой жить в Лондон. Я помню, как однажды она сказала: «Кэтрин, когда ты прекратишь хандрить?»

Я бы и рада была прекратить, но не могла ничего с собой поделать. Сейчас я понимаю, что моя «хандра» могла явиться результатом низкого уровня серотонина — гормона, влияющего на счастье. Позже, уже будучи подростком, я научилась чувствовать себя лучше благодаря еде. Снаружи все было замечательно: я перегнала всех в школе, меня приняли в Гарвардский университет, позже я успешно работала моделью, потом стала актрисой, снималась в фильмах и играла роль в

нашумевшем телесериале «Династия». Однако в те же самые годы мне приходилось лечить себя от душевных огорчений путем переедания и рвоты.

В ужасный период булимии я стала чувствовать себя еще хуже, пока однажды врач в отчаянной попытке помочь не выписал мне антидепрессанты.

Антидепрессанты не были тем чудесным лекарством, на которое я надеялась, хотя они немножко помогли мне. Затем я неожиданно узнала, что беременна, и, проконсультировавшись с врачом, решила отказаться от лекарств. После рождения дочери я больше не употребляла антидепрессанты. Я продолжала время от времени бороться с булимией еще в течение нескольких лет. Мне пришлось хорошоенько поработать над собой, прежде чем удалось избавиться от ее железной хватки. Тем не менее у меня и сейчас еще получается легко и часто впадать в уныние.

Вскоре после этого я встретила актера Каспера Ван Дина, влюбилась в него и вышла за него замуж. Затем в течение года у меня начались боли повсюду. Было ощущение, что я постоянно болела вялой формой гриппа. Мне поставили диагноз «фибромиалгия», которая выражается в хронической распространенной боли в мышцах, связках и сухожилиях. Я начала понимать: вместо того чтобы чувствовать себя несчастной в душе, я перенесла несчастье на физиологический уровень. Я думаю, что в моей ситуации фибромиалгия была телесной разновидностью депрессии. Так же, как это было, когда я принимала антидепрессанты, моя боль в значительной мере уменьшилась.

Хотя мы с Каспером уже имели в общей сложности троих детей от предыдущих браков, мы хотели создать свою семью. Мы решили родить еще одного ребенка, и я перестала принимать лекарства. Через месяц я забеременела и избавилась от фибромиалгии.

Я родила еще двоих детей и стала сорокатрехлетней матерью для пяти ребятишек, двум из которых еще не исполнилось и трех лет. Все это отрицательно сказалось на моем и без того ослабленном здоровье и счастье. Я постоянно чувствовала себя измученной и болела. Я не могла ни на чем сосредоточиться. А что стало с моей памятью! Я была уверена, что это ранние проявления болезни Альцгеймера.

По утрам я чувствовала себя особенно ужасно. Даже после полноценного сна я все еще чувствовала усталость, поэтому Касперу приходилось самому поднимать детей, готовить им завтрак и отводить их в школу. Я помню, как однажды моя старшая дочь Индия пришла ко мне в спальню, чтобы разбудить меня. Она хотела, чтобы я позавтракала со всеми. «Дорогая, — сказала я ей, — я чувствую себя уставшей. Я действительно заболела». Она посмотрела на меня с грустью и перед тем, как выйти из комнаты, сказала: «Мам, ты всегда болеешь». Подавленная, я свернулась в клубок и заплакала. Она была права.

Я знала, что со мной творится что-то неладное, но ни один врач не мог сказать ничего определенного. Мои анализы крови были в полном порядке, единственное, что мне советовали, это снова принимать антидепрессанты, но мне не нравились тревожащие побочные эффекты приема этих препаратов. Должен был существовать естественный способ улучшения здоровья, однако я его не знала. Я зашла в тупик, когда вдруг ко мне пришла помощь с самой неожиданной стороны.

Было три часа ночи, я летела в самолете во Флориду к родственникам мужа на Рождество. Ночной полет превратился в кошмар. Двое малышей отказывались идти спать, дрались, ныли — в общем, это было ужасно. Наконец все успокоились. Я глубоко вздохнула и тоже закрыла глаза. Усталость и отчаяние навалились на меня, словно весили триста фунтов.

Я никак не могла уснуть, поэтому потянулась за журналом, который лежал в кармане переднего сиденья. Я стала листать его, и мое внимание привлек заголовок, напечатанный крупным шрифтом вверху страницы: «Вы устали и заболели из-за того, что чувствуете себя уставшим и больным»! Я ощутила дрожь, и волосы у меня на голове встали дыбом. Я пробежала глазами страницу. «Вы устали от того, что врачи постоянно — говорят вам, что с вами все в порядке! У вас «прекрасные» анализы, крови, несмотря на симптомы усталости, сонливости и помрачения ума? Вы слишком устали, чтобы наслаждаться вашей жизнью?»

У меня слезы навернулись на глаза. Мне было так стыдно, что я думала, будто все мои проблемы «от головы». Какое облегчение осознавать, что я не одна такая! Я продолжила читать.

Дальше шло описание клиники, которая специализировалась на естественном подходе к балансу тела и ума. В качестве метода лечения в ней предлагалось использовать пищевые добавки, натуральные гормоны и правильное питание. Прочитав историю сорокапятилетней женщины, попробовавшей такой подход, я была сражена. Этой женщиной могла быть я: у меня был каждый из симптомов перенесенных мною болезненных состояний. Она следовала рекомендациям врачей клиники

и вскоре избавилась от угнетенности и стала чувствовать себя лучше, чем когда-либо. Я выдralа из журнала страничку со статьей и положила к себе в сумку. Затем снова откинулась на сиденье и перед тем, как заснуть, вознесла про себя молитвы божественному провидению.

Когда мы вернулись домой из Флориды, я записалась на прием к врачу клиники, упомянутой в статье. Я узнала, что мое состояние было не редкостью для женщин и мужчин всех возрастов. В итоге у меня обнаружили дисбаланс гормонов, который вызвал злополучную цепную реакцию, повлиял на щитовидную железу и надпочечники и поставил мое здоровье под серьезную угрозу. Я начала принимать биологически активные добавки и биоидентичные гормоны (не синтетические).

Мое питание тоже способствовало ухудшению здоровья, так что по рекомендации доктора Хотце я на месяц исключила из рациона сахар, молочные продукты, алкоголь и хлебные злаки. Я ела умеренное количество полезных жиров в виде орехового масла, оливкового масла и кокосового масла, много овощей и потребляла белки в виде органических мясных продуктов, яиц и рыбы.

Сначала я не видела никаких изменений, но через две недели перестала ощущать обычный резкий упадок сил в три часа дня. Теперь я знаю, что в это время тело перестает выделять серотонин, готовясь к ночному отдыху. По истечении месяца я была так воодушевлена своим состоянием, что решила продолжать правильно питаться, употреблять биологически активные добавки и лечиться гормонами. Еще через месяц результаты были просто сверхъестественные. Мои тело, ум и душа преобразились.

Сегодня, хотя я добавила к своему питанию несколько вещей из прошлого рациона, я продолжаю употреблять сахар и переработанные углеводы в очень маленьких количествах, потому что сразу чувствую себя иначе, когда ем их. В целом я чувствую себя такой здоровой! Я больше не валюсь от усталости. Я чувствую себя заряженной энергией, мой ум прояснился, ко мне вернулась сила, а лишний вес просто улетучился. Самое главное — я могу быть рядом со своими детьми. Как-то раз, примерно через месяц после того, как я начала курс лечения, мой младший ребенок пришел утром в спальню и попросил меня приготовить завтрак. Я тут же отбросила одеяло и помчалась в кухню. Я добралась до чашки чая масала с кофеином и специями, без которой обычно не могла вставать по утрам, когда вдруг осознала, что уже проснулась окончательно! Я чувствовала себя свободной и полной энергии. С тех пор я стала регулярно подниматься с постели к семейному завтраку в нашем доме и не знаю, кто этому больше радуется, я или дети.

Какая ирония жизни в том, что ужасная поездка на самолете положила конец моим мучениям! Теперь с моей отлаженной биохимией мозга и сбалансированными гормонами я в состоянии испытывать естественное счастье, которое вижу и на лицах моих детей. Я нашла ключ к здоровому гармоничному образу жизни, который открыл мне дверь в счастливую жизнь.

Влияние еды

Как открыла Кэтрин, основной путь к хорошему самочувствию лежит в области натуральных химических веществ, позволяющих телу работать в уравновешенном режиме. Ваша пища может играть в этом ключевую роль. «Про счастье» — это не книга о питании (пожалуйста, обратитесь к разделу источников, чтобы узнать о некоторых превосходных книгах по питанию и биологически активным добавкам, поддерживающим счастье). Но я хотела бы предложить несколько основных правил питания, которые не только улучшают ваше здоровье, но и наполняют ваши клетки счастьем. Существенное и кумулятивное воздействие пищи на здоровье и душевное состояние — для меня основной фактор мотивации, благодаря которому я придерживаюсь «Счастливой привычки тела» № 1.

Руководство по питанию клеток

1. Питайтесь свежими и цельными продуктами, положительно влияющими на счастье.

Сбалансированное питание свежими цельными продуктами поставляет мозгу необходимое сырье для того, чтобы гарантировать производство избыточного количества «соков счастья» каждый день. Без этих составных элементов наша «биохимия» выйдет из строя, вызвав повышенный уровень сахара в крови, истощение надпочечников и дефицит жизненно важных гормонов, которые ежедневно гасят стресс.

Питание цельными продуктами означает питание наиболее близкими к природе продуктами. Избегайте того, что я называю «фальшивой едой», которая содержится в коробках и банках, она уже мало напоминает первоисточник из-за многократной переработки, консервации и синтетической упаковки. Походите по тем отделам вашего магазина, где на лотках лежат фрукты и овощи, свежее

мясо, рыба и домашняя птица, а не по тем, где находятся консервированные продукты, упакованные в коробки и банки. Покупайте цельные зерна, фрукты и овощи, мясо, не содержащее гормонов, молочные продукты и домашнюю птицу.

Да, еда будет стоить дороже, но вы все равно компенсируете это уменьшением количества походов к врачу и укреплением здоровья.

2. Поддерживайте уровень воды.

Обезвоживание организма — это табу для «счастливых клеток». Нам нужна вода, так как наши тела в основном состоят из воды! Чтобы полностью извлекать питательные вещества из еды, нашим телам требуются химические соединения водорода и кислорода, содержащиеся в H₂O (я это учла на уроках биологии в средней школе, а потом быстро забыла). Люди часто ощущают голод, хотя все, что им нужно, это вода. В следующий раз, когда захотите перекусить, выпейте сначала один-два глотка воды. Еще лучше, если будете следовать советам специалистов: заведите себе привычку пить воду в количестве половины вашего веса в унциях ежедневно (если человек весит 120 фунтов, то ему нужно выпить 60 унций).

3. Избавьтесь от «похищающей счастье» еды. «Утрясите» сахар.

Знаете, как сложно заставить врачей согласиться на что-нибудь? Тем не менее каждый, с кем я беседовала, соглашался, что главный разрушитель счастья в нашей пище — это сахар. Он вызывает привыкание и наносит серьезный ущерб мозгу, провоцируя депрессию, тревогу и то вялое состояние, которое вам хорошо известно, когда вы клюете носом в три часа дня. Синтетические заменители сахара, к сожалению, не лучше. Многочисленные доклады указывают на потенциально негативные побочные эффекты, вызываемые ими. Когда же вы употребляете сахар в его естественном виде, например в свежих фруктах, он легче перерабатывается в организме.

Сократите количество углеводов. В области углеводов «цельный» — это ключевое слово. Когда вы едите переработанные злаки, например, белый хлеб, белый рис, макароны и кондитерские изделия из белой муки, вы выключаете гликемический сигнал тревоги, в результате чего уровень сахара у вас в крови снижается, изменяя ваше настроение и энергию. «Стандартная американская диета» (SAD¹ — какая подходящая аббревиатура!) основывается на большом количестве крахмала и очищенных углеводов. Питание цельными злаками, такими, как неочищенный рис, семена квиноя, пшено, — простой и эффективный способ почувствовать себя здоровыми и более счастливыми.

Отбросьте кофеин. Когда нам нужен подъем энергии, многие из нас тянутся за кофеиновым наркотиком, содержащимся в кофе, или за безалкогольными напитками. Кофеин препятствует выделению химического вещества мозга аденоцина, что влечет за собой больший выброс адреналина в кровоток. Выпив чашечку кофе или газированной воды, вы чувствуете себя более активными, целеустремленными и возбужденными, однако этот подъем держится в высшей точке от 30 до 60 минут, а затем тонус снижается. Вместо этого попробуйте зеленый чай без кофеина (обычный зеленый чай содержит кофеин), который не только оказывает сильную антиоксидантную защиту, наполняя клетки здоровьем, но и поддерживает в теле устойчивый уровень энергии.

¹ Sad (англ.) — грустный, печальный.

Суперпитание, наполняющее счастьем мозг и тело

Чтобы наши клетки были счастливы, иногда полезно специальным образом поддерживать питание нашего тела. Специалист в области психологии питания Джулия Росс, автор книги «Лекарство для настроения», считает, что наше несчастливое состояние в основном является результатом «критически неудовлетворенных пищевых потребностей». Она разработала программу, опираясь на исследование, показывающее связь между нашими капризами, прихотями и балансом наших четырех ключевых нейромедиаторов, которые «порождают» счастье. Эти нейромедиаторы заряжаются питательными веществами, названными аминокислотами. Если у вас достаточный уровень аминокислот, а уровень нейромедиаторов высокий, то вы чувствуете себя хорошо и настроены позитивно. Если же чего-то не хватает, у вас развиваются специфические симптомы нехватки нейромедиаторов.

Четыре нейромедиатора «счастья» и ваш мозг

Если у вас высокое содержание серотонина, вы настроены позитивно, вы уверены в себе, подвижны и беззаботны.

Если у вас чрезмерное содержание серотонина, вы склонны видеть негативные стороны жизни, у вас возникают навязчивые идеи, вы беспокоитесь, раздражаетесь и страдаете бессонницей.

Если у вас высокое содержание катехоламина (в эту группу входят норадреналин, допамин и адреналин), то у вас полно энергии, вы жизнерадостны и активны.

Если у вас упал уровень катехоламина, вы можете погрязнуть в апатичном унынии.

Если у вас высокое содержание ГАМК (гамма-ами-номасляная кислота), вы расслаблены и не напряжены.

Если у вас нехватка ГАМК, вы будете чувствовать себя нервно, напряженно и подавленно.

Если у вас высокое содержание эндорфинов, вас посетят приятные чувства комфорта, удовольствия и эйфории.

Если ваши запасы эндорфинов истощились, вы, может быть, начнете плакать во время рекламы или станете чрезмерно чувствительны к обидам.

(Взято из книги Джуллии Росс «Лекарство для настроения».)

В конце этой части вы найдете анкету «Тип настроения» Джуллии Росс, которая поможет вам точнее определить, достаточный ли у вас уровень аминокислот.

Уборка в доме

Тела многих людей переполнены «токсической грязью», которая препятствует течению «соков счастья». Иногда лучшее, что вы можете сделать для своего тела, это провести в нем уборку и устраниить грязь.

Очистка — это быстрый путь к счастью клеток (только нужно хорошо убраться). Она, как правило, включает временное изменение в еде (а иногда полное ограничение), детоксикационные ванны и очищение травами. В китайской медицине считается, что каждый наш орган отвечает за определенную эмоцию: печень — за гнев, почки — за страх, легкие — за печаль, селезенка — за беспокойство, поэтому существуют специальные виды очищения для каждого вида органов. Некоторые специалисты советуют делать регулярные очистки при каждой смене времени года.

ПРИМЕЧАНИЕ. Всегда консультируйтесь с врачом перед тем, как делать очищение.

Некоторые особенности организма могут свести на нет все ваши усилия.

Гормоны и счастье

Другая важная составляющая курса здоровья и счастья, который проходила Кэтрин, включала в себя употребление натуральных гормонов. Хотя это касается больше женщин, чем мужчин, обязательно нужно учитывать данный фактор, когда речь идет о человеке, чувствующем себя несчастным в жизни. Гормоны являются пищей для клеток и влияют на работу каждого органа, особенно мозга, поэтому гормональный дисбаланс сильно действует на настроение и счастье.

Не все гормональные заменители похожи. Многие люди предпочитают принимать биоидентичные гормоны, вещества, которые имеют такой же химический состав и молекулярную структуру, что и гормоны, вырабатываемые человеческим телом. Специалист в области женского здоровья доктор Кристиан Нортроп считает: «Поскольку биоидентичные гормоны — такие же, какие привыкли распознавать и использовать наши тела, их воздействие больше согласуется с нашей обычной биохимией, и меньше шанс получить непредсказуемые побочные эффекты, как при употреблении синтетических, не биоидентичных, гормонов». Если вы боретесь с какой-нибудь проблемой, найдите практикующего врача, не верящего в подход «один размер подходит всем».

Изучение различных способов питания тела — это полезное вложение времени, которое принесет большие дивиденды вашему счастью.

Упражнение

Анкета «Тип настроения», состоящая из четырех частей

Напишите цифру рядом с каждым перечисленным симптомом, если он к вам относится. Подсчитайте свои баллы в каждой части анкеты. Если вы набрали баллов больше нормы или если у вас есть не все симптомы, но они вас беспокоят регулярно, узнайте больше про аминокислоты, указанные в книге Джуллии Росс «Лекарство для настроения», или найдите информацию о них на сайте www.moodcure.com. Хорошая новость: вы можете пополнить свой запас аминокислот,

необходимых вашему мозгу, благодаря биологически активным добавкам. Вы можете ощутить подъем настроения за короткий период времени после того, как ваши нейромедиаторы получат нужное им топливо.

Часть 1. Вы родились под несчастливой звездой? Если так, то у вас может быть низкое содержание серотонина.

3) У вас есть склонность видеть все в темных тонах, например, считать, что стакан наполовину пуст, а не наполовину полон? Вас посещают черные пессимистические мысли?

3) Вы часто беспокоитесь и тревожитесь?

3) У вас низкая самооценка и мало уверенности в себе? Легко ли вы критикуете и вините себя?

3) Бывают ли у вас частые навязчивые состояния, в легкой или тяжелой форме? Вам тяжело совершать переходы, быть гибким? Вы педант, чистюля или чело-

век, известный своим стремлением к жесткому контролю? У вас зависимость от компьютера, телевизора или работы?

3) Вам не нравится мрачная погода и у вас бывает ярко выраженная депрессия осенью/зимой?

2) Вы склонны к тому, чтобы быть раздражительным, нетерпеливым, нервным и сердитым?

3) Вы проявляете тенденцию к стеснительности или страху? Вы нервничаете или впадаете в панику на высоте, в полете, в закрытых пространствах, на публичных выступлениях, при виде пауков, змей, при переезде через мост, в толпе, когда уходите из дома?

2) У вас случались приступы страха или паники (частое сердцебиение, тяжело дышать)?

2) У вас наблюдается предменструальный синдром или переменчивость настроения, связанная с менопаузой (слезы, гнев, депрессия)?

3) Вы ненавидите жару?

2) Вы полуночник, вам тяжело заставить себя лечь спать, даже если хочется?

2) Вы просыпаетесь по ночам, у вас беспокойный или чуткий сон, а также вы просыпаетесь рано утром?

3) Вы любите регулярно перекусывать чем-то сладким или содержащим крахмал? Вы пьете вино во второй половине дня, вечером или в середине ночи (но не утром)?

2) Вы чувствуете освобождение от вышеперечисленных симптомов, применяя какие-либо упражнения?

3) У вас была фибромиалгия (мышечная боль неясного характера) или ВНЧС (боль и напряжение, связанные с челюстью)?

2) У вас были мысли о самоубийстве?

Общее количество баллов _____. Если вы набрали

больше 12 баллов в первой части, у вас может наблюдаться дефицит серотонина.

Часть 2. Вы страдаете от плохого самочувствия? Если вы ответили утвердительно, у вас может быть низкий уровень катехоламина.

3) Вы часто чувствуете себя угнетенным, апатичным, лишенным энтузиазма и глупым?

2) У вас мало физической и умственной энергии? Чувствуете ли вы усталость, когда вам приходится заставлять себя что-то делать?

2) У вас низкий уровень возбуждения, энтузиазма или недостаточная мотивация?

2) Вам сложно концентрироваться и сосредоточиваться?

3) Вы легко охлаждаетесь? У вас холодные руки или ноги?

2) Вы склонны легко набирать вес?

3) Вы чувствуете, что вам нужно быть более активными и целенаправленными, и поэтому вы пьете много кофе или употребляете другой «допинг», например сладкую диетическую газировку или эфедру?

Общее количество баллов _____. Если вы набрали

больше 6 баллов во второй части, у вас может быть низкий уровень катехоламина.

Часть 3. Стресс является вашей проблемой? Если вы ответили утвердительно, то у вас может быть низкий уровень ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты).

3) Вы часто перегружены работой, чувствуете, что на вас давят или что вас поджимают сроки?

1) Вам сложно расслабиться и не напрягаться?

1) Ваше тело склонно к негибкости, скованности и напряженности?

2) Вы легко расстраиваетесь, разочаровываетесь или раздражаетесь в условиях стресса?

- 3) Вы легко охлаждаетесь? У вас холодные руки или ноги?
 2) Вы склонны легко набирать вес?
 3) Вы часто чувствуете себя подавленными или так, как будто ничего не можете поделать с ситуацией?
 2) Вы чувствуете порой нерешительность или неуверенность?
 3) Вы чувствительны к яркому свету, шуму или химическим запахам? Вам часто приходится носить солнечные очки?
 3) Чувствуете ли вы себя заметно хуже, если пропускаете прием пищи или слишком долго обходитесь без нее?
 2) Вы используете табак, алкоголь, пищу или лекарства, чтобы расслабиться и успокоиться?
 Общее количество баллов _____. Если вы набрали
 больше 8 баллов в третьей части, у вас может быть низкий уровень ГАМК.
Часть 4. Вы слишком чувствительны к душевной боли? Если вы ответили утвердительно, у вас может быть низкий уровень эндорфинов.
 3) Вы считаете себя или другие считают вас очень чувствительным, впечатлительным человеком? Действительно ли эмоциональная или, возможно, физическая боль так действует на вас?
 2) Вы легко взрываетесь или плачете, например даже во время рекламы по телевизору?
 2) Вы избегаете решать свои наболевшие проблемы?
 3) Вам кажется трудным преодолевать потери или справляться с горем?
 2) Вам приходилось сталкиваться в большом количестве с физической или эмоциональной болью?
 3) Вы жаждете удовольствия, успокоения, вознаграждения, наслаждения или ошеломления от таких развлечений, как шоколад, хлеб, вино, любовные романы, табак или кофе-латте?
 Общее количество баллов _____. Если вы набрали
 больше 6 баллов, у вас может быть низкий уровень эндорфинов.

Использовано с разрешения Джсулии Росс

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ТЕЛА» № 2

Заряжайте энергией свое тело.

*Через вас претворяются в жизнь жизнелюбие,
 жизненная сила, энергия, оживление...*

Держите открытый этот канал связи.

Марта Грэхем, танцовщица и хореограф XX века

Вы ведь не ожидаете, что ваша машина будет нормально ездить, если вы ее никогда не выключаете или не заправляете горючим? Тем не менее мы часто похожим образом не заботимся о теле и все-таки ждем, что оно будет работать, как «заяц энерджайзер». Чтобы получить доступ к нашей естественной радости и сохранить в нашей жизни равновесие, мы должны зарядить энергией наши тела с помощью полноценного отдыха, дыхания и упражнений.

Восточные системы здоровья и благополучия уже давно признали наличие в теле жизненной силы, или энергии. В Китае эта жизненная сила называется ци, или ки, а в Индии — прана. Когда эта сила растет, она наполняет энергией весь организм, мобилизуя целительные силы и устранивая эмоциональные блоки, которые притупляют ощущения счастья.

Я слышала о цигун, древней китайской практике управления жизненной энергией тела, но сама никогда не пробовала заниматься ею. Поэтому я решила пройти курс обучения у мастера цигун Чуни Лина. Меня сразу же впечатлили его энергия, радость и жизненная сила. Хотя ему уже под пятьдесят, он выглядит на тридцать. Я побеседовала с мастером Лином и немедленно включила его в мой список «ста счастливчиков». Его история наглядно демонстрирует, как движения тела освобождают жизненную энергию и наполняют человека счастьем.

История мастера Лина. Подвижная энергия, ощущение радости

Я родился в горах Китая. Мои родители имели хорошую работу и, хотя и не могли похвастать большими доходами, были добрыми и любящими людьми, мы жили счастливо.

Когда мне было восемь лет, разразилась «культурная революция». Мао, лидер коммунистической партии, хотел избавиться от всех, у кого был другой взгляд на политику. Хороших людей сажали в тюрьмы, учителя и профессора были вынуждены работать на сельских фермах, а сотни и тысячи честных и образованных людей были убиты. В стране творилось жуткое безобразие.

Как-то вечером, когда мы семьей сидели за ужином, к нам в дом ворвались вооруженные люди. Они схватили моего отца, связали ему руки за спиной и вытолкали из дома. Как позже выяснилось, они арестовали его по ложным обвинениям. Мы не могли увидеться с ним больше шести месяцев, его посадили в тюрьму, а потом отправили работать на охраняемую территорию фабрики.

Затем однажды пропала моя мать. Мы до самого последнего момента не знали, что ей пришлось бежать. Моя няня, пожилая вдова, которую мои родители взяли в нашу семью, должна была одна ухаживать за двумя моими братьями, сестрой и мной. Мы еще не пришли в себя после исчезновения матери, когда спустя несколько дней соседи, люди, которых мои родители любили и которым помогали, ворвались в наш дом с оружием в руках и приказали нам выметаться на улицу. Они сделали это, чтобы продемонстрировать свою преданность местным жителям, стоящим у власти, и избежать судьбы моих родителей.

Когда мы стояли и смотрели, как заколачивают наш дом, дул ветер и шел холодный вечерний дождь. Мы все прижались друг к другу, четыре маленьких ребенка и старая женщина, и бродили под дождем по нашей узкой улице в поисках укрытия.

Мы три дня провели на улице без еды. Никто не смел впустить нас к себе или дать нам поесть. На третью ночь, когда мы столпились на улице, стараясь согреться, между двумя соперничающими группировками завязалась перестрелка. Вокруг нас свистели пули, всюду слышались взрывы.

Страшно напуганные, мы метались от одного дома к другому, отчаянно пытаясь найти безопасное место, куда могли бы спрятаться, но никто не впускал нас. Мы прижались к какой-то двери, дрожа от страха, и вдруг ее открыла очень старая женщина. Мы узнали в ней землевладелицу, которую, как и других землевладельцев, государство причисляло к разряду дьяволов. Напуганный, я прыгнул за спину няни, чтобы спрятаться.

Старая женщина посмотрела на нас и сказала: «Бедные маленькие дети! Со всей этой стрельбой вам опасно находиться на улице. Пожалуйста, заходите. Вы будете в безопасности». С огромным риском для себя эта удивительная женщина накормила нас и спрятала вместе с другими в сарае на задворках дома. Неделями мы не выходили из сарая в страхе быть обнаружеными. Наконец нашим родителям удалось найти нас.

Они послали за нами друга семьи, который вывез нас из села, и в результате длинной и опасной поездки мы добрались до дома нашей бабушки в деревне. Мы жили с бабушкой больше года, пока родители не решили, что уже достаточно безопасно и мы можем переехать к ним, чтобы снова жить всем вместе.

Мои переживания во время «культурной революции» все поставили с ног на голову. Так называемые хорошие друзья оказались теми, кто захотел нас убить. Так называемые плохие люди оказались нашими ангелами-хранителями. Я даже отцу и матери не верил. В моем детском понимании они просто бросили нас. Ощущая себя преданным всеми и каждым, я отказался от родителей и Друзей.

В средней школе я начал изучать цигун, древнюю оздоровительную систему установления энергетического баланса тела через движение, которой обучали в Китае повсеместно. Когда я был ребенком, я слышал много разных историй о мастерах цигун и необыкновенных выздоровлениях. Мне всегда нравились эти истории, и я хотел однажды сам стать целителем. Во время «культурной революции» преподавать или изучать цигун было запрещено. Если кого-то ловили за выполнением упражнений цигун, этого человека арестовывали. Мой учитель,уважаемый мастер цигун, обучал меня втайне. Я освоил основные движения системы и понял, что, выполняя их, ощущаю спокойствие.

После средней школы многих учеников вроде меня забирали солдаты и заставляли работать на фермах в деревнях. Пять лет мы были рабами, часто недоедали. Работа на ферме была очень тяжелой, и я страдал от всевозможных травм и болезней. Я часто ускользал ночью из барака, чтобы попрактиковаться в цигун. Во время занятий я себя хорошо чувствовал, и это помогало мне двигаться вперед.

В конечном счете Мао умер, и «Банда четырех» была отстранена от власти. В Китае все стало приходить в норму. У меня появилась возможность ходить в учебное заведение, моя жизнь улучшалась, но я все еще оставался очень подавленным и сердитым молодым человеком. Я не хотел ни с кем разговаривать. У меня не было друзей. Хотя снаружи это не очень было заметно, по существу я ненавидел людей. На самом деле я ненавидел все. Иногда я просто хотел убить себя и покинуть этот мир. Я начал активные поиски, стараясь найти способ стать счастливым в жизни.

Однажды во время игры в баскетбол я получил травму, сильно повредив хрящи обоих коленей. Я пребывал в постоянных мучениях и почти не мог ходить, ничего, включая болеутоляющие средства, не могло заглушить боль.

Я узнал, что очень авторитетный и национально признанный мастер цигун должен был приехать в наш город провести семинар и что многие люди, просто посетив его занятия, избавились от разных серьезных проблем. Я не очень-то верил в это, но попытка не пытка. Кроме того, я жаждал чуда.

Пятнадцать тысяч людей пришло на встречу с мастером, которая проводилась на футбольном поле. Семинар начался в полдень. Мастер обучал нас очень сильнодействующему виду цигун и показал много разных движений и способов медитации. У меня было странное ощущение на протяжении этих часов. Энергия, которую я ощущал, буквально вулканировала во мне. Мое тело тряслось и дрожало от того, что ки начала течь по внутренним энергетическим каналам. Сначала я плакал, как ребенок, а потом стал неудержимо смеяться. Я смеялся и хохотал, пока мышцы живота не заболели. Я знал, что это была реакция на воздействие энергии ки, и через полчаса она постепенно прошла, оставив меня в состоянии приятной усталости.

Затем я испытал покалывающее ощущение, которое появилось в пальцах ног и начало прокладывать свой путь наверх, по всей длине моего тела. Это чувство затронуло не только кожу, но и мышцы и кости. Я чувствовал себя так, словно мое тело состояло из зимнего льда, тающего на весеннем солнце. Оно было таким спокойным, таким красивым и таким взлелеянным! Моя собственная жизненная энергия беспрепятственно струилась по телу, словно ветерок продувал меня насквозь. Я чувствовал себя расслабленным и счастливым. Это не та разновидность счастья, когда получаешь подарок на день рождения или добиваешься повышения по службе. Это счастье шло из самой глубины сердца. В половине восьмого вечера мастер наконец показал нам последнее упражнение. Я встал и понял, что чудо случилось. Вздутие спало с моих колен, а боль ушла на 80%. Я начал бегать и прыгать по футбольному полю, как маленький ребенок.

Я продолжал практиковать самые простые движения, которые выучил во время семинара, и через два месяца вся боль ушла из коленей окончательно. Более того, после того как я заставил энергию ки циркулировать по телу, меня наполнили чувства спокойствия и красоты, и все в моей жизни стало налаживаться.

Этот поток жизненной энергии позволил мне почувствовать блоки и засорения в моем сердце, которые столько лет вызывали депрессию, гнев и эмоциональную боль. Как только я ощущал засорение в сердце, я концентрировался на прощении. В последующие месяцы и годы впечатления от неприятных переживаний, которые я хранил в теле, исчезли, и я стал ощущать счастье каждой своей клеточкой. Я стал добродушно-веселым человеком. Я был способен простить всех людей в жизни, причинивших страдания мне и моей семье. Ежедневная практика усиления и равновесия энергии с помощью движений полностью вылечила меня как физически, так и духовно.

Естественно, что я хотел поделиться своими знаниями системы цигун с другими людьми, чтобы они тоже могли обрести такую же радость в их жизни. Я разработал свою собственную систему и в итоге начал преподавать эти упражнения в Китае и Америке. Я видел, как люди совершали движения с сознательным отношением к выполняемым упражнениям и становились счастливее.

Прошло уже почти двадцать лет с того дня на футбольном поле, когда я впервые полностью ощутил энергию ки, и сегодня мои дела идут очень успешно. У меня чудесная семья и увлекательная, стоящая работа — я помогаю тысячам людей вылечить себя. Каждый день — хороший день, что бы ни случалось.

Движение со смыслом

Занятия физкультурой должны называться «101 счастье»! Исследования доказывают, что люди, которые занимаются физическими упражнениями, чувствуют себя счастливее. Как и мастер Лин, вы можете изменить вашу жизнь, сделав привычкой выполнение некоторых видов упражнений или

такие занятия, как ходьба, бег, танец, цигун или йога. Когда вы занимаетесь, ваш мозг поглощает больше кислорода, но что еще важнее, ваше тело начинает генерировать ценные химические вещества и гормоны, влияющие на энергию, настроение и здоровье. Изучая спортсменов, гарвардский психиатр Джон Рейти открыл, что содержание допамина, серотонина и норадреналина — этих чудесных химических веществ «счастья» — повышается после выполнения физических упражнений. На самом деле десятки исследований указывают на то, что упражнения зачастую так же эффективны для лечения депрессии, как и выписанные врачом обычные лекарства.

Физические упражнения могут уменьшить или предотвратить тревогу за счет своего успокаивающего воздействия, которое длится еще около четырех часов после занятий. Попробуйте сцепиться с кем-нибудь сразу после тщательной тренировки. Вряд ли у вас получится! Упражнения поднимают уровень эндорфинов, нейрохимических веществ «блаженства», отвечающих за испытываемый вами после занятий душевный подъем.

Доктор Генри С. Лодж, младший профессор клинической медицины из Колумбийского университета, соавтор книги «Моложе с каждым годом», объясняет, как работает упражнение на клеточном уровне, сохраняя вам энергию и здоровье. Он говорит, что каждый день у нас восстанавливается около одного процента клеток, а каждые три месяца наше тело обновляется полностью. Когда вы выполняете физические упражнения, ваши мышцы выделяют специфические вещества, которые настраивают клетки на то, чтобы расти. Когда вы просто сидите без дела, ваши мышцы выпускают постоянные струйки химических веществ, которые настраивают ваши клетки на то, чтобы умереть. Но разве мы хотим умереть? Какой мощный стимул для занятий физическими упражнениями! Если вы начали заниматься в январе, к апрелю у вас будет новое тело, состоящее из сильных счастливых клеток.

Чтобы усилить эффект от упражнений, делайте движения с осознанием их важности. Одна из причин эффективности цигун как раз и заключается в движениях с сознательным усилием. Вы можете применять такой подход к любому упражнению. Например, когда в следующий раз пойдете на прогулку, мастер Лин советует говорить себе: «Пока я иду, все мои энергетические каналы простираются, мое сердце открыто навстречу природе, и к моменту, когда я закончу прогулку, у меня будет больше энергии». Он считает, что эта идея значительным образом увеличивает воздействие движения на уровень счастья.

