Реально работающий проект

СЧАСТЬЕ

Мечты
План
Новая жизнь

Жизнь — неиссякаемый источник радости

Реально работающий проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь

«Издательство АСТ»
2012

Реально работающий проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь / «Издательство АСТ», 2012

Можно ли улучшить то, что уже, вроде бы, кажется хорошим? Не только можно, но и нужно - считает автор этой книги и на собственном примере показывает, как, действуя по хорошо разработанному плану, путем небольших ежедневных изменений упорядочить свою жизнь и стать гораздо счастливее.

, 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Слово к читателям 5
Глава 1 18
Повышаем уровень жизненной силы 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Автор-составитель Любовь Смирнова Реально работающий проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь

Слово к читателям Хорошее начало – делу половина

Дорогой читатель!

Если ты взял в руки эту книгу, значит, ты тоже размышляешь о счастье. Ты, как и я, приходишь к выводу, что жизнь у тебя одна, и жизнь эта мимолетна.

Мне кажется, что такие мысли – первый шаг к счастью или, может быть, первый толчок к нему.

Каждый день мы проводим в суете, боясь чего-то не успеть. Что же мы хотим успеть? В основном – позаботиться о других людях: приготовить вкусный обед, отправить детей в школу или детский садик, постирать, убрать, заштопать, а потом закончить начатую работу, уделить время друзьям, родственникам…

Все это хорошо, более того, за все это честь нам и хвала!

Но как же часто мы забываем о себе, о своих желаниях и потребностях, о том, что доставляет нам радость и счастье… Как часто мы утешаем себя: «Ну, ладно, так и быть, этот день пройдет, наступит завтра и тогда уж я смогу отдохнуть, заняться саморазвитием, своим здоровьем и вообще – тем, чем мне хочется!»

И это «завтра» приходит и уходит, а наши самоутешительные несмелые планы никак не реализуются. И мы наконец понимаем: они были всего лишь иллюзией… Они растаяли, как мираж…

Ну а если посмотреть на это с другой стороны?

Задайте себе вопрос: «Почему я должен(на) ждать того дня, когда стану счастливым(ой)?» И еще: «Не слишком ли часто мы откладываем то, что хотим сделать для себя, только (или якобы) из-за своих обязанностей перед другими людьми?»

Мы почему-то с легкостью убеждаем себя в том, что наша жизнь будет лучше, только когда мы похудеем/купим шубу/новую машину/напишем диссертацию/устроимся на лучшую работу… И соответствующего события мы ждем, как рубикона. Вот переступлю рубикон – и все… счастлив(а) навеки! Но…

Во-первых, мы при этом стараемся не вспоминать истину: ничего вечного не бывает.

Во-вторых, зачем вообще ЖДАТЬ, если лучше – БЫТЬ? Быть счастливыми прямо сейчас?

Ведь когда люди спрашивают себя, насколько они счастливы, то при любом раскладе событий и ощущений всегда натыкаются на какое-то препятствие. Какое-то небольшое «но». Так почему же всегда находится что-то, что стоит у нас на пути?

Похоже, дело в том, что мы просто не можем принять все сущее таким, как оно есть, и понять, что мы уже счастливы…

Или я все же ошибаюсь?

Нам кажется, что поймать птицу счастья нелегко. На самом деле это только так кажется. На самом деле мы ее уже поймали и теперь самое трудное – удержать ее в руках. Мы не сосредоточиваем свои мысли на нашем счастье, мы чаще концентрируемся на наших бедах.

Истину, что счастье нельзя купить за деньги, подтверждает статистика. Ученые установили, что владельцы шикарных авто не более счастливы, чем те, кто ездит на работу и с работы на метро, в трамвае или автобусе.

Существует даже теория о так называемом заданном уровне счастья. Она говорит, что когда человек переживает эмоциональные подъемы и спады, в конце концов он выходит на некий индивидуальный стабильный уровень счастья. По поводу этой теории сломано много дискуссионных копий. Думаю, то утверждение, что у каждого есть свой раз и навсегда заданный уровень счастья, когда «дергаться» не стоит, все же является ошибочным. Впрочем, так думаю сегодня не только я, но и сам автор теории. Да, у каждого из нас имеется своя способность ощущать благополучие или его антипод. Частично тому способствуют гены, в какой-то степени – воспитание. Но любому человеку по силам не оставаться на одном уровне счастья (восприятия себя счастливым), а подниматься выше.

Можно ли научиться этому – замечать счастье и наслаждаться жизнью? Я уверена, что да. Потому что знаю это по собственному опыту.

На первый взгляд, это звучит смешно, но это правда. (Хотя, может, для кого смешно, а для кого кощунственно.) Нужно ЗАСТАВИТЬ себя стать счастливым.

Мне, например, раньше всегда казалось, что у меня ни на что нет времени. Но однажды, отказываясь от чего-то хорошего (в очередной раз!), я вдруг спросила сама себя: не хватает времени – на что же именно? Стала мысленно перечислять (я как раз ехала в электричке; я на них часто езжу, потому что живу в пригороде мегаполиса). От списка своих отказов я постепенно пришла в тихий ужас. Времени у меня «не было» ни на вечеринки с друзьями (в лучшем случае только с коллегами по работе, чтоб никуда не выходить из офиса), ни на чтение книг (только нужные для работы), ни на частые выезды на весь уик-энд (иногда, на денек, лучше в парк), ни на занятия спортом (его мне заменяла уборка дома). Даже остановиться и глянуть на солнце или полюбоваться звездным небом я считала чем-то вроде легкомыслия, роскоши или детских глупостей. Мол, чему тут удивляться – звезд, что ли, не видела?

И тогда я поняла, что жизнь проходит мимо меня… А может быть, это я прохожу мимо жизни…

Пришлось поработать над собой и поучиться наслаждаться тем, что делает меня счастливой, а препятствия с ходу преодолевать. Оказалось, что ощущение счастья не настолько зависит от реальных переживаний и влияния окружающего мира, как я считала раньше.

Дело в том, что мы обладаем потрясающей способностью адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Ученые обнаружили, что всем счастливым людям присущи четыре общие черты характера:

✔ они имеют высокую самооценку;

✔ уверены в том, что их жизнь находится в их собственных руках;

✔ смотрят на все позитивно и оптимистично;

✔ и наконец, эти люди открыты миру и общительны.

Мысль материальна – это правда. Не только бытие определяет сознание, а, я бы сказала, они взаимно определяют друг друга. Любой может стать счастливым, если будет вести себя так, словно он уже пребывает на седьмом небе. Действие вызывает нужные эмоции. Следуя примеру счастливых людей, легко стать одним из них. Наверное, самое удивительное открытие науки о счастье состоит в том, что оно ВСЕГДА ДОСТИЖИМО.

У каждого есть свои скелеты в шкафу – недостатки, которые хочется преодолеть. У меня тоже было такое смутное желание. Я иногда представляла: вот я брошу курить. Вот вернусь к утренним пробежкам. Перестану, когда никого нет, ходить дома в одних длинных рубашках и колготках. А также вместо горячей пищи есть один творог со сгущенкой. Даже моя кошка смотрела в таких случаях на меня презрительно…

Я не буду допоздна сидеть в интернете, допуская, чтобы домашние животные (господи, да и люди тоже!) по утрам приходили напомнить мне, что это не гром гремит, а будильник звонит. Я не буду разрешать сыну ужинать на ковре перед телевизором, а дочери – позволять пачкать столешницу лаком для ногтей. Я буду поздравлять всех с днем рождения сразу, утром, а не перед сном, чтобы завтра не выглядеть идиоткой. Я вновь займусь аэробикой и найду время перечитать Хемингуэя. Я перестану строить заоблачные планы, а начну осуществлять приземленные, но реальные к исполнению намерения. По субботам опять стану печь пироги, по воскресеньям – кататься на лыжах или заниматься виндсерфингом. Никому не буду грубить. Пересдам на права и вытащу из гаража свой заброшенный «Рено». Закончу ремонт в доме, наконец…

Однажды я поняла, что так больше жить нельзя. Была гроза. Все уехали к бабушке с дедушкой (моим родителям), а меня оставили дома… Вернее, это я сама себя оставила, потому что хотела закончить взятую из офиса работу. Я решила, что завтра будут другие дела, вдруг не успею.

Посреди грозы случилось странное явление: небо неожиданно на минуту прояснилось, даже, как мне показалось, солнце промелькнуло. Если б я жила в средние века, я бы, возможно, даже услышала голос с неба и убоялась его. Но мысль, которая молнией промелькнула тогда в моем мозгу, мне явно была послана кем-то свыше. Думаю, что не исключено, – сам Господь Бог решил вразумить меня.

Я ясно увидела свою жизнь, весь ее круговорот, и увидела себя словно со стороны, и то, как я бегаю по жизни и суечусь, подобно всем моим современникам (впрочем, всем ли?). И, главное, я увидела то, что я-настоящая от всей этой суеты не получаю счастья столько, сколько мне хотелось бы.