Вы можете зарядить энергией свое тело, даже не поднимаясь со стула. Брайан Сиддхартха Ингл, врач-остеопат, специализирующийся на нервно-мышечной программе обучения, названной «Ханна Стоматикс», рассказал мне, что ежедневно видит, как осанка и поза человека влияют на его энергию и уровень счастья. В следующий раз, когда почувствуете себя угнетенным, встревоженным или унылым, посмотрите, подняты ли ваши плечи к ушам. Вместо того чтобы опускать их, доктор Ингл советует утрировать это движение, подняв плечи еще выше и ближе к ушам, а затем МЕДЛЕННО опустить их. Сделайте так три или четыре раза и проверьте, снизится ли уровень вашей угнетенности и беспокойства.

Дыхание жизни

Неделями можно жить без еды и некоторое количество дней без воды, но вы всего несколько минут сможете прожить без дыхания. Дыхание — это самый важный компонент, необходимый для того, чтобы зарядить энергией тело. Тысячелетиями во многих традициях признавалась важность умелого внимательного дыхания, призванного поддерживать хорошее здоровье и благополучие. Проведенные в последние тридцать лет сотни клинических исследований, в которых участвовали тысячи человек, показали, что техники дыхания могут уменьшить тревогу, депрессию и хроническую усталость и повысить ясность ума. Сегодня даже Управление по контролю за продуктами и лекарствами одобряет дыхательную тренировку в качестве признанного лечения от гипертонии.

Остановитесь и понаблюдайте, как вы дышите, положив свою руку на область желудка. Посмотрите, опускается ли ваша рука при вдохе и поднимается ли при выдохе. Если вы похожи на большинство людей, вы дышите только грудной клеткой, поэтому ваша рука вообще не движется. В моей беседе с доктором Джоном Дуйяром, аюрведическим врачом-практиком, автором книги «Тело, ум и спорт», он сказал мне: «В то время как неглубокое дыхание будет поддерживать в вас жизнь, кислород не сможет добраться до глубокого клеточного уровня, где нужно прочистить клеточные пути и открыть дорогу для потока химических веществ, усиливающих счастье. Глубокое дыхание от желудка — одна из самых мощных очистительных техник, она увеличивает уровень праны, или ки, в

теле и помогает достичь хорошего, счастливого физического состояния». У нас есть тысячи возможностей в день, пока мы дышим, поддержать наше счастье.

Способ дыхания тесно связан с нашими эмоциями. Каждому эмоциональному состоянию соответствует своя схема дыхания: когда мы тревожимся, мы дышим быстро и неглубоко; когда грустим, глубоко вздыхаем; когда мы сердимся, дышим короткими интенсивными толчками. Однако эта схема работает и в обратном порядке: если вы начнете дышать так, как будто вы встревожены, грустны или сердиты, вы возбудите область мозга, связанную с этой эмоцией, и быстро вызовете соответствующее чувство в реальности. В следующий раз, когда почувствуете беспокойство или тревогу, попробуйте сделать от пяти до десяти вздохов подряд при помощи живота. Вы увидите, какой незамедлительный успокаивающий эффект они произведут на ваше тело.

Сон — ваш путь к счастью

Сон — естественный путь подзарядки наших батарей. Хотя мы все знаем, что становимся счастливее, если спим достаточно, спросите людей, спят ли они по восемь часов ночью, и они ответят вам усмешкой. Они вам скажут: «У кого есть на это время, когда по телевизору идет передача с Леттерманом или Ленно? А еще нужно оплачивать счета, сидеть с детьми, беспокоиться о разных проблемах!»

Когда я работала консультантом журнала «Форбс», я удивлялась тому, что люди говорят о сне, словно о каком-то соревновании. Один руководитель сказал: «Я обхожусь всего пятью часами сна». А его коллега ответил: «Правда? А я сплю ночью всего четыре часа». Они так этим хвастались, как будто у них был большой список дел и они урезали пару часов от времени сна, чтобы закончить их и добиться успеха. Человек, который спал меньше, соответственно, выиграл.

Тут абсолютно нечем хвастаться. Согласно данным Центра по контролю за заболеваниями и профилактике, существует строгая взаимосвязь между количеством спокойного сна и уровнем счастья. Я была просто поражена, когда прочитала в журнале «Наука» о декабрьском исследовании 2004 года, в нем сообщалось, что качество нашего сна сильнейшим образом влияет на нашу способность радоваться жизни, а не семейному доходу или семейному положению. Кто мог подумать, что сон — лучший козырь, чем зарплата или наличие супруга/и?

Я готова подписаться под аюрведической мудростью (Аюрведа — древняя целительная система Индии), гласящей: «Час сна до полуночи стоит двух часов сна после полуночи». Однажды я пошла к аюрведическому врачу, маленькому старому мужчине ростом с меня, которому было по крайней мере сто лет. Он был весь сморщеный, как изюм, но сохранил волосы на голове, широкую улыбку и самые лучистые глаза, которые я когда-либо видела. Он сказал мне, что, если я когда-нибудь буду несчастлива или плохо себя почувствую, мне стоит попробовать ложиться спать до 22 часов вечера (еще лучше до 21) несколько дней подряд и затем посмотреть на свое самочувствие. Каждый раз, когда я так поступаю, на третий день открываю для себя новый мир. Я снова становлюсь энергичным, радостным и отдохнувшим человеком! Я называю это «сесть в ангельский поезд на 10 часов», и, определенно, лечь спать до 22 часов вечера — одна из моих любимых «счастливых привычек». Со временем я посоветовала этот метод многим людям, и каждый, кто его пробовал, щедро благодарили меня.

В качестве эксперимента пусть на следующей неделе хороший здоровый сон станет вашим приоритетом. Леттерман и Ленно продолжат свою работу и без вас, а вы будете чувствовать себя счастливее.

Чтобы зарядить энергией ваше тело, вспомните главное: пусть ваше тело активно двигается, дышите глубоко и отдыхайте столько, сколько нужно. Вот простое упражнение цигун, которое вы можете использовать, чтобы поднять уровень вашего счастья с помощью осознанного движения, причем неважно, где вы находитесь, на вершине горы или на работе во время перерыва.

Упражнение

«Спринг форест цигун» — дыхание мира

Пусть вас не смущает кажущаяся простота этого упражнения. Как говорит мастер Лин, «самое действенное означает самое простое». Это искусное упражнение, крайне эффективное для снятия блоков в теле, особенно в области легких.

Расслабьтесь в правильной позиции: расставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните колени и смотрите вперед. Улыбайтесь и расслабляйтесь. Втяните немного подбородок, чтобы распрямить позвоночник. Опустите плечи и слегка выдвиньте локти. Разожмите ладони и выпрямите пальцы.

Дышите глубоко: медленно сделайте три глубоких спокойных вдоха через нос. Представьте, что все ваше тело участвует в дыхании. Мысленно представьте, как энергия входит в вас и собирается в области живота. Когда выдыхаете, представляйте, как вся боль и болезни превращаются в дым и выбрасываются каждой клеточкой тела наружу.

Про себя повторяйте, закрыв глаза: «Я во Вселенной. Вселенная в моем теле. Я и Вселенная объединены». Попробуйте почувствовать спокойствие мира, его тишину и неподвижность.

Двигайте руками: когда вдыхаете, медленно двигайте руками на расстоянии друг от друга в стороны. Когда выдыхаете, медленно сводите руки вместе (только смотрите, чтобы руки не коснулись друг друга). Когда разводите руки, представляйте, как энергия расширяется в пространстве между руками. Когда сводите руки, попробуйте почувствовать, как энергия между ними сжимается.

Делайте это упражнение 5—6 минут. Когда закончите, сделайте три медленных, спокойных глубоких вдоха и позвольте себе расслабиться на минуту или две.

(Использовано с разрешения «Спринг форест цигун».)

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ТЕЛА» № 3

Настройтесь на мудрость своего тела.

*Мы будем жить в гармонии с нашими телами
только тогда, когда начнем по-настоящему любить
их и уважать. Мы не можем хорошо общаться с врагом.*

Хэрриет Лернер, доктор наук, клинический психолог и писатель

В результате моих интервью со «ста счастливчиками» я поняла, что они постоянно настраиваются на мудрость своего тела, когда речь идет о выборе, влияющем на здоровье. Знать, когда пора отдохнуть, выпить воды, искупаться или сделать физические упражнения (подпитывающая нашу энергию деятельность, поддерживающая нас в равновесии), — это способность, которую каждый из нас может развить.

Хотя тело точно знает, что нам нужно в каждый конкретный момент, мы часто его не слушаем. Когда мы начинаем любить тело и доверять его мудрости, это можно назвать «началом замечательной дружбы», которая наполняет наши клетки бесконечным счастьем.

Во время моего интервью с одним из «ста счастливчиков», писателем и пионером сознательного дыхания Гаем Хендриксом, он рассказал мне следующую историю, которая показывает, какого яркого результата можно добиться, живя в согласии и гармонии со своим телом.

История Гая. Волшебный ключ

Я был толстым с рождения и всегда думал, что толстое тело было моим проклятием. Я обвинял в этом судьбу, бога, своих родителей. Иногда я винил в этом соблазнительную еду, которую жадно поглощал. Но большую часть времени я обвинял самого себя, мой ненасытный аппетит, отсутствие силы воли и любовь к жирной пище. В действительно неудачные дни мне казалось, что мой недостаток такой «глубокий», что похож на дыру, у него как будто не было дна. Не уверен, что именно толстое тело сделало меня несчастливым или я стал толстым из-за своего несчастливого состояния. Это неважно, важен тот факт, что я был очень толстым и очень несчастным.

Так продолжалось до тех пор, пока мне не исполнилось двадцать пять лет. Затем однажды во время группового занятия по психологии в магистратуре один парень, которого звали Джордж, посмотрел мне в глаза и спросил: «Сколько ты примерно весишь?» Я был захвачен врасплох, поэтому все, что я мог, это, запинаясь, переспросить: «Ч-что ты имеешь в виду?» Он уточнил: «Почему ты такой толстый? Почему ты так упорно пытаешься убить себя в столь раннем возрасте?» Я был шокирован. Он спросил меня о том, о чем со мной никогда не разговаривали. Хотя родители таскали меня по десяткам врачей в бесплодных попытках что-то решить с проблемой избыточного веса, они никогда не говорили об этом в моем присутствии. Мой однокурсник сделал то, чего никто до него не делал: он посмотрел мне в глаза и спросил, почему я такой толстый.

Я застыл и, не глядя на него, пробормотал, что у меня проблемы с железами, и рассказал ему свою историю про ожирение. Он посмотрел на меня с сожалением и легким оттенком отвращения. «Это все? — спросил он. — Это все, что ты можешь сказать?»

Я не ответил, тогда он вздохнул, а затем, к моему великому облегчению, продолжилась работа в группе. Этой ночью я не смог заснуть. Я прокручивал в голове его вопрос сотни раз, но ответа так и не нашел.

В течение следующей недели вопрос сокурсника не выходил из моей головы. Он все больше мучил меня, я небрежно выполнял свою работу и непрерывно спорил со своей женой. Потом в один зимний холодный день я вышел на прогулку на безлюдный участок сельской дороги.

Представьте себе грушевидного человека весом в триста фунтов, устало волочащегося по дороге в оранжевой куртке. День переливался всеми красками, и вокруг меня царили спокойствие и тишина. Единственным звуком был скрип моих ботинок по сухому снегу, по которому я тяжело ступал вдоль дороги, углубившись в свои мысли.

Неожиданно я поскользнулся и упал. Я просто наступил на небольшой участок льда, присыпанный снегом. Так как затылком я ударился об лед, у меня из глаз посыпались искры, и я почувствовал, как сильнейшая боль пронзила тело.

Буквально в следующее мгновение она исчезла, и я поймал себя на очень странном ощущении. Внезапно я оказался сразу в двух местах одновременно! Я был наверху, откуда глядел на свое тело, и одновременно лежал на земле и смотрел на небо.

С этой уникальной двухсторонней точки зрения я смог взглянуться внутрь себя. Я увидел, что мой разум, тело, сердце и душа не так разделены, как мне раньше казалось. В замедленном, измененном состоянии сознания я увидел все эмоциональные защитные реакции, которые устанавливали изо дня в день, чтобы оградить себя от страданий. Внезапно у меня возник ответ на вопрос Джорджа: я ел, чтобы избежать боли! Создал броню из своего ожирения, которая защищала меня от ощущения страха, сожаления, утраты и стыда. Проблема такой линии поведения заключалась в том, что она оставляла меня с мучительной пустотой внутри, которую заполнял мой неутолимый аппетит. Это был просто какой-то замкнутый круг.

Теперь, лежа на земле, я мог чувствовать, как страдание покидает меня, я просто расслаблялся в некой объемной тишине, которая, как я потом понял, была моей душой. Она пропитывала каждую часть меня — разум, тело, эмоции — и наполняла до самого края трепещущим смыслом. У меня появилось странное чувство: я был полностью сытым, может быть, первый раз в моей жизни!

Это было ощущение полноты, которого я добивался перекусом, сандвичами и газированной водой. Я чувствовал себя не просто сытым — накормленным. Я понял, что наедался, чтобы избежать болезненных ощущений, я потерял связь с мудростью моего тела и изголодался по духу. Неудивительно, что у меня был такой голод, который никакая пища не утоляла!

В этот момент я заморгал и вернулся в повседневную жизнь. Встал с ледяной дороги, отряхнулся, огляделся вокруг... Я чувствовал какое-то поюще и энергичное опьянение от ясности в душе, так как сделал выбор каждой клеточкой моего тела. Я сказал себе: «С этого момента мне необходимо прислушиваться к мудрости своего тела и по-настоящему подпитывать его изнутри». Улыбаясь от вновь обретенной радости, я отправился домой.

В течение следующих двенадцати месяцев я сбросил больше ста фунтов. Я не обману вас, сказав, что это было легко. Я могу вас искренне заверить, что все было просто. Мое падение на льду способствовало тому, что я нашел волшебный ключ, который заключался только в одном движении. Прежде чем что-то сделать, я получал доступ к моему внутреннему телесному сознанию и спрашивал себя: «Действительно ли это накормит меня?»

Много лет я знал все, что надо знать о белке и углеводах, калориях и соблюдении диеты, но не знал ничего о том, как питать себя изнутри. Волшебный ключ изменил все, включая мое отношение к еде. На следующее утро после моего падения я думал над своим стандартным завтраком: овсяная каша с молоком и несколькими ложками сахара. Мне очень нравилось доедать кашу и добираться до слоя нерастворившегося в молоке сахара на дне тарелки. Я любил этот сладкий молочный вкус, хотя знал, что через час после еды буду чувствовать себя обрюзгшим и раздражительным.

Сила привычки подтолкнула меня к шкафчику с каешей, но на этот раз я остановился и напомнил себе о решении прислушиваться к желаниям тела. Я посмотрел на коробку с каешей и спросил: «Действительно ли это накормит меня?» Мое тело тут же ответило «нет», так как у меня сжалась горло и желудок. Я словно нажал на тормоза и услышал металлический скрип.

Я подошел к холодильнику и заглянул в него. Мой взгляд немедленно привлекла коробка со свежей черникой. Это был тот продукт, который я не ел бы еще миллион лет. Но в тот день черника словно сигнализировала мне. Ягоды были очень красивыми. Я вытащил коробку и внимательнее

взглянул на них. Взял одну ягоду и задал себе все тот же вопрос: «Действительно ли это накормит меня?» Мое тело ответило «да», так как я ощутил внутри себя расширяющееся пространство и легкость. Я засунул ягоду в рот и стал медленно ее жевать. Она была потрясающе вкусной. Я помню яркий вкус свежести во рту. Я подумал: «Имеет ли такой же приятный вкус все, что действительно может накормить меня?»

Я взял другую ягоду и начал ее жевать, но резко остановился, когда осознал, что ем ее только потому, что первая была такой вкусной. Я снова спросил себя: «Эта конкретная ягода накормит меня по-настоящему?» Когда мое тело ответило утвердительно, я снова положил ее в рот. На мой четвертый вопрос мое тело ответило «нет». Так что в первое утро моей новой жизни я съел всего три ягоды черники на завтрак и почувствовал себя прекрасно! Когда час спустя голод дал о себе знать, я повторил все заново. Это было как волшебство: мой желудок и любая другая часть тела — насытились.

Волшебный ключ сделал мою жизнь прямой и открытой. Он показывал мне, какую еду есть, говорил мне, когда нужно пойти прогуляться, а когда — выключить свет и лечь спать. Он показал мне, с какими друзьями стоит расстаться, а с какими продолжать проводить время. Он указал мне на перемены, на которые нужно решиться, чтобы все складывалось удачно в карьере. Я использовал этот ключ в любых ситуациях, и он всегда работал.

Оглядываясь на свое прошлое, я думаю, что ожирение — лучшее, что со мной случалось. Борьба с весом привела меня к пробуждению, которое показало то, что я всегда хотел знать: как оставаться живым и жить в гармонии с окружающим миром, включая единственное, с чем я никогда не мог найти гармонию, — с самим собой. Сегодня я уже не задумываюсь над тем, какой выбор сделать, я прислушиваюсь к мудрости моего тела и благодаря этому ощущаю себя энергичным и радостным.

Волшебный ключ полностью изменил мое тело и мою жизнь, показав, как подпитывать себя изнутри. Моя свадьба, карьера, книги и курсы — все основано на этом питании. Меня словно по голове ударили, чтобы вернуть мне здравый смысл, но это привело к тому, что я получил ту жизнь, о которой мечтал.

Разговор с телом

Вы можете настроиться на мудрость своего тела в любой ситуации, всего лишь задав себе вопрос: «Тело действительно хочет этого или нуждается в этом?» Или можно задать себе специфические вопросы: «Чего я страстно хочу? Прислушиваюсь ли я к мольбе моего тела об отдыхе и освобождении от стресса? Что мне требуется, чтобы подзарядить мои батареи?» Если вы внимательно прислушаетесь, ваше тело каждый раз подскажет вам, что лучше для вашего здоровья и счастья. Иногда, как это было у Гая, просто задав себе мысленно вопрос, вы можете тут же получить ответ на него в виде физического ощущения.

Это отличный шанс использовать внутреннюю «навигационную систему», чтобы понять, ваш выбор расширяет вашу энергию или сужает. Если вы последовательно выбираете вещи, которые вызывают в вас расширение энергии, это значительно повышает ваш уровень счастья и благосостояния.

Учим новый язык

Хотите узнать обратную сторону процесса старения? Как считает инструктор по персональному росту, писательница и доктор наук Марта Бек, когда люди устанавливают связь со своими телами, они начинают «стареть в обратном направлении». Связь с телом появляется тогда, когда вы принимаете все, что происходит с ним, даже то, что вам не нравится. Многие люди не прислушиваются к своему телу, так как относятся к нему негативно. В нашей беседе доктор Бек сказала мне, что, когда мы ощущаем сострадание по отношению ко всему, что в настоящий момент чувствуем, вместо того чтобы отвергать это, мы устанавливаем гармонию со своим телом и слышим его желания. Представьте, что ощущаете ту же нежность и заботу по отношению к телу, которую чувствуете по отношению к ребенку или любимому домашнему животному. Такое принятие своего тела активизирует области мозга, связанные со счастьем, влюбленностью и чувством единства с окружающим миром.

Когда мы учим язык тела и начинаем относиться к себе мягко, мы чувствуем себя все более комфортно в собственной коже, а это поддерживает наше ощущение «счастья без причины».

Упражнение

Настройтесь на мудрость своего тела

1. Сядьте спокойно и закройте глаза. Несколько раз вдохните и выдохните через нос, расслабляя ваше тело.

2. Обратите внимание на любую часть тела, в которой вы чувствуете дискомфорт или напряжение. Не пытайтесь что-то делать, просто пытайтесь понять, что происходит в этой части тела. Дискомфорт — это послание нам от нашего тела, но мы часто не обращаем на него внимания, вытесняем его или просто стараемся избавиться от него с помощью болеутоляющих средств (если не чувствуете дискомфорта в теле, продолжайте это упражнение, сосредоточиваясь на приятных телесных ощущениях).

3. Спросите у вашей части тела, в которой вы испытываете дискомфорт, что нужно сделать, чтобы она лучше себя чувствовала (или спросите у всего тела, что ему нужно для улучшения здоровья).

4. Просто следите за тем, что происходит. Вы можете услышать ответ в собственной голове, либо вас которой чувствуете дискомфорт и к которой сейчас прислушивались. Поблагодарите свое тело за общение с вами.

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Когда вы правильно питаете ваше тело, заряжаете его энергией и настраиваетесь на его мудрость, вы наполняете свои клетки счастьем. Это укрепляет опору тела и способствует большему счастью в жизни. Используйте следующие пошаговые действия, чтобы практиковаться в «счастливых привычках тела»:

1. Пересмотрите ваши привычки питания, чтобы понять, наполняете ли вы счастьем ваши клетки. Оказывайте предпочтение еде, поддерживающей ваше счастье.

2. На одну неделю воздержитесь от кофеина, «утрясите» сахар, сократите количество углеводов и проследите за результатом — оцените, как изменилось ваше самочувствие.

3. Пейте достаточное количество воды каждый день (половина вашего веса в унциях), чтобы чувствовать себя более энергичными.

4. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, находятся ли ваши гормоны в равновесии и пойдет ли телу на пользу изменение в области аминокислот или лечебное голодание.

5. Экспериментируйте с разными видами упражнений, чтобы найти те, которые зарядят вас энергией, и после-

дуйте совету мастера Лина выполнять движения, отдавая себе в них отчет.

6. Практикуйте глубокое дыхание животом, особенно когда чувствуете себя напряженно.

7. Ложитесь спать до 22 или 21 часа три дня подряд и посмотрите, как будете себя чувствовать.

8. Прислушивайтесь к мудрости вашего тела, регулярно проверяя, удовлетворяете ли вы его нужды.

Глава седьмая

ОПОРА ДУШИ: УСТАНОВИТЕ СВЯЗЬ СО СВОИМ ДУХОВНЫМ НАЧАЛОМ

Есть только два способа прожить свою жизнь.

Первый — так, будто никаких чудес не бывает.

Второй — так, будто все на свете — чудо.

Альберт Эйнштейн

Подумайте о том времени, когда жизнь казалась вам чудесной: ранним утром вы любовались видом озаренной солнцем горной долины, держали в руках вашего новорожденного ребенка или, может быть, глядели в огромное ночное небо, сверкающее звездами. У каждого из нас в жизни был хотя бы один момент, когда наше понимание жизни было таким глубоким, что превращалось в благоговейный трепет. Именно тогда вы испытывали одновременно смиление и возвышенные чувства и ощущали, что установили связь с Духовным началом.

Неважно, как вы назовете это — Дух, Высшая сила, Мировое начало, Творческий интеллект, Единое пространство, Природа или Бог, — мы говорим об одном и том же. Подключение к

Духовному началу — это ощущение, связанное с большей энергией, чем есть вы сами. Чем глубже вы чувствуете эту связь, тем богаче и радостнее будет ваша жизнь.

Наши души — индивидуальное проявление этого большого Духовного начала. Когда вы ощущаете, что красота и тайна окружают вас снаружи и изнутри, ваша жизнь принимает другой масштаб. Вы понимаете, что не просто сводите концы с концами, делая все автоматически, соблюдая только формальности. То, как вы едете на работу, ужинаете, разговариваете с другом, даже как реагируете на неприятные новости, — все это тогда становится пропитанным чувством благодати. Это радостное и чудесное чувство укрепляет вашу связь с душой, возводя четвертую и последнюю опору вашего «дома для счастья».

Хотя все «сто счастливчиков» воодушевили меня, больше всего поразили те, кто ощущал огромное чувство единства и общности с Духовным началом. Они относились к разным религиозным традициям: христианство, иудаизм, буддизм, индуизм и ислам. Другие не были приверженцами какой-либо официальной религии, но тоже ощущали единство со всем Сущим. Все их ощущения были пронизаны благоговением, трепетом и благодарностью за удивительный дар жизни. Один из «ста счастливчиков», Брайен Хиллиард, чей уровень счастья просто выше всяких похвал, каждое утро встает с широкой улыбкой на лице (его жена Ариэль говорит, что он далее спит улыбаясь!). Как и многие люди, с которыми я беседовала, Брайен приписывает свое состояние бесконечного благополучия привычке использовать Источник и чувству благодарности за жизнь.

«Счастливые без причины» люди не должны все время что-то постигать или управлять чем-то. Они плывут по течению жизни, веря в благожелательное отношение к ним и мудрость целостности мира.

Многие считают первой причиной человеческого страдания и несчастья разъединенность с Божественным началом. Оглядываясь на свое прошлое, я понимаю, что одной из основных причин моего несчастливого состояния в молодости было ощущение отделенности от Духовного начала. Я знала, что должно быть что-то большее, чем мое тело, мысли и чувства. Я действительно изголодалась по душе, но не знала, как утолить этот голод. Мой первый прорыв на духовном поприще произошел в шестнадцать лет, когда я научилась медитировать. Это сразу же помогло мне ослабить тоску и депрессию, которые угнетали меня с детства. Каждое утро я вставала на двадцать минут раньше, усаживалась в кресло огромного размера, идеальное для того, чтобы сидеть в нем, скрестив ноги, и медитировала перед тем, как пойти в школу. Вначале я постоянно задавалась вопросом, правильно ли медитирую, но чувствовала такое расширение энергии, спокойствие и благостность, что всегда решала: скорее всего, я все делаю как надо. Много раз у меня было чувство ясности и попадания в цель.

Я «подсела» на медитацию. Она стала такой же важной частью повседневных дел, как и чистка зубов. Я убеждена, что медитация позволила мне избежать пагубных привычек и «вредного» поведения, которыми, как я видела, увлекались многие дети. Хотя мне еще предстояло пройти путь к «счастью без причины», я двигалась в правильном направлении. Мои родители обнаружили во мне такую значительную и благую перемену, что тоже решили научиться медитации. До сих пор медитация помогает мне оставаться «на связи» с Духовным началом. Из всего, что я делала, чтобы стать счастливее, это помогло мне больше всего.

Исследования показывают, что люди, у которых в жизни присутствует духовный аспект — не принадлежность к существующей религии, но внутреннее ощущение духовного смысла в жизни, — счастливее, чем те, у кого его нет. У них более счастливые браки, они становятся более успешными родителями и в целом способны лучше справляться с жизненными ситуациями. У молодых людей, считающих себя верующими, больше хороших качеств, и они менее склонны к наркотикам или алкоголю.

Духовность так же хорошо воздействует и на ваше тело. Оказывается, она способна улучшить кровяное давление, укрепить иммунную систему, снизить риск инсульта, рака и заболевания сердца. Это стало общепризнанным, поэтому 25 процентов медицинских институтов в Америке предлагают теперь курс лекций по духовности и здоровью!

Практический результат? Когда вы чувствуете связь с Высшей силой, вы счастливее и более здоровы и можете легче решать проблемы, которые возникают в вашей жизни.

«Нас манит суеты избитый путь»

Что мешает нам установить связь с Духовным началом? Если наши души всегда открыты, почему такое большое количество людей ощущает пустоту и неудовлетворенность?

Часть проблемы лежит в лихорадочном современном темпе жизни и в акцентировании внимания на материальных достижениях и благоустройстве. Поэт Уильям Бордсворт написал: «Нас манит суэты избитый путь, /Проходит жизнь за выгодой в погоне...» (Он написал эти строчки в 1888 году. Представляете, что бы он думал о сегодняшнем мире?)

С того момента, когда вы начали говорить и ходить, вам в голову вдаливали: «Не стой просто так! Делай что-нибудь!» Может быть, вы даже чувствуете, как и многие другие, что пока вы созидаете, бегаете и выполняете что-то, вы достойный человек.

Вдобавок ко всему мы словно испытываем ужасное отвращение к скуке. Если мы не работаем или не отмечаем галочкой пункты в нашем списке текущих дел, мы развлекаемся: читаем журналы, книги или газеты, играем в компьютерные игры, разгадываем кроссворды или судоку, слушаем радио или MP3-плеер, бродим по Интернету, смотрим телевизор или фильмы. Наш список дел, как и телеэкран, становится все больше и больше. Боже упаси, если у нас есть ничем не занятое время в течение дня! Мы довольствуемся тем, что нас развлекает, вместо того чтобы увлекаться чем-то приносящим глубокое удовлетворение.

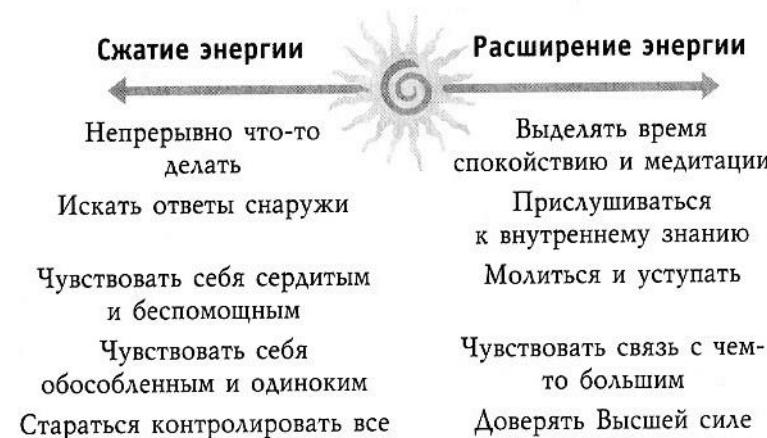
Прибавьте к этому нашу новую всеобщую одержимость быть доступными для других 24 часа в сутки 7 дней в неделю, где бы мы ни находились. Знаете, что у одного из шести жителей планеты есть мобильный телефон?..

Вы видите, как легко потеряться в материальном мире и не уделять времени душе. Жизнь стала мультимедийной, многоплановой, многоцелевой фантасмагорией!

Ненормальный уровень активности разъединяет нас с нашей внутренней тишиной, которая придает жизни смысл и глубину. Так как же установить связь?

Сделать своим приоритетом ощущение связи с Духовным началом. Для этого требуются установленные перерывы в вашей загруженной жизни и готовность хранить молчание. В этой тишине вы можете одновременно слушать и говорить с вашей Высшей силой, что развивает огромное чувство приятия, смирения и веры.

Когда мы сознательно устанавливаем связь с душой, в нас зарождается «счастье без причины».



Есть много способов установить связь с душой. Это очень индивидуально, но из моих исследований и интервью со «ста счастливчиками» я открыла некоторые общие принципы.

Следующие «счастливые привычки» помогут любому более легко установить связь с Духовным началом.

«Счастливые привычки души»

1. Установите связь с Высшей силой.
2. Слушайте свой внутренний голос.
3. Доверьтесь течению жизни.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ДУШИ» № 1

Установите связь с Высшей силой.

*Бог — друг тишины. Посмотрите на природу:
как деревья, цветы, трава растут в тишине;
посмотрите, как звезды, луна и солнце парят
в тишине... Чтобы суметь тронуть души,
нам нужна тишина.*

Мать Тереза

Мы купаемся в море красоты и тайны, но часто не хотим бросить свои занятия и просто понаблюдать, что происходит вокруг и внутри нас. Обратиться к себе — один из самых действенных способов установить сознательную связь с душой. Даже 15 минут в день могут решить дело. Я знаю, что многим людям выработать привычку самопогружения может показаться трудной задачей, но это действительно лучшее вложение времени, которое вы можете сделать. Когда вы станете чувствовать себя увереннее, счастливее и более собранными, это пойдет на пользу всем — особенно вам.

Существует много способов совершенствования связи с Высшей силой. Вы можете выучить правильную технику медитации, пойти прогулиться на природу, можете посидеть в тишине, послушать вдохновляющую музыку или можете помолиться, чтобы открыть линии связи с более значительной силой, чем вы сами. Неважно, что вы выберете, пока это идет вам на пользу и вы занимаетесь этим регулярно. Все «сто счастливчиков» нашли возможности установить связь с Духовным началом, которое расцветает в их жизни.

Актриса Голди Хоун — одна из «подключенных» к Духовному началу людей. Я полюбила Голди с того момента, как увидела ее в развлекательном телешоу «Лав-Ин». Следующая история из ее яркой книги воспоминаний «Лотос растет в грязи» описывает ее первый опыт медитации. Это красивое описание общения со своей душой при закрытых глазах и взгляде, обращенном внутрь себя.

История Голди. Расстояние между мыслями

Я наслаждаюсь расстояниями между мыслями.

Красивая женщина ведет меня в тихую комнату. Теплый калифорнийский ветерок залетает в открытое окно, нежно колышет занавески и слегка треплет мои волосы.

В комнате стоит одинокий стул. Она предлагает мне сесть и шепчет в ухо таинственное заклинание. Перед тем как уйти из комнаты, она говорит: «Повторяйте это про себя снова и снова». Она закрывает за собой дверь и оставляет меня наедине с моей мантрой.

Меня всегда тянуло к невидимым силам, к таинственному и волшебному в жизни. С помощью женщины я нахожусь на грани того, чтобы открыть силу своего собственного разума.

Закрыв глаза, я чувствую, как ветерок легко касается моей кожи, пока я про себя покорно повторяю мантру. В комнате курят фимиам, а вокруг меня разбросаны лепестки роз...

Это моя первая попытка усмирить свой разум.

Сначала я посмеиваюсь над собой. Какая я банальная тут, в этой комнате, в 70-е годы, когда на вершине движение за « власть цветов ». Похоже, я — последняя знаменитость, которая присоединилась к повальному увлечению трансцендентальной медитацией.

Упс! Это уже мысль. Шшш. Нужно вернуться к мантре. Она говорила, что мысли будут сновать туда-сюда. «Просто наблюдай за ними, — прошептала она. — Не осуждай их и не оказывай им доверия. Позволь им уплыть и возвращайся к мантре».

Это не так-то просто.

Чем дольше я повторяю мантру снова и снова, тем больше мое тело расслабляется. Мое дыхание становится почти незаметным. Мое сердцебиение замедляется, кровяное давление снижается.

Мысли снова начинают вращаться в моем суетливом мозгу: люди, которым я должна позвонить, места, куда я должна пойти. Я отталкиваю их, надеясь на долгий период спокойствия перед следующей волной мыслей.

Я слушаю, как звучат в моей голове слова мантры, чувствую их ритм и начальные звуки, какое-то необъяснимое чувство начинает наводнять меня.

Глубоко внутри я чувствую, что спускаюсь и снова соединяюсь с чем-то знакомым, как старый друг, с каким-то глубоким, всегда неизменным покоем, всегда радостным, всегда полным созидающей силы. Это самая глубокая часть меня, которая что-то знает. Какая чудесная связь, она наполняет меня такой радостью, и я чувствую, что испытываю неодолимое желание смеяться.

Оттолкнув от себя этот соблазн, я продолжаю, надеясь снова испытать только что пережитое чувство. Чем дольше я повторяю мантру, тем меньше я думаю. Мои мысли текут туда-сюда, я становлюсь все спокойнее и спокойнее.

Мое сознание похоже на чайный пакетик, который положили в стакан с горячей водой и снова вытащили. Я чувствую, как оно пропитывается небытием. Небытие — это пространство во времени, в котором нет мыслей.

Каждый раз, когда я повторяю мантру, небытие набирает силу, чайный пакетик становится все тяжелее, утопая все глубже и глубже, его богатые эссенции просачиваются в воду.

Через какое-то время (не могу сказать, через какое) я потеряла чувство пространства. Я могу мысленно представить себе прозрачное стекло, полное ценных свойств, — это моя жизнь. Я чувствую себя так, словно соединяю свой дух с чем-то очень знакомым мне, с чем-то надежным, оно возбуждает во мне радость.

Меня переполняет чувство чистоты, ясности, которое я никогда раньше не испытывала. Нет ни моего этого, ни «я», ни мыслей. Просто я здесь. Все остальное не имеет значения. Я возвращаюсь к чистейшему состоянию существования. Я чувствую неподдельное блаженство.

Не делая ничего, вы можете получить все

Ничего нет удивительного в том, что счастье, которое излучает Голди, коренится в ее глубоко духовной природе. Поскольку я преподаю медитацию, я много раз видела, как люди становятся счастливее, если они регулярно медитируют.

Практика медитации, основанная на восточных духовных традициях, стала популярной на Западе в 70-е годы, но тысячи лет медитация была частью иудейско-христианской традиции и традиции коренного населения Америки. Процесс обращения к себе посредством медитации для того, чтобы установить связь с Духовным началом, получил всеобщее признание.

Медитация бывает разных видов: сосредоточенность на мантре или дыхании, созерцание, визуализация или использование звуков. Так можно назвать любой процесс, который усмиряет ум и помогает связаться со своим началом и сокровенной сущностью, состоянием чистой Любви и Веры.

Я расскажу вам одну историю о том, как работает медитация.

Мудрый учитель, обучая своих учеников медитации, говорил им: «Этот процесс можно сравнить с решетом, которое мы наполняем водой». Всех учеников его высказывание смущило. Как можно наполнить решето водой? Некоторые подумали: это означает, что медитация — очень сложная вещь, а другие решили: в этой практике можно достичь лишь временных побед. Обескураженные, они перестали медитировать. Однако один ученик подошел к учителю и попросил его пояснить.

Учитель привел этого ученика на берег океана, дал ему в руки решето и попросил наполнить его водой. Ученик зачерпывал воду, но она тут же протекала сквозь сетку. Тогда учитель отобрал у него решето и сказал: «Я покажу тебе, как надо делать». Он бросил решето в воду, где оно почти сразу потонуло. Он сказал ученику: «Теперь оно наполнено водой и будет наполнено ею всегда. У медитации тот же принцип. Не надо зачерпывать маленькое количество от Духовного начала, нужно бросить себя в океан Духа и сливаться с ним в единое целое все сильнее с каждым днем».

Медитация и счастливый ум

«Осознаете вы их или нет, считаете их духовными или нет, но у вас, наверное, были ощущения тишины, выхода

*за пределы божественного начала — всего несколько секунд, несколько минут, может быть, в неподходящее время.
Это момент, когда обыденное кажется красивым, ярким.
Это глубокое чувство спокойствия, счастья без всякой причины. Когда приходят эти ощущения, верьте в них.
Они подкрепляют вашу истинную сущность».*

Шри Рави Шанкар, духовный учитель и филантроп

Хотя медитация расслабляет и дарит приятные ощущения, самая большая ее ценность заключается в том влиянии, которое она оказывает на вашу жизнь. Сотни исследований, проведенные в последние сорок лет, показали, какой сильный эффект она оказывает на тело, разум и эмоции. Первые исследования провел в начале 70-х годов физиолог доктор Роберт Кейт Уоллес, он изучал влияние медитации (а именно техники «трансцендентальной медитации» ТМ) на состояние организма и открыл, что она приносит физическую и психологическую пользу, включая нормализацию давления, понижает тревожность и улучшает работу иммунной системы.

Сейчас продолжают проводить множество исследований различных видов самопогружения и управления вниманием, и сегодня медитация стала принятой во всем мире формой борьбы со стрессовыми ситуациями.

Она просто помогает справляться с ними. Самые интересные современные научные изыскания показывают, что медитация — это самый быстрый путь к счастью, так как она увеличивает активность в тех областях мозга, которые связаны со счастьем и состраданием.

Психолог и доктор Поль Экман из медицинского центра при Калифорнийском университете в Сан-Франциско подверг испытанию буддийских монахов, специалистов в области медитации, и открыл, что их упражнения успокаивают миндалевидное тело (адреналиновый включатель, о котором я говорила в четвертой главе). К тому же во время и после медитации монахи были более спокойны. Они не были склонны паниковать или расстраиваться независимо от того, что с ними происходило.

Доктор Ричард Дэвидсон, чье исследование нейропластичности я упоминала в четвертой главе, тоже проделал значительную работу с буддийскими монахами, которых далай-лама убедил участвовать в эксперименте, призванном найти взаимосвязь между медитацией, нейропластичностью и мозговой активностью. Доктор Дэвидсон, помимо буддийских монахов, позвал «новичков», каждый из которых за последние тридцать лет провел 10 000 часов в процессе медитации. Все они должны были заниматься пятью видами сосредоточенности, а в это время измерялась активность их мозга. Эксперимент показал, что самое сильное воздействие на человека оказывает медитация «сердечная доброта», предназначенная для того, чтобы сосредоточиться на сострадании. Как понял доктор Дэвидсон, во время медитации у самых опытных монахов в левой префронтальной коре головного мозга (ответственной за счастье, сочувствие и другие позитивные эмоции) была более высокая мозговая активность, чем в правой (области, связанной с тревогой и депрессией). Позитивный тип функционирования мозга отмечался и после медитации. В своей книге «Тренируйте свой ум, меняйте свой мозг» научный журналист Шарон Бегли объясняет, что длительный эффект после медитации обусловлен нейропластичностью мозга: «Нейронные связи мозга, отвечающие за негативные эмоции, ослабевают, а нейронные связи, ответственные за сострадание и счастье, крепнут». Если вы вдруг подумали, что не можете быть счастливы, потому что не были последние тридцать лет буддийским монахом, не отчаивайтесь. Исследование доктора Дэвидсона показало, что люди, медитирующие всего три месяца по двадцать-тридцать минут в день, ощущали значительные физиологические изменения, свидетельствующие о большем счастье и здоровье. К счастью, вам не надо медитировать десятилетиями, чтобы получить хороший результат.

Разные приемы для разных людей

Двадцати-тридцатиминутный сеанс медитации ежедневно — это лучший способ установить связь с Духовным началом, но можно медитировать и по-другому. В моем интервью с одним из «ста счастливчиков», тибетским буддистом и ламой Анамом Тубтеном Ринпош, он сказал мне, что медитацией может заниматься любой человек и в любое время. Я называю это «**«Практикой перерыва»: семь раз в течение дня просто остановитесь и «будьте». Обращайте внимание на свое дыхание и минуту или две позвольте себе ощутить настоящий момент — единственное**

мгновение, когда вы можете испытать счастье. Я регулярно делаю это упражнение и замечаю в себе огромное ощущение спокойствия, перспективы и обновленной энергии.

Вы также можете испытать огромное умиротворение и безмятежность, просто находясь на природе. Карен, одна из «ста счастливчиков», рассказала мне, что, когда она одна идет на прогулку в лес или на пляж, она ловит себя на том, что естественным образом принаршивается к ритму своего дыхания. Шум ветра, пение птиц и плеск воды успокаивает ее ум и сердце. Когда она не может пойти гулять, она просто несколько минут смотрит из окна на деревья и облака, это помогает ей избавиться от напряжения и затрагивает какие-то тонкие струны души.

В конце этой части вы найдете медитативное упражнение, которое любой человек может использовать, чтобы ощутить внутреннее спокойствие и расслабление.

Сила молитвы

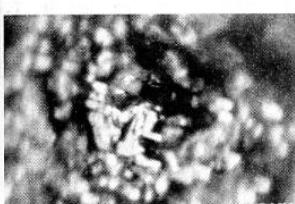
Любая духовная традиция в мире включает в себя молитву. Тысячи лет люди открывали свои сердца Высшей силе с помощью молитвы, этакой «горячей линии» с Божеством.

Как и медитация, молитва может быть разных видов. Если у нас неприятности, мы молимся об утешении, указаниях свыше и выздоровлении для нас или людей, которых мы любим. В другой раз, когда красота, любовь и благодарность переполняют нас, мы возносим благодарственные молитвы и похвалы. Что вдохновляет нас на молитву, не так уж важно, сама молитва соединяет нас с Духовным началом.

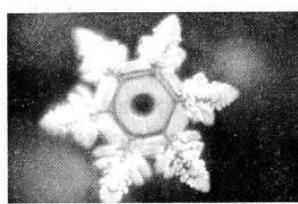
Многие исследования показывают, что моление сильнейшим образом способствует счастливому состоянию души. Также бесчисленное множество людей рассказывают, что молитва увеличила их благосостояние, удовлетворение жизнью и сделала их счастливыми. Молитвы могут влиять и на других даже на расстоянии. Согласно исследованиям, заступнические молитвы на расстоянии положительно влияли на выздоровление и исцеление пациентов больниц.

В своей книге «Исцеляющие слова» врач Ларри Досей, один из самых выдающихся специалистов в области связи между духовностью и здоровьем, описывает эксперименты (проведенные организацией «Спиндрифт» в городе Сейлем, штат Орегон), в которых измерялось воздействие молитвы на простые биосистемы, такие, как проросшие семена или дрожевые культуры. Исследования показали, что семена, которым посвящали молитвы, проросли быстрее, чем такие же семена, которым не посыпали молитв. Количество молитв тоже было важным фактором продуктивности. Самое удивительное открытие научных изысканий «Спиндрифт» заключалось в том, что ненаправленная молитва, которая просит на все воли божьей или просит, чтобы все шло хорошо, была более действенной, чем направленная молитва, которая просит конкретного результата.

Вы можете увидеть силу молитвы на этих двух фотографиях Мазуру Эмото, чью работу я уже представила в пятой главе. Слева вы видите изображение кристалла, сформированного в обычной водопроводной воде. Справа — та же водопроводная вода после того, как люди слали ей молитвы на расстоянии.



Водопроводная вода
до молитвы



Водопроводная вода
после молитвы

Яркий пример красивой энергии, которую создает молитва!

Когда вы совершенствуете свою связь с Высшей силой, вы начинаете все больше и больше осознавать присутствие этой силы в основе всех вещей. Уделять время каждый день тому, что поэт Т. С. Элиот назвал «спокойной точкой вращенья мира», — это очень важный кусочек нашего пазла «счастье без причины».

Упражнение Легкая медитация

Это упражнение даст вам ощущение тихого, спокойного места в душе, которое является краеугольным камнем внутреннего покоя и благости.

1. Сядьте удобно в спокойном месте и закройте глаза.
 2. Сделайте пять или шесть глубоких вздохов, наблюдая за тем, как вы вдыхаете и выдыхаете.
 3. Представьте себе столб яркого белого света, который спускается сверху к вашей голове, проникает в верхнюю часть головы и заполняет ее светом.
 4. Почувствуйте этот белый свет, который течет из вашей головы вниз, через шею в грудь, озаряя ваше сердце. Почувствуйте тепло и расширение энергии в области сердца.
 5. Продолжайте чувствовать, как свет перетекает в ваши руки, торс, спинной хребет, бедра, заполняя эти области светом. Затем этот свет перетекает в ваши ноги, потом в ступни, озаряя подошвы ваших ног.
 6. Почувствуйте, как все ваше тело наполняется теплом и ярким светом. В этом состоянии сидите примерно десять минут и позвольте появляться любым мыслям и ощущениям. Не старайтесь оттолкнуть от себя мысли или контролировать свой разум, просто наблюдайте за происходящим. Если хотите на чем-то сосредоточить свое внимание, наблюдайте за тем, как вдыхаете и выдыхаете.
 7. Когда почувствуете, что готовы закончить медитацию, постараитесь осознать покой и безмятежность,
- которые чувствуете. Оставайтесь в этом спокойном состоянии еще немного. Несколько раз глубоко вздохните и понаслаждайтесь этим чувством. Это суть «счастья без причины».
8. Медленно откройте глаза. Постарайтесь удержать в себе ощущение покоя, когда вернетесь к своим обычным делам.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ДУШИ» № 2

Слушайте свой внутренний голос.

*Чтобы сделать правильный выбор в жизни, вы должны
вступить в контакт с вашей душой. Для этого вам надо
найти уединение... потому что в тишине вы услышите
правду и узнаете, какие решения надо принять.*

Дипак Чопра, врач, терапевт, писатель и лектор

В предыдущей главе мы обсуждали необходимость настроиться на мудрость своего тела. В этой главе мы сосредоточимся на мудрости души. Ваш внутренний голос является вашей частью и знает, что нужно делать — всегда и в любых ситуациях. Для некоторых людей это все равно что обрести мудрого родителя, о котором они всегда мечтали. Для других восприятие внутреннего знания гораздо шире и всеобъемлюще. Независимо от особенностей, «сто счастливчиков» слушают свой внутренний голос.

Когда я читала книгу Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить», я была очарована и вдохновлена описанием ее первого «разговора» с Богом. После прочтения книги я поняла, что Лиз была одной из «ста счастливчиков», поэтому я позвонила ей, чтобы договориться об интервью. Я рада сообщить, что Лиз такая же восхитительная в жизни, как и на страницах своей книги. Наше интервью стало отличным дополнением к тому, чем она уже поделилась с читателем в «Есть, молиться, любить». В следующей истории описывается преображение, которое произошло с Лиз, когда она научилась слышать свой внутренний, «все еще тонкий», голос.

История Лиз. «Здравствуй, Бог. Это Лиз!»

Я заперлась в ванной на верхнем этаже огромного пригородного дома, который мы с мужем только недавно приобрели. Было около трех часов холодной ноябрьской ночи. Муж спокойно спал в нашей кровати. Я пряталась в ванной уже сорок семь ночных подряд и так же, как и в предыдущие ночи, рыдала. Я плакала так горько, что передо мной на кафеле образовалось целое большое озеро из слез, настоящее Озеро Нижнее1 моего стыда и страха, смятения и горя. Я больше не хотела жить со своим мужем.

По аналогии с озером Верхним.

Я так долго старалась этого не замечать, но правда оказалась сильнее. В светлое время суток я отталкивала эту мысль, но ночью она просто грызла меня. Какой кошмар! Как можно быть таким ничтожеством, чтобы жить восемь лет в браке, а потом просто отказаться от него? Мы только год назад купили дом. Я что, не хотела его иметь? Он мне не нравился? Так почему же я теперь каждую ночь брожу по его коридорам, одинокая и рыдающая, как Медея? Не гордилась ли я всем, что мы

накопили за это время: престижным домом в Хадсон-Валли, квартирой на Манхэттене, восьмью телефонными линиями, друзьями, пикниками, вечеринками, выходными, которые мы проводили, блуждая по отделам излюбленных ги-пермаркетов, покупая в основном бытовую технику в кредит? Я активно участвовала в каждом моменте создания этой жизни, так почему же я себя чувствовала так, словно ничего из этого мне не подходило?

Я не хотела больше жить в браке.

Мой муж спал в соседней комнате в нашей кровати. Я в равной степени любила и не выносила его. Многие причины, по которым я не хотела больше быть его женой, — слишком личные и печальные, чтобы делиться ими здесь. Многие из них имели отношение к моим проблемам, но значительная часть наших неприятностей была связана с его трудностями. Поскольку я не хочу никого призывать верить в то, что излагаю беспристрастную версию событий, я не стану описывать хронику наших семейных неудач.

Здесь я также не буду обсуждать причины, по которым я все же хотела остаться его женой, — то, каким он был чудесным, или почему я полюбила его, вышла за него замуж и не могла себе представить жизнь без него. Достаточно сказать, что в ту ночь он был одновременно моим маяком и источником постоянной тревоги. Остаться с ним казалось более немыслимым, чем уйти, а уйти казалось более неосуществимым, чем остаться. Я не хотела разрушать что-либо или ломать кого-либо. Я только хотела спокойно спать за потайной дверью, чтобы не причинять беспокойства и не вызывать последствия, а потом бежать, не останавливаясь, до самой Гренландии.

Это не самая веселая часть моей истории, я знаю. Но я рассказываю все это потому, что на полувшейся комнаты произошло нечто, и это навсегда изменило течение моей жизни. Это как одно из тех безумных астрономических событий, когда планета в открытом космосе сходит с ума без какой-либо на то причины, ее расплавленное ядро перемещается, полюса сдвигаются, и ее форма полностью меняется — она становится продолговатой, вытянутой, а не сферической. Что-то в этом роде.

Случилось так, что я начала молиться.

Вы знаете как — Богу.

Это стало для меня началом. В культурном плане, не в богословском, я — христианка. Что касается традиций, то я принимала на веру божественные чудеса всех религий. Я всегда с напряженным волнением прислушивалась к тем, кто считал, что Бог не живет в священных книгах и не восседает на небе на троне, но, несомненно, находится очень близко от нас, ближе, чем мы можем себе представить, и дышит он через наши сердца. Я с благодарностью отношусь к любому, кто проделал путешествие к центру своего сердца, а затем вернулся с сообщением, адресованным нам, в котором говорится, что Бог — это «познание высшей любви».

Посреди того мрачного ноябрьского кризиса я все же не была заинтересована в том, чтобы формулировать свои взгляды на теологию. Я только хотела сохранить себе жизнь. В конечном итоге я заметила, что уже почти достигла состояния безнадежности и опасного для жизни отчаяния. Иногда люди в таком состоянии обращаются к Богу за помощью, так случилось и со мной.

Сквозь судорожные рыдания я сказала Ему что-то в таком духе: «Здравствуй, Бог. Как дела? Я Лиз. Рада познакомиться».

Все верно, я говорила с Создателем мира так, как будто мы только что познакомились на коктейль-пати. Но мы обычно имеем дело с тем, к чему привыкли, а эти слова я всегда произносila в начале знакомства. На самом деле это было все, что я могла сделать, чтобы сдержаться и не сказать: «Я всегда была большим фанатом твоего творчества...»

«Прости, что беспокою тебя так поздно ночью, — продолжала я, — но я в серьезной беде. Прости, что никогда не разговаривала напрямую с тобой раньше, но надеюсь, что я всегда выражала огромную благодарность тебе за все блага, которыми ты одарил меня в жизни».

От этой мысли я зарыдала еще сильнее. Богу пришлось подождать. Я постаралась взять себя в руки, чтобы продолжить: «Я не очень умею молиться, как ты знаешь. Но, пожалуйста, не мог бы ты помочь мне? Я отчаянно нуждаюсь в помощи. Я не знаю, что делать. Мне нужен ответ. Пожалуйста, скажи мне, что делать. Пожалуйста, скажи мне, что делать. Пожалуйста, скажи мне, что делать...»

Таким образом, молитва свелась к этой простой просьбе, которую я постоянно повторяла — пожалуйста, скажи мне, что делать. Не знаю, сколько раз я умоляла. Я только знаю, что умоляла так, как люди молят о своей жизни. И снова плакала.

Пока внезапно все не прекратилось.

Неожиданно я поняла, что больше не плачу. Я перестала рыдать на середине всхлипывания. Мое страдание как будто просто покинуло меня. Я поднялась с пола и удивленно села, спрашивая себя, увижу ли я теперь Великое Бытие, которое избавило меня от слез. Никто не появился. Я была одна, но не совсем одна. Я была окружена чем-то, что я бы могла назвать воздушным пузырем тишины, такой редкой тишины, что мне даже не хотелось делать выдох, чтобы не спугнуть ее. Я оставалась в безмолвии. Не знаю, когда еще я ощущала такое спокойствие и тишину.

Потом я услышала голос. Пожалуйста, не поднимайте тревогу, это не был старый голливудский голос Чарлтона Хестона, играющего библейских персонажей, и этот голос

не призывал меня построить бейсбольную площадку на дворе за домом. Это был мой собственный голос, говорящий изнутри меня. Это был мой голос, который я никогда не слышала до этого. Это был мой голос, но настолько мудрый, спокойный и полный сочувствия! Так бы он звучал, если бы я когда-нибудь в жизни испытывала любовь и уверенность. Как можно описать теплоту и любовь, звучащие в этом голосе, когда он дал мне ответ, который навсегда укрепил меня в вере в божественное начало?

Голос сказал мне: «Ложись в кровать, Лиз».

Я выдохнула.

Сразу же все прояснилось и стало понятно, что это единственное решение, которое я сейчас должна принять. Я бы не приняла другой ответ. Я бы точно не поверила громкому зычному голосу, даже тому, который сказал бы: «Ты должна развестись со своим мужем!» или «Ты не должна разводиться со своим мужем!». Это не настоящая мудрость. Настоящая мудрость дает только один возможный ответ в любой конкретный момент. В ту ночь единственным возможным ответом был призыв пойти лечь в кровать. «Ложись в кровать, — сказал всеведущий внутренний голос. — Потому что тебе не надо знать окончательный ответ прямо сейчас, в три часа ночи, во вторник, в ноябре. Ложись в кровать, потому что я люблю тебя. Ложись в кровать, потому что единственное, что тебе сейчас надо сделать, это отдохнуть и позаботиться о себе, пока ты не узнаешь ответ. Ложись в кровать, чтобы к приходу бури у тебя было достаточно сил справиться с ней. А буря придет. И очень скоро. Но не сегодня. Поэтому ложись в кровать, Лиз».

То, что тогда случилось, я называю не религиозной переменой убеждений, но началом религиозной беседы. Это было начало открытого пробного диалога, который в конце концов действительно приблизил меня к Богу.

Годы спустя я слышала в себе этот голос снова и снова в моменты страданий. Я поняла, что легче всего добиться ответа через письменный разговор. Я достаю свою личную тетрадь, которую храню рядом с кроватью на случай экстренных ситуаций, и начинаю писать. Даже во время самого сильного страдания этот спокойный, сочувствующий, любящий и бесконечно мудрый голос (который принадлежит мне, а может быть, и не совсем мне) всегда доступен для разговора на бумаге в любое время дня и ночи.

В начале моего духовного эксперимента я не всегда верила в этот внутренний голос мудрости. Помню, как однажды достала свою личную тетрадь в жуткой ярости, гневе и сожалении и быстро неразборчиво написала сообщение своему божественному утешителю. Сообщение занимало целую страницу прописными буквами:

«Я В ТЕБЯ НЕ ВЕРИЮ!!!»

Через мгновение, все еще тяжело дыша, я почувствовала, как острье света прокалило меня изнутри, и тут я написала этот забавный и спокойный, как никогда, ответ: «А с кем ты тогда разговариваешь?»

Больше я никогда не сомневалась в существовании этого голоса.

Сегодня моя связь с Богом, с голосом моего сердца, — это самые главные отношения в моей жизни. Мой способ читать эти отношения — быть спокойной настолько, насколько это возможно, чтобы слышать голос. Я считаю, что это мой первый важный религиозный опыт.

До сих пор нельзя сказать, что я купаюсь в блаженстве. В критические моменты я так же бываю потрясена и шокирована, как и любой другой человек. Я определенно живу в реальном мире и реагирую на все неожиданные и необъяснимые события, которые случаются. Разница заключается в том, что теперь я стараюсь не бороться с тем, что происходит, а примиряюсь с этим.

Это не всегда легко и не означает, что, когда моей жизни будет грозить опасность, я смогу бесцельно бегать туда-сюда, радуясь и восторгаясь. Это означает, что мое дело (там, где нужна молитва) — поддерживать связь и быть достаточно сознательной, чтобы задавать миру (или Богу, или тому, что я захочу назвать этим словом в нужный момент) вопрос: «Что конкретно ты просишь меня сделать, а я еще не сделала? Открой мне глаза, чтобы я увидела, какой я должна быть, чтобы сделать это».

Вместо того чтобы жаловаться в молитве, я собираю информацию, расспрашивая: «Пожалуйста, можешь мне показать, что мне нужно сделать прямо сейчас?» Я всегда до

пускаю, что существует что-то, что я должна сделать или понять, даже если в конкретный момент я этого не вижу.

В целом я стала лучше понимать собственную реакцию. Это все равно что сделать компьютерную аксиальную томографию, которая покажет все узлы сопротивления, когда я говорю: «Нет, я не принимаю это». Она покажет, в чем я упорствую и где настаиваю на своем, когда утверждаю: «Я живу в полном согласии с миром и действительно верю в Божественную силу, но только не в этот решающий момент». Покажет, где я не могу смириться.

Если я перестаю сопротивляться событиям и подчиняюсь им, я снова становлюсь счастливой. Но такое примирение с действительностью происходит только после моей процедуры «вопрос — ответ», после молитвенного расспрашивания.

С той ночи в ванной, когда я первый раз представила себя Богу, моя жизнь полностью изменилась. Там, где были невроз и несчастье, теперь покой и удовлетворение.

Любящий мудрый голос стал частью меня. Если я начинаю беспокоиться или расстраиваться, голос всегда спрашивает меня: «Ты действительно хочешь поддаться этому чувству после всего, через что мы прошли? Разве ты хочешь быть неосмотрительной? Ты не научилась обратному?» Я осмотрительна, я научилась.

Поэтому постоянная молитва вошла у меня в привычку, она стала обязательством перед своей жизнью. Это многократный опыт общения с Богом, когда я задаю вопрос и слушаю ответ, подталкивает меня все ближе к счастью.

Однажды я сказала: «Как я смогу когда-нибудь отблагодарить тебя, Боже?»

Спокойный радостный голос внутри меня ответил: «Поддерживай эту связь».

■ Открываем каналы связи

Многие из нас, для того чтобы принять верное решение, бегают туда-сюда, спрашивая всех, включая своих матерей, что нужно сделать, забыв, что, если мы попробуем и зададим вопрос себе, а не другим, мы получим уверенный ответ. Как убедилась Лиз, у нас у всех есть внутренняя мудрость, которая соединяет нас с Духовным началом, и она доступна нам в любое время.

Слушать свой внутренний голос — значит установить связь с чем-то большим, чем мы сами. Вы можете задавать ему вопросы о цели жизни, отношениях, карьере — о чем захотите. Вы поймете, что вошли в контакт, если почувствуете покой и полное бесстрашие в связи с ответами, которые получаете.

Существует много методов слушать свой внутренний голос. Вот несколько способов задавать вопросы и слушать возникающие ответы.

Пишите. Как и Лиз, многие люди считают, что общаться лучше с помощью бумаги. Когда у вас появится вопрос, сядьте спокойно, задайте его себе, затем записывайте любые мысли без разбора. Никто ведь не увидит ваши записи, кроме вас. Позвольте излиться самой сокровенной части вашей души.

Обратитесь к книге. Другой путь спросить совета — взять книгу, которая привлекает ваше внимание, открыть ее наугад на любой странице и прочитать послание, обращенное к вам. Вы можете отнести с насмешкой к этому методу, но я поняла, что зачастую он весьма удачный и полезный. Некоторые люди считают, что он позволяет им освободиться от их собственных навязчивых идей и увидеть ситуацию под другим углом зрения и «через другую призму». Удивительно, сколько раз я таким образом находила нужный ответ.

Ищите знаки судьбы. Вот еще один способ, который, возможно, заставит вас взвесить глаза к небу, но когда я писала свою серию книг «Куриный суп», меня поразило, как много людей представили мне свои истории о том, как просили знаков судьбы. Самый распространенный знак спускался к ним в виде синешейки или птицы кардинала. Дошло до того, что у меня и моих соавторов

скопилось много абсолютно разных историй про синешеек и кардиналов. Огромное количество этих историй впечатлило меня и подтолкнуло к тому, чтобы искать знаки судьбы в новом свете.

Мы с Сержио как-то раз зашли в тупик и не могли решить, нужно ли нам снимать определенный дом. С ним было связано много приятных ассоциаций, но мы буквально разрывались на части. Я подумала: «Почему нет?» — и попросила у судьбы знака. Когда мы шли к этому дому, чтобы еще раз взглянуть на него, я увидела мертвую птичку прямо посередине дороги. Это была не синешейка и не кардинал, но она заставила меня остановиться и подумать. Я решила подождать до следующего дня, прежде чем звонить хозяину и соглашаться на аренду.

На следующее утро первым делом я заметила в газете новое объявление о сдаче в аренду дома, которое звучало многообещающе. Мы с Сержио решили скорее посмотреть на него. Когда мы шли к парадному входу, дорогу нам пересек красивый олень. Олени — мои любимые животные, поэтому я приняла это за знак. Дом был отличный. Мы тут же подписали договор аренды и прожили в нем счастливо два года перед тем, как купить наш собственный дом. Что такое знак? Кто знает? В данном случае я была открыта источнику мудрости, и это помогло мне понять, как я по-настоящему отношусь к дому, и выбрать лучшее решение.

Когда вы знаете, что можете всегда обратиться к себе за руководством и мудростью, на вас снисходит непоколебимый покой и уверенность. Следующее упражнение поможет вам научиться слушать свой внутренний голос.

Упражнение Внутренний голос

1. Найдите спокойное удобное место и сядьте с ручкой и бумагой наготове.
2. Наверху страницы напишите вопрос или сформулируйте проблему, по поводу которой вы бы хотели получить совет. Формулируйте вопрос или проблему как можно точнее.
3. Закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните.
4. Задайте своему внутреннему голосу вопрос, который только что написали на бумаге. Может пройти несколько минут, пока вы не почувствуете себя готовыми, затем откройте глаза и начинайте записывать все подряд. Неважно, будет в этом смысл или нет. Продолжайте писать, пока ваши руки не устанут настолько, что вы не сможете ими шевелить, и не перечитывайте написанное в процессе написания.
5. Теперь прочтайте, что написали. Вас может удивить мудрость ваших слов. Даже какое-нибудь слово или фраза может послужить ключом к ответу.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ДУШИ» № 3

Доверьтесь течению жизни.

Ветра благодати дуют всегда, но для этого вы должны поднять парус.

Шри Рамакришна, индийский праведник XIX века

Подавляющее большинство «ста счастливчиков», с которыми я проводила беседы, испытывали в своей жизни чувство смирения и ощущали заботу мира. Они верили, что мир создан, чтобы поддерживать их («Главный принцип» № 2).

Мы так стараемся все контролировать в своей жизни, что забываем, как важно обрести веру в мир и отпустить от себя лишние мысли. Если у вас войдет в привычку делать все, что вы можете, тогда смирение перед лицом Высшей силы и вера в лучшее приведут вас в состояние глубокого покоя и внутреннего благополучия, символа «счастья без причины».

Преподобный Майкл Беквиф, основатель Международного духовного центра Агапэ в Лос-Анджелесе, является одним из «ста счастливчиков», чья жизнь прошла под знаком смирения. Каждый, кто встречал Майкла, посещал его службы или видел его по телевизору, может почувствовать его глубокую связь с Духовным началом. Майкла я узнала во время работы в проекте «Секрет», сейчас он мой коллега по Совету трансформационного лидерства, группе из ста главных трансформационных лидеров, которые регулярно встречаются с целью увеличить нашу эффективность и вклад в общество. Каждый раз, когда я нахожусь рядом с Майклом, я чувствую душевный подъем, мне так и хочется вскрикнуть: «Аминь!» Брать интервью у Майкла было сущим удовольствием, а его история, которую вы сейчас прочитаете, хорошо запомнилась мне, вдохновив меня на то, чтобы отбросить лишние мысли и верить в новые возможности.

История Майкла. Любовь-Красота

Я помню, что, будучи ребенком, естественным образом был настроен на божественные проявления вокруг меня. Дети, такие чистые благодаря своему недавнему рождению, часто ощущают это. Бывали моменты, когда я точно знал, что стою лицом к лицу с моим Высшим «я», моей божественной сущностью, но тогда я еще не называл это так.

Пример этой связи с чем-то высшим проявился на мой одиннадцатый день рождения, когда мы с мамой пошли навестить бабушку. Меня послали в магазин купить некоторые продукты. Пока я стоял в хлебобулочном отделе и выбирал, какой батон купить, все в один миг словно остановилось. Окружающие меня вещи и люди растворились в пустоте, и мой взгляд больше не был ограничен хлебом «Роман Мил» или «Уандер Брэд». Я «увидел», как банка с детским питанием сейчас упадет в другом отделе. Я бросился за угол и вовремя поймал ее, к большому изумлению мужчины, который случайно смахнул ее с полки. «Как... как ты сделал это?» — запинаясь, спросил он.

«Не знаю, — ответил я простодушно. — Я просто увидел это». Когда я шел домой, чувствовал огромное единство со всем окружающим миром: деревья пели, у травы был свой собственный язык, все было живое и буквально наливалось жизненной силой. Когда я подходил к дому, моя мать, бабушка и дядя стояли на веранде и с нежностью улыбались мне. Загадочная боль пронзила мне сердце, и я понял, что мальчик, на которого они смотрели, был не настоящим Майклом. В этот момент я сознательно прервал мою космическую связь и начал принаршиваться к тому образу (я сравниваю его с коробкой), который бы устраивал всех. Ценой была потеря связи с божественным началом.

Я жил в этой коробке следующие десять лет. Когда бы ни возникало расширение сознания, мне удавалось его закрыть. Один из таких случаев произошел на первом году обучения в средней школе, когда меня выдвинули в школьные казначеи. Я боялся публично выступать, а мне пришлось столкнуться с избирательной кампанией, которую надо было проводить в каждом классе, и в конечном итоге представить свой план, состоящий из четырех пунктов и называвшийся «Банковское дело с Беквифом», перед полным контингентом учащихся. Но вот наступил важный день, я сел на свое место, в диком страхе ожидая момента, когда надо будет произнести речь. После того как назвали мое имя, я поднялся на трибуну и заставил себя открыть рот... Меня привел в состояние шока мой собственный голос, рассказывающий о совершенстве и силе внутри каждого из нас, которые ждут возможности проявиться. Это не относилось ни к одному из пунктов плана моего выступления! Аудитория была так же удивлена, как и я, о чем свидетельствовали сотни широко раскрытых глаз, с удивлением провожающих меня, идущего от трибуны к своему месту. Я вылез из коробки.

Чтобы как-то преодолеть замешательство, следующую неделю я нехарактерно для себя старался выделиться плохим поведением, дрался, делал все возможное, чтобы выглядеть славным парнем по неписанным законам предподросткового возраста. Я все еще не был готов к тому, чтобы покончить с посредственностью.

Религиозная принадлежность моей юности не проливает свет на мои мистические переживания. В средней школе я разочаровался в священниках, которые не следовали сами тому, что проповедовали, из-за чего вероучение лишилось смысла, поэтому я стал атеистом. В первый год моего пребывания в колледже Морхаус юношеский атеизм превратился в агностицизм. Я больше не следовал духовным путем, который соответствовал моему внутреннему восприятию.

Из Морхауса я перешел в Университет Южной Калифорнии на специализацию «Психология». Я вырос в такое время, когда считалось нормальным курить марихуану, поэтому, как и многие другие, я покупал травку. Чтобы как-то компенсировать дополнительные затраты на это, я начал понемногу сам торговаться травой. То, что начиналось как кустарный промысел, выросло в сеть, протянувшуюся от Лос-Анджелеса до Атланты, Нэшвилла и Нью-Йорка, и приносило мне тысячи долларов в неделю.

Пока я ходил на занятия, писал курсовые работы и занимался бизнесом, продолжал ощущать духовное пробуждение. В этот период у меня были видения, и я слышал голоса. Однако когда началась психологическая практика и мне пришлось работать с душевнобольными заключенными, у которых тоже были видения и которые тоже слышали голоса, я стал считать свои переживания патологическими. Первое, что я предпринял в качестве противодействия — сократил дозы марихуаны, но мои ощущения только усилились! Затем кое-что произошло, и это отняло у меня возможность отвернуться от Бога.

Почти год мне снился один и тот же сон: как за мной охотятся трое мужчин. Я все время просыпался до того, как они успевали схватить меня, но в каждом новом сне они оказывались все ближе ко мне. В итоге однажды ночью они поймали меня.