А ведь в моей жизни столько хорошего! У меня прекрасный муж, Томми, красивый и заботливый. У меня красивые и умные дети, Элис и Алекс, и они, так же как и муж, любят меня.

У меня есть дом, сад, море в двух кварталах, собаки – спаниель и овчарка, о которых я всегда мечтала, дымчато-серый кот и полосатая рыжая кошка – любимцы моих детей.

Я стала тем, кем с пятого класса хотела быть – писательницей и журналисткой. Я живу в большом городе, езжу на метро, но жила и в сельской местности, ездила там на велосипеде.

У меня прекрасные отношения с родителями, сестрами, тетями и дядями.

У меня есть друзья, мое здоровье в порядке, и мне даже не требуется поддерживать свою спортивную форму диетами. Но я в последнее время стала замечать за собой элементы поведения, не похожего на поведение счастливого человека. Грубоватые ответы на вопросы, уныние из-за каждой мелкой неприятности, нежелание видеть старых друзей – может быть, это просто усталость, но… Почему же я так долго не могу набраться новых сил и воспрянуть? Почему стала легко выходить из себя, впадать в меланхолию, чувствовать время от времени беспомощность и подавленность, которые для меня вообще-то не характерны?..

Глядя сквозь потоки воды на оконном стекле, я заметила немолодую женщину, шедшую по улице. Она с трудом удерживала зонтик, который рвал ветер, и в то же время пыталась говорить по сотовому телефону и толкала перед собой сумку на колесах, плотно застегнутую на «молнию». Настоящие молнии сверкали где-то слева, за холмом, по которому спускалась улица. Мне показалось, что эта женщина чем-то знакома мне – может быть, она живет где-то в самом конце нашей улицы? А может, это мама или тетушка кого-то из соседок? Но тут мне подумалось, что женщина не только напоминает мне кого-то из внешнего мира. Она – образ меня самой. Вот такова она, моя жизнь: непогода, сотовый под ухом, груженая поклажей коляска, путь с холма… И самое главное – так каждый день! Много, много лет! Все хорошо, в моей жизни нет никаких бед и трагедий, наоборот, все в ней благополучно, все складывается счастливо… Но я перестала это чувствовать.

Многим людям, взрослым и состоявшимся, свойственно время от времени задавать себе подобные вопросы: «Неужели это я?», «Куда же я иду?», «Верен ли мой путь?» – и так далее. Периодические вспышки недовольства и неуверенности – вовсе не что-то из ряда вон выходящее.

Как все люди, временами я чувствовала неудовлетворенность от того, что мне чего-то не хватает. Но в то же время всегда помнила, как мне на самом деле везет в жизни. Я могла проснуться ранним утром и встретить рассвет за чаем, думая о том, как же удалась моя жизнь, а потом тихонько пройтись по комнатам дома, чтобы посмотреть, как спит мой муж, как сопит сын в окружении игрушечных мишек и дочка с живой кошкой Милли в изголовье…

Все было так, как я хотела, но, оказывается, для счастья и этого мне было мало. Я просто не умела этому радоваться.

Мне чаще приходили на ум и вспоминались мелкие досадные огорчения, чем успехи. Неужели это естественно и само собой разумеется – не замечать светлого общего фона, погрязая в мелких темных деталях?

Я начинала думать об этом все чаще и спрашивать себя: как научиться получать удовольствие от каждого прожитого дня? Как при этом не оторваться от жизни, замкнувшись только на своем мирке, а быть хорошей женой, матерью, другом, написать свои лучшие книги и статьи?

Как не оказаться погребенной под гнетом рутины, не потерять свои возвышенные цели – более возвышенные, чем ежедневные проблемы быта?

«Как это совместить? – думала я. – Кто-то скажет, что это – чистый идеализм. Что мои возвышенные умопостроения давно пора в силу пришедшей с возрастом мудрости променять на что-то более приземленное. Поспали – теперь бы поесть. Поели – теперь бы поспать. На работу, домой, домой, на работу. И что – это все?!»

Год назад такие вопросы задавала дочь моей подруги, 19-летняя Лара, которая после окончания лицея понаблюдала за жизнью родителей. «И что, ради этого неустанного круговорота мне надо поступать в университет? – спросила она. – И что, через 20 лет я стану похожей на вас?» Моя подруга Кейси даже слегка обиделась, но быстро поняла, в чем тут дело. А теперь в роли Лары оказалась я, но мне нужно как-то справиться с проблемой самой, без помощи Кейси.