Пока я боролся во сне со своими захватчиками, видел шалаш, к нему вела очередь из сотни людей, желающих попасть внутрь. Я взывал к ним о помощи, но они все повернулись ко мне спинами. Два человека крепко держали меня, а третий достал нож и вонзил его мне в сердце. Я ощутил мучительную боль, пронзительно вскрикнул и умер.

Когда я проснулся, реальность изменилась. Я почувствовал что-то светлое и яркое, чье-то светящееся присутствие, связывающее все и всех. Оно пропитало мою душу абсолютной и безусловной любовью. Это выше моих сил — описать ту красоту, которой оно наполняло одушевленные и неодушевленные предметы. Оставаясь агностиком, я не давал названия этому явлению, я просто называл его Любовь-Красота. Человек, который столько лет хоронил свою связь с Богом, умер — я никогда больше не смогу поместиться в свою коробку.

Я с жадностью начал изучать восточную и западную духовные культуры и мистицизм. Я понял, что, если убрать в сторону культуру и историю мировых религий, остаются универсально применимые духовные принципы. Эти исследования сознания окончательно убедили меня перестать продавать наркотики. У меня дома была последняя партия товара, единственная когда-либо хранившаяся в моей квартире, которая требовала транспортировки. Но прежде чем я успел избавиться от нее, меня арестовали.

Из-за размеров моей деятельности против меня выдвинули серьезные обвинения, мне дали большой срок. Благонамеренные друзья давали мне советы от «признай вину» до «займи денег и уезжай из страны». Однако я больше не мог относиться к себе, как к наркоторговцу. Мое духовное преображение превратило меня в другого человека, и я знал, что, обновленный, не собираюсь садиться в тюрьму.

На всем протяжении судебного процесса я спокойно сидел в зале суда и читал книги с духовным содержанием. В один из дней, который ничем не отличался от других, мой адвокат внезапно сорвался со своего места и сделал замечание по поводу технической стороны дела. Судья потребовал три дня перерыва между заседаниями. Не думаю, что когда-нибудь забуду день, когда заседание продолжилось, и стук молотка, которым судья постучал по трибуне и произнес: «Дело прекращено!» Однако он не сразу отпустил меня, попросив приблизиться к его скамье. «Это был счастливый случай, юноша. Я надеюсь, что никогда больше не увижу тебя в зале суда», — предостерег он меня.

Я посмотрел ему прямо в глаза и сказал: «Вы не увидите».

Я поехал домой. Дул неистовый ветер, что заставило меня посмотреть на флюгер соседского дома. Я не мог сопротивляться стремлению последний раз убедиться в своем преображении, поэтому сосредоточился на флюгере и с внутренней властью в голосе произнес: «Я верю. Исцели любой остаток моего неверия. Если Присутствие существует, а я знаю, что это так, поверни флюгер против ветра, направь его в мою сторону и...»

Прежде чем я закончил предложение, флюгер повернулся в мою сторону, несмотря на то что направление ветра не изменилось. Я заплакал. В этот момент я полностью отдал мою жизнь Присутствию, зная, что оно найдет ей применение.

В двадцать семь лет я жаждал узнать правду. Если я слышал о каком-нибудь учителе, который тоже столкнулся с Присутствием, я был там. Ничто не нарушило блаженный ритм моих дней на этом глубоко личном пути в тихом уединении, во время долгих часов медитаций и духовных рассуждений. Так продолжалось до того дня, пока внутренний голос не сказал: «Пришло время выйти к людям».

Возможно, лучшим доказательством моего преображения был звучный крик «Да!». Я прекратил свое одинокое духовное путешествие и поступил в школу священников «Новая мысль — Древняя мудрость». Очевидно, что моей целью было не стать священником, а найти окружение, в котором я мог бы произносить «Да!» Присутствию. Кроме того, я хотел иметь свободные выходные! В конечном счете я стал дипломированным духовным наставником и много лет проводил индивидуальные молебны и занимался духовной терапией.

Мой внутренний голос неустанно подгонял меня выйти к людям. Потихоньку я перестал противиться. Когда я говорил о вселенской мудрости с огромными аудиториями, чувствовал, что нахожусь в духовно спокойном месте, в присутствии бога и что, когда я сверну со своего пути, это Присутствие останется со мной.

В 1985 году внутреннее зрение показало мне надсек-тантское и надрелигиозное духовное общество, в котором исповедовали и прославляли одну божью религию — Любовь. Это было

предвестие создания Международного духовного центра Агапэ, который я основал в 1986 году и который теперь включает тысячи членов.

Сегодня мое «Да!» все время со мной. Хотя я не всегда знаю, какое благо Присутствие мне принесет, я всегда сохраняю веру в него. Когда я подчиняюсь Присутствию, это всегда приносит мне успех.

Присутствие никогда не покидает меня в беде, потому что я здесь, чтобы действовать от его имени. Как и все люди, я приглашен в этот мир, чтобы быть собой.

Разум, дающий согласие

Иногда, когда я чувствую себя измученной и уставшей от своей самопровозглашенной позиции главного управляющего Мира, я думаю о Майкле и напоминаю себе, что обо мне тоже заботится Красота-Любовь. Хотя он один из тех счастливчиков, которые с детства ощущали свое единство с Духом, у нас у всех есть возможность установить такую связь. Наше «счастье без причины» начинает расти в геометрической прогрессии, если мы доверяем этой связи настолько, что она руководит нашей жизнью.

Во все времена мудрейшие мужчины и женщины понимали, что смиренение дарит им высшее благо. Смысл смирения не в том, что вы проигрываете битву и сдаетесь, а в том, что вы избавляесь от границ личности и полностью объединяетесь с более высоким разумом. Помните эксперименты специалистов «Спиндрифт»? Их исследование показало, что больший эффект дают молитвы, которые просят о присутствии и влиянии на их жизнь Высшей силы, а не молитвы, которые просят о чем-то конкретном. Это демонстрирует силу древней формулы смирения: «Да будет воля Твоя».

Такая вера принесет вам огромное спокойствие и свободу, она создаст то, что я называю «разум, дающий согласие». Вместо того чтобы говорить «нет» и сопротивляться событиям, вы говорите «да». Впервые я столкнулась с таким явлением, как «разум, дающий согласие», на уроках по импровизационному актерскому мастерству много лет назад.

Одно из правил такой импровизации — реагировать незамедлительно и с энтузиазмом, говорить «да» на все, что прикажет сделать другой актер. На первом занятии, когда мой партнер сказал мне, что я престарелая рок-звезда, я немедленно должна была вжиться в эту роль: бренчать на воображаемой гитаре, держаться за спину, распевать во все горло тексты песен, кружась, как восемидесятилетняя старушка. В следующий момент все резко изменилось. Я должна была изображать инопланетянина, который прилетел на Землю ограбить банк. Мне пришлось снова вживаться в роль. Я просто сказала себе «да». Это упражнение раздвинуло границы моей личности и освободило мою энергию. Мне кажется, это была отличная тренировка того, как надо жить.

Когда вы говорите «да», то вы, как воздушный гимнаст, готовы отпустить трапецию, за которую держитесь, и лететь по воздуху к следующей. Если вы не отпустите ее и не поверите, что существует следующая трапеция, движение вперед для вас неосуществимо. Смирение и вера создают ощущение полета в каждый момент.

Удивительная благодать

Один из моих лучших духовных наставников — Билл Бауман, бывший священник, самый сосредоточенный и основательный человек, какого я когда-либо встречала. Хотя у Билла обманчиво скромная манера держаться, точь-в-точь как у приветливого служащего магазина «Уол-Март», мне нравится называть его просветленным мистером Роджерсом: под его уютным кардиганом бьется сердце благородного героя. Он был ангелом-хранителем этой книги, и мы с Кэрол глубоко благодарны ему за помощь и советы.

Билл стал одним из первых «ста счастливчиков», у которых я взяла интервью, одним из небольшого количества «счастливых без причины» людей, знакомых мне лично. Когда я думаю о Билле, я думаю о жизни, наполненной благодатью.

Как объясняет Билл, благодать — это «просто красивое слово, обозначающее бесконечную, безусловную, чуткую любовь к присутствию Бога в нашей жизни». В качестве сравнения он приводил любовь матери к новорожденному. «Мать не видит недостатков в ребенке, только абсолютное совершенство и безупречность; ее любовь означает только одно — давать, давать, давать. Теперь переведите этот пример в плоскость бесконечности. Наша Высшая сила видит совершенство, достоинство, чувствует трепет от того, что мы существуем, и в своей любви хочет только дарить подарки, наслаждение и помогать решать проблемы».

В интервью Билл поделился со мной своим опытом, который показывает, как он позволяет благодати наполнять его жизнь.

«Несколько лет назад моя жена Донна и я решили «начать все сначала» в другой части нашей страны. Мы бросили нашу прежнюю жизнь, оставили работу. Где-то через год после нашего переселения мы оказались на мели. Мы делали, что могли, но денег все равно не хватало.

Мы решили взять выходной и провести его недалеко от цистерцианского монастыря, пожить в их церкви и открыть себя благодати.

Мы с Донной сели в молельне. Мы не просили ничего конкретного, не говорили «пожалуйста, дай нам денег», а просто просили о благодати. Мы сидели тихо в состоянии открытости и восприимчивости и провели время в присутствии Божественной Благодати, Изобилия, материнского всепоглощающего проявления Высшей силы. Помню, что тогда я подумал: «Я не могу принять идеальное решение. Твой ответ всегда шире того, что я могу придумать. Я предоставляю себя Тебе. Все, что Ты пришлешь в качестве решения моей проблемы, я приму».

Это была Первая Фаза. Примерно через час мы ушли из монастыря, и началась Вторая Фаза, которая заключалась в том, чтобы отбросить лишнее. Мы снова начали жить, надеясь, что лучшее решение придет к нам.

На следующий день нам позвонил наш бухгалтер, который сказал, что случайно нашел ошибку, которую допустил, и послал нам чек на 6000 \$. В тот же день Донне позвонили из местного колледжа и предложили летнюю работу учителем и полную ставку на следующий год.

Затем через два дня мы получили по почте чек на сумму 3500 \$ от страховой компании, о которой до этого даже ничего не слышали. Она оплатила полис, о котором мы даже не знали. Через час снова раздался телефонный звонок, и мне предложили консультационную работу.

Я был удивлен, а с другой стороны — не был. Хотя я не сомневался, что должно произойти нечто удивительное, но щедрость отклика и скорость, с которой была оказана помощь, поразили меня. Предполагаю, что именно поэтому люди называют такие феномены «удивительной благодатью».

Когда я спросила Билла, как научиться остальным людям жить в благодати, он ответил: «Стараться подчиняться. Искать возможности открыть себя благодати, не определяя конкретно, какой она должна быть, а потом выкинуть из головы лишнее и верить».

Для тех из нас, кто придерживается принципа «я руковожу» или «я должен управлять», подчинение может начаться с веры в Высшую силу и ее возможность удовлетворить наши нужды, просто надо быть открытыми к потоку благодати, когда он случится. Это великий способ выбросить из головы лишнее и верить в течение жизни.

Люди, которые живут в этом непрерывном состоянии подчинения или смирения и веры, часто сообщают об увеличении синхронизма в их жизни — об удивительных совпадениях, необъяснимой удаче, неожиданной помощи и совершенной согласованности действий, когда они оказываются в нужное время в нужном месте. Когда у вас увеличивается синхронизм, это признак того, что вы установили связь с Духовным началом.

Упражнение Просим о благодати

Это простое упражнение усиливает часть «Легкость» секретной формулы, о которой вы узнали во второй главе: цель, внимание, легкость.

1. Сядьте спокойно и напишите письмо Высшей силе о вашей ситуации, в которой вам нужна помощь (например, отношения, здоровье, работа). Пишите от чистого сердца.

2. Попросите, чтобы вам были ниспосланы прекрасные люди, прекрасные места и обстоятельства для решения этой проблемы. Может быть, вы захотите попросить правильного понимания или способности прощать, если это нужно.

3. Положите письмо в какое-нибудь значимое для вас место, где его никто не найдет. Некоторые люди кладут свои письма в особенные книги, в заветные места или под камень где-нибудь у себя в саду. В течение некоторого времени не думайте о нем.

4. Теперь выбросьте лишнее из головы. Предоставьте ситуацию Высшей силе. Расслабьтесь, почувствуйте благодарность и подумайте о том, что мир всегда готов помочь вам и поддержать вас.

5. Наблюдайте за тем, что произойдет в следующие дни или недели. Вы можете через месяц или два взглянуть на свое письмо и увидеть, как мир откликнулся на вашу просьбу.

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Когда вы устанавливаете связь с Духовным началом, уделяя время тишине, прислушиваясь к своему внутреннему голосу и доверяясь течению жизни, ваш уровень «счастья без причины»

неизбежно поднимается. Связь с Духовным началом укрепляет последнюю опору «дома для счастья». Используйте следующие пошаговые действия, чтобы упражняться в «счастливых привычках души»:

1. Сделайте тишину, медитацию или молитву частью вашей повседневной жизни.
2. Делайте упражнение «Практика перерыва» семь раз в день в течение недели и понаблюдайте, как будете себя чувствовать.
3. Ищите указаний, записывая вопросы в дневник, раскрывая книгу наугад или угадывая (отыскивая) знак судьбы.
4. Тренируйте подчинение: верьте в то, что мир помогает вам и поддерживает вас. Обозначьте ваше стремление к высшему благу и выбросьте из головы лишнее.

Глава восьмая

КРЫША ДОМА: В ЖИЗНИ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ

В жизни человека есть два великих дня — день, когда он родился, и день, когда он понял, для чего.

Уильям Барклай, шотландский богослов XX века

Уверена, что хоть раз в жизни вы слышали фразу: «Мы все родились для какой-то цели». Если вы проведете опрос о цели жизни среди любых ста человек на улице, большинство из них, скорее всего, вздохнув, скажут: «Понятия не имею». Хотя и существуют люди, которые ведут успешную жизнь, наполненную смыслом, в которой есть направление и ясность, остальные чувствуют, что упустили свои возможности.

Счастливые люди считают, что рождены для достижения определенной цели. В моих интервью со «ста счастливчиками» я слышала об этом снова и снова: они каждый миг живут, вдохновленные Целью и своим Предназначением.

Так какая у вас цель? Это не ваша работа или профессия — данное понятие гораздо шире. Это всеобъемлющее стремление делать в жизни что-то значащее. Например, моя цель — делиться любовью и энергией, вдохновляя других людей на то, чтобы вести как можно более полную и счастливую жизнь. Сейчас случилось так, что я — трансформационный лектор и писательница, но я могла бы осуществить свою цель разными другими способами. Могла бы стать учителем, музыкантом, секретарем, врачом, садовником. Жизнь, вдохновленная целью, может принимать разные формы, смысл заключается в том, чтобы понять свое предназначение и свою цель.

Исследования счастья показывают, что люди, которые преданы тому, что привносит смысл в их жизнь, счастливее тех, кто лишен такого значительного понимания своей цели. Как считает психолог Эдвард Динер, который исследует на факультете психологии в Иллинойском университете в городах Шампейн и Урбана состояние благоденствия отдельных людей, — одна из составляющих счастья — «смысл жизни... и цели, к которым вы стремитесь и которые сочетаются с вашими долговременными ценностями». Исследования здоровья и долголетия показывают, что если у людей есть какие-то цели, неважно, серьезные или незначительные, они живут дольше и счастливее.

Цель, смысл и работа

Ваша цель — это крыша «дома для счастья». Если у вас нет цели, это все равно что иметь проходившуюся крышу. Несчастье может просочиться сквозь нее и омрачить любую сторону вашей жизни. К сожалению, сейчас много таких проходившихся крыш по всему миру. Согласно исследованию за 2005 год, проведенному аналитической компанией «Хэррис Интерактив», только двадцать процентов работающих американцев любят свою работу.

Это означает, что четыре человека из пяти не рады тому, что они делают. Данная статистика объясняет, почему большое количество инфарктов приходится на утро понедельника. Люди в буквальном смысле предпочитают умереть, чем пойти на работу.

Многие люди работают только для того, чтобы оплачивать счета, так как они чувствуют, что им не хватает независимости, опыта или возможности, чтобы найти себе дело по душе. Они примиряются с жизнью, лишенной смысла, примиряются с ужасной ситуацией и живут только по выходным. Другие годами ищут лучшую работу, как Златовласка из сказки, пытаясь найти то, что нужно. Среди этих людей только немногие счастливчики находят занятие, которое приносит им удовлетворение, но, хотя они и вдохновлены целью, их счастье очень хрупко. Оно зависит от работы, поэтому, если они теряют работу или увольняются с нее, они чувствуют себя брошенными на произвол судьбы и быстро теряют направление в жизни и удовлетворение от нее.

Статистика увольнений подтверждает это. Стало известно, что самыми счастливыми являются те пенсионеры и уволившиеся люди, которые все еще видят цель жизни, даже после того, как их карьера закончена. Такие люди часто могут применять свои профессиональные навыки в другой обстановке. Банкир в отставке может предложить свою помощь центру профессионального обучения; бывший работник по найму, который живет неподалеку от такого центра, может помогать окружающим устраиваться на работу. Главное, чтобы вы руководствовались целью.

Работа, профессия или призвание

Свою ежедневную деятельность вы считаете работой, профессией или призванием? Следующая история демонстрирует разницу между этими понятиями.

«Однажды одна старушка шла мимо пыльной стройплощадки, на которой трое молодых сильных рабочих тяжело работали, делая кирпичную кладку. Она подошла к одному из них и спросила, что он делает. Он довольно грубо ответил ей: «Не видите разве? Кладу кирпичи. Этим я занимаюсь весь день — просто кладу кирпичи». Затем старушка спросила у второго рабочего, что он делает. Он ответил: «Я каменщик и выполняю свою работу. Я горжусь своей профессией и счастлив, что моя работа позволяет кормить семью». У третьего рабочего были радостные глаза и светлое, как ясный день, лицо. Когда старушка задала ему тот же вопрос, он ответил с энтузиазмом: «Я строю самый красивый собор в мире».

Не род занятий определяет вашу цель, а ваш взгляд на свое будущее. Организационный психолог Ами Вжес-невски из Нью-Йоркского университета провела исследование профориентации людей, основанное на трех понятиях: работа, профессия и призвание. Она открыла, что независимо от выполняемой работы те, кто чувствует свое предназначение, испытывают большее удовлетворение от работы, и в жизни они счастливее.

Если вы не любите вашу работу, попробуйте полюбить ее

«Счастливые без причины» люди, занимаются ли они любимой работой или нет, «проносят» видение цели через все, с чем им приходится сталкиваться, далее через самое обыденное дело. Даже когда они меняют масло в машине или готовят еду для семьи, они сохраняют понимание цели. Их смысл жизни не где-то «там». На самом деле, если вы отнимете у счастливого человека то, что ему на данный момент нравится делать, он найдет себе другое занятие, которое вдохновит его.

Однажды я услышала историю про великого дирижера Артуро Тосканини. Когда ему исполнилось восемьдесят лет, кто-то спросил его сына Вальтера, какое достижение отец считает главным в своей жизни. Вальтер ответил: «У моего отца нет такого достижения. Все, что он делает в каждый момент жизни, является для него самым важным, дирижирует ли он оркестром или чистит апельсин».

Пока мы писали эту главу, Кэрол рассказала мне, как однажды понимание цели спасло ее от невзгод на работе.

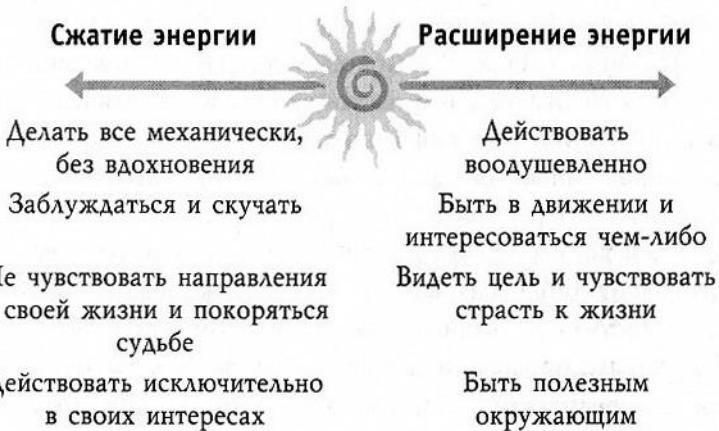
«Когда я окончила университет с дипломом по литературе, на рынке труда не было большого спроса на выпускников моей специальности. Хотя я точно не знала, что делать дальше в жизни, мне нужно было платить за квартиру, поэтому я пошла работать секретарем приемной в брокерскую фирму. Несмотря на то, что у меня была большая зарплата, существовала одна проблема: я ненавидела работу секретаря. Целый день отвечать на звонки было или трудно, или просто скучно. Через месяц я уже не хотела вставать по утрам, а мое несчастливое состояние на службе окрашивало всю мою жизнь. Я понимала, что передо мной два пути: найти другую работу или полюбить эту. Я решила попробовать оба варианта. Пока я искала другие возможности трудоустройства, пыталась найти способ стать счастливее там, где уже работала.

Я поставила перед собой задачу стать «лучшим секретарем приемной в мире». Ведь у меня всегда была острая необходимость быть полезной другим и вносить свой вклад в общее хорошее дело. Я написала большими буквами слово «ОБСЛУЖИВАНИЕ» на книге записей на моем рабочем столе. Я отвечала на телефонные звонки с улыбкой в голосе, научившись узнавать голоса тех, кто часто звонил, и обращаясь к ним по имени. Мне припомнилась одна случайно услышанная мною фраза косметического магната из компании «Мэри Кей Эш»: «Представьте, что у любого человека, которого вы встречаете на своем пути, на шее висит табличка: «Дайте мне почувствовать мою значимость». Я решила следовать этому принципу. Я шутила с брокерами и другими сотрудниками фирмы и превратила свой рабочий день в душевный праздник. Не только мой уровень счастья взлетел до небес, но через месяц меня перевели на другую, более интересную должность в брокерской сфере деятельности. Хотя я, наконец, нашла подходящий способ зарабатывать на жизнь,

никогда не забуду, как мне удалось по-другому взглянуть на нелюбимую работу и изменить уровень моего счастья».

Цель расширяет вашу энергию и помогает чувствовать вдохновение и воодушевление в каждый момент жизни, что естественным образом приводит к успеху. Альберт Швейцер сказал: «Успех — не ключ к счастью. Счастье — ключ к успеху. Если вы любите свое дело, вас ждет успех».

Посмотрите на признаки сжатия и расширения энергии, чтобы убедиться, что вы на правильном пути. Жизнь, в которой есть цель и смысл, укрепляет ваше счастье и счастье всех, кто с вами сталкивается.



«Счастливые привычки жизни, в которой есть цель»

1. Найдите себе увлечение.
2. Наполняйте вдохновением каждый миг.
3. Внесите свой вклад в нечто большее, чем вы сами.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ЖИЗНИ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ ЦЕЛЬ» № 1

Найдите себе увлечение.

Когда мы говорим искреннее страстное «да» действительно значимым вещам, в нашей жизни наступает покой, который, как золотые лучи солнца, пробивается сквозь лесные деревья.

Томас Кинкайд, художник

Ладно, скажете вы, убедили! Я хочу, чтобы в моей жизни была цель. Но с чего начать? Вам стоит только попросить ключи к уникальной и индивидуальной цели.

Все, что вам нужно, это остановиться.

Да-да, просто остановитесь.

Вам потребуется время, чтобы отставить в сторону вашу загруженную жизнь и изучить ваш внутренний ландшафт. Будьте честны с собой и смелы, спросите себя: что меня увлекает? что я люблю делать? что действительно имеет для меня значение? Ответы (ваши увлечения) — как дорожки, которые приведут вас к вашей цели.

Чтобы понять свои увлечения, можно пройти тест «Увлечение», разработанный одной из «счастливчиков» — Дженет Эттвуд. Мы уже двадцать пять лет дружим с Дженет, и я сама видела, как этот тест изменил ее жизнь и жизни многих людей. Она — очень яркий пример радости, возникающей от осознания своей внутренней цели. Ее история описывает путь, который привел ее к открытию теста «Увлечение»; так же называется ее книга, бестселлер, написанный в соавторстве с бывшим мужем, лучшим другом и партнером по бизнесу Крисом Эттвудом.

История Дженет. Поющая и танцующая под уличным фонарем

Жила-была маленькая девочка, которая любила все и всех, а особенно свою мамочку. Девочка и ее мама любили читать всякие истории, смотреть фильмы, смеяться и часами вместе петь. Для них обеих каждый миг, проведенный друг с другом, был наполнен восхитительной радостью.

В те счастливые дни маленькая девочка часто вечерами ходила гулять, пела и танцевала на тротуаре под уличным фонарем напротив своего дома. Она представляла себе, что когда-нибудь будет выступать перед тысячами людей, задевая сокровенные струны их душ.

Когда девочке было семь лет, ее мать начала пить. Мамин ласковый чудесный голос, который так нежно напевал ей колыбельные песенки и убаюкивал ее в кроватке каждую ночь, пропал. Вместо

этого маленькая девочка теперь слышала, как ее мама и папа во все горло кричали друг на друга. Неважно, сколько раз мама обещала девочке не пить, все равно она продолжала это делать. Ситуация все ухудшалась и ухудшалась, пока однажды мать девочки не забрали в психиатрическую больницу.

Когда ее выпустили оттуда, она снова начала пить. Как-то раз она уехала и стала кочевать по реабилитационным учреждениям. Маленькая девочка потеряла след своей матери и, читая в газетах некрологи, боялась, что как-нибудь обнаружит там ее имя. Не в состоянии понять гнев, который она ощущала, маленькая девочка выплескивала его на всех вокруг и даже на себя.

С годами девочка становилась все более несчастной.

В семнадцать лет ее изнасиловали.

В восемнадцать она начала употреблять наркотики.

В девятнадцать она подсела на героин и разъезжала по стране вместе с «Ангелами ада». Жизнь превратилась в длинную цепочку «наркотики—секс—депрессия ». Девочка знала, что, если не изменит свою жизнь, она закончит так же, как ее мать...

Маленькая девочка — это я.

В двадцать лет я решила избежать судьбы моей матери и исправить свою жизнь. С помощью брата я нашла жилье, работу и научилась медитировать. Начала читать трансформационные книги и слушать пленки с историями личностного роста. Моя жизнь изменилась к лучшему, но я все еще чувствовала, что чего-то не хватает. С работой у меня было все в порядке: что-то нравилось, что-то нет, но я с трудом могла оплатить счета. Я работала в «Силиконовой долине», набирая на работу специалистов по дисководам. Это была работа не для меня. Она повергала меня в уныние, и я спрашивала себя, что мне делать с моей жизнью дальше.

Однажды я увидела объявление о семинаре в Сан-Франциско, который назывался «Скажи «да» успеху». Я подумала о том, что маленькая доля положительных эмоций изменит мой взгляд на работу.

В день семинара я с интересом наблюдала, как Дебра, элегантно одетая женщина лет тридцати, вышла на середину зала и начала говорить. Через несколько минут ей удалось всех нас очаровать и взволновать.

Дебра рассказала нам об опросе, который она провела среди ста самых успешных людей Америки. Он показал, что все эти бесконечно успешные люди имели кое-что общее.

«Кто-нибудь знает, что общего у них было?» — спросила она, обводя взглядом аудиторию. Никто не поднял руку, поэтому она продолжила: «Все они добились осуществления пяти самых главных целей в жизни, которые им казались необходимыми для успеха и самореализации ».

В этот момент время для меня остановилось.

«Не могли бы вы повторить это? Пожалуйста!» — попросила я, едва сдерживая себя.

«Все они добились осуществления пяти самых главных целей в жизни, которые им казались необходимыми для успеха и самореализации».

Внутренний голос закричал: «Точно! Это то, чего мне не хватало! Мне просто нужно понять, что я считаю этими пятью главными элементами идеальной жизни, а затем я смогу стать такой же успешной, как эта сотня людей!»

Пока я слушала Дебру, думала о том, чего мне не хватало для идеальной жизни. И вдруг поняла, что больше всего на свете хочу так же, как Дебра, делиться трансформационным опытом. Осознание было таким сильным, почти мучительным! Я себя чувствовала так, как будто заново родилась! В следующее мгновение я ощущала невероятное внутреннее спокойствие и счастье, которое никогда раньше не испытывала. Оно возникло в самом центре моей души, потому что мне наконец удалось понять, что действительно имеет для меня значение.

Я ехала домой на своей машине, громко включив радио и распевая песни во все горло, и чувствовала, что скоро со мной случится что-то чудесное. Я только не знала, что именно.

В течение трех недель я бросила работу специалиста по подбору персонала и убедила Дебру взять меня на работу, чтобы проводить семинары «Скажи «да» успеху». Я никогда не раскаивалась в содеянном. Следующие годы я все ближе и ближе подбиралась к тем пяти составляющим, которые помогут мне добиться идеальной жизни. Я экспериментировала, иногда делала то, что, мне казалось, должна делать (это не всегда было удачно), в остальное время следовала велению моего сердца (это всегда приносило успех).

Когда я делала то, что мне нравилось, купалась в потоке счастья и успеха.

Этот опыт осознания пяти вещей, которые имели для меня значение, положил начало созданию теста «Увлечение» — простого разработанного мной способа найти цель в жизни, определив, что вы любите по-настоящему и что вас действительно заботит. Я твердо убеждена: то, что вас увлекает, совпадает с волей божьей.

Через несколько лет после того, как сотни людей прошли этот тест, повлиявший на их жизнь, я с моим лучшим другом, партнером по бизнесу и бывшим мужем Крисом Эттвудом написала книгу «Тест «Увлечение», которая стала первым национальным бестселлером. Мы также создали «Журнал для здоровых, богатых и мудрых», ставший самым большим трансформационным онлайн-журналом на планете.

Я содействовала распространению теста «Увлечение» по всему миру и на сегодняшний день работаю с тысячами людей разных профессий. Я живу увлеченно, поэтому жизнь превратилась для меня в волшебное приключение. Особенно остро я это почувствовала несколько месяцев назад, когда встретилась с двумястами бездомными женщинами в Майами. Эти женщины перестали верить, перестали мечтать и сдались. Большинство из них считали, что их жизнь закончилась и им осталось только влачить жалкое существование.

Я поделилась с ними некоторыми историями из моей жизни и предложила пройти тест «Увлечение». Я попросила их каждый день делать выбор в пользу того, что их волнует, что заставляет их сердца биться сильнее. Я обещала им, что, если они будут так поступать, постепенно у них появится энергия двигаться к своему счастью. Они смогут найти силу, которая заключена в душе каждой из них.

У меня слезы на глаза наворачивались, когда они стоя аплодировали мне, взволнованные тем, что я им рассказала. Я подумала о той маленькой девочке, которая много лет назад танцевала и пела под уличным фонарем, надеясь когда-нибудь затронуть чьи-нибудь сердца. Мечты этой девочки сбылись. Мой жизненный путь привел меня сюда, чтобы я подарила свою любовь этим красивым женщинам так же, как моя мать дарила свою любовь мне.

Делай то, что любишь, и люби то, что делаешь

Самое главное — не много думать, а много любить; поступайте так, это подтолкнет вас к счастью.

Святая Тереза Авильская, испанская монахиня и мистик XVI века

Что расширяет энергию вашего сердца? Что заставляет вас петь в душе? Многие люди так заняты в течение дня, что не обращают на это внимания. Иногда это малозаметно, но ключи к вашей страсти — заинтересованность, тяга, увлеченность.

Психолог и писатель Михалы Чикшентмихалый, один из ведущих исследователей в области позитивной психологии, называет чувство наслаждения, которое вы испытываете, когда с головой уходите в дело, «потоком». Время для вас может остановиться или наоборот — часы пролетят как минуты. Вы сосредоточены и неохотно отвлекаетесь.

Согласно исследованиям Центра позитивной психологии при Университете Пенсильвании, одного из центров изучения счастья в нашей стране, заниматься тем, что порождает поток, так приятно, что люди готовы делать это из любви к искусству, а не ради внешних стимулов вроде денег. Если вы будете искать то, что вызывает такие чувства, это поможет вам держаться ваших увлечений.

Дженет говорит: «Как только вы определите, что вас действительно волнует, каждый день делайте выбор в пользу ваших увлечений». В жизни приходится постоянно делать выбор. Если вы раз за разом выбираете значимые для вас вещи, это приводит к тому, что вы выражаете свою индивидуальную цель во всех сферах и привлекаете все больше желаемого в свою жизнь — мы снова вернулись к Закону притяжения!

Я научилась делать то, что люблю, и любить то, что делаю, благодаря моему отцу. Он был полностью доволен своей работой стоматолога и хотел найти новое применение своего таланта, поэтому стал думать над тем, что больше всего любил в стоматологии. Он понял, что главным для него было не ставить людям пломбы — его привлекала изысканная ручная работа, которую он мастерски выполнял.

В возрасте семидесяти двух лет отец взялся за вышивку и полюбил это занятие. Он стал мастером вышивания, даже выигрывал призы в Калифорнии. Я помню, как однажды приехала к нему (ему тогда было восемьдесят пять лет), а он как раз только взялся за самую большую и сложную вышивку, которую я когда-либо видела, с детальным изображением Древа Жизни. Я спросила его:

«Папа, сколько тебе понадобится времени, чтобы завершить это?» Он ответил: «Дорогая, судя по скорости, с которой я начал, это займет у меня четыре года».

Представьте себе человека в возрасте восемидесяти пяти лет, который начал четырехлетний проект! Страсть отца к самовыражению давала ему ощущение понимания цели. Закончил ли он свой проект? Можете быть уверены, он его закончил! Это была его лучшая работа. Сейчас она гордо висит на стене в гостиной моей матери в том же доме, в котором мои родители прожили вместе пятьдесят три года.

Мой отец учил меня, что понимание цели позволяет получать удовольствие от любого занятия.

Упражнение

Определите ваши увлечения

Упражнение Дженет и Криса Эттвуд — это первый шаг в понимании того, что действительно имеет для вас значение. Если вы пройдете полностью тест «Увлечение», вы узнаете, как определить пять своих главных увлечений и выстроить свою жизнь в соответствии с ними. Полный вариант теста вы найдете на сайте www.PassionTestOnline.com.

1. Перечислите на листочке десять вещей, которые сделают вашу жизнь и вашу работу идеальными. Закончите предложение: «Когда моя жизнь совершенна, я _____».

Например: «Когда моя жизнь совершенна, я вдохновляю людей моей любовью к письму», или «Я чувствую себя здоровым, физически привлекательным и энергичным», или «Я наслаждаюсь хорошими отношениями со своими друзьями и семьей».

Если не знаете, что написать, подумайте о том, чего точно не хотите от жизни, а затем найдите противоположные утверждения. Например, если вы думаете: «Когда моя жизнь будет совершенна, я никогда не стану терпеть возле себя лгунов, мошенников и воров», «переверните» эту мысль и получите следующее: «Когда моя жизнь будет совершенна, я буду всегда окружен честными, чистыми людьми, любящими дарить свое тепло».

2. Теперь подумайте о четырех знакомых вам людях, которым не нравится то, чем они занимаются в жизни. О чем они говорят? На что они обращают внимание? Как они относятся к тем, с кем проводят свое время? Перечислите по крайней мере пять привычек, которые вы заметили у этих людей.

У вас есть эти привычки? Какая-нибудь из этих привычек может нанести ущерб вашей способности жить осмысленно?