Мысли клубились. Я отложила срочную работу, ради выполнения которой решила не ехать в гости и остаться дома. «Неплохие идеи приходят сегодня в голову, – подумала я. – Нельзя их упускать! Надо как-то это все оформить. Как? – Тут меня посетила еще одна мысль, и я приняла знаменательное решение: – Послезавтра у меня будет относительно свободный день, и я займусь этим. Я напишу нечто вроде бизнес-плана. Это будет мой план, вернее, даже так – мой проект счастливой жизни». Я старалась сделать себе пометку в памяти, как лесоруб делает зарубку на дереве для ориентации в незнакомом лесу: не забыть, не забыть, не потратить послезавтрашний день на пустое, на походы в новый магазин и еще один круговорот дел, а сесть и в спокойной обстановке все решить окончательно!

Да, если я действительно хочу не упустить идеи новой жизни, я должна, обязана найти на них время.

Я представила, как на меня свалилось много времени, в течение которого я свободна и никому ничего не должна.

Я увидела себя мысленно у моря, вернее, даже целого океана, но не в нашем городе, а на острове, далеком и безлюдном. Под высокими пальмами стоит белый домик (мне почему-то так и казалось, что он именно белый), я живу в нем, завтракаю креветками, потом гуляю по берегу, собирая ракушки, потом читаю книги, какие мне хочется, и пишу заметки о том, о чем мне нравится писать. Мне не нужно сдавать материалы в номер, который вот-вот начнет верстаться или, хуже того, не сверстан только из-за меня. Мне не нужно укладываться в сроки каких-то издательств. Я не обязана варить суп к часу дня и жарить котлеты к семи вечера. И

много чего не обязана еще. «Стоп! – оборвала я себя, – вот это точно нереально! Этому точно не бывать. Значит, надо найти возможность взглянуть на это по-иному. Не будет острова – что ж, я займусь проектированием своего счастья прямо здесь. И прямо сейчас!»

Я сама удивилась своей решительности. И почувствовала воодушевление. Я поняла: в моей жизни ничего не изменится, пока я сама не возьмусь за нее.

И тут я воочию представила себе мой план – план достижения счастья… В планах всегда указывается примерный срок их исполнения. Иначе это не план, а просто записанная на бумагу мечта. На протяжении какого времени я могла бы изменить свою жизнь, спросила я себя. И решила, что месяца явно не хватит, полгода – может оказаться недостаточным, а на год у меня может не хватить творческого запала. Впрочем, а почему я так решила? Именно в этот момент я приняла решение: мне нужен год. Ближайший год. Я должна посвятить год тому, чтобы стать счастливее.

Назавтра было такое же дождливое воскресенье, которое я провела дома вместе с мужем и детьми, собаками и кошками. В понедельник все разбрелись по садикам, школам и работам. Я заехала в книжный магазин и библиотеку. К вечеру на моем столе уже громоздилась стопка книг. Все они так или иначе касались темы счастья.

Просто так окунуться в новую тему для меня всегда невозможно – нужно подготовиться. Необходимо было многое изучить, прежде чем начать свой проект. Я погружалась в науку о счастье дней пять. А потом позвонила своей подруге Эллен. Выслушав мои размышления о счастье и о проекте, она сказала:

– М-да… Сама-то понимаешь, за что берешься? Это как продавать воздух, что ли?..

– Но без воздуха нам всем никак. И у каждого идеал счастья свой, все люди – особенные. Мне кажется, мой проект достижения счастья не может быть универсальным. Каждый из нас неповторим.

– Ну допустим, ты права. Только ты, кажется, не представляешь, как смешно от тебя такое услышать! – Почему смешно?

– Потому что у тебя и так все прекрасно, не то что у некоторых… А при этом не они, а как раз ты пытаешься искать для счастья повод и построить для него системную теорию…

– Может, это и теория, мне пока трудно сказать, хотя при чем тут общее, если я работаю индивидуально? Это лично мой проект, у тебя или у Кейси, к примеру, он будет отличаться. Я просто хочу попробовать воплотить высокие идеи в некие простые практические действия!

– О, вот именно это и есть тот самый воздух! Как это сделать? Мне даже это представить трудно…

– Ну почему? Мне кажется, это очень напоминает бизнес-планы Томми и его компаньона…

– Ого! Неплохое сравнение! Расписать прибыли от мечты? Попробуй, попробуй!

Я понимала ее скептицизм. Конечно, она была права. Я фактически собиралась научить кого-то тому, чему сама только пыталась учиться. Я раздваивалась, становясь одновременно учителем и учеником. Но я не знала, как еще можно было победить свои слабости и искоренить недостатки.

Мой ум жаждал объяснений и ответов на вопросы о счастье, но часто в практической плоскости эти ответы оказывались противоречивыми и парадоксальными.

Я хотела измениться. Но я же хотела и научиться принимать себя такой, какая я есть. Я собиралась по-другому относиться к себе: более серьезно… но в то же время и более снисходительно!.. Мне хотелось проводить свое время, как я хочу, ни о чем особо не заботясь. Но наряду с этим я собиралась повысить эффективность выполнения всяческих дел.

Я хотела немного уйти в тень от мира, но не хотела избавляться от своих амбиций – мне казалось, что именно они неустанно двигали меня вперед. Я намеревалась перестать беспокоиться о будущем, но в то же время собиралась строить на будущее великие планы…

Меня всегда называли перфекционисткой, для которой нет предела совершенству. Я из тех, кто может без конца править тексты, смахивать пылинки с серванта и разглаживать складки на скатерти, хотя все и так отлично смотрится. Ну что поделаешь – нет у меня внутреннего ощущения совершенного порядка, внутреннего спокойствия за этот порядок нет. Отсюда и стремление все улучшать бесконечно.

Я думала, не повлияет ли эта моя черта на планы, связанные с проектом счастья. И пришла к выводу, что отчасти, конечно, да. Не без того. Но в то же время мне хочется стать другой, и быть может, не такой уж и перфекционисткой.

Я вычитала в книгах про счастье интересную штуку, которая лишь подтвердила мои мысли.

> Как говорят результаты современных исследований, уровень счастья человека предопределен генетически примерно на 50 %. Заметьте, не на целых 50 %, а всего на 50 %! Еще около 10 % составляет влияние жизненных обстоятельств, таких, как, например, возраст, пол, национальность, семейное положение, достаток, состояние здоровья, профессия… Что у нас в остатке? 40 %. Так вот, все эти 40 % счастья – следствие наших мыслей и действий.

Мой жизненный опыт вполне согласовывался с этим открытием ученых. То, что некоторые люди склонны к печали и жалобам на жизнь больше других, чистая правда. Уверена, что у каждого из нас найдется парочка-другая подобных знакомых. С другой стороны, я встречала людей, которые однажды сами приняли решение о том, как им стоит и следует жить. Все эти люди были вполне счастливы и довольны, их жизнь представляла собой сплошной творческий процесс. Смею заметить, наши собственные решения кардинальным образом влияют на наше счастье!

Я привыкла не просто использовать слова, как свой рабочий инструмент. Я люблю вникать в смысл слова как можно глубже. Этому меня научили во время учебы в университете на некоторых спецкурсах и, главное, на лекциях и практике по такому спецпредмету, как стилистика языка. Поэтому вы легко вообразите себе, какому тщательнейшему анализу с моей стороны подверглось простое слово «счастье». Оно оказалось, разумеется, не таким уж простым. Представьте себе, что только в одной из работ по позитивной психологии я нашла пятнадцать различных определений счастья. Поняв, что оттенки научного смысла, исследованные психологами, не очень-то способны изменить в ту или иную сторону мое собственное ощущение счастья, я решила не грузить себя вещами, уводящими меня в сторону от моей главной цели.

Я вспомнила слова любимого мной Луи Армстронга: «Если вам приходится спрашивать, что такое джаз, то вам этого не понять». Я стала слушать себя и мир вокруг, как музыку, не формулируя для себя точных определений – настолько, насколько это было возможно.

> Древние философы говорили, что счастье – это то, что для человека является высшим благом.

Обычно каждодневные стремления людей не выглядят так всеобъемлюще – люди стремятся к более конкретным целям. Скажем, один желает разбогатеть, второй – сделать ремонт в квартире, третий – написать книгу, четвертому хотелось бы стать более здоровым, пятому – посмотреть новый фильм, который все обсуждают… Кто-то отмахнется от таких целей и предпочтет продвинуться на одну-другую ступеньку в своей карьере, а кому-то карьера и вовсе не нужна – он или она мечтает создать семью.

Что общего между ними всеми, этими такими порой непохожими людьми? То, что они свято уверены в том, что достижение их цели (небольшой или более сложной) принесет им счастье. Стать счастливее – это и есть настоящая цель, которая подразумевается. Даже когда ребенок говорит маме: «Хочу шокола-адку!» – он тоже хочет не просто шоколадку, а то, что, как ему в данный момент кажется, принесет ему радость и счастье.