3. Перечислите пять вещей, которые вы могли бы сделать на следующей неделе с целью изменить эти привычки и начать выстраивать свою жизнь в соответствии с тем, что вы написали в первом пункте, чтобы прожить увлеченную, осмысленную жизнь, которую вы заслужили.

Использовано с разрешения Дженет и Крис Эт-твуд.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ЖИЗНИ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ ЦЕЛЬ» № 2

Наполняйте вдохновением каждый миг.

Когда ты идешь по счастливому пути, двери открываются там, где ты и не подозреваешь об их существовании, там, где для других дверей нет.

Джозеф Кэмпбелл, ученый и профессор XX века

Когда вы осознаете свои увлечения, внутри вас словно разливается свет, который в каждый миг жизни показывает вам, что делать. В своих поступках вы руководствуетесь вдохновением. Вы знаете, что хотите делать в жизни, но можете не знать, как придет к этому. Вдохновение покажет вам это как.

Следовать за вдохновением не означает делать только то, что просто дается. Вдохновение одарит вас мужеством и упорством в совершении всего, что должно быть сделано для осуществления вашей цели, даже если это трудно или страшно. Когда в вас живет вдохновение, вы действуете исходя из вашего внутреннего понимания цели, а не из обязательств или чтобы получить одобрение других людей.

Ронда Берн — яркий пример человека, который излучает счастье и руководствуется вдохновением души. Оно подтолкнуло ее к созданию фильма и книги «Секрет», которую газета «Нью-Йорк таймс» назвала крупнейшим явлением в истории самоусовершенствования. Ронду также назвали одной из ста самых влиятельных людей в мире в 2006 году. Ронда рассказала нам в интервью

свою историю вдохновения, которую Кэрол и я записали после выхода в свет ее замечательного фильма.

История Ронды.

Распространение «Секрета»

Я всегда была счастливым человеком. У меня была замечательная семья, близкие друзья и успешная работа режиссера-постановщика, которой я по-настоящему наслаждалась. Однако в 2004 году, после того как я сделала шесть полнометражных телепередач в течение двенадцати месяцев, я просто иссякла. К тому же у меня только что умер отец, и, помимо того, что я должна была как-то справиться с собственным горем, меня терзало беспокойство за мою мать, которая особенно тяжело переживала смерть отца. Как-то вечером я не могла дозвониться до нее и была в таком отчаянии, что не могла перестать рыдать.

Моя двадцатиреходная дочь, увидев это, протянула мне книгу со словами: «Мам, я думаю, она тебе поможет». Это была книга Уоллеса Уоттлса «Искусство богатеть». Я озадачилась: как книга о богатстве может помочь мне справиться с моим унынием по поводу матери? Но открыла ее и начала читать.

С каждым предложением мое изумление росло. Да, книга была о богатстве, но деньги составляли лишь одну его часть. «Искусство богатеть» рассказывало о том, как купаться в счастье и изобилии на каждом этапе жизни. Хотя я ничего больше на эту тему не читала, знала, что это была чистая правда.

К моменту, когда я закончила читать, я была совершенно другим человеком. Это было так, словно я только что посмотрела вверх и увидела солнце в первый раз.

Я все увидела в новом свете.

Следующие несколько недель я только и делала, что изучала новую для меня тему, читала книгу за книгой и прослеживала историю тех мыслей, с которыми меня познакомил Уоттлс. К концу этого срока я знала, что ненароком открыла самый важный секрет в мире: все, о чем вы думаете, что чувствуете, говорите и делаете, вы притягиваете к себе. Поистине мы все создаем сами нашу собственную реальность!

Когда я применила этот принцип в своей жизни, мое существование полностью изменилось. Очень скоро я поняла, что хотела бы поделиться этим секретом с как можно большим количеством людей. И решила, что — с моим опытом работы на телевидении и в кино — лучше всего будет снять фильм.

Большую часть следующего года я работала со своей производственной фирмой над «Секретом» — так я решила назвать фильм. Работа превратилась в невероятное приключение. Мы использовали принципы «закона притяжения», о которых рассказывалось в фильме, на каждой стадии его создания, включая сценарий, реквизит, интервью и даже прокат.

С самого начала я собиралась распространять фильм общепринятыми путями: через кинотеатры или телевидение. Однако мы даже не успели закончить съемки, как дорога на телевидение была для нас закрыта. Затем, когда мы закончили проект, дорога в кино тоже оказалась закрытой. Мы общались с телевизионными сетями и киностудиями по всему миру, но зашли в тупик. Так мы и сидели со своим фильмом, который нам не терпелось показать миру, но не знали, как это сделать.

Я чувствовала себя озадаченной, пока не осознала, что уперлась в это как, пытаясь придумать способ раскрыть свой «секрет». Из «закона притяжения» я знала, что моим делом было концентрироваться на том, что я хотела создать. Я должна была чувствовать благодарность и радость, связанную с успешным результатом работы, верить в то, что все пути мне откроются. Поэтому я отложила в сторону все мои неприятности и планы по распространению фильма. Все казалось неясным, я не видела никаких возможностей. Но продолжала придерживаться моей цели и чувствовала радость в сердце.

Как только я избавилась от как, необычайная цепочка событий привела нас к знакомству с компанией «Вивидас». К тому моменту «Вивидас» была пионером в области онлайнпотокового видео, нового достижения техники, позволяющего зрителям принимать видеосигнал на своих компьютерах без предварительного скачивания материала. До этого момента его использовали, чтобы смотреть короткие видеоролики, такие, как видеоанонсы, снятые компанией «Вивидас» для других киностудий. Никто раньше не показывал таким способом полнометражный фильм, но руководство «Вивидас» готово было пойти на авантюру. Поразительно, мы пытались найти

дистрибутора по всему миру, а кончилось тем, что мы работали с компанией, расположенной всего через две улицы от нашего офиса в Австралии! Мы сотрудничали с их экспертами, и «Секрет» стал первым фильмом, показанным в режиме онлайн. Еще более поразительно то, что эта технология позволила нам распространить фильм по всему миру всего за двадцать четыре часа. Я как раз мечтала об этом и знала, что так произойдет, но мне все говорили, что это невозможно.

«Секрет» открыл новую дорогу в области показа фильмов. Раньше фильмы пускали в кинотеатрах или сначала они выходили в розничную продажу, но «Секрет» сначала стал событием потокового видео, начал продаваться через Интернет в виде DVD и только потом вышел в продажу в розничных и фирменных магазинах. После такого успеха к нам отовсюду приходили представители киностудий и прокатных компаний и просили нас предоставить им образец нашего фильма для проката.

Люди думали, что мы точно знали, как добиться успеха, — но мы не знали. Мы добились этого с помощью веры и радости.

Когда я открыла «закон притяжения», моя цель прояснилась: я хотела пребывать в радости и каждым своим движением и словом нести эту радость миллиардам людей. Я научилась уделять специальное внимание своей цели пребывать в радости.

Иногда я делаю шаг в каком-то определенном направлении, и дорога очень быстро закрывается. Как будто Вселенная говорит мне: «Стой, остановись здесь, Бесси. Куда, по твоему мнению, ты направляешься?» Тогда я снова возвращаюсь к вере, радости и благодарности и говорю: «Хорошо, веди меня». Я жду немного и потом в этом состоянии радости вижу новую открытую дверь.

Так случилось со мной и в этом году. Я жаждала снять новый фильм и взялась за него со всей страстью и волнением, и тут же возникло препятствие. Я поняла, что Вселенная говорит мне: «Ронда, тебе нужно присмотреть за своим ребенком, прежде чем ты родишь на свет второго. Дай «Секрету» вырасти и созреть, сделай для него все, что в твоих силах. Ты действуешь преждевременно».

Я восприняла это всеми фибрами души и изменила свои планы.

«Новый ребенок» все еще со мной, он живет внутри меня, но я спокойна на его счет. Я не придерживаюсь в отношении его никаких сроков. Я уверена, что почувствую подходящий момент сердцем и буду точно знать в определенную секунду, что пора взяться за дело.

Когда я задумала писать книгу «Секрет», ждала внутреннего толчка, который дал бы мне понять, что «время настало». Я не написала ни единого слова, пока не поняла, что весь проект сложился у меня в голове. Но и после этого я не начала писать, а спокойно наслаждалась результатом, что придавало мне больше радости, ясности и любви. Каждый день мое сердце смягчалось, и когда я поняла, что пора садиться за работу, мой разум отошел на второй план, и меня наполнила творческая сила. После того как я почувствовала, что надо начать, я никогда не садилась за компьютер без слез благодарности, любви и радости. Во мне заговорила радость, которой я смогла поделиться с миром.

В работе главное что, а не как

Когда вас вдохновляет цель, как Ронду, вы должны продолжать свой путь туда, куда она вас ведет. Вы можете положиться на вдохновение, оно поможет вам пройти все этапы. В фильме «Секрет» Джек Кенфилд рассказывает о своем опыте ночных поездок на машине, когда дорога освещена фарами только на 200 футов. Он говорит, что хотя вы не видите места назначения, света фар вполне достаточно, чтобы оставаться на дороге и направляться туда, куда вы хотите. В жизни свет вашего вдохновения похож на свет фар, он позволяет вам увидеть ближайшее будущее. Ваша задача — следовать за этим светом.

Прецессия: маленькие шаги, большие результаты

Когда вы делаете то, что вас вдохновляет в данный момент, вы часто не подозреваете о результатах ваших действий и не знаете, куда они вас приведут. Пчела, перелетающая с цветка на цветок, не знает, что перекрестно опыляет растения и сохраняет жизнь на Земле, — она просто перелетает с цветка на цветок, чтобы собрать нектар, который обратит в мед.

Роза Парке, афроамериканка, которая отказалась сесть на заднее сиденье автобуса, не знала, что ее смелый поступок спровоцирует движение за гражданские права на Юге. Она просто сделала то, что ей казалось правильным в определенный момент, это была небольшая акция в поддержку свободы.

Бакминстер Фуллер, известный архитектор и изобретатель, использовал термин «прецессия», чтобы описать явление нескольких маленьких шагов, приводящих к удивительному и непредвиденному результату.

Я сама много раз наблюдала прецессию в своей жизни. Если бы двадцать лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором бестселлера, я бы подумала, что он сошел с ума. Я хотела быть только оратором, я ненавидела писать! Когда я работала в австрийской компании, все ее сотрудники знали о моем отношении к необходимости писать важные деловые письма и заметки. Я откладывала подобные дела на как можно более долгий срок. Коллеги видели это по моему чистому столу: чем чище был стол, тем дольше я медлила. Обычно, после того как я долго и безуспешно боролась с собой, чтобы написать несколько предложений, я шла в офис к своему другу Джою и упрашивала его набросать письмо за меня. Я была убеждена, что я худший в мире писатель.

Когда я оставила эту работу, чтобы стать корпоративным тренером, единственная «тренерская» должность, которую мне удалось найти, заключалась в обучении написанию деловых писем. Я подумала: «Ни за что! Что это еще за шутки?» Но в глубине души почувствовала, что мне надо заняться именно этим. Меня взяли на работу, я выучила все, что касается написания и редактирования писем, и поняла, что в действительности у меня был некоторый талант и умение в этой области. Шесть лет спустя, когда у меня появилась идея написать книгу «Куриный суп для женской души», я уже была готова к этому. У меня были все необходимые навыки, чтобы написать ее в соавторстве. Конечно, я не планировала этого заранее, но так распорядилась жизнь.

Некоторые люди слышат фанфары, когда у них рождается Значительная Идея. Другие не слышат. Вы можете почувствовать, что у вас есть особенный и уникальный дар, но не будете знать, как его выразить. Не сомневайтесь: если вы будете смотреть на освещенную дорогу, возможность обязательно незаметно подкрадется к вам, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Упражнение

Действуем, руководствуясь вдохновением

Я думаю о вдохновении как о том, что существует в душе, за велениями которой я следую в течение дня. Отличный способ действовать, руководствуясь вдохновением, это начать свой день со следующих вопросов, который взяты из книги «Курс чудес». Вот что вам надо делать:

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких медленных вздохов.
2. Задайте себе три вопроса:
 - Что Душа хочет, чтобы я сделал?
 - Куда Душа хочет, чтобы я пошел?
 - Что Душа хочет, чтобы я сказал и кому?
3. В течение дня используйте ответы, которые вы получите, чтобы «осветить 200 футов пути».

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ЖИЗНИ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ ЦЕЛЬ» № 3

Внесите свой вклад в нечто большее, чем вы сами.

*Я не знаю, какой будет ваша судьба, но одно я знаю
наверняка: лишь те из вас будут поистине счастливы, кто
искнал и нашел способ приносить пользу людям.*

Альберт Швейцер, врач и гуманист

Счастливые люди вносят свой вклад во что-то большее, чем они сами. Когда Стюарт Эмери для своей книги «Успех, построенный навечно» беседовал с людьми, которые испытывали бесконечное счастье и были успешны в жизни, он понял, что они не ставили себе целью добиться славы, богатства или власти. Люди с такими целями неизбежно заканчивали тем, что чувствовали себя опустошенными и несчастными. Мои интервью со «ста счастливчиками» показали, что люди, «счастливые без причины», могли быть знаменитыми, богатыми и влиятельными, но это явилось результатом полноценной увлеченной жизни и целенаправленного служения крупному делу. Опра Уин-фри однажды сказала: «Я никогда не стремилась к деньгам. Я просто сказала: «Господи, задействуй меня. Покажи мне, как понять, кто я, кем я хочу стать и что я могу делать, и используй это для великой цели».

Одна из «ста счастливчиков», Линн Твист, тоже является человеком, который страстно посвящает свою жизнь великой цели. Ее иногда называют современной матерью Терезой. Мне повезло, что я смогла общаться и обсуждать с ней профессиональные и личные темы. Когда я на-

хожусь рядом с этой женщиной, меня так трогают ее красота и доброта, которые озаряют светом все, к чему она прикасается! Она так часто преисполнена благодарности, что на глазах у нее появляются слезы. В нашей беседе Линн поделилась историей о том, как она нашла свое призвание помогать людям.

История Линн.

Призвание

Когда я была подростком, вела двойную жизнь. Для большинства людей я была обычной девочкой из средней школы. Я постоянно получала пятерки, была участницей группы поддержки, королевой выпускного бала и даже встречалась с капитаном футбольной команды. Но существовала и другая Линн. Она была глубоко религиозна, эна вставала каждое утро перед рассветом и шла на утреннюю мессу, боготворила мать Терезу и лелеяла мечту :тать монахиней. Какой была настоящая я? Обе были иной.

Такая двойная жизнь началась со смерти моего отца, которого я обожала. Он руководил джазовым оркестром, как Гленн Миллер, и превратил наш дом в место веселья я радости, где собирались музыканты, танцоры и певцы.

За два дня до моего четырнадцатилетия отец умер от инфаркта во сне. Ему было всего пятьдесят.

Его смерть была непостижимой для меня. Мое потрясение и горе заставило меня искать более глубокий смысл в жизни, поэтому я обратилась к Богу и церкви. Именно тогда возникло желание служить высшим целям, чтобы изменить мир к лучшему.

Я прятала свою духовность от других детей, потому что быть религиозной не считалось чем-то «классным», но я пыталась преодолеть расхождение между внутренней и внешней жизнью, участвуя в общественных работах и вовлекая в это всех моих друзей. Мы брались за любую работу, начиная от сбора одежды на продажу, чтобы выручить средства на благотворительные цели, до обучения детей из неблагополучных семей, которым пришлось бросить школу. Помогать другим людям доставляло огромное удовольствие, нам всем это очень нравилось.

После средней школы я поступила в Стэнфорд, где изучение мистической поэзии Рильке и Руми заменило мне ежедневные походы в церковь. Я все еще искала ту цель, ради которой появилась на свет, когда вдруг влюбилась в Билла Твиста. Мы пожениились на последнем курсе, и после окончания обучения у нас родилась дочка, а потом еще два сына.

Хотя это были очень счастливые годы, я никогда не упускала из вида мой поиск цели. Он подтолкнул меня к тому, чтобы я приняла участие в семинаре по личностному росту, который назывался «эст» (система групповой терапии) и показался мне полезным. Также он побудил меня пойти учиться к известному изобретателю, художнику и фитнес-тренеру Бакминстеру Фуллеру, чьи книги я читала еще в колледже и которыми восхищалась. Когда ему было всего тридцать два года, Баки замышлял самоубийство. Отказавшись от него в последний момент, он сказал себе: «Я могу быть абсолютно никчемным человеком, но я могу взять эту никчемную жизнь и посвятить ее тому, чтобы изменить мир к лучшему». Это именно Баки сказал фразу: «Внеси вклад в свою жизнь». Он решил провести эксперимент и посмотреть, может ли простой человек изменить мир и принести пользу всему человечеству.

В 1977 году я познакомила Баки с основателем эст-программы Вернером Эрхардом, и из этого знакомства вырос «План борьбы с голодом» — обязательство ликвидировать мировой голод к 2000 году.

Когда несколько дней спустя после их встречи я узнала об этом проекте, у меня было такое потрясение! Без всякого сомнения, это было именно то, чем я хотела заниматься. Я решила бросить «фильм», в котором моя жизнь предоставила мне главную роль, и играть второстепенную роль в гораздо более значимом «фильме». Неожиданно моя личность и устремления отошли на задний план перед призванием. Оно будило меня каждое утро, показывало мне, что надеть и куда пойти. Оно дарило мне красноречие, подсказывая нужные слова.

Я взяла на себя руководящую роль в «Плане борьбы с голодом» и вскоре втянулась в это дело «по полной программе». Мне снова пришлось вести двойную жизнь — провинциальной матери и участницы общественного дви-

жения, хотя теперь я не делала из этого секрета. С одной стороны, у меня был чудесный муж и трое детей шести, восьми и десяти лет, я была обязана проводить свое время с ними. С другой

стороны, я чувствовала себя обязанной бороться за то, чтобы положить конец мировому голоду к 2000 году. Два этих «обязательства» жили бок о бок, иногда в буквальном смысле. Люди из Бангладеш, Швеции, Японии и Эфиопии часто останавливались у нас дома во время тренинга «План борьбы с голодом» в Америке, а поскольку я много путешествовала, то всюду с собой брала мужа и детей. Одни семьи ездили в Диснейленд или Аспен на каникулы, а мы ездили в Зимбабве и Индонезию.

У нас было достаточно денег, чтобы нанять потрясающую экономку, которая нам чрезвычайно помогла, но я все равно прикладывала все усилия, чтобы выходные проводить дома с семьей. Часто это выглядело так, что я улетала в Индию в понедельник, а прилетала в пятницу! Я чувствовала огромное напряжение от того, что разрывалась на две части.

В воскресенье, ужасно расстроенная тем, что пропустила выступление моей дочери в хоровом концерте и соревнование по футболу, в котором участвовал мой сын, я созвала семейный совет. Мы сели на полу в кружок, и я сказала Биллу и детям: «Я чувствую себя ужасно виноватой, что не сделала в этом году костюмы к Хэллоуину и пропустила концерт с матчем. Мне необходимо ваше разрешение, чтобы продолжать. Я так предана своей работе и «Плану борьбы с голодом», но чувствую, что разрываюсь и не могу всего успеть». В конце своей речи я начала рыдать.

Саммер, моя восьмилетняя дочь, подошла ко мне, обняла и сказала: «Мама, если ты можешь остановить голод в мире, то тогда не надо, чтобы ты вела нас в Диснейленд или к ортодонту. Кто-нибудь еще отведет нас. У нас такая классная жизнь, и с нами живут самые замечательные люди. Нам так повезло с тобой, мы тобой гордимся».

Мои сыновья и муж присоединились к нам, обняв меня и Саммер. Муж сказал: «Поезжай. Мы восхищены твоим делом, оно озаряет наши жизни». Мы обнялись, плача и смеясь, и в этот момент пропасть между двумя вещами, которыми я так дорожила, исчезла, а от двойной жизни не осталось и следа.

После этого положить конец мировому голоду стало делом всей нашей семьи. Дети часто приходили ко мне на работу, помогали или забирались под мой рабочий стол и делали на полу домашние задания. Мы все стали космополитами. Я поняла, что моим детям не придется жить двумя отдельными жизнями, «нормальной» и «духовной». Мы объединяя обе, и нам от этого легче.

Люди часто думают, что прожить значимую жизнь значит принести себя в жертву, но для меня это ровно наоборот. У меня появились возможности делать такие вещи и встречаться с такими людьми, о которых я даже и не мечтала. Когда я наконец встретила героя моих детских грез — мать Терезу, мы сразу же естественным образом нашли общий язык. Она называла себя «каран-

дашом Бога» и считала, что Бог пишет послания миру с помощью нее и других таких же людей. Я чувствовала что-то похожее — мне тоже казалось, что я нужна Богу, чтобы положить конец мировому голоду и страданиям, связанным с ним.

Преданность идеи позволила мне не только работать рядом с матерью Терезой, но общаться с далай-ламой и завести продолжительные отношения с архиепископом Десмондом Туту и Нельсоном Манделой. Я и подумать не могла, что когда-нибудь познакомлюсь с этими людьми, не то что буду работать вместе с ними. Кроме того, у меня появилась возможность знакомиться и общаться с умными и смелыми людьми по всему миру. Во время голода 1984—1985 годов я ничего не пила пять дней и ночей вместе с группой эфиопских женщин, чьи дети умерли от истощения. Эти женщины и другие люди вдохновляли меня на то, чтобы добиваться поставленной цели.

Когда мы начали реализовывать «План борьбы с голодом» в 1977 году, 44 000 человек в мире умирало от голода и истощения каждый день, большинство составляли дети, которым не было и пяти лет. Каждый год количество жертв росло. Сегодня население планеты выросло более чем наполовину, и каждый день от голода и истощения умирает 19 000 человек. Вдвое меньше, чем в 1977 году, но все-таки это очень большое количество людей (хотя цифры все время меняются).

Я всегда думала, что буду работать в программе «План борьбы с голодом» до конца жизни: либо положу голоду конец, либо умру. Однако в 1994 году я услышала в себе зов к новому призванию. Сначала я не обращала на него внимания, думая, что просто отвлекаюсь от работы, но он был такой настойчивый и убедительный, что в конце концов заставил меня взглянуть внутрь своей души и взять новое направление в жизни. В 1996 году мы с Биллом основали «Пачамама Эллианс», организацию, работающую с коренным населением Северной Америки над охраной и защитой влажных лесов и созданием нового широкого взгляда на жизнеспособность. Ученые предсказывают, что без влажных лесов земля Северной Америки станет неплодородной и это вызовет волну голода, которая повлияет на миллионы людей и создаст угрозу для жизни на планете в целом. Новая цель не

так далека от моей первоначальной миссии, как может показаться. Теперь я работаю не над тем, чтобы остановить голод, а над тем, чтобы его вообще не было.

Последние тридцать лет я руководствовалась высшей целью, какие бы формы она ни принимала, и это привело меня к более счастливой жизни, чем я могла себе представить.

Измените свою жизнь к лучшему

Необязательно быть матерью Терезой или Линн Твист, чтобы внести вклад во что-то большее, чем вы сами. Когда вы обнаруживаете какую-то цель, имеющую для вас

значение, ваши ежедневные действия могут незначительно или серьезно помочь другим людям и миру.

На самом деле неважно, что вы выберете своей целью. Всех нас притягивают разные дела. Кого-то манит живая природа, других — социальная справедливость, желание положить конец бедности или уверенность в том, что все дети могут заниматься творчеством. Детали не так уж важны. Если вы служите какой-то высшей цели, она приносит в вашу жизнь радость и придает ей смысл. Я сама это прочувствовала, участвуя в программе «Старшие Братья — Старшие Сестры». Я проводила время со своей сестренкой Лией, испытывая от этого настоящее наслаждение.

Ваше желание изменить мир к лучшему может повлиять даже на повседневные решения, на то, что вы едите, где делаете покупки, на какой марке машины ездите. Моя подруга ездит на гибридном автомобиле, ест только экологически чистые продукты, которые она покупает на местном фермерском рынке. Она считает, что таким образом голосует с помощью своего кошелька, тратя деньги на то, что согласуется с ее принципами.

Необязательно быть богатыми, чтобы жертвовать ради благородных целей. Даже 10 или 20 долларов, которые вы отдаите благотворительным организациям, могут прокормить семью целую неделю, на эти деньги можно купить корову или козу, поддержать мелкое предприятие или купить семена, чтобы вырастить урожай, то есть изменить к лучшему чью-то жизнь. Необязательно жертвовать деньги во имя высшей цели — это может быть обмен временем, ваш интерес к кому-то или забота о ком-то. Исследования показали, что жертвование собой ради других, так называемый альтруизм, связан с благоденствием, здоровьем и счастьем до тех пор, пока вы не перегибаете палку. Жертвовать собой не значит быть зависимым от человека, ради которого жертвуюешь, и не значит заполнять внутреннюю пустоту или приносить другим пользу в ущерб себе. Я говорю о пользе, которая является результатом радости, вдохновения и обретения цели и приносит больше покоя и благоденствия в вашу жизнь.

Упражнение

Призываем на помощь визуализацию

Вы можете сделать эту визуализацию, если вам кто-нибудь поможет или если вы запишете на пленку свой голос, чтобы собственные указания провели вас через все ее этапы. Другой вариант: вы можете сначала прочитать все указания, а затем сделать это упражнение, повторяя их про себя.

1. Сядьте или лягте в спокойном месте, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и делайте медленные глубокие вдохи животом, расслабив полностью все тело.

2. Почувствуйте, как становитесь все легче, а ваша энергия расширяется, пока не обретете такую легкость, что вам покажется, будто вы парите над своим телом.

3. Теперь представьте, что вы вознеслись над телом и висите над Землей. Вы смотрите на планету под вами, это красивый мерцающий голубой шар. Внизу вы видите океаны, континенты и большие облака. Вы смотрите более пристально и видите горы, леса, долины и города.

4. Вы видите миллиарды людей и животных, которые вместе живут на Земле. Вы чувствуете себя причастным к жизни, которая кишит под вами. Вы ощущаете себя частью большого замысла. Вы задаете себе вопрос: «Как я могу принести пользу?»

5. Вы чувствуете, что вас манит к месту на планете, которое имеет для вас особое значение или очарование. Вы видите ситуацию, которая побуждает вас предложить свою помощь. Может быть, вы увидите кого-то знакомого или неизвестного вам человека. Возможно, вас привлечет возможность помочь животным, исцелить кого-то от конкретной болезни, вдруг вы захотите защищать и охранять океаны или помочь детям в вашей стране или в развивающихся странах. Будьте любознательны и предприимчивы. Посмотрите на обстановку там, где вы окажетесь, и подумайте, не можете ли вы чем-то помочь кому-либо. Вы получите одно или множество мимолетных впечатлений о возможностях, которые ожидают вас. Будьте открыты для любых перспектив.

6. Когда вы поймете, что пора заканчивать, выразите благодарность и постепенно возвращайтесь в комнату, в которой вы сидите или лежите. Подумайте над тем, как использовать возникшие образы, чтобы пойти туда, где вы можете оказаться полезны. Посмотрите, что откроется перед вами в жизни.

Резюме «Ступеньки к счастью»

Когда в вашей жизни есть цель, вы делаете выбор в пользу предмета поклонения и ваших увлечений, вы позволяете свету вдохновения освещать вашу дорогу и в серьезной или незначительной мере жертвуете ради чего-то большего. Таким образом вы создаете крышу для вашего «дома для счастья». Используйте следующее пошаговое руководство, чтобы поупражняться в «счастливых привычках жизни, в которой есть цель»:

1. Попробуйте вашу работу сделать вашей профессией, а профессию — призванием. Что вы можете изменить в ваших обстоятельствах на сегодняшний день, чтобы чувствовать большее вдохновение от поставленной цели?

2. Проходите тест «Увлечение» каждые полгода, чтобы не забывать о том, что действительно имеет для вас значение.

3. Каждый день начинайте с вопроса: «Что значимого я могу сделать сегодня?» Руководствуйтесь вдохновением в течение дня.

4. Спросите себя: «Чем я могу помочь другим людям?» Сделайте первый шаг к тому, чтобы предложить свою помощь там, где вы живете: позвоните в дом престарелых, социальный продовольственный фонд, приют для животных, программу по образованию, в филиал благотворительной организации «Сьерра Клуб» — список бесконечен. Узнайте там, что вы можете сделать, чтобы помочь. Даже час или два в месяц может изменить к лучшему вашу жизнь и жизнь других людей.

Глава девятая

САД: РАЗВИВАЙТЕ ТЕ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАС ПОДДЕРЖИВАЮТ

Тот, кто счастлив, делает и других счастливыми. Марк Твен, писатель и юморист

Я люблю сидеть в своем саду. Мое любимое место — это скамейка в солнечной части сада, откуда мне открывается чудесный вид на цветы и деревья. Это прекрасный способ отдохнуть после сумасшедшего дня или провести несколько минут, наслаждаясь красотой природы.

Люди в вашей жизни — это сад, окружающий ваш «дом для счастья». Когда вы оглядываете сад, вы видите красивые розы и георгины или заброшенный участок с сорняками? Что вы при этом испытываете? Наши отношения влияют на нас похожим образом — поднимают нам настроение или портят его. Счастливые люди развиваются, которые поддерживают и подпитывают их счастье.

Власть людей

Результаты исследований, проведенных в области позитивной психологии, говорят о том, что хорошие социальные отношения — один из самых сильных механизмов счастья. Крупномасштабные опросы, проведенные Национальным центром изучения общественного мнения при Чикагском университете, показывают, что люди, у которых пять и больше близких друзей (не считая членов семьи), на 50% более склонны считать себя «очень счастливыми», чем люди, у которых друзей меньше. Другой опрос 800 человек показал, что люди, особо ценящие богатство, здоровье и статус своих друзей, а также сексуальную составляющую в отношениях с близким человеком, в два раза чаще описывали себя как «веселья» или «очень» несчастливых людей.

Эдвард Динер, основоположник исследования счастья, и Мартин Селигман, родоначальник позитивной психологии, провели в 2002 году исследование двух групп людей: тех, у кого был самый высокий уровень счастья по стандартной шкале, и тех, у кого этот показатель был самым низким. Они открыли, что у группы счастливых людей было кое-что общее, чего не наблюдалось в группе несчастливых людей, — у них были близкие, доверительные отношения с другими.

В своих интервью со «ста счастливчиками» я обнаружила ту же особенность. Хотя они очень отличались друг от друга по количеству дружеских связей, их отношения с другими людьми процветали и поддерживали их счастье. «Сто счастливчиков» отличает то, что они не зависят от других в своем счастье. Если вы «счастливы без причины», вам нравится проводить время с вашей семьей и друзьями, но также вы можете наслаждаться и одиночеством. Вы переносите свое счастье на отношения, а не пытаетесь извлечь его из них.

Эмоциональная заразительность

Одно из самых удивительных открытий, которое сделали нейробиологи в последнее десятилетие, заключается в том, что мозг задействован в определении отношения человека к другим людям. Каждый, с кем мы взаимодействуем, даже если он просто кивнул нам на улице, активизирует «нейронный мост», который связывает нас. Человеческий мозг содержит так называемые «зеркальные» нейроны, которые возбуждаются благодаря соответству или противоречию с окружающими нас людьми.

Вы никогда не ловили себя на том, что ненароком начинаете подражать выражению лица, позе, жестикуляции и мимике или ритму речи человека, с которым беседуете? Или зеваете в ответ на зевок другого человека, даже если вы не устали? Когда вы наблюдаете кого-то, кто совершает эти действия, ваши «зеркальные» нейроны подражают им в вашем мозгу, как если бы вы сами совершали эти действия!

«Зеркальные» нейроны также связаны с нашей способностью глубоко проникаться чувствами другого человека. Это объясняет, почему, когда в комнату входит сердитый или расстроенный человек, мы сразу чувствуем это. Или когда мы просто видим, что кого-то переполняют эмоции, этого достаточно, чтобы наши глаза увлажнились слезами. Некоторые ученые считают, что аутизм, который характеризуется нарушенной способностью устанавливать отношения с другими, может приводить к повреждению «зеркальных» нейронов. Наши эмоции заразительны. Как считает всемирно известный психолог Дэниел Гоулман, автор книг «Эмоциональный интеллект» и «Социальный интеллект», эмоции передаются от одного человека к другому подобно простуде. И если «подхватить» приподнятое настроение приятно и полезно, то гнев, зависть, тревога или ненависть могут оказывать вредное воздействие. Доктор Гоулман говорит, что чем больше мы связаны с кем-то эмоционально, тем большее влияние этот человек оказывает на нас, особенно по прошествии времени.



Я перенимала приятные эмоции от тех, кто был мне ближе всего, особенно от Сержио. Я, конечно, специально не ставила счастье в перечень качеств, которыми должен обладать мой идеальный мужчина, но очень рада, что Сержио по-настоящему веселый и счастливый человек. Он честно заслужил возможность войти в список «ста счастливчиков». На самом деле он неистощим на песни. Сначала я думала, что Сержио пытается произвести на меня впечатление, когда он, находясь под душем, громко запел красивую итальянскую любовную песню, которую было слышно по всему дому. Однако даже сегодня, когда у него нет надобности производить на меня впечатление, громкое и радостное пение в ванной до сих пор является частью его ежедневного ритуала. Этим все не ограничивается. Сержио поет, когда готовит завтрак, стирает (да-да, он стирает!) или пишет электронные сообщения — то есть почти целый день. Иногда мне даже приходится выходить из своего кабинета, когда я говорю по телефону по делу, чтобы попросить его «убавить громкость». Тем не менее я никогда не променяю возможность находиться под его радостным воздействием ни на что другое в мире. Это так потрясающе повлияло на мое счастье!

Подумайте о людях в вашей жизни. Вы бы хотели перенять их эмоции?

Привет, подружка!

Наши отношения биохимически воздействуют на наши тела. Когда у нас хорошие отношения с людьми, наш мозг наполняет клетки «счастливыми» химическими веществами, а когда у нас

нездоровье социальные взаимоотношения, в наш организм выделяются вредные химические вещества.

Согласно последним исследованиям, женское биохимическое «устройство» мозга в отличие от мужского заставляет женщин с большей охотой устанавливать отношения с другими людьми. Хотя в ситуации стресса и мужчины и женщины выделяют адреналин и кортизол, в эпохальном исследовании, проведенном Калифорнийским университетом Лос-Анджелеса, ученые открыли, что в целях защиты от этих химических веществ мозг женщины выделяет окситоцин, связующий гормон, о котором я говорила в шестой главе. Вот почему женщина, у которой случается в жизни что-то неприятное, ищет общения в компании или долго и обстоятельно болтает с близкой подружкой. Так же в подобной ситуации она может почувствовать, что желает заботиться о детях или домашних животных. Ученые называют такое поведение «забота и поддержка», оно вызвано окситоцином и, в свою очередь, увеличивает количество этого вещества. Чем больше женщины заботятся о ком-то и поддерживают друг друга, тем больше окситоцина выделяется в кровь, производя успокаивающий эффект и снижая уровень стресса.