Социологи провели такое исследование: в разных странах мира спросили людей, чего они больше всего пожелали бы для себя и для своих детей. Все без исключения сказали, что желают счастья. Если спросить родителей, каким и кем бы они хотели в будущем видеть своего ребенка, большинство, даже если и пустится в перечисление желаемых профессий, добавит: мол, все это не так важно, главное, чтобы ребенок был счастлив. Один мой друг, кинорежиссер, когда мы однажды пили кофе и вот так же рассуждали о будущем своих детей («Может, твой Джонни, который так полюбил тренировки, станет футболистом?»), философски произнес такую фразу: «А может, станет токарем, пекарем, капитаном дальнего плавания или дантистом… Какая разница, кем, если именно это и принесет ему счастье?»

Большинство людей тратит на поиски того, что станет для них счастьем, не только в смысле рода занятий, но и в любом другом, достаточно много времени. Иногда сам поиск доставляет счастье, но когда процесс приводит к конкретному результату, может подстерегать и разочарование. Но абсолютно все люди, если разочарования не было, в тот момент, когда они испытывают счастье, совершенно точно знают: сейчас они счастливы.

Впрочем, бывает и так, что счастье/несчастье получается оценить только задним числом: оглянешься назад и говоришь: «Какое же было хорошее время, мы были такими счастливыми!» Обычно это подразумевает, что в данный период жизни человек такого счастья, как тогда, уже не чувствует.

Итак, самое главное, что нам нужно уяснить, – то, что уровень счастья колеблется, что чувство (ощущение) счастья совершенно субъективно («Счастливая – муж не пьет!» – «Счастливая?! Да он на работе неделями пропадает!» – «Зато, наверно, зарабатывает много!» – «Ага, вот счастье: зарабатывает, только еду покупает, даже машину не подарил!»)

А наше ощущение себя счастливым способно меняться, кто сказал, что его не можем изменить мы сами?

Когда я поняла все это и сделала такой вывод, то решила, что теперь мне нужно только одно: разработать план действий. Он назывался примерно так: «Что я буду делать для того, чтобы стать счастливее?»

У меня есть знакомая, очень активная и счастливая. Она пиар-менеджер, фитодизайнер, сотрудник популярного журнала, а заодно автолюбитель и страстный собаковод. И все у нее горит в руках, на зависть многим, и все получается. Я, однако, не умею завидовать, просто люблю водить знакомство с людьми, подобными ей. Это не очень сложно, потому что с давних пор я также люблю писать о них.

– Итак, говоря словами наших читателей, как вам все это удается? – спросила я ее много лет назад в интервью, сидя в ресторане за чашечкой жасминового чая (кофе я тогда еще не очень любила).

– Все просто, – ответила она, – все идет по плану! Есть люди, которые любят писать статьи, есть те, кто пишет картины или симфонии. А я люблю писать планы. – Это как?

– У меня есть планы на год, на полгода, на лето или зиму, например, а еще на месяц. На неделю писать нет смысла, запомнить можно. В конце каждого года мне нравится посидеть над своим старым планом и отметить, что я выполнила, а что нет. Те пункты, которые не выполнены, я хорошенько взвешиваю: что с этим делать, оставить на будущий год или выбросить из головы?

– А если изменить и в таком виде взять в план нового года?

– Может, и изменить. Это не исключено. Каждый раз надо… – Подумать, – подсказала я.

– О, нет. Думать надо потом. Сначала надо постараться почувствовать. – И что вы обычно чувствуете, если не секрет?

– Разное… Но главное, в итоге тут два варианта: надо мне это или не надо. Если надо – то насколько надо. Если очень надо, но есть препятствия, то чем я готова ради этого жертвовать. Хм… Это все очень индивидуально…

Я ни разу не пробовала сделать так, как сказала моя знакомая при нашем первом знакомстве – написать свой план. Хотя это не значит, что моя жизнь идет както не так, лишь бы как, через пень-колоду. Мне и так приходится всю жизнь много писать, и хотя я это люблю, но не по пунктам же, решила я. Но когда возникла идея разработать свой проект достижения счастья, я вспомнила слова Норы (так зовут мою знакомую). Нора за добрый десяток лет если и изменилась, то разве что к лучшему.

«Значит, пришла пора! – решила я. – План на год? Прекрасно! Поступлю и я так же: напишу план осчастливливания себя любимой на целый год. Решено!»

Решение – это первый шаг. Второй – прорабатывание деталей, был сложнее. Но я сделала и его тоже.