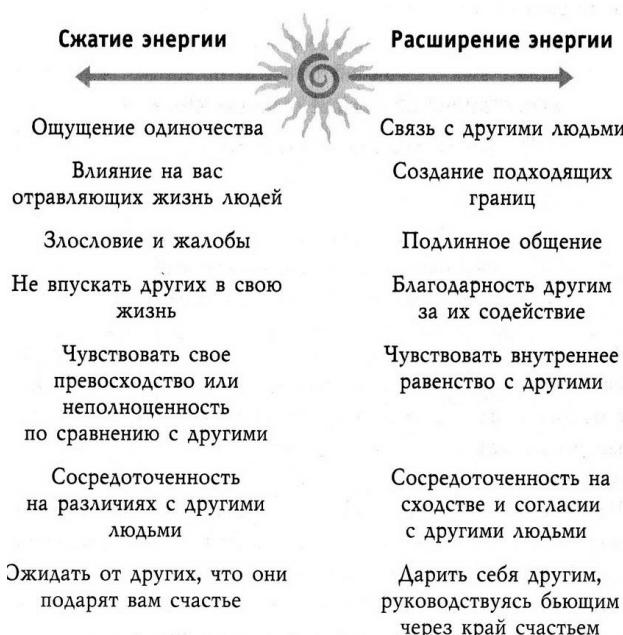
Нет никаких сомнений, что друзья помогают женщинам прожить более счастливую и здоровую жизнь. Знаменитое «Исследование здоровья медицинских сестер» медицинской школы Гарварда показало, что чем больше друзей у женщины, тем меньше у нее физических про-элем с возрастом и больше шанс прожить счастливую жизнь. На самом деле результаты исследования оказались настолько знаменательными, что ученые сделали вывод: отсутствие близких друзей или доверенных лиц настолько же вредно для здоровья женщины, как курение или избыточный вес.

Мой коллега Джон Грей, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», у которого я брала интервью для этой книги, провел обширные исследования на предмет взаимосвязи между стрессом, гормонами и полом. Он рассказал мне, что, если женский организм выделяет оксито-цин, когда сталкивается со стрессом, у мужского другая биологическая реакция. Если мужчина сталкивается со стрессовой ситуацией, у него в большей степени выделяется кортизол, понижающий уровень допамина и тестостерона, провоцируя расстройство и депрессию. Доктор Грей считает, что мужчины биологически запрограммированы на образование этих нейрохимических веществ путем решения проблем, принятия мер или преодоления риска и опасности, а не посредством разговоров или заботы о ком-то. Меньшее количество окситоцина в их организме заставляет их меньше общаться с друзьями.

Отношения и ваша энергия

Пока вы прочно не утвердитесь в состоянии «счастья без причины», ваше счастье будет подвержено влиянию окружающих людей. Если вы окружаете себя отношениями, которые поддерживают вас, ваша энергия расширяется. Если же в вашей жизни много людей, отравляющих жизнь, ваша энергия сжимается.

Если вы будете практиковать следующие «счастливые привычки отношений», ваш уровень счастья поднимется.



«Счастливые привычки отношений»

1. Заботьтесь о своих отношениях.
2. Обеспечьте себе поддержку.
3. Воспринимайте мир как вашу семью.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ОТНОШЕНИЙ» № 1

Заботьтесь о своих отношениях.

Вы становитесь средним арифметическим пяти людей, с которыми вы больше всего общаетесь. Джим Рон, писатель и лектор-мотиватор

Мы заботимся о наших садах, пропалывая их, поливая деревья и высаживая цветы. Мы можем заботиться о наших отношениях, проводя больше времени с людьми, которые поддерживают наше счастье, и меньше с теми, кто разрушает его.

Разумеется, чем счастливее вы в душе, тем меньше вы подвержены неблагоприятному воздействию окружающей среды. Беседуя со «ста счастливчиками», я видела, что они общаются с отравляющими жизнь людьми, когда в этом есть необходимость, но при возможности они ограничивают взаимоотношения с ними.

Одна из «ста счастливчиков», писательница и инструктор по персональному росту Марта Бек, знакомая вам по шестой главе, испытала в своей жизни невероятное личное преображение, которое привело ее к состоянию глубокого счастья. В следующей истории она описывает, как научилась узнавать поддерживающие ее отношения.

История Марты.

Моя большая разобщенная семья

Я только переехала в город Финикс и, чувствуя себя оторванной от общества, пошла на презентацию книги в надежде встретить там других читающих людей. Но на мероприятии было настолько скучно, что я решила уйти домой. Оказалось, что это не так-то просто. Когда я уходила, чувствовала, как что-то в буквальном смысле пытается меня развернуть и снова втолкнуть в здание. Всю дорогу домой я боролась с сильным желанием повернуть машину, поехать обратно и встретиться с кем-то.

Неделю спустя я пошла в кафе и там увидела Аннетт. Я немедленно узнала ее, но не потому, что она присутствовала на презентации. Она там была, но я ее не видела. Я узнала Аннетт, потому что знала ее. Казалось, будто давным-давно наши души договорились встретиться в Финиксе (штат Аризона) в назначенное время. Это ощущение было таким сильным, что могло напугать меня, если бы я уже не испытывала его несколько раз раньше, с разными людьми и в разных местах.

Мне было около пятнадцати, когда у меня появилось такое ощущение, что я встречаю очень малое количество людей, которые мне нравятся. Секс, наркотики и рок-н-ролл привлекали меня меньше, чем английская литература и биология, — в отличие от многих подростков. У меня было много таких же, как я, друзей-«ботаников», эта группа ровесников давила на меня, считая, что учиться надо ради сдачи SAT (экзамен на проверку академических способностей). До сих пор я странным образом чувствовала себя не в своей тарелке. Я ходила по коридорам нашей большой средней школы, как зебра, отбившаяся от стада, выискивая других полосатых существ.

«Нас ведь больше, — думала я. — Но где же остальные? »

Время от времени я встречала кого-то — в классе, на дебатах, на аллее для гуляния, — кто притягивал мое внимание, словно магнит. Эти люди ярко сияли в темноте, так что я не могла отвести от них глаз. Они были любых возрастов и обоих полов. Это была не романтическая притягательность — я просто... узнавала их.

Когда я повзрослела, подобные случаи стали еще примечательнее. В первый же день в университете, чувствуя себя страшно одинокой и испуганной, я зашла в изостудию и узнала в преподавателе моего главного наставника в жизни. А на следующий день я сидела на автобусной остановке, рисуя в альбоме, когда хорошо одетая незнакомка бросила взгляд на мою работу. «Слушай, — сказала она мне, — тебе надо ходить в изостудию». — «Да, — ответила я. — И я уже хожу туда».

Незнакомка посмотрела мне в глаза. Не возникало сомнений, что мы говорим об одной и той же студии рисования. Она кивнула. Подъехал ее автобус, и она села в него. Я ее больше никогда не видела, хотя, конечно, знала эту женщину и потому сразу ее полюбила...

Если вам кажется, что это звучит странно и таинственно, представьте, каково было мне. С течением жизни я все больше «кузновала» людей, которых раньше не встречала. Вдобавок ко всему я начала осознавать, что эта связь была обоюдной: незнакомцы, которых знала я, знали меня. У них было вопросительное выражение лица, как будто они постоянно искали в толпе своих потерявшимся близких.

Ближе к тридцати годам у меня стало возникать все больше разногласий и конфликтов с семьей. Мои родные были погружены в особенно строгую религиозную ортодоксальность, поэтому отношения с ними становились для меня все более вредными и болезненными. Я прошла хорошую терапию и чем старательнее взглядалась в себя и училась чувствовать, что хорошо для меня, а что плохо, тем больше понимала, что надо меньше времени проводить с семьей. С моей стороны это была не слабость, а необходимость, целебный и разумный выбор.

Я поняла, почему ощущала теплую живительную связь с людьми, которых едва знала или только видела.

Это потому, что они были моей семьей.

Теперь мне так спокойно, когда я знаю, что семья — это духовное переплетение душ! И я уже не удивляюсь, встречая нового брата, сестру, отца или мать, сына или дочь. Самые близкие и дорогие мне люди обычно входят в мою жизнь самыми необыкновенными способами.

Например, Аннет стала моей первой подругой-писательницей. Вскоре после этого мы пригласили двух других писательниц, Доун и Тору, чтобы образовать группу. Ночью перед нашей встречей мне приснилось, что знахарка из племени навахо дала мне голубую каменную бабочку и сказала «дайне», что означает «люди». Я не придавала этому значения, пока не встретила Тору. У меня мурashki побежали по телу: она выглядела точно как знахарка из моего сна. Затем Доун упомянула ее сестру-двойняшку, которую звали Дине, это слово она произнесла так же, как женщина из племени навахо сказала «дайне». Тут я рассказала группе о своем странном сне. Когда я дошла до голубой каменной бабочки, Аннет засияла смехом. Она открыла свою сумочку и достала голубую бабочку, сделанную из камня.

Без этой группы писателей я бы никогда не завершила работу над своей книгой. С их помощью я закончила рукопись, на которую в конечном счете нашелся агент и издатель. Когда я поехала в Нью-Йорк, чтобы встретиться с моим новым редактором Бетси, мне хватило тридцати секунд, чтобы понять, что она была моей любимейшей сестрой.

После нашего обеда в Манхэттене я послала ей в качестве подарка маленькую керамическую черепашку вместе с запиской, в которой объясняла, что черепахи всегда символизировали наш писательский путь: уверенность, неторопливость, уравновешенность и понимание, когда надо втянуть голову. «Я получила черепашку, — рассказывала мне потом Бетси, — и подумала: она понимает». Конечно, я понимала. Я уже давно ждала встречи со своей самой близкой и дорогой сестрой.

Моя жизнь превратилась в длинное семейное собрание. Рядом со мной было столько любимых людей, это было такое большое и разнообразное семейство, что иногда я просто плакала от радости, удивления и благодарности. Когда я встречала человека, которого когда-то любила, мы редко тратили время на то, чтобы притворяться, будто не узнали друг друга.

На конференции я встретила докладчика, который не представился. Мы просто упали друг другу в объятия, взволнованные тем, что оба пришли на эту встречу. «Привет, — сказал он, широко улыбаясь мне. — У меня есть книга, которая тебе нужна». Я взяла книгу, зная, что она содержит ту информацию и вдохновение, о которых я молилась. Может быть, я никогда его больше не увижу, но мы чувствуем присутствие друг друга в этом мире.

В Германии человек, которого я никогда до этого не встречала, схватил меня за руку и сказал «ду», в ответ я улыбнулась и сказала «ты». Мы оба расхохотались от радости, что встретили друг друга. «Мы мыслим на разных языках, но наши сердца говорят на одном», — сказал он по-немецки, и, хотя я не знала немецкого, прекрасно поняла его.

В Африке я как-то зашла в однокомнатную школу и встретила там учительницу и нескольких жителей маленькой деревушки. Я узнала буквально каждого.

Du (нем.) — ты.

«Я хочу взять заботы о вашей школе на себя, — сказала я учительнице. — Я хочу помочь вам приобрести все самое необходимое».

Она сухо кивнула и только сказала: «Хорошо».

Никому из нас обеих не надо было говорить: «Я так рада, что мы встретились».

Достигнув определенного возраста и испытав уже тысячи таких моментов, я научилась просто наслаждаться ими, а не безумно удивляться тому, что они означают. Духовная семья — лучшая награда сама по себе. Однако до сих пор у меня много вопросов. У каждого ли человека есть такая семья, состоящая из не родственных друг другу личностей, у которых нет ничего общего в материальном плане, но которые узнают друг друга по складу души? Существует ли какая-то задача у каждой духовной группы?

Я точно не знаю, но чувствую, что на все есть ответ «да». Если я не права и история моей жизни с узнаванием членов семьи — всего лишь заблуждение, я не против. Из всех заблуждений это самое изумительное, восхитительное, приятное и безобидное. Если же я права и все это вам тоже знакомо, может так случиться, что мы встретимся в кафе, книжном магазине, в крошечной однокомнатной школе в какой-нибудь отдаленной деревушке и почувствуем незамедлительное волнение от взаимного узнавания.

Если это случится и вы увидите меня первым, у меня есть к вам только одна просьба: не стесняйтесь. Я жду этой встречи уже очень давно.

Прививаем эмоциональный иммунитет

Если вы проводите время с теми, кого вы любите, — с семьей, друзьями или домашними животными, — это может повлиять на смещение вашего биологического равновесия в сторону большего счастья, поэтому важно сделать правильный выбор окружения.

Не каждый в нашей жизни способен оказывать нам поддержку. Я уверена, что вы чувствовали себя хорошо до тех пор, пока не оказывались рядом с другом, родственником или сотрудником, который влиял на вас губительно. Это опять эмоциональная заразительность: вы подхватываете чужие нейронные колебания. Держитесь подальше от вереницы эмоциональных задир и вампиров счастья, которые высасывают из вас жизнь, — это самый простой способ избежать негативной эмоциональной заразительности.

Обычно понятно, какие люди действуют губительно на окружающих: они жалуются или выражают недовольство, приводят других в уныние, стараются ранить своей критикой. Некоторых труднее заметить: они погружены в себя, испуганы, осуждают других и манипулируют ими. У них даже могут быть добрые намерения, но вы все-таки избегаете контакта с ними, чувствуя после него опустошенность и расстройство.

Чтобы населить свой мир людьми радостными и свести к минимуму вашу связь с людьми, отравляющими жизнь, используйте внутреннюю навигационную систему. Закройте глаза, глубоко вздохните и представляйте себе каждого человека, с которым вы общаетесь. Кто сжимает вашу энергию, а кто расширяет ее?

Даже если вы знаете, кто отравляет вам жизнь, то проблема заключается в том, что не всегда можно прекратить проводить с время с этими людьми. Возможно, вам приходится с ними работать или они являются вашими родственниками. Что тогда делать?

Необходимо создать подходящие границы. Как говорит доктор Фил: «Мы сами учим людей, как обращаться с нами, показывая, к чему мы относимся благосклонно и что не принимаем в них». Когда вам приходится находиться рядом с «отрицательными» людьми, используйте несколько способов того, как укрепить ваш эмоциональный иммунитет:

1. Прервите цепную реакцию. Теперь, когда вы знаете о «зеркальных» нейронах, пусть они работают вам на пользу. Если вам нужно поговорить с сердитым или недоброжелательным человеком, сознательно смягчите ваш взгляд, сохраняйте нейтральное выражение лица, используйте противоположную жестикуляцию и мимику. Не отражайте напряженность человека, иначе ваше тело будет работать против вас, подражая его негативным чертам.

2. Поставьте невидимый барьер. Писательница и психиатр Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джудит Орлофф советует: когда вы не можете никуда уйти и подвергаетесь атаке губительных эмоций, представьте невидимую стену или щит вокруг вас. Это даст вам ощущение эмоциональной защиты и предотвратит ваше желание отвечать в такой же манере.

3. Оставайтесь на своей стороне улицы: не пытайтесь изменить другого человека. Это очень облазнительно — считать, что вы можете помочь другим, пытаясь спасти их или указывая им на

ошибки, но данный метод редко работает. Самый лучший способ повлиять на других — это вести себя так, как вы хотели бы, чтобы вели себя другие.



Одарите близких людей любовью

Лучший способ сохранить счастливые, благоприятные отношения с людьми можно определить одним словом — «благодарность». (Вспомните: «То, что вы цените, приумножается!») Когда мы демонстрируем нашу благодарность за поддержку, которую получаем от близких, она поощряет такое поведение и усиливает нашу привязанность.

Потребность чувствовать благодарность других (если мы ее действительно достойны) — основная потребность человека дома и на работе. На самом деле, согласно данным американского Статистического управления при Министерстве труда, 40 процентов из тех, кто бросает работу и ищет новую, делают это не из-за неудовлетворительной зарплаты или большой нагрузки, а из-за того, что их не ценят.

Слишком часто мы принимаем близкие отношения как должное и тратим мало энергии на самых значимых для нас людей или уделяем им мало внимания. Психолог Джон Готтман провел исследование супружеского счастья, используя то, что он назвал «волшебной нормой», чтобы предсказать, разведутся или останутся в браке 700 новых, только что поженившихся пар. Под «волшебной нормой» доктор Готтман понимает следующее: пары, у которых в норме пять позитивных воздействий друг на друга на одно негативное, строят прочные семейные отношения. Спустя десять лет 94 процента пар, о которых он сказал, что они разведутся, больше уже в браке не состояли.

Джудит В. Умлас, автор книги «Сила признательности», говорит: «Самое главное, что может сделать человек, чтобы поднять свой уровень счастья, — это ценить и благодарить окружающих. Недавно в статье из журнала «Гэллап Менеджмент Джорнал» я прочла о том, что, когда человека ценят, уровень допамина в его крови повышается, а это нейрохимическое вещество напрямую связано со счастьем!»

В 2004 году доктор Дональд О. Клифтон и его внук Том Рат написали книгу «Насколько наполнен ваш сосуд?», основанную на результатах всесторонних исследований, которые в течение пятидесяти лет проводились социологами и сотрудниками Института Гэллапа. Их идею легко понять и применить в жизни: самый эффективный способ стимулировать и вдохновлять людей (то, что авторы называют «наполнить чей-то сосуд») заключается в том, чтобы особым образом искренне поощрять их и признавать. Когда вы наполняете чей-то сосуд, ваш уровень счастья тоже поднимается.

Если я хочу испытывать большую признательность, я использую следующий метод, который называется «Практика признательности».

Это прекрасный способ обогатить ваши отношения с любым человеком — супругом, ребенком, другом или сотрудником. Мы с Сержио практикуем метод почти каждый вечер перед сном, и после этого я всегда улыбаюсь.

Упражнение

Практика признательности

1. Попробуйте понять, что вы цените в другом человеке (например, «Ты заставляешь меня смеяться», «Я чувствую твою поддержку», «Ты добрый»). Когда закончите, поменяйтесь ролями

(другой человек должен сказать, что он ценит в себе). Возвращайтесь назад и проигрывайте это еще раз пять как минимум или столько раз, сколько захотите.

2. Теперь повторите это упражнение, но теперь подумайте, что вы цените в себе. Затем очередь другого человека сказать, что он ценит в вас. Проиграйте эту ситуацию по меньшей мере пять раз или столько раз, сколько захотите.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ОТНОШЕНИЙ» № 2

Обеспечьте себе поддержку.

Вы должны сделать это сами, и вы не можете сделать это в одиночку.

Мартин Рутте, корпоративный консультант и оратор

Иногда нам требуется большая поддержка, чем та, которую нам могут обеспечить друзья или семья. Когда в нашей жизни наступают тяжелые времена или когда мы решаем реализовать свою мечту, самые близкие нам люди могут сочувствовать нам, становиться на нашу сторону или сказать нам, что мы все делаем правильно, — вместо того чтобы предложить нам свою силу и честность, которые необходимы, чтобы двигаться вперед.

Часто лучший способ обеспечить себе поддержку — это самим создать группу или присоединиться к группе, которая регулярно собирается и чьей единственной целью является обеспечение руководства и надежного взаимодействия. Страйтесь не следовать моделям поведения жертвы.

Во время нашего исследования Кэрол встретила женщину, которая сразу же произвела впечатление своей дружелюбностью, любовью и открытостью и поведала нам нижеизложенную историю. Когда Кэрол сообщила ей, что мы пишем книгу о счастье, женщина рассказала, что она узнала о том, как стать по-настоящему счастливой, много лет назад. Она любезно согласилась поделиться своими знаниями с нами. Хотя Молли Бейкер — не настоящее имя нашей знакомой, в ее внутреннем покое и благородстве не приходится сомневаться. История Молли — прекрасный пример той роли, которую играет группа поддержки в нашем продвижении к большему счастью.

История Молли. Вот для чего нужны друзья

Мы с Джоном (псевдоним) встретились в октябре, а руку и сердце он предложил в декабре. Я немедленно согласилась. Мне не нужно было раздумывать над этим: меня очень тянуло к нему. Кроме того, что он окончил один из университетов «Лиги плюща» и устроился на отличную работу, Джон был успешным человеком и прирожденным лидером — имел те качества, которых я была лишена. К тому же мне исполнился двадцать один год, и я чувствовала, что готова выйти замуж. Было начало 50-х годов, и я не ставила себе карьерных целей, желая попробовать себя только в роли жены или матери.

Даже когда мы с Джоном поженились, мы еще не очень хорошо знали друг друга.

Вскоре я узнала, что мой муж; пьет — часто и много.

Первый год замужества был для меня очень несчастливым. Джон, работающий алкоголик, был слишком занят тем, что создавал себе имя в своей компании. Он работал поздно, почти все ночи, затем посещал деловые встречи, возвращаясь домой когда попало, почти всегда подшофе. До сих пор, сколько бы он ни пил, казалось, что у него не бывает похмелья. Он неизменно прибывал в офис вовремя и никогда не пропускал рабочих дней. Его босс даже не подозревал о его проблеме.

Я же, наоборот, остро ее осознавала. Когда Джон пил, он полностью менялся: он шатался, спотыкался, становился шумным и сентиментальным. Мне было очень неловко сходить рядом с ним. Случались и аварии — к счастью, серьезно повреждены были только машины — и поездки в отделение экстренной медицинской помощи, чтобы заложить ему швы на раны. Мне было стыдно рассказывать моим родителям и сестрам, что в действительности происходит в моей жизни.

Когда я выражала недовольство Джону в связи с тем, что он много пьет, он всегда отрицал свою зависимость от алкоголя, заявляя, что я глупая или смешная. И самое ужасное, что я верила ему. К тому же я видела, что, когда сердилась на него за пьянство, ему становилось неловко, и только поэтому он начинал защищать себя. Но все это приводило только к тому, что он пил еще больше. Я знала, что все идет не так, но не понимала, как это исправить. Ситуацию усложняло еще и то, что Джон в душе был очень хорошим человеком. Когда он не был пьяным, мне нравилось проводить с ним время, я его уважала, мое несчастливое состояние и невысказанное раздражение неуклонно росли, как и мое одиночество.

Когда на свет появился наш сын, а затем дочь, жизнь тала более терпимой. Годы летели, я спасалась тем, что крутилась, как белка в колесе и была слишком занята, чтобы думать о сложившейся ситуации. Со стороны мы выглядели как нормальная семья, но при закрытых дверях гои отношения с Джоном неизменно ухудшались.

Когда я жаловалась на Джона моим двум близким подругам, они всегда сочувствовали мне. Это, конечно, было хорошо, что я могла изливать им душу, но обсуждать с ними год за годом одно и то же не побуждало меня расти или меняться.

Мы прожили с Джоном уже двадцать три года, когда его пьянство дошло до крайней стадии, которую я раньше и представить себе не могла. Однако он по-прежнему отрицал свою болезнь. Я чувствовала себя опустошенной. Я не знала, сколько еще смогу выдержать.

Однажды ночью я проснулась из-за того, что, рыдая от бешенства, я колотила Джона в грудь. Все мое раздражение, которое я старалась не замечать, выплеснулось во сне. Джон, напившийся накануне, хрюкал и даже не проснулся. После этого я тихо лежала, понимая, что я просто больная женщина. Я погрузилась в отчаяние, но страх остаться одной, когда мне придется самой себя как-то поддерживать, страх огорчить родителей и моих детей, несмотря на то, что они уже выросли, парализовал меня.

Затем, несколько недель спустя, одна моя подруга рассказала о группе поддержки, куда входили люди, вынужденные жить с алкоголиками. «Мы обе замужем за алкоголиками. Давай сходим туда!» — сказала она. Я охотно согласилась.

Мы приехали в церковь, где проходило собрание группы «Ал-Анон», и зашли в помещение, в середине которого были поставлены в круг складные стулья. Когда все расселись, собрание началось.

Меня поразила открытость людей. Каждого человека внимательно выслушивали и принимали, и я чувствовала безоговорочную любовь, царившую в составленном из стульев круге и охватывающую людей, которые были тут постоянными посетителями, и новичков. Возникло ощущение, будто я только что вошла с холода в отапливаемое помещение: все мое тело расслабилось в тепле этой встречи. Помимо того, что я представилась, я могла больше ничего не говорить, пока не появится такое желание. Я сидела и внимательно слушала, как люди делятся своими переживаниями, которые были мне хорошо знакомы.

Я начала посещать эти встречи два-три раза в неделю. Мне все не хватало любви и ободрения, которыми все здесь так свободно делились. Никто никого не критиковал и не осуждал, и, что самое главное, эти люди не позволили мне застрять в жалости к себе. Очень мягко группа помогла мне перенести мое внимание с Джона и его поступков на поиск силы и веры в мою новую жизнь, что бы это для меня ни значило. Мне не давали советов. Я просто слушала разные истории от людей, находившихся в такой же ситуации, как и я, и нашедших силы двигаться вперед.

После каждой встречи люди всегда подходили ко мне и обнимали меня, шепча на ухо утешительные и подбадривающие слова. Я все в себя впитывала как губка. И потихоньку начала чувствовать себя здоровой.

До сих пор дома мне приходилось несладко. Когда Джон напивался, я все еще ощущала себя в роли жертвы, меня все еще убивало его отрицание проблемы, но теперь после каждого конфликта, вместо того чтобы баражать в своей беспомощности, я делилась своим опытом с группой и уходила оттуда, нацеленная на свои собственные достоинства, каждый раз на шаг ближе к спокойствию и безмятежности в душе.

Однажды поздно ночью, через полтора года после того, как я впервые открыла для себя мой «круг поддержки», Джон пришел домой в два часа ночи совершенно пьяный. Он ощупью добрался до нашей спальни, громко разговаривая сам с собой. Он вызывал у меня чувство отвращения.

Я посмотрела на этого человека, который был моим мужем больше двадцати лет, и все, что ощутила, — это лишь жалость и спокойную уверенность в том, что я не хочу находиться с ним в комнате, когда он в таком состоянии. Я изумилась полному спокойствию в душе. Меня до сих пор охватывают эмоции, когда я вспоминаю этот момент: страх пропал.

Четко и спокойно я сказала: «Джон, я собираюсь спать сегодня в другой комнате». Встала и пошла в спальню для гостей.

Он последовал за мной, пытаясь спорить: «Да ладно тебе, что ты делаешь? Возвращайся в спальню». Это было его обычное отрицание проблемы. Я посмотрела ему прямо в глаза: «Нет, Джон, я буду спать здесь. Увидимся утром». В моем голосе не было ни капли волнения или злости, что меня

удивило так же, как и его. Он ушел из комнаты, и я легла спать, чувствуя в себе больше силы и благополучия, чем когда-либо раньше.

На следующее утро я села рядом с Джоном и сказала ему: «Джон, я больше не могу терпеть твоё поведение, я хочу жить отдельно». При этих словах кровь отлила у чтобы первый раз прийти сюда, и делаю все возможное, чтобы успокоить их и приободрить. Я очень хорошо знаю магию этих комнат и силу группы поддержки, которые способны помочь людям найти свою дорогу в жизни.

Ветер под крыльями

Хотя я сама никогда не посещала 12-ступенчатую программу, которую прошла Молли, знаю, что она помогла миллионам людей. Любая группа, которая напоминает вам о глубинной правде вашей души, ценится на вес золота. Я знаю это, потому что мне выпала удача много лет быть участницей женской группы поддержки, которая помогала мне придерживаться правильного жизненного пути и продолжать искать настояще счастье.

В 1987 году я пошла на семинар, называвшийся «Тренинг по самообретению жизненной энергии», который вел прекрасный психиатр Али Наджафи. В конце занятия Али посоветовал нам сформировать группы, чтобы поддерживать скорость движения энергии в нашей жизни. Пять женщин — Холли, Дженифер, Сэнди, Дженис и моя дорогая подруга и соавтор Кэрол — присоединились ко мне, чтобы образовать замечательную группу поддержки; мы быстро стали одной семьей. С годами в нашей группе появились еще две участницы — Лэйн и Ками. Каждую неделю мы встречались в чьем-нибудь доме — хозяйка дома должна была предоставить угощение — и дважды рассказывали по кругу сначала о своих победах на прошлой неделе, а затем делились планами на предстоящую неделю. Мы просили группу о поддержке в тех изменениях, которые собирались внести в жизнь, и как можно сильнее подбадривали друг друга. Все, о чем говорилось на этих встречах, оставалось между нами, и мы старались предоставить всем равное количество времени, чтобы выговориться, хотя иногда нарушали эти правила — если у кого-то случалась кризисная ситуация, которая требовала более длительного обсуждения. Мы многое пережили вместе: свадьбы (включая свадьбу Холли с моим бывшим молодым человеком, который разбил мне сердце), рождения детей и разводы. Я увидела, насколько мы сплочены, когда нам пришлось пережить общую трагедию — внезапную смерть одной из нас.

Одним холодным снежным утром Сэнди погибла в результате аварии. Поскольку она жила одна и у нее не было близких родственников, забота об организации ее похорон легла на нас, ее группу поддержки. На прощальной церемонии мы говорили не только о женщине, которую все бесконечно любили, но также о благодарности и любви по отношению друг к другу. Когда десять лет спустя я переехала, сразу же нашла другую группу женщин и присоединилась к ней. Этот тип поддержки играл такую важную роль в моей жизни, что я искала его всегда и везде.

Важность и сила поддержки одинаковы во всем мире. Зайнаб Салби, с которой мы познакомились в третьей главе, рассказала мне чудесную историю, иллюстрирующую это. Работая с выжившими в войне людьми в Боснии и Герцеговине, Зайнаб однажды в маленькой деревушке встретилась с группой женщин. Одна женщина, которая находилась в состоянии уныния, призналась, что ее регулярно бьет муж. Она не собиралась бросать его, она просто хотела, чтобы он перестал ее бить. Самое ужасное, что она обвиняла себя в его жестоком поведении. Другие женщины в группе обнимали ее, плакали вместе с ней и признавались, что у них такие же проблемы. Эта группа решила принять меры. Они попросили женщину, чтобы она договорилась со своим сыном о том, что он должен поднять тревогу, когда в следующий раз муж начнет ее бить.

На следующий день муж начал ее избивать. Ее сын подошел к окну, как и было задумано, и стал кричать другим женщинам из группы: «Помогите! Мой матери нужна помощь!» Каждая бросила все свои дела. В тапках и платках они пришли к дому, окружили его и начали кричать озверевшему мужчине: «Если ты собираешься продолжать издеваться над ней, тебе придется ударить каждую из нас! Ты будешь избивать нас тоже?» Тот, изумленный и пристыженный, перестал бить свою жену. Другие мужчины, высунувшись из окон своих домов, видели, как женщины объединились, и начиная с этого дня число случаев домашнего насилия в деревушке значительно уменьшилось.

Создайте команду вашей мечты

Обеспечить себя поддержкой можно по-разному. Нэнси Ферзетсер, одна из «ста счастливчиков», рассказала мне о своей уникальной группе поддержки, которая включала Альберта Эйнштейна, Хелен Келлер, мать Терезу, Ганди, Гёте, Авраама Линкольна, Лао-цзы и многих других женщин и мужчин настоящего и прошлого. Нэнси написала цитаты из их книг и речей на листочках и

расклеила их по всему дому и офису. Некоторые были вставлены в рамки, другие — просто приклесены к стеклу, на стену рядом с компьютером, телефоном, кухонной раковиной. Куда бы она ни посмотрела, она круглосуточно видела воодушевляющие ее напоминания от ее собственной «команды мечты», доказав этим, что поддержка может не ограничиваться временем и пространством!

Значимость группы поддержки в том, что вы создаете КОМАНДУ, когда совместно с остальными каждый добивается большего. Это основано на древнем принципе: когда двое или больше людей собираются для достижения общей цели, они умножают свои силы и быстрее и легче достигают желаемых результатов.

Вы можете использовать следующее упражнение, чтобы проводить встречи с вашей собственной группой поддержки.

Упражнение

Порядок проведения встречи группы поддержки

1. Образуйте свою группу, для этого найдите пять—семь человек, которым вы доверяете и которых уважаете. Договоритесь о времени встреч (рекомендуется встречаться раз или два в месяц). Периодически меняйте человека, который ведет встречу, и решите, кто будет следить за соблюдением регламента.

2. Пусть встреча начинается с того, что лидер обратится к вам с призывом или вдохновляющей цитатой.

3. Каждому человеку дается 3—4 минуты, чтобы поделиться с группой своими победами и достижениями со дня предыдущей встречи.

4. Каждый человек 10—15 минут делится своими намерениями или планами на будущее либо просит помощи у других членов группы.

5. Каждый человек рассказывает о поступке, который он собирается совершить перед следующей встречей, чтобы реализовать свои стремления или хотя бы продвинуться к ним (например: «Я собираюсь делать физические упражнения три раза в неделю по полчаса»).

6. Пусть ведущий встречи завершит ее словами благодарности или высказыванием положительных мыслей.

Важно, чтобы все следовали общим правилам: слушали не перебивая, избегали моделей поведения жертвы (обвинение, стыд, жалоба), предлагали свои советы только тогда, когда их об этом просят, и соблюдали конфиденциальность.

«СЧАСТЛИВАЯ ПРИВЫЧКА ОТНОШЕНИЙ» № 2

Воспринимайте мир как вашу семью.

Люди большие похожи друг на друга, чем не похожи...

*Старайтесь дарить себя... даже тем людям, которые
не похожи на вас. Вы принадлежите всем,
и все принадлежат вам.*

Майя Анжелу, писательница и поэт

В моих беседах со «ста счастливчиками» я заметила, что они воспринимают мир как свою семью. В своей любви, сочувствии, жалости и заботе, которые являются естественным результатом «счастья без причины», они не ограничены только родственниками и друзьями, но дарят их всему человечеству. Национальность, раса или религия не являются для них камнем преткновения. «Счастливые без причины» видят, что люди повсюду похожи на них и что мы все хотим одного и того же: любви и счастья. Они всегда чувствуют себя частью большой семьи, у них входит в привычку отдавать другим все возможное, где бы они ни находились.

«Сто счастливчиков» считают, что их счастье — это один из лучших подарков, который они могут преподнести миру. В моем интервью с Лиз Гилберт (ее историю вы читали в седьмой главе) она рассказала, что после того, как была опубликована ее книга «Есть, молиться, любить», журналисты часто задавали ей вопрос: «Вам не кажется, что это было немного эгоистично — путешествовать по миру, чтобы найти себя?» Она всегда отвечала: «Знаете что? Я думаю, что было бы эгоистичнее провести остаток жизни в самовлюбленном, депрессивном, тревожном страдании. Такой человек не может ничего дать обществу, его появление в любом месте ничего не изменит, он ничего не дает окружающим людям. Лучшее, что я могу предложить миру, это оставаться здоровой и разумной ».

Когда я искала «счастливчиков», мой коллега по бизнесу рассказал мне о своей подруге Хэппи Оэйсис. Когда я услышала ее имя, решила, что интервью с ней будет очень интересным. Так и случилось. Хэппи оправдывает свое имя. В следующей удивительной истории Хэппи описывает свой опыт, который она обрела больше двадцати лет назад, путешествуя по Азии. Она узнала, что в действительности означает воспринимать мир как свою семью и помогать другим людям, разделяя с ними свое счастье.

История Хэппи.

Мужчина-улыбка

Я всегда была свободным от забот человеком. И когда в 1983 году окончила школу, вместо того чтобы поступить в один из университетов «Лиги плюща», как ожидали мои родители, уехала в Австралию. Следующие несколько лет я путешествовала и зарабатывала деньги, прокладывая

себе дорогу по Австралии и Юго-Восточной Азии и следуя своему собственному курсу изучения антропологии.

Когда я уезжала из Соединенных Штатов, представляла собой наивную и обеспеченную восемнадцатилетнюю девушку. Мне казалось, что я счастливый человек, хотя, оглядываясь сейчас назад, понимаю, что даже не ведала, что такое счастье. Я просто не знала о страданиях человечества, пока не попала в страны третьего мира.

Я отправилась в Бангладеш, чтобы изучать местное население. И когда приехала в столицу, город Дакку, обнаружила, что, кроме муссонных дождей, там был широко распространен голод, из-за которого по всей стране болели и умирали люди.