Я не думала о том, чтобы заново открыть Америку или изобрести велосипед. Могла ли я открыть новый поразительный секрет счастья? Вероятно, нет. Люди размышляли о нем тысячи лет, и великие истины о счастье давно сформулированы самыми блестящими умами. Все важное уже было сказано раньше.

Но, повторюсь, моей целью и не было изобрести нечто новое в теории счастья. Наоборот: я собиралась собрать по крупицам, если выражаться пафосно, ценный опыт человечества, накопленный в этой области. Собрать, проанализировать его, а потом решить, как лучше применить его на практике в отношении себя. Я собиралась воспользоваться опытом других людей, поэтому с легкостью готова отдать этим людям честь быть первооткрывателями.

В одной книге я прочла о том, как планировал свое самосовершенствование Бенджамин Франклин, один из американских отцов-основателей. Он сам рассказал об этом своем опыте в «Автобиографии». Франклин составил таблицу добродетелей, которая по сути своей была смелым проектом нравственного совершенствования. В этой таблице значилось тринадцать добродетелей, к которым он стремился и которые желал развить в себе: воздержанность, молчаливость, любовь к порядку, решительность, бережливость, трудолюбие, искренность, справедливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, кротость.

Бенджамин Франклин начертил таблицу по дням недели, и каждый день ставил себе оценку за то, насколько в этот день его поведение соответствовало тринадцати добродетелям.

Сейчас, в XXI веке, похожий метод посоветуют вам на любых тренингах, так или иначе связанных с самосовершенствованием, будь это тренинги на тему продаж стиральных машин, выращивания садовых роз или зааркан ивания мужчин в женихи. Дело в том, что психологи пришли к интересному выводу: люди более успешно решают большие задачи, если они разбиты на малые, но конкретные шаги. Согласно современной теории деятельности мозга, многие суждения, мотивы и чувства формируются бессознательно. Как понять, что к какому-то решению, выбору вы пришли бессознательно? Важным фактором бессознательной активности является «доступность» информации – легкость, с какой она приходит на ум. Известно, что, если к некой информации мы обращались совсем недавно (или, как вариант, давно, но зато пользовались ею часто), она легче воспроизводится в памяти. И настолько же легче эту информацию активизировать, то есть воспользоваться ею в практических целях. Что из этого следует? Думаю, то, что, ставя перед собой какую-то долговременную задачу, нужно постоянно напоминать себе о ней. И тогда хотя бы часть вашего сознания и подсознания будет так же постоянно над этим работать – думать и просчитывать, как же прийти к цели.

Все эти размышления напомнили мне еще об одной таблице – той, что висела на стене кухни моей университетской подруги Эмми, которая теперь живет за океаном, в Британии. Это был большой лист ватмана, расчерченный на клеточки по месяцам и дням. В общем, этакий календарик на полстены. Каждый вечер Эмми брала в руки маркер и заполняла очередную клеточку. «Устроили крутой фейерверк!» – писала она, к примеру, в один из рождественских дней. «Неплохо проехались на пикник в лес», – отмечала она в воскресенье. «Новое платье Кэт», – помечала в день покупки, порадовавшей ее дочь. И так далее. Это был календарь-днев-

ник, очень лаконичный и позитивный. Эмми отмечала все лучшее, что случилось за день. Если же она грустила, что иногда случалось, то писала нечто вроде: «Целый день дождь, настроение тоже дождливое…» – что само по себе при прочтении некоторое время спустя вызывало невольную улыбку. 31 декабря она позвонила мне и сказала: «Перечитала свой календарь. Пора его менять на новый. Но какой хороший был год!»…

«Так почему бы мне не последовать примеру подруги, немного видоизменив эту таблицу? У меня это будет календарь-план. Можно попытаться и дневник заодно вести… если терпения хватит, конечно», – решила для себя я.

Итак, вдохновленная примером Эмми, современной наукой и Бенджамином Франклином, я разработала свою версию таблицы. В свой календарь я решила записывать мои ежедневные маленькие цели. И каждый день ставить себе оценки. Например, 1 балл – плохо, 10 – хорошо. Впрочем, можно выбрать и шкалу помельче да попроще – пятибалльную или, скажем, трехбалльную. Даже двухбалльная шкала оценок (типа «+» или «—») вполне подойдет. Это не так важно.

Я взяла большой лист картона, линейку и маркер. Сначала нарисовала сетку таблицы. Это было не очень сложно. А вот дальше пришлось задуматься. Даже черновик потребовался для того, чтобы определиться с тем, какие задачи себе ставить. Ведь, как я уже упоминала, большие задачи разбивались на маленькие, и по ним, словно ввысь по ступенькам, мне предстояло вскарабкаться к своей большой цели и достичь ее.