Однажды утром я села в автобус в Дакке, следовавший через самые отдаленные области страны. В автобусе я была единственной уроженкой Запада. Вдобавок я была блондинкой с голубыми глазами и выглядела очень молодо — это в мусульманской стране, где женщин почти не было видно. Я пыталась одеться в мусульманском стиле, обернув голову черным саронгом и закрыв по возможности руки и ноги, но знала, что очень выделяюсь, поэтому чувствовала себя некомфортно.

Вскоре мы выбрались из города и поехали по сельскохозяйственным районам и маленьким деревенькам. Все время шел сильный дождь, и в определенный момент автобусу пришлось съехать с размокшей дороги на поле, чтобы избежать аварии. Я видела, как началось наводнение в маленькой деревушке поблизости. Место, где остановился наш автобус, быстро оказалось в окружении воды, и толпы людей из деревни направились к нашему островку размером с футбольное поле, так как тут земля была чуть выше. Скоро здесь столпились сотни худощавых людей, в основном дети, босые и одетые в лохмотья, они ложились на землю рядом с автобусом. К своему ужасу, я поняла, что они умирают: дизентерия и недостаток еды сделали свое дело.

Вскоре я осталась единственным человеком, который не высадился из автобуса, чтобы посмотреть, что происходит, или, возможно, чем-то помочь другим. Я сидела одна и спрашивала себя, что я могу сделать для них. Первой наивной мыслью было обналичить дорожные чеки на 2000 \$, лежавшие в моем пояссе и предназначенные для того, чтобы оплатить еще год или два моих путешествий, и купить на них еды для этих людей. Однако я сразу поняла, что не смогу добраться до банка.

Затем я подумала: «А что, если использовать 150 \$ в бангладешской валюте, чтобы купить каждому еды в продуктовом магазине?» Но, поглядев на наводненную деревушку и на рисовые поля вокруг нашего островка, поняла, что еды нигде купить нельзя.

Моей следующей отчаянной мыслью было: «Конечно, скоро появится Красный Крест. Должен появиться!» Дождь продолжал лить, и через час я уже не верила в то, что работники Красного Креста находятся на пути к нам. Судя по тому, как далеко мы находились от их офиса, я сомневалась, что они вообще когда-нибудь приедут.

Я начала плакать. Меня не очень беспокоило собственное спасение, у меня с собой был маленький рюкзак с водой, немного еды и смена одежды. После года путешествий я привыкла к очень тяжелой жизни. Но я чувствовала себя такой беспомощной, думая, что ничего не могу сделать в данной ситуации!

Я что-то услышала и, подняв голову, увидела мужчину в набедренной повязке, вставшего на ступеньку автобуса. Он был хилый, тощий, и, хотя ему, наверное, было лет тридцать пять, он выглядел очень старым. Он проковылял ко мне, держась за спинки деревянных автобусных сидений, чтобы не упасть. Остановился рядом, некоторое время пристально глядел на меня, потом протянул руку и дотронулся до моих волос, которые слегка виднелись из-под платка на голове. В другой раз я

бы не позволила незнакомцу трогать мои волосы, но меня смущали его глаза. Это были глаза привидения — кого-то, кто уже умер. Когда он убирал руку, я обратила внимание на его пальцы или, вернее, на то, что от них осталось. Это были покрытые чешуйками обрубки, в два раза короче длины обычных пальцев. Я застыла: мужчина оказался прокаженным. Прежде чем я успела как-то отреагировать, он повернулся и, ковыляя, вышел из автобуса, растворившись в толпе. Потрясенная этой встречей, я сидела в тишине, чувствуя себя как рыба без воды, еще более беспомощной, чем раньше.

Я все еще была очень встревожена, когда через несколько минут другой мужчина подошел к окну автобуса и начал глядеть на меня. Он выглядел так же, как и другие люди в Бангладеш, — полуголый, очень худой и босой, единственное его отличие от других заключалось в том, что он широко улыбался.

Мне вдруг показалось страшно неуместным то, что он улыбается при таких обстоятельствах. Сквозь слезы я грубо сказала ему: «Как вы можете улыбаться в такой ситуации?»

К превеликому удивлению, он ответил мне на чистейшем английском языке: «Улыбка — это все, что я могу подарить, мадам». Меня потрясла сила этих простых слов. Они перевернули весь мой внутренний мир и мои понятия о помощи другим людям с ног на голову. Я не успела ответить, как он кивнул мне и сказал: «Идем, идем со мной».

Я вышла из автобуса и пошла рядом с ним под дождем. Мы провели десять часов, перемещаясь по полю и напевая песни то одному умирающему человеку, то другому. «Мужчина-улыбка», как я назвала своего спутника, вставал на колени рядом с каждым человеком и выводил красивые, трогательные мусульманские напевы, я же пела христианские песни, которые выучила в летнем лагере.

Наше пение — в основном, пение Мужчины-улыбки, так как у него это получалось лучше, чем у меня, — успокаивало людей и как будто приводило их в состояние покоя. Иногда он гладил человека по лбу или трогал его плечи и побуждал меня делать то же самое. Я стеснялась это делать, если нам попадался мужчина, так как в мусульманских странах женщины не должны трогать мужчин, если не связаны с ними родственными узами, но при данных обстоятельствах это было возможно. Мы пели,

пока человеку не становилось лучше, что выражалось в слабой улыбке или расслаблении тела. Затем мы оставляли его отбывать в царство Смерти или оставались с ним, пока он не уходил от нас. Часы шли, а мы все обходили и обходили поле, напевая песни множеству людей.

В определенный момент, когда мы аккуратно прокладывали свой путь через лабиринт тел, я узнала человека из автобуса, прокаженного, который потрогал мои волосы, — он лежал без движения. Я остановилась и приглядилась к нему. У него были закрыты глаза, и он как будто сливался с землей. Затем я вдруг резко осознала, что он умер. Меня пронзила острые боль и печаль, я так хотела побыстрее его найти! Произнеся тихую молитву, я повернулась и поспешила, чтобы догнать Мужчину-улыбку, который уже встал на колени рядом с ребенком и начал петь.

Время от времени в течение дня мы разговаривали с Мужчиной-улыбкой. Иногда окружающая обстановка действовала так угнетающе, что я начинала плакать. Он не обращал внимания на мои слезы, но один раз сказал: «У нас есть причина для слез, но мы не плачем. Тебе нечего оплакивать. Почему ты плачешь?» Он сказал это доброжелательно, но с отеческой строгостью. Это был его способ попросить меня взять себя в руки, как если бы он сказал: «Соберись. Давай сделаем все, что в наших силах».

Дождь наконец прекратился. Водитель призвал всех сесть в автобус. Я попрощалась с Мужчиной-улыбкой и села на свое место. Я сидела в ожидании отправки и понимала, что, возможно, никогда его больше не увижу. И все-таки он стал моим героем. Я восхищалась его мудростью и тем, что могу назвать предприимчивостью. Без пенни, доллара или какой-либо материальной вещи он облегчал страдания сотен людей, предлагая им свою любовь и радость. Я мысленно поклялась быть такой же, как этот улыбчивый человек.

После этого я поставила своей целью стать настолько счастливой, насколько возможно, чтобы делиться этим счастьем с как можно большим количеством людей и относиться к каждому, кого я встречаю, как к члену моей семьи. Даже здесь, в Америке, если вы пойдете в продуктовый магазин, банк или куда-то еще, вы не знаете, что происходит с людьми, которых вы видите. У кого-то может быть ужасная депрессия, и я поняла, что, просто улыбаясь, открывая себя, обращаясь к другим и даря себя так, как это делал Мужчина-улыбка, действительно могу дать человеку облегчение и свет. Вот

почему я решила изменить имя и фамилию и назвать себя Хэппи Оэйсис¹ — мне хочется быть оазисом счастья для всех. Это здорово, потому что я могу носить этот оазис с собой повсюду. Это основа высокого уровня счастья, которым я сегодня наслаждаюсь.

Мужчина-улыбка показал мне, что дарить любовь другим не так сложно и трудно. Я знаю не понаслышке, что, если у вас ничего нет, кроме улыбки, этого может быть достаточно.

Happy Oasis (англ.) — счастливый оазис.

Сила общности

Улыбка — это всемирно признанный знак дружелюбия и добрых намерений. Даже быстро промелькнувшая улыбка может очень сильно повлиять на вашу жизнь. Я слышала, как Кэролайн Мисс рассказывала историю из своей книги «Проявления невидимой силы», иллюстрирующую эту идею. В истории рассказывается о молодом человеке, который чувствовал себя настолько подавленно, что решил покончить с собой. Когда он стоял на углу улицы и ждал, пока проедет машина, женщина за рулем посмотрела прямо на него и одарила его широкой улыбкой. Эта улыбка была такой теплой и заботливой, что убедила молодого человека: добро все еще существует в мире. Поэтому он отказался от самоубийства. Неважно, кто вы и где вы находитесь, искренняя улыбка перекрывает большую разницу в возрасте и культурные различия, она создает ощущение общности.

Роберта Бисуос-Динера часто называют Индианой Джонсом в позитивной психологии, потому что он путешествовал по отдаленным странам и регионам, изучая счастье. Он открыл, что ощущение общности очень сильно влияет на счастье даже среди самых бедных жителей земного шара. Бисуос-Динер вместе со своим отцом Эдвардом Ди-нером исследовал уровень удовлетворенности жизнью бездомных людей и обитателей трущоб в Калькутте. Результаты оказались очень интересными. Хорошие социальные отношения и здоровые взаимоотношения в семье делали жителей трущоб в Калькутте более жизнерадостными и позволяли им противостоять отрицательному воздействию страшной нищеты.

Именно Роберт познакомил меня с еще одним «счастливчиком» — Роко Великом, молодым режиссером-документалистом, чей первый документальный фильм «Блюз Чингисхана», снятый совместно с его братом Адрианом, был номинирован на премию «Оскар» в 2000 году и получил много наград. На данный момент Роко снимает фильм про счастье, который называется «Счастливая революция», поэтому он ездит по многим странам, включая Бразилию, Индию, Намибию и Японию, чтобы запечатлеть, как люди по всему миру переживают (или не переживают) счастье. Основываясь на том, что он открыл во время своих путешествий, Роко тоже считает, что чувство принадлежности к некой общности, чувство единения необходимо для поддержания благосостояния и счастья.

В нашем интервью Роко рассказал, что ездил в Японию, потому что слышал из многих источников, что материально обеспеченные и состоятельные жители этой страны в эмоциональном плане не столь благополучны. Его поразило, что в токийском метро 80 процентов пассажиров либо спят, либо пытаются заснуть. Поскольку у большинства людей здесь работа стоит на первом месте, они стремятся работать чрезмерно долго, иногда по двадцать часов в день. Эта преданность результативности отображается не только в лишении сна, но и в мизерном количестве общения с другими людьми.

Однако Роко также слышал, что самых долгоживущих людей на Земле можно найти именно в Японии, особенно на Окинаве. Он знаком с результатами исследования, показывающего, что счастливые люди дольше живут, поэтому вместе со своей съемочной группой он двинулся из Токио в маленькую деревушку на острове Окинава. Он хотел увидеть, имеет ли долголетие отношение к счастью.

Там Роко нашел небольшой очаг счастья. Многим людям, которых он встречал, было уже за девяносто лет, и хотя они проводили свои дни, обрабатывая землю под палящим солнцем, и вели, как мы назвали бы это на Западе, примитивный образ жизни, радость в их жизни была ощутима. Еще больше поражает тот факт, что подавляющая часть долгожителей состояла из женщин, потерявших своих сыновей и мужей, когда Окинаву сровняли с землей во время Второй мировой войны. Однако вместо горечи и печали по поводу этих потерь женщины излучали хорошее настроение и счастье.

Все дело в сильном ощущении общности, владеющем островитянами. Каждый вечер пятницы жители Окинавы собирались и танцевали. В то время как играл ансамбль, все, начиная от детей и кончая пожилыми дамами, танцевали вместе под традиционную японскую музыку. Роко сказал, что все хорошо проводили время, даже подростки, чьи сверстники в Америке вряд ли участвовали бы в

подобных мероприятиях. Высокий уровень радости на Окинаве демонстрирует, какую важную роль играет чувство общности в поддержании индивидуального счастья.

А что, если бы это чувство охватило весь мир? Представьте, что будете чувствовать себя комфортно с кем угодно и где угодно так же, как если бы вы общались со своими друзьями или семьей! Вот что по-настоящему означает воспринимать мир как свою семью. Американка палестинского происхождения Наоми Шиаб Най, знаменитый поэт и эссеист, поделилась своими впечатлениями, которые она получила в аэропорту Альбукерке:

«Узнав, что мой рейс задерживаются на четыре часа, я услышала объявление: «Если кто-нибудь около секции 4-А понимает по-арабски, пожалуйста, немедленно подойдите».

Секция 4-А была моей секцией, поэтому я прошла туда. Старая женщина в традиционных палестинских одеждах, какие носила и моя мать, лежала на полу, громко причитая. «Пожалуйста, помогите, — попросил человек из службы обеспечения полетов, — поговорите с ней. Что у нее случилось? Мы сказали ей, что полет задерживается на четыре часа, и вот что с ней стало!» Я наклонилась к женщине, обняла ее и, запинаясь, обратилась к ней по-арабски.

Услышав мои слова, хоть и сбивчивые, она перестала причитать. Оказалось, она думала, что наш рейс отменили, а ей нужно было на следующий день оказаться в Эль-Пасо, чтобы получить там необходимую медицинскую помощь. Я ей сказала: «Нет, нет, все хорошо. Вы доберетесь туда, просто позже. Кто вас встречает? Давайте позвоним ему».

Мы позвонили ее сыну, и я поговорила с ним по-английски. Я сказала ему, что пробуду с его матерью до вылета, а в самолете сяду рядом с ней. Затем, поскольку нам все равно нужно было ждать, мы позвонили другим ее сыновьям. Потом мы позвонили моему отцу, и они с моей новой знакомой немного поговорили по-арабски. Естественно, тут же выяснилось, что у них около десяти общих друзей.

Затем я подумала: «Чем черт не шутит — а почему бы не позвонить каким-нибудь знакомым палестинским поэтам, чтобы она могла поболтать с ними?» Это заняло еще два часа. После этого она много смеялась, рассказывала о своей жизни, хлопая меня по колену, отвечала на мои вопросы. Она достала из сумки кулек с печеньями «мамуль» домашнего приготовления, такими маленькими, крошащимися, посыпанными сахарной пудрой шариками с начинкой из фиников и орехов, и предложила их всем женщинам, которые находились в секции 4-А. К моему удивлению, ни одна женщина не отказалась. Это было похоже на причастие. Путешественница из Аргентины, женщина с ребенком из Калифорнии, красивая женщина из Ларедо и я — мы все были покрыты сахарной пудрой. Мы все улыбались. Мы никогда не пробовали лучшего печенья.

Затем авиакомпания предложила бесплатные напитки в трех огромных холодильниках, и две маленькие девочки с нашего рейса, афроамериканка и американка мексиканского происхождения, всем нам принесли яблочный сок и лимонад. Девочки тоже были покрыты сахарной пудрой.

Я заметила, что у моей новой подруги — мы уже к этому моменту держались за руки — из сумки торчало лекарственное комнатное растение с зелеными пушистыми листьями. Такова древняя традиция той страны, откуда приехала женщина: путешествуя, надо было брать с собой растение, чтобы нигде «не утратить корни».

Я оглядела секцию — ни один человек в ней после случая с палестинской женщиной не испытывал расстройства или тревоги из-за задержки рейса. Все угощались печеньем. Я захотела обнять всех и подумала: «Я хочу жить в этом мире. В нашем общем мире».

Такое может случиться где угодно. Не все еще потеряно».

Чем больше мы относимся к незнакомцам как к нашей семье, тем счастливее мы можем стать. Следующее упражнение поможет вам приобрести привычку воспринимать мир как вашу семью.

Упражнение

Мир — это моя семья

Попробуйте в какой-нибудь из дней относиться к людям, которых вы встречаете, как к своей собственной матери, ребенку или близкому родственнику. Упражняйтесь на работе, в магазине, в любом коллективе, в командировке. Дайте людям почувствовать себя значимыми, любимыми, уважаемыми и оцененными по достоинству. Делайте это сознательно, с намерением преобразить мир к лучшему. Проверьте в конце дня, как вы себя чувствуете. Вас может удивить, что после того, как в течение дня вы проявляли к кому-то заботу, вы получите прекрасные результаты, чувствуя себя настолько счастливыми и спокойными, насколько желали этого другим.

Резюме и «Ступеньки к счастью»

Когда вы развиваете поддерживающие вас отношения, вы используете эмоциональную заразительность себе на пользу, окружаете себя поддержкой и воспринимаете мир как свою семью. Благодаря всему этому вокруг вашего «дома для счастья» разрастается прекрасный сад. Используйте следующее пошаговое руководство, чтобы упражняться в «счастливых привычках отношений»:

1. Используйте вашу внутреннюю навигационную систему, чтобы определять, поддерживают вас отношения или отравляют вашу жизнь. Найдите «розы и сорняки» в вашем саду.
2. Используйте эмоциональные барьеры, когда вам надо общаться с отравляющими жизнь людьми.
3. Ежедневно делайте упражнение «Практика признательности» в течение одной недели.
4. Если вам нужно, ознакомьтесь с 12-ступенчатой программой, которая может помочь вам в трудной ситуации.
5. Создайте группу поддержки и установите расписание регулярных встреч.
6. Воспринимайте мир как свою семью, так как в людях больше общего, чем разного. Распространяйте сердечную доброту на каждого человека, которого вы встречаете на своем пути.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

СЧАСТЬЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ НАВСЕГДА

Наше дело — быть счастливыми. Его святейшество Далай-лама

Глава десятая

СЧАСТЛИВЫЙ ПЛАН НА ЖИЗНЬ

Существует единственная возможность быть всегда счастливым — быть таковым в каждое мгновение времени.

Маргарет Боннано

Теперь вы знаете, что быть счастливым всегда — это не сказки, и такая возможность дается не одним только везунчикам. Из убедительных научно-исследовательских работ и опыта по-настоящему счастливых людей, а также благодаря выполнению некоторых упражнений вы знаете, что, если вы будете практиковаться в двадцати одной «счастливой привычке», вы сможете присоединиться к «стали счастливчикам» и ощутить состояние внутреннего покоя и благодеяния, которые станут фоном вашей жизни.

Вот краткое изложение семи ступеней, которые вы прошли вместе с прилагающимися к ним привычками, чтобы построить свой «дом для счастья».

«Счастливые привычки»

Фундамент: будьте собственниками своего счастья!

1. *Сосредоточьтесь на решении проблемы:* для обретения большего количества жизненной энергии основывайтесь на том, что у вас уже есть, чтобы улучшить любую ситуацию в вашей жизни.

2. *Ищите во всем урок или подарок судьбы:* вместо того чтобы обвинять других или самим извиняться, найдите для себя урок или подарок судьбы в любых обстоятельствах.

3. *Примирайтесь с собой:* облегчите вашу ношу, принимая прошлое и двигаясь вперед.

Опора разума: не придавайте большого значения всему, о чем думаете

4. *Задавайте вопросы вашим мыслям:* проанализируйте ваши убеждения, чтобы понять, говорит ли ваш разум правду.

5. *Возьмитесь над разумом и выкиньте из головы лишнее:* освободите себя от негативных мыслей и чувств.

6. *Настройте себя на радость:* полагайтесь на те мысли, которые поддерживают ваше счастье.

Опора сердца: руководствуйтесь любовью

7. *Сосредоточьтесь на благодарности:* уделяйте внимание тому, чему вы благодарны, чтобы расширить энергию сердца.

8. *Не забывайте прощать:* избавьтесь от обиды и злости на других, чтобы освободить свое сердце.

9. *Излучайте сердечную доброту:* распространяйте «лучезарную» любовь и желайте добра каждому, кого встречаете.

Опора тела: наполните счастьем ваши клетки

10. Ухаживайте за своим телом: найдите равновесие между химическими веществами тела и мозга благодаря оптимальному питанию и биологически активным добавкам.

11. Заряжайте энергией свое тело: используйте правильные движения, дыхание и необходимый отдых, чтобы увеличить жизненную силу в своем теле.

12. Настройтесь на мудрость своего тела: любите и уважайте ваше тело, прислушиваясь к его нуждам.

Опора души: установите связь со своим духовным началом

13. Установите связь с Высшей силой: найдите тишину благодаря молитве, медитации или прогулкам на природе, чтобы ощутить связь с Высшей силой.

14. Слушайте свой внутренний голос: установите связь с мудростью души, чтобы она руководила вами.

15. Доверьтесь течению жизни: откройтесь благодати и приобщитесь к течению жизни.

Крыша дома: в жизни должна быть цель

16. Найдите себе увлечение: откройте, что действительно имеет для вас значение, и присоединитесь к тому, что заставляет ваше сердце петь.

17. Наполняйте вдохновением каждый миг: сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, и вы увидите, как надо этого достигнуть.

18. Внесите свой вклад в нечто большее, чем вы сами: не препятствуйте вашему призванию приносить другим людям серьезную или незначительную пользу.

Сад: развивайте те отношения, которые вас поддерживают

19. Заботьтесь о своих отношениях: цените людей в вашей жизни и используйте эмоциональную заразительность, чтобы увеличить ваше счастье.

20. Обеспечьте себе поддержку: создайте себе надежный тыл, который поможет вам оставаться сосредоточенными на лучших сторонах жизни.

21. Воспринимайте мир как вашу семью: почувствуйте любовь ко всему человечеству.

Чтобы скачать бесплатно плакат со «счастливыми привычками», посетите сайт
www.HappyforNoReason.com/bookgifts

Для того чтобы «счастливые привычки» стали вашей второй натурой, нужна практика. Вам потребуется время и многократные повторения, чтобы в вашем мозгу возникли новые нейронные пути, которые поддержат более высокий уровень счастья. Вот некоторые подсказки, которые вам помогут:

1. Помните о «трех главных принципах».

2. Двигайтесь маленькими шагами.

3. Заручитесь поддержкой.

Помните о «трех главных принципах»

Вы можете использовать первый «главный принцип» (то, что расширяет вашу энергию, делает вас счастливыми) благодаря вашей внутренней системе навигации — для того чтобы ежедневно совершать «правильный» выбор.

Используйте второй принцип (мир существует, чтобы помогать вам), спрашивая себя, когда это необходимо: «Если в том, что случилось, была бы какая-то высшая цель, в чем бы она заключалась?»

Третий принцип (то, что вы цените, приумножается) лучше всего использовать с помощью моей секретной формулы, о которой вы узнали во второй главе: цель, внимание, легкость.

Цель: держите в голове вашу четкую цель стать «счастливым без причины». Создайте для цели «доску визуализации» (глава вторая) и повесьте на видное место, где вы сможете регулярно смотреть на нее.

Внимание: продолжайте двигаться вперед, постоянно обращая внимание на развитие «счастливых привычек» и выполняя пошаговое руководство в конце каждой главы, предназначенное для того, чтобы вы упражнялись в них.

Легкость: состояние покоя и благоденствия вы можете найти внутри себя. Расслабьтесь, избавьтесь от лишних мыслей и верьте в то, что события разворачиваются вам на пользу.

Этот процесс похож на высаживание цветка: вы сажаете его (ваše намерение или цель), поливаете, удобряете его (ваše внимание), а затем расслабляйтесь (легкость, отсутствие напряжения), зная, что спустя некоторое время цветок распустится. Вы можете выбросить лишнее из головы, процесс в вас уже совершается.

Двигайтесь маленькими шагами: преодолейте свое сопротивление изменениям

Для достижения быстрых результатов вам вовсе не нужно двигаться большими скачками. Вы можете двигаться вперед маленькими шагами. В Японии такой подход называется кайзен, буквально это слово переводится как «непрерывное улучшение». Настоящий продолжительный успех достигается с помощью маленьких последовательных шагов. Получается, что медленные и постоянные действия — лучший способ преодолеть сопротивление изменениям.

Большинство людей сопротивляются изменениям, даже если это может принести пользу! Вот почему у многих пылятся в гаражах велотренажеры, многие редко ходят в спортивный зал и рано или поздно заполняют полки буфета банками с низкоуглеводным, низкокалорийным, маложирным консервированным диетическим коктейлем...

Такое сопротивление основано на нашей физиологии. Наш мозг часто воспринимает изменения с подозрением, если не с откровенным страхом. Для того чтобы преодолеть это сопротивление, изменения должны быть маленькими и постепенными, нужно суметь «пролететь» незаметно для «радара страха». Если вы ставите себе легкодостижимые цели, ваш мозг не откликается на них тревогой. Больше того, если вы продолжаете двигаться по направлению к цели маленькими шагами, он начинает создавать новые нейронные пути, поддерживающие каждую новую «счастливую привычку». Вскоре ваши новые привычки становятся частью вас, и вы поймете, что легко и непривычно ведете себя желаемым образом.

Заручитесь поддержкой: счастье любит компанию

Чтобы этот процесс стал еще легче и приятнее, вы можете пригласить других людей присоединиться к вам. Заручитесь поддержкой наставника, инструктора, друга или нескольких друзей. Практика «счастливых привычек» вместе с другими людьми помогает закрепить их на более глубоком уровне.

Психиатр доктор Уильям Глассер, автор многих книг, в том числе книги «Любой ученик может стать преемником», годами исследовал, как люди учатся. Развивая теорию педагога Эдгара Дейла, жившего в двадцатом веке, он говорит: «Мы усваиваем 10% того, что читаем, 20% того, что слышим, 30% того, что видим, и 50% того, что видим и слышим, 70% того, что обсуждаем с другими, 80% того, что сами испытали, 95% того, чему обучаем других».

Это означает, что вы можете увеличить воздействие на вас книги «Про счастье», прочитав ее семикратно или обсудив новую для вас информацию с другими людьми. Вот несколько способов получить поддержку от других людей:

1. Найдите себе партнера: другой человек, который тоже упражняется в «счастливых привычках», поможет вам придерживаться верного курса. Когда кто-то еще подбадривает вас или кому-то нужна ваша помощь, чтобы не терять направления, ваша цель стать «счастливым без причины» является приоритетной в вашей жизни. Кроме того, с другом всегда веселее все делать.

2. Создайте группу поддержки: увеличьте эффект от упражнений, создав группу поддержки. Общайтесь регулярно — лично, интерактивно или по телефону, — чтобы давать друг другу советы, слушать и подбадривать друг друга. На каждой встрече вы можете фокусироваться на одной из привычек. Группа будет обращать внимание на ваше намерение стать «счастливым без причины», увеличивая ваши показатели в геометрической прогрессии. Могу с уверенностью сказать, что после каждой встречи вы будете чувствовать себя на подъеме и радостно — оттого, что нашли единомышленников, которые разделяют вашу цель поднять уровень счастья в мире. (Посетите сайт www.happyfornoreason.com, чтобы узнать, какие группы поддержки существуют.)

3. Проконсультируйтесь с инструктором по персональному росту: многие люди обращаются к инструкторам по персональному росту и считают их деятельность полезной в достижении целей. Обратитесь к инструктору, который специально обучен тому, чтобы помочь людям повышать их уровень счастья. (Посетите сайт www.happyfornoreason.com, чтобы узнать больше об инструкторах по персональному росту.)

4. Ищите наставников в «счастье без причины»: я считаю своих «сто счастливчиков» моими наставниками в «счастье без причины» и знаю, насколько мне дорого их влияние на мою жизнь. Если вы будете находиться рядом с людьми, которые уже испытывают внутреннее состояние счастья, это поможет вам быстрее и проще построить ваш «дом для счастья». В некоторых традициях «находиться рядом с мудрецом» считается лучшим способом увеличить счастье в жизни.

Мир похож на вас

Каким вам кажется мир, зависит от цвета очков, через которые вы на него смотрите. Если вы счастливы, вы видите счастье повсюду вокруг вас. Когда вы несчастливы,

вы будете повсюду находить несчастье. Мне нравится следующая сказка, которая отлично иллюстрирует данную идею:

«Давным-давно в далекой деревушке стоял дом, который назывался Домом Тысячи Зеркал. Одна маленькая счастливая собачка узнала о нем и решила его посетить. Она радостно взбежала по ступенькам к открытой двери дома и заглянула внутрь, вскинув уши и виляя хвостиком. К своему удивлению, собачка увидела еще тысячу таких же счастливых маленьких собачек, которые смотрели на нее и тоже виляли хвостами. Она широко улыбнулась, и тут же обитатели дома широко улыбнулись ей, так же тепло и дружелюбно. Когда она шла обратно домой, про себя думала: «Какое удивительное место! Я буду почаше сюда приходить!»

В той же самой деревушке другая маленькая собачка, которая была не такой счастливой, как первая, решила посетить этот дом. Она медленно взобралась по ступенькам лестницы и, низко опустив голову, просунула ее в дверь. Она увидела тысячи недоброжелательно смотрящих на нее собачек. Тогда она зарычала и тут же испугалась, так как в ответ тысячи собачек зарычали на нее. Покидая это место, она про себя думала: «Ужасное место. Никогда больше не приду сюда».

Каждый в этом мире является вашим зеркалом. Когда вы «счастливы без причины», мир возвращает вам счастье.

Станьте участником революции счастья

Если вы уже построили свой «дом для счастья», вам будет несложно найти людей, которые к вам присоединятся. Это начало революции счастья. Вы увидите его повсюду — в газетах, журналах, книгах, по телевизору и даже в рекламе, на огромных рекламных щитах вас будут преследовать фразы вроде: «Дерзайте стать счастливыми». Все больше людей хотят понять, как можно обрести настоящее счастье сейчас. Недавно я читала, что счастье для нас сегодня — то же самое, что самооценка в 1990-е годы и самореализация в 1970-е. Это хорошая новость, так как чем больше людей сосредоточиваются на счастье, тем больше стимулов делать то же самое у других.

Необязательно весь мир должен быть счастлив, чтобы в корне изменить уровень счастья на планете. Были проведены многочисленные исследования, которые показывают, что даже если 1% населения будет испытывать большее спокойствие, благополучие и большую согласованность в действиях, регулярно медитируя вместе, это повлияет на общество в целом, снизив уровень преступности, количество аварий, заболеваний и актов насилия.

Научившись быть «счастливым без причины», вы займете лидирующие позиции в революции счастья, это действенный способ внести свой вклад в мир. Вы, как маяк, будете освещать свою жизнь и жизнь любого человека, который находится рядом с вами. Эту идею прекрасно выражает древняя китайская мудрость, все еще актуальная сегодня:

Когда в душе человека свет, он красив. Когда человек красив, в его доме царит гармония. Когда в доме царит гармония, в стране — порядок. Когда в стране порядок, в мире покой.

«Про счастье» — дело наших рук

Во введении я рассказывала, как Кэрол и я были рады тому, что сможем написать эту книгу. Интервью со «ста счастливчиками» и сосредоточенность на теме счастья сделали нас более счастливыми, здоровыми и добрыми людьми (по крайней мере, так считают наши мужья!). Концепция «счастья без причины» «пропитала» наши отношения с людьми, наше восприятие окружающего мира. Я удивляюсь силе этих трех слов («счастье без причины»), которая поднимает дух и напоминает людям о том, что счастье уже существует внутри каждого из нас.

Недавно во время разговора по телефону, когда я оформляла заказ на покупку настольной лампы, я убедилась в этом. Пока женщина обрабатывала мои данные, мы начали говорить о счастье. Когда я сказала о «счастье без причины», женщина очень оживилась и сказала: «Счастье без причины! Мне нравится это! Иногда я чувствую себя счастливой, не понимая почему, но никогда не знала, как это назвать. «Счастье без причины» лучше всего описывает это состояние». На следующий день я получила от нее сообщение по электронной почте, содержащее следующий абзац:

«Поговорив с вами, я в конце дня поехала домой, продолжая повторять про себя: «Счастье без причины». Я не могла не улыбаться и поняла, что улыбаюсь уже очень долго».

Читая ее сообщение, я тоже начала улыбаться. Когда я придумала название своей концепции — «Счастье без причины» — и поделилась этим с Кэрол, она немедленно согласилась с тем, что оно лучше всего описывает состояние, выходящее за пределы обычного счастья.

На следующий день она позвонила мне и взволнованным голосом сообщила, что только что просматривала свои дневники и случайно наткнулась на текст песни, который написала в 1984 году. Она совершенно забыла про эту песню, но, когда перечитала ее, у нее мурашки пробежали по телу. Я прослушала ее стихи и поразилась синхронизму (мы познакомились с этим понятием в главе 7):

Моя машина мчит меня сквозь пятна фонарей, Сквозь небо над Нью-Йорком и зимнюю пургу, Вдруг счастье начинает меня переполнять Без видимой причины, как будто просто так.

В горячей мыльной пене посуду полощу И, загадав желанье, гляжу на облака, Вдруг счастье начинает меня переполнять Без видимой причины, как будто просто так.

И радость, словно роза, внутри меня цветет, И сладость с теплотою по телу растеклись, Вдруг счастье начинает меня переполнять Без видимой причины, как будто просто так.

Можно петь на мотив песни «Twilight Zone». Мы посмеялись, но обе знали, что не случайно пишем эту книгу вместе!

Работа над книгой «Про счастье» полностью изменила жизнь Кэрол. Она сказала, что хотя считала себя довольно счастливой до этого, осведомленность в области «счастья без причины» подняла ее уровень ежедневного покоя и радости на такую высоту, которой она достигала раньше лишь на мгновение. У нее появилась новая уверенность в себе, ведь она знает, что, независимо от того, что с ней происходит, у нее всегда с собой целый ящик с инструментами — «счастливыми привычками», которые помогут ей вернуться к счастью, живущему в душе.

Для меня написать эту книгу означало осуществить мечту детства: обрести глубокое счастье и делиться им с остальными. В результате строительства «дома для счастья» мои тоска и пустота, угнетавшие меня много лет, исчезли. Я чувствую удивительную благодарность за неуклонно растущее ощущение «счастья без причины» в моей жизни.

В свои последние дни мой отец, пример счастливого человека, вдохновивший меня на работу над этой книгой, сделал мне подарок.

Празднуя свой девяносто первый день рождения вместе со всей семьей за ужином, он сидел за столом, как потом оказалось, последний раз. Через неделю он мирно ушел от нас. Хотя мы не понимали смысл его действий, в тот вечер он проделал одно важное и обдуманное им заранее дело: вышил портреты своих детей — меня, моей сестры и моего брата — на вышивке «Древо Жизни», своем последнем шедевре, и повесил ее на стене в гостиной.

Когда он нежно улыбался и указывал на вышивку в рамке, я понимала, что он хочет передать нам что-то очень важное. Он едва мог говорить, но теперь я верю в то, что своим жестом он пытался сообщить мне: «Вы — следующее поколение Древа Жизни, и я хочу, чтобы вы передавали дальше послание моей жизни. Я прожил глубоко счастливую жизнь. Пожалуйста, живите в этом счастье сами и помогайте другим обрести его».

Эта книга — мой способ передать послание отца. Мое самое сильное желание заключается в том, чтобы каждый из нас был полон света, любви и счастья в своей собственной жизни — так мы создадим мир во всем мире.

У нас у всех есть возможность быть «счастливыми без причины»!

Рекомендуемые источники

Программы, которые помогут вам стать «счастливыми без причины»... сейчас!

Теперь, когда вы знаете, что можно стать «счастливыми без причины», вы нацелены на то, чтобы испытывать это состояние все чаще и чаще в вашей жизни, и чем быстрее это начнется, тем лучше. Чтобы ускорить ваш прогресс, я создала следующие программы, которые помогут вам больше, чем просто прочтение книги.

Семинар по «счастью без причины»

На семинаре по «счастью без причины» я буду лично помогать вам применять в жизни принципы и методы, данные в этой книге, чтобы немедленно изменить вашу жизнь и заложить фундамент для продолжительного счастья. Вы воплотите в жизнь семь ступеней строительства «дома для счастья» и поднимете уровень вашего счастья до такой степени, чтобы покой и благоденствие стали вашей каждойдневной реальностью.

Тренировка «счастья без причины»

Как бы прочно мы ни основывались в своих поступках на принципах, которые изучили, жизнь постоянно подкидывает нам трудные ситуации. Моя программа тренировки предназначена для того, чтобы помочь вам включить «счастливые привычки» в вашу ежедневную жизнь и создать

непоколебимое счастье. Тренировка поможет вам развить новый образ мыслей, чувств и действий, поддерживающий ваше счастье. Это самый быстрый и надежный способ преодолеть старые привычки и начать жизнь, о которой вы мечтали.

CD-диск «Паралиминал»

CD-диск «Паралиминал» — это как автоматический вечный двигатель счастья. Основанные на качественно новых технологиях нейролингвистического программирования и общих знаниях о строении мозга, CD-диски «Паралиминал» помогут вам приобрести новые привычки и больше позитивных чувств буквально в течение нескольких минут. Я записала такой диск вместе с моим другом Полом Р. Шилом, мировым лидером в данной области и настоящим мастером умственного развития. Просто наденьте стереонаушники, откиньтесь в кресле и слушайте слова и музыку, которые подействуют на вас так, что вы сможете ощутить больше счастья в жизни.

Беседы

Знания из этой книги не изменят вашу жизнь, пока вы не сделаете их неотъемлемой частью вашей повседневной реальности. Мои подробные беседы со «ста счастливчиками» и другими специалистами в области счастья дадут вам эти сведения, познакомят с привычками и методами, которые были испробованы на практике и наглядно воплощены в жизни. Вы увидите, как их применяли в различных жизненных обстоятельствах, и это поможет вам включить их в свою жизнь, а новые возможности вдохновят вас.

Курс «счастья без причины» на CD-диске

Я создала курс «счастья без причины» на CD-диске, это индивидуальная обучающая программа, которую вы можете использовать дома или в офисе. По мере ее прослушивания вы будете шаг за шагом проходить все стадии процесса, которые изменят ваше восприятие, ваши привычки и приведут вас к полностью счастливой жизни.

Программные презентации «счастья без причины»

За двадцать лет выступлений и докладов перед бесчисленными корпорациями, обществами, профессиональными и некоммерческими организациями я поняла, что программная презентация может значительно изменить и оживить много людей. Мне доставляет радость предлагать свои услуги в воодушевлении и преображении аудиторий и организаций. Когда люди счастливы, они могут добиться любого уровня успеха.

Чтобы узнать более подробно об этих и других программах, пожалуйста, посетите сайт www.HappyForNoReason.com/Programs.

Благодарности

Эта книга — плод совместных усилий. Я чувствую глубокую благодарность за исключительную поддержку и бесценную помощь, которые получила от друзей, семьи, коллег, «ста счастливчиков» и специалистов в разных областях. Мы с Кэрол хотим поблагодарить многих замечательных и великолдуших людей, которые помогли нам на нашем пути.

От Марси

Кэрол: благодарю тебя за то, что ты вложила душу, сердце и разум в этот проект. Ты полностью посвятила себя созданию книги и работала над ней неутомимо. Спасибо тебе за то, что ты талантливая писательница, блестящий соавтор и верная подруга. Без тебя я бы не написала эту книгу и не захотела бы написать.

Сержио: благодарю тебя за то, что ты был моей опорой, моим героем и моей любовью. Спасибо тебе за твою решительную поддержку, твои догадки и озарения и за то, что постоянно разными способами показывал мне, что любовь — это всегда самое важное! Я так счастлива, что могу разделить

свою жизнь с человеком, который действительно «счастлив без причины»!

Моей замечательной семье: благодарю вас, мама и папа, вы лучшие родители в мире. Благодарю вас за вашу абсолютную любовь и веру в меня. Благодарю свою сестру Линду за то, что она была еще одним «духовным» человеком рядом со мной. Благодарю моего брата Пола за то, что научил меня всему, что я знаю (по крайней мере, он так говорит мне). Благодарю мою потрясающую невестку Сюзан и любимых племянников и племянниц Аарона, Вики, Джаред и Тони. Благодарю Майю Снепсте, которая является чудесным преданным дополнением к нашей семье. Благодарю Лию Баск за то, что она была такой превосходной «младшей сестренкой». Благодарю Франческу, Макса и

Сильвию Барони за то, что они поддерживали меня своей любовью, и за тот великолепный итальянский ужин в субботу в их доме.

Благодарю Бонни Солоу, моего литературного агента и дорогую подругу, которая наблюдала весь процесс написания книги с любовью, благосклонностью, воодушевлением и необыкновенным терпением. Спасибо тебе за то, что помогала мне и укрепляла мое сердце. Ты лучший в мире литературный агент и самый необыкновенный друг. Спасибо Лулу за то, что она излучала радость везде.

Спасибо тебе, Джек Кенфилд, мой выдающийся наставник и собрат по «Куриному супу», за то, что ты направлял и вдохновлял меня, и за то, что так щедро делился со мной своей исключительной мудростью и знаниями. Без тебя я не была бы там, где я нахожусь сегодня. Я люблю тебя и глубоко ценю нашу дружбу и то огромное влияние, которое ты дал на мою жизнь. Спасибо тебе, Инга Кенфилд, моя «веселая фея» и мудрая женщина одновременно, за то, что ты моя чудесная подруга. Спасибо Марку Хэнсону, Пэтти Обери, Руссу Камальски, Пэтти Хэнсон и всей «семье» «Куриного супа для души» за их мудрость, любовь и поддержку. Спасибо Дженифер Хоуторн за то, что начала вместе со мной свою карьеру писательницы. Пусть синешейка всегда будет знаком счастья и удачи для тебя.

Спасибо Питу Биссонетту, Полу Шилу и «Обучающим стратегиям» за то, что были моими прекрасными товарищами и вместе со мной пытались поднять мировое счастье на новый уровень. Мне нравится работать с вами, и я счастлива, что мы являемся одной командой. Я благодарю своих коллег из Трансформационного совета руководителей, я благоговею перед вашими индивидуальными и коллективными способностями, перед вашей абсолютной добротой и стремлением изменить мир к лучшему. Я так признательна вам за вашу поддержку. Я благодарю Дебору Розман, Хоурда Мартина, Дока Чайлдре и других моих друзей из Института математики сердца за их вклад в человеческое развитие и щедрую помощь в моей работе.

Благодарю Дженет (Джени) Эттвуд за то, что она — лучший участник группы поддержки, моя дорогая подруга и человек, с которым я люблю посмеяться. Твое нежное любящее сердце такое же огромное, как Вселенная. Крис Эттвуд, спасибо тебе за твою удивительную мудрость и открытое сердце. Ты дарил мне их каждый раз, когда я просила о помощи. Джени и Крис, было так весело играть с вами обоими в «мир книги» — вы моя семья.

Благодарю тебя, Билл Боуман, за то, что был моим личным ангелом-хранителем и духовным наставником. Твои проницательность, сильная любовь и уникальное чувство юмора — вот только несколько причин, почему ты даришь мне бесконечное блаженство в жизни. Спасибо тебе, Билл Леваси, за то, что всегда вел меня в правильном направлении в нужное время. Ты был моей безупречной путеводной звездой последние пятнадцать лет! Спасибо Нанду за то, что помог мне держаться моего курса и поддерживать энергию на высоком уровне.

Благодарю тебя, Кэтрин Оксенберг, моя дорогая сестра по родству душ, за то, что твои духовные возможности и верная дружба внесли столько радости и покоя в мою жизнь. Я люблю тебя. Благодарю Дебру Понеман за то, что она была моим первым наставником, великолепным другом, и за то, что она помогла мне сказать: «Да — успеху!»

Спасибо, Марианна Уильямсон, за то, что ты была для меня изысканным образцом для подражания. Мне нравится, как ты жертвуешь миру, ты великолепный лидер, новатор и подруга. Спасибо Гейлу Двоскину и Эми Эдварде за то, что они настраивали меня помнить о правде и всегда давали мне свою любовь и мудрость. Благодарю Ариэль Форд и Брайана Хил-лиарда за то, что они поделились со мной своей любовью и искусством жить. Спасибо Гайятре Шиффер и Брайану Сиддхартха Ингл за то, что они поддерживали радость, порядок и боевой дух в нашем доме. Спасибо, Джилл Люблин и Стив Лилло, за то, что вы всегда были готовы прийти на помощь. Ваши потрясающие способности, проницательность и забота много раз помогали мне. Спасибо Стивену М. Р. Кови за наш разговор, который удивительным образом подбодрил меня.

Спасибо моим необыкновенным друзьям, которые дарили мне любовь и поддержку на протяжении всего пути: Леоноре Бойл, Александре Лесли, Сюзанне Лоулор, Мэри Вейсс, Стюарту и Джоан Эмери, Пегги О'Нейл, Барбаре Стэнни, Элеоноре Холл, Рону Холлу, Джедде Мали, Роберту Кениону, Рани Скоп, Линн Робертсон, Синди Бак, Джону и Бонни Грэй, Якову Смирнову, Донею Бауман, Диане Алабастер, Суелене Пам-плин, Брюсу Аллену, мастеру Джорджу Яу, Дженет Свитсер. Благодарю мои женские группы: Холли Мур, Лэн Кол, Джे-нис Петерсон, Сэнди Конфф, Ками Майллу, Терри Тэйт, Элин Копек, Кэтрин Ревуар и мою группу, которая собирается по

понедельникам утром. Спасибо также всем моим друзьям, прочитавшим статьи на тему счастья и приславшим их мне (вы знаете, о ком я).

От Кэрол

Спасибо, Марси, за то, что ты пригласила меня присоединиться к тебе в этом судьбоносном проекте. Ты обогатила мою жизнь столь разными способами, я всегда буду глубоко благодарна тебе. Спасибо моему прекрасному мужу, Ларри Клайну, который поощрял меня на каждом этапе пути и месяц за месяцем терпеливо принимал мою непрерывную работу. Твоя любовь и поддержка, дорогой, значат для меня больше, чем ты можешь себе представить. Благодарю вас, мои приемные дети, Лорин и Макенна, — ваше чувство собственного «я» и страсть к неизведанному постоянно вдохновляют меня. Спасибо моей маме Сельме, которая всегда такая нежная и заботливая. Спасибо моей сестре Бобби, еще одной писательнице в нашей семье, которая всегда меня выслушивала с пониманием и всегда помогала мне по вопросам грамматики. Спасибо моему здравомыслящему брату Барту за то, что давал мне мудрые советы, когда бы я ни позвонила. Благодарю

ЛЛ(\\

моих остальных родственников и их «вторых половин»: Джима и Ди, Уилбура, Пэм, Холли и Чарли, которые были рядом в трудную минуту. Я в долгую перед вами, и я всех вас люблю. Я благодарю Синди Бак за то, что она была моей любимой подругой, заводилой в компании и моей наперсницей. Я бы не написала книгу без тебя, Синдала. Благодарю мою женскую группу поддержки: Карен Джуст, мою невозмутимую сестру по духу, и Тони Д'Ор, олицетворение доброты, которая всегда делилась со мной своими проницательностью и любовью. Я люблю вас больше с каждым годом. Спасибо моим обожаемым друзьям: Дебби Погел и Шайнен Ривка, Джози Баторски, Пегги О'Нейл, Джорджии Немков, Кристиан Уолбрандт, Стефани Хейвитт, Вульфам, Марси Люикарт, Кэти Беннетт, Лау-ри Эдгомб и Уилме Мелвилл — дружба с вами и ваша поддержка помогают мне и делают мою жизнь такой приятной.

От нас обеих

Мы благодарим наших удивительных редакторов, и в первую очередь Бетси Рапапорт, которая не только невероятно талантлива в том, что она делает, но еще и веселый, добрый и мудрый человек. Нам было радостно работать с тобой! Мы благодарим Синди Бак, чьи редакторские способности и драгоценный вклад в наше дело чрезвычайно улучшили эту книгу и чью дружбу мы высоко ценим. Мы любим тебя, Син. Мы благодарим Нэнси Мариотт. Твой тяжелый труд, Нэнси, неугасаемый энтузиазм и позитивное отношение к жизни были для нас настоящим счастьем. Мы благодарны тебе, Кристин Лоберг, твое мастерство, хорошее настроение и самообладание равносильны только твоему громадному опыту и компетентности.

Спасибо Катине Гриффин, секретарю-референту Марси, которая добросердечно проявляла свое чувство долга, помогая нам и нашей книге. Благодарим Сью Пенберти, верную помощницу Марси и бухгалтера. Она одиннадцать лет подпитывала ее «материнской» энергией и следила за передвижениями денежных средств. Спасибо, Лаури Калтер и Меган Ву-ливер, за вашу огромную поддержку, детальную научно-исследовательскую работу и блестящее управление проектом. Спасибо Детт Корона, которая следила за соблюдением авторских прав и чья необыкновенная выдержка продолжает удивлять нас. Детт, ты просто сокровище!

Благодарим Сару Клэрхарт за ее искреннюю самоотверженность, святое терпение и за гениальное графическое оформление книги. Спасибо Рэндалл Хит и Лиз Хоурд за их искусный артистизм. Благодарим Джо Барелл и Джерри Доунс за их острый фотографический взгляд и работу, благодаря которой Марси выглядит лучше, чем когда-либо! Спасибо Эйлин Ригер за волшебный сайт. Благодарим Джерри Теплиц за совершенное владение мускулами. Спасибо Полу Хоффману за то, что наше послание теперь может петь! Спасибо Скотту де Муллен и Даллис Брисбин за их интенсивную и блестящую тренировку.

Благодарим нашу издательскую «команду мечты», изумительных и талантливых людей из «Фри Пресс»: Доминика Ан-фузо — за то, что он самый добродушный, очаровательный, жизнеутверждающий и позитивный редактор на планете, нам так повезло работать с ним над этим проектом; Марту Левин — за веру в эту книгу; Марию Оперин — за доброту, терпение и компетентную помощь на каждом этапе нашего пути; Эрика Фуентецилла — за потрясающую работу над обложкой; Елени Каминис — за героизм в области печати книги. Мы также благодарим замечательную команду людей, продающих нашу книгу и рекламирующих ее, включая Сюзанну

Донахью, Карису Хейс, Хейди Меткальфе. Спасибо им за то, что эта книга попала в руки такого большого количества читателей.

Благодарим вас, «сто счастливчиков», за то, что вы предоставили свое время и свой опыт, чтобы помочь другим найти такое же счастье, которое вы так красиво излучаете. Благодарим огромное количество людей, которые участвовали в опросе на тему «счастье без причины». Мы читали интервью каждого, все вы предоставили нам очень ценную информацию.

Тема книги касалась специалистов в различных областях, которые терпеливо отвечали на наши вопросы. Мы признательны не только специалистам, которых уже упоминали в этой книге, но и следующим людям: Арджуне Ардаж, Джиму Банчу, Кэти Дарлинг, доктору Джону Демартини, Эми Эдварде, Прайлайе Гордон, Джоан Шиварпита Хэрриган, доктору Стивену Хотце, покойному Изе Линдволлу, доктору Елене Лобода, Сью Мортен, Кристиан Опиц, Джорджу Ортега, Сва-ми Чандразекарананд Сарасвати, Сюзан Сейферт, Марку и Боните Томсон и Джерри Уайту. Спасибо, что объясняли нам сложные научные процессы доступно, чтобы мы смогли их понять, и спасибо, что делились с нами блестящими идеями в области счастья. Ваш вклад обеспечил создание основы концепции «счастья без причины» и этапов строительства «дома для счастья».

Мы признательны Роберту Бисуос-Динер, самому доброму человеку на свете, который делился с нами своим временем и знанием дела, когда бы мы ему ни позвонили.

Спасибо нашим «подопытным кроликам», людям, которые потратили время, читая и комментируя нашу рукопись: Крису и Дженет Эттвуд, Сержио Барони, Лэн Кол, Ориане Грин, Лизе Хотчкисс, Катрине Хант, Брайану Сиддхартха Инглу, Сюзанне Лоулор, Пегги О'Нейл, Гаятри Шиффер, Барбаре Стэнни и Кевину Твохи. Вы безмерно помогли нам.

Из-за размеров и объема нашего проекта мы могли забыть кого-то, кто тоже внес свой вклад в эту книгу. Если это так, пожалуйста, простите нас и знайте, что мы вам очень благодарны.

Мы признательны вам всем, и мы любим вас!

Пожертвование

Мы с радостью жертвуем часть прибыли от книги «Про счастье» в следующие заслуживающие внимания предприятия.

«Операция «Улыбка». Основанная в 1982 году, «Операция «Улыбка» — это всемирное медицинское благотворительное общество для детей, чья сеть волонтеров призвана помочь улучшить здоровье и жизнь детей и молодежи. Со дня своего основания «Операция «Улыбка» имела дело с более чем 100 тысячами детей с врожденной заячей губой, расщепленным нёбом и другими лицевыми дефектами. В дополнение к бесплатному лечению «Операция «Улыбка» готовит местных медицинских работников в двадцати пяти странах и поставляет туда потрясающее оборудование.

www.operationsmile.org

«Пачамама Эллиенс». Эта организация помогает аборигенам сохранить их территорию и образ жизни и тем самым сберечь мир природы для человеческого рода. Ее основная цель заключается в том, чтобы снабжать людей из тропических лесов инструментами и необходимыми средствами с целью поддержать прочность и жизнеспособность их сообществ и культуры. Аборигены предлагают нетрадиционные способы и возможности жизни на Земле, которые требуют изучения. Сотрудничество с ними призвано породить экологически устойчивое и духовное благоустройство, а также социально справедливое присутствие человека на планете. www.pachamama.org

О Марси Шимофф

Марси Шимофф — знаменитый трансформационный лидер и специалист в области счастья, который вдохновил миллионы людей по всему миру своими взглядами на бесконечные возможности жизни. Одна из выдающихся американских мотивационных специалистов и профессиональный оратор высшего класса, она выступала с различными программами перед огромным количеством разных слушателей и организаций, включая многочисленные компании из списка 500 крупнейших компаний журнала «Форчун». Более двадцати лет назад она получила широкое признание за свои качественно новые подходы к личной самореализации и профессиональному успеху.

Марси также является одной из самых «продаваемых» авторов небеллетристической литературы всех времен и женским представителем самого яркого книжного феномена в истории — серии книг по самоусовершенствованию «Куриный суп для души», которую прочитали более 150 миллионов людей. Она — соавтор шести активно раскупаемых книг из этой серии, включая

«Куриный суп для женской души» и «Куриный суп для материнской души». Всего было продано более 13 миллионов экземпляров ее книг по всему миру, они были переведены на тридцать три языка и попали в список бестселлеров газеты «Нью-Йорк тайме» на 108 недель, а четыре книги даже занимали первое место около двенадцати недель. Ее книги также возглавляли списки «Юэсэй тудей» и «Паблишере уикли».

Кроме всего перечисленного, Марси — знаменитый участник международного фильма «Секрет» и одна из героинь одноименной книги, предложившая свое понимание основных принципов создания продолжительного успеха и счастья. Популярная и обаятельная медиаличность, Марси участвовала в более чем 500 национальных и региональных теле- и радио-шоу и дала интервью 100 газетам по всей Северной Америке. Ее статьи были напечатаны в женских журналах, включая «Хоум джорнал» и «Вуманс ворлд».

Марси является президентом и соучредителем «Эстим Труп», она выступает с программными речами и проводит семинары для корпораций, женских ассоциаций, профессиональных и некоммерческих организаций. Она получила диплом магистра делового администрирования в области организационного поведения в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, а также прошла годовую углубленную сертификационную программу, чтобы стать консультантом в управлении стрессовыми ситуациями.

Марси — одна из основателей исполнительного комитета Совета трансформационных руководителей, группы из ста высших руководителей, в чьем ведении на рынке саморазвития находится обучение более 10 миллионов человек. Марси посвятила себя осуществлению своей мечты и цели помогать людям вести более энергичную и радостную жизнь.

Чтобы узнать больше об основных презентациях Марси, ее книгах и программах семинаров, вы можете связаться с ней:

www.marcishimoff.com www.happyfornoreason.com

О Кэрол Клайн

Кэрол Клайн — соавтор пяти книг, из которых было продано более 5 миллионов экземпляров в серии «Куриный суп для души», включая «Куриный суп для души любителя собак» и «Куриный суп для души любителя кошек», а также книгу, занявшую первое место в списке бестселлеров газеты «Нью-Йорк тайме», — «Куриный суп для материнской души-2». В 2006 году Кэрол в соавторстве с Джеком Кенфил-дом и Гаем Хендриксом написала книгу «Вам нужно прочитать эту книгу: 55 человек рассказали прочитанные ими истории, которые изменили их жизнь».

Внештатная писательница и редактор с 1980 года, Кэрол, которая является бакалавром литературы, специализируется в области сюжетной небелетристической прозы и литературы по самоусовершенствованию. Она сотрудничала с множеством газет и журналов, а также написала книги в серии «Куриный суп для души». Свой редакторский талант она успешно применяла по отношению ко многим другим книгам этой серии.

Кроме того, Кэрол является оратором, организатором семинаров по самооценке и защитником животных. В дополнение к этому можно сказать, что она преподавала методы управления стрессовыми ситуациями с 1975 года. Сейчас она работает над несколькими книгами на разные темы.

Чтобы написать Кэрол, узнать о ее книгах или выступлениях, воспользуйтесь следующей контактной информацией:

ckline@happyfornoreason.com

Биографии «счастливчиков», чьи истории представлены в данной книге

Дженет Эттвуд — соавтор бестселлера «Тест «Увлечение», соавтор книги «От печали к радости» и соучредитель первого трансформационного онлайн-журнала «Здоровый, богатый и умный». Специалист в области увлечений и страсти, она представляет программы Теста «Увлечение» по всему миру. Ее серию CD-дисков «Энергичные женщины» дают слушать в женских приютах для бездомных по всей стране. www.janettattwood.com

Марта Бек — самый продаваемый автор по данным «Нью-Йорк тайме» и ведущая ежемесячной рубрики в «Опра Магазин». На радио «Эн-Пи-АР» ее называют «самым известным инструктором по персональному росту в Америке». В число ее книг входят «Победа за четыре дня: завершите войну с диетой и заключите «худой» мир» и «В ожидании Адама». www.liveyournorthstar.com

Майкл Бернард Беквиф — основатель Международного духовного центра агапэ в Лос-Анджелесе. Доктор Беквиф руководит психиатрической больницей и является учителем медитации, руководителем семинара и создателем «Процесса видения жизни», который он преподает по всей

стране. В число его книг входят «Вдохновение сердца», «40 дней духовного праздника», «Манифестация мира» и «Жизнь от избытка». www.agapelive.com

Ронда Берн — режиссер-постановщик и создатель широко известной книги и феноменального фильма «Секрет». Газета «Тайме» внесла ее в список «100 самых влиятельных людей на Земле в 2007 году». Ронда родилась в Австралии, но сейчас она живет в США, где продолжает работать над проектами, которые преобразят, вдохновят людей и принесут радость в мир. www.thesecret.tv

Челли Кэмпбелл — автор книг «Богатый дух» и «Зерро для мультимиллионера», она придумала популярный семинар «Снижение финансового стресса», чтобы помочь людям добиться успеха и зарабатывать больше, грамотно вкладывая деньги и получая больше свободного времени для досуга. Профессиональный оратор, руководитель семинаров и чемпион по покеру, Челли дает свои мастер-классы в районе Лос-Анджелеса и проводит программы по всей стране, www.chellie.com

Ариэль Гилберт — менеджер социально ориентированной программы «Собаки-поводыри для слепых людей» и ярая спортсменка. Она часто занимается греблей в заливе Сан-Франциско и принимала участие в многочисленных соревнованиях по гребле. Ариэль делится своим личным опытом на публичных выступлениях перед коллективами общественных организаций, промышленных предприятий, школ, www.guidedogs.com

Элизабет Гилберт — автор многочисленных книг, включая бестселлер «Есть, молиться, любить», на который недавно получила права компания «Парамаунт Пикчерз», чтобы снять фильм с Джулей Роберт в главной роли. Она так-

же писала для газет «Нью-Йорк тайме», «Риал Симпл» и «Опра Магазин». Сейчас Лиз живет в Нью-Джерси и работает над новой книгой, www.elizabethgilbert.com

Мэриел Хемингуэй — актриса, которая с увлечением занимается йогой вот уже двадцать два года и сейчас является олицетворением целостной и гармоничной жизни. Ее недавняя книга «Здоровая жизнь Мэриел Хемингуэй: взгляд изнутри» — это практическое руководство по тому, как вести гармоничную и здоровую жизнь с помощью методик обретения энергии. www.marielhemingway.com

Гай Хендрикс — доктор наук, он больше тридцати лет являлся главным исследователем в области гармонизации отношений и телесной и мозговой терапии. Вместе со своей женой доктором Кэтлин Хендрикс Гай написал много бестселлеров, включая «Сознательную любовь», «Духовные отношения» и «Корпоративную мистику». Гай основал Институт Хендрикса, который проводит семинары в Северной Америке, Азии и Европе, www.hendricks.com

Чуни Лин — дипломированный международный мастер цигун, основатель «Цигун Спринг Форест» и соавтор первого по популярности бестселлера на сайте Amazon.com «Рожденный лекарем». Кроме того, мастер Лин создал серию домашних обучающих материалов, включая видео- и аудиомедитации и учебник. Его мечта — «лекарь в каждой семье и мир без боли ». www.springforestqigong.com

Мэри Г. Лодж — мать пятерых детей, одиннадцати внуков и пятерых правнуоков. Она любит писать, рисовать, ухаживать за садом и обожает говорить о прощении. Свяжитесь с ней по почте: LodgeDoor@aol.com.

Лиза Николе — известный по фильму «Секрет» преподаватель, активный международный лектор-мотиватор и ярая сторонница поднятия духа. Соавтор книги «Куриный суп для афроамериканской души», Лиза является основателем и генеральным директором компании «Мотивация подросткового духа». Одноименный курс многими признан самой всеобъемлющей программой подросткового саморазвития, www.lisa-nichols.com

Хэппи Оэйсис — основатель и стратегически мыслящий руководитель Фестиваля Сырой Пищи, самого большого на Земле фестиваля, посвященного здоровью, экологической выживаемости и миру на планете, который регулярно проводится в Седоне (штат Аризона). Хэппи десятилетиями путешествовала по миру в качестве антрополога, ее принимали у себя различные племена, и, кроме того, она написала «Нецивилизованный восторг» и «Счастливое сознательное общение». www.RawSpiritFest.com

Кэтрин Оксенберг — европейская принцесса и знаменитая актриса, которая снялась в многочисленных фильмах и телепередачах; наиболее известна по своей роли в популярном сериале «Династия». В 2006 году она и ее муж, актер Каспер Ван Дин, снялись в многосерийном фильме «Охраняй меня». Также она великолепная мать пяти красивых ребятишек. www.catherineoxenberg.com

Рико Провазоли — хиропрактик на пенсии, а теперь еще и писатель. В число его последних книг входят «Гольф между ушей» и «Пожалуйста, не говорите моему учителю». Он живет в Северной Калифорнии. Продолжает совершать морские путешествия, смеясь и активно за все благодарить свою судьбу. Он ездит по стране в качестве публичного оратора и ведет семинары по «Освобождению от самокритики». www.ricoprovasoli.com

Зайнаб Салби — основатель и генеральный директор международной организации «Женщины за женщин». В 2006 году она получила гуманитарную премию Конрада Н. Хилтона. Зайнаб также является автором книг «Между двух миров: побег от тирании, жизнь в тени Саддама Хусейна» и «Оборотная сторона войны: женские истории о выживании и надежде». www.womenforwomen.org

Сиджей Скарлет — одержала победу над опасной для жизни болезнью, теперь она стала писательницей, лектором-мотиватором и персональным тренером, посвятив свою жизнь помощи другим людям в достижении счастья и процветания, которого они заслуживают. Ее первая вдохновляющая книга — «Подарок Нептуна», сейчас она доступна в электронном виде на сайте www.cjscarlet.com

Аинн Твист — автор бестселлера «Душа денег», сборщица средств для благотворительных фондов, оратор и консультант, посвятивший свою жизнь международным проектам, которые помогают осуществить наши лучшие намерения, включая желание положить конец мировому голоду и защитить тропические леса, www.soulofmoney.org

Разрешения

Мы благодарны различным людям, которые поделились с нами своими привлекательными и поднимающими настроение историями, включенными в эту книгу. Кроме того, мы благодарим следующих людей и организаций, давшие нам разрешение перепечатать принадлежащие им материалы:

- С. 42. Рисунок «Ген раздражительности». Напечатано с разрешения Hagen Cartoons.
- С. 61. Рисунок «Деньги». Напечатано с разрешения Патрика Хардина.
- С. 65. Рисунок «Собака». Напечатано с разрешения Майка Твохи. © 1992 The New Yorker Magazine.
- С. 90. Рисунок «Тыква». Напечатано с разрешения Марка Андерсона.
- С. 101. «Сосредоточенность на решении». Напечатано с разрешения Марка МакКергоу.
- С. 106. Рисунок «Обвинение». Напечатано с разрешения Марты Кэмпбелл.
- С. 127. «М-паузэр Марч». Напечатано с разрешения Morter HealthSystems.
- С. 136. Рисунок «Плохо составленная программа». Copyright 2001 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com
- С. 152. Маленькое письменное задание. Напечатано с разрешения Байрон Кэти.
- С. 164. Метод освобождения. Напечатано с разрешения The Sedona Method®.
- С. 168. Рисунок «Дорогой дневник». Напечатано с разрешения Mike Twohy. © 1996 The New Yorker Magazine.
- С 184. График сердечных ритмов. Напечатано с разрешения Института математики сердца.
- С. 185. Рисунок «Хороший ритм». Напечатано с разрешения Джонни Хоукинса.
- С. 197. Фотографии доктора Эмoto. Напечатано с разрешения I.H.M. Co., LTD.
- С. 205. Техника быстрой когерентности. Напечатано с разрешения Института математики сердца. «Быстрая когерентность» — зарегистрированная товарная марка Института математики сердца.
- С. 230. Рисунок «Пересадка улыбки». Copyright 2001 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com
- С. 247. «Четыре нейромедиатора «счастья» и ваш мозг» из книги Джуллии Росс «Лекарство для настроения», copyright © 2002 by Julia Ross. Использовано с разрешения Viking Penguin, филиала Penguin Group (USA) Inc.
- С 250. «Анкета «Тип настроения», состоящая из четырех частей» из книги Джуллии Росс «Лекарство для настроения», copyright © 2002 by Julia Ross. Использовано с разрешения Viking Penguin, филиала Penguin Group (USA) Inc.
- С 269. Упражнение «Дыхание мира». Напечатано с разрешения Spring Forest Qigong.
- С. 286. Рисунок «Мобильный телефон». Copyright 2001 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

С. 289. История Голди. Из книги Голди Хоун при участии Венди Холден «Лотос растет в грязи», © 2005 by Illume, LLC. Использовано с разрешения G. P. Putnam's Sons, филиала Penguin Group (USA) Inc.

С. 299. Фотографии доктора Эмото. Напечатано с разрешения I.N.M. Co., LTD.

С. 302. «Здравствуй, Бог. Это Лиз!». Из книги Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить», ©2006 by Elizabeth Gilbert. Использовано с разрешения Viking Penguin, филиала Penguin Group (USA) Inc. Дополнительный материал взят из интервью с автором.

С. 345. Упражнение «Определите ваши увлечения», использовано с разрешения Дженет Эттвуд и Криса Эттвуда.

С. 372. Рисунок «Заразная улыбка». Copyright 2001 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

С. 385. Рисунок «Скиппи». Напечатано с разрешения Джонни Хоукинса.

С. 414. «Сектор 4-А» — история в аэропорту Альбукерке. Напечатано с разрешения Naomi Shihab Nye.

Бесплатные материалы «Счастье без причины» на www.HappyforNoReason.com/bookgifts

Поздравляем! Вы встали на путь «Счастья без причины» и будете становиться счастливее с каждым днем, если осуществите на практике полученные из этой книги знания. Чтобы ускорить ваш прогресс, я подготовила для вас следующие подарки:

Аудиозапись: основные моменты интервью со «ста счастливчиками»

Послушайте некоторые самые вдохновляющие и поучительные отрывки из моих интервью со «ста счастливчиками». Эти люди делятся своими удивительными историями и откровениями, рассказывают о том, каким образом они добились большего счастья в жизни.

Рабочая тетрадь «Счастье без причины»

Эта 26-страничная рабочая тетрадь включает анкету «Счастье без причины», 21 упражнение для тренировки «счастливых привычек» и специальный дополнительный материал.

Электронный журнал «Счастье без причины»

Каждые несколько недель я буду высылать вам веселый и вдохновляющий электронный журнал, который содержит практические советы и последние открытия и идеи в области безусловного счастья.

БОНУС: бесплатный мини-плакат «Счастье без причины»

Этот красиво оформленный плакат с кратким перечислением двадцати одной «счастливой привычки» можно прикрепить к вашей «доске визуализации» или повесить в специальном месте, где вы сможете ежедневно видеть его.

Для того чтобы получить эти и другие бесплатные подарки, посетите:

www.HappyforNoReason.com/bookgifts

Чтобы получить доступ к бесплатным подаркам, пользователь должен написать свое имя и электронный адрес. Предложение действительно.

СОДЕРЖАНИЕ

О книге

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕКА КЕНФИЛДА

Часть первая. СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ НАВСЕГДА

Введение. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЧАСТЛИВУЮ

ЖИЗНЬ!

Глава первая. СЧАСТЬЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ...

ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Глава вторая. ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Часть вторая. СТРОИМ ДОМ ДЛЯ НАШЕГО

СЧАСТЬЯ..

Глава третья. ФУНДАМЕНТ: БУДЬТЕ СОБСТВЕННИКАМИ СВОЕГО СЧАСТЬЯ!

Глава четвертая. ОПОРА РАЗУМА: НЕ ПРИДАВАЙТЕ

БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВСЕМУ, О ЧЕМ ДУМАЕТЕ

Глава пятая. ОПОРА СЕРДЦА: РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ

Глава шестая. ОПОРА ТЕЛА: НАПОЛНИТЕ

СЧАСТЬЕМ ВАШИ КЛЕТКИ

Глава седьмая. ОПОРА ДУШИ: УСТАНОВИТЕ СВЯЗЬ

СО СВОИМ ДУХОВНЫМ НАЧАЛОМ

Глава восьмая. КРЫША ДОМА: В ЖИЗНИ

ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ

Глава девятая. САД: РАЗВИВАЙТЕ ТЕ ОТНОШЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ВАС ПОДДЕРЖИВАЮТ

Часть третья. СЧАСТЬЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ

НАВСЕГДА..

Глава десятая. СЧАСТЛИВЫЙ ПЛАН НА ЖИЗНЬ

Рекомендуемые источники

Благодарности

Пожертвование

О Марси Шимофф

О Кэрол Клайн

Биографии «счастливчиков», чьи истории

представлены в данной книге

Разрешения