Прежде всего надо было решить, над чем мне нужно поработать во имя своего же собственного счастья.

Потом продумать действия в этом направлении, вполне конкретные и измеримые. Например, я всегда считала, что счастья не может быть без хороших отношений и с мужем, и с детьми, и со старшим поколением. И что я не могу быть счастливой без дружбы. А также – без любимого дела, достаточного времени для отдыха и новых хороших впечатлений. Я не смогу быть счастливой без порядка в своем доме и на своем участке земли, без своих кустов сирени и овчарки Джуди, без соревнований по гольфу с сыном и пробежек вдоль линии прибоя… если, конечно, на них останется время… Ну вот, стоп! Почему же времени на то, что я люблю, может не оставаться, если я собираюсь поработать над своим счастьем?

«Главное, – решила я, – это понять, как добиться желательных перемен». Я задала себе вопрос: «А, собственно, чего именно я от себя жду?» И принялась размышлять, чтобы ответить на него.

В этих размышлениях меня не отпускала мысль, как же на самом деле разнообразны возможные действия и насколько мой проект «Счастье» будет отличаться от аналогичного, но разработанного для себя любым другим человеком.

В самом деле, кто-то мог бы дать себе зарок начать правильно питаться, для того чтобы стать здоровее и красивее. Кто-то – поставить задачу научиться водить машину, бросить курить, заниматься спортом, наладить свою сексуальную жизнь, научиться плавать, заняться помощью сиротам или защитой животных… У каждого есть особые приоритеты, включая такие, которыми другие люди пренебрегли бы. Каждый, в свою очередь, может не обратить внимания на те приоритеты счастья, которые многие, наоборот, дружно назвали бы одними из первых и важнейших.

Каждый из двенадцати месяцев года стал одной из двенадцати ячеек таблицы, которые следовало заполнить. Так как я понимала, что важнейший элемент счастья – социальные связи, то без колебаний вписала: «Супруг», «Дети и родители» и «Друзья».

Мое счастье во многом зависит от моих перспектив на будущее, поэтому я приписала еще «Я и Вечность», а потом – «Стремления».

Для моего счастья важна работа, и не только вознаграждение за нее, но и сам процесс. Не менее важен для меня и досуг. Поэтому я включила в план такие пункты, как «Работа», «Хобби» и «Отдых».

Без чего еще невозможно мое личное счастье?

Я подумала, что никакой успех в любой сфере жизни не может прийти к человеку неэнергичному. Значит, пишем: «Энергия». Это важно. Мне повезло, конечно, что не надо считать каждый цент, но вдруг когда-нибудь что-то пойдет не так? И потом, умею ли я обращаться с деньгами правильно? Время от времени я начинаю в этом сомневаться… Я вывела следующий пункт: «Деньги». Так, хорошо. А, чуть не забыла! В конце года мне предстоит внимательно перечитать свой план с выставленными себе оценками и разобраться в том, насколько я выполнила его. Взятые на себя обязательства и их выполнение надо будет проанализировать и оценить, насколько все это помогло мне стать счастливее… Короче, так и пишем: «Внимание».

Итак, получилось двенадцать категорий.

Но с какой именно категории начать? Я решила, что пока не знаю этого наверняка, но изучу этот вопрос в процессе, по ходу действий. А на первое место поставлю «Энергию». Если у человека уровень энергии достаточно высок, если он бодр и здоров, если у него хорошее состояние духа, он смотрит на мир трезво, без его очернения и без розовых очков, его отношение к действительности позитивно, но в то же время реалистично. Все это, как я не раз замечала, помогает легче справляться с остальными задачами.

Запустить свой проект я планировала, конечно же, с первого дня нового года. К 31 декабря, прежде чем приступить к новогоднему ужину с семьей, я заполнила таблицу своих надежд, а главное, планов и обязательств, которые дала себе слово постараться выполнить в наступающем году. Замысел был таков: в течение первого месяца года я решаю только январские задачи; в феврале добавлю к январскому набору еще несколько пунктов, и так буду поступать каждый месяц. Ну а к декабрю оценю, как мне удалось выполнение задач всего года.

Чтобы было легче работать над повышением уровня своего счастья, я решила отдельно обрисовать некоторые общие принципы. Это оказалось не очень просто: частное постоянно путалось под ногами у общего. Но в конце концов я набросала в верхнем правом углу своего плана в рамочке следующее:

Двенадцать аксиом

1. Будь не кем-то, а тем, кто ты есть на самом деле.
2. Используй течение жизни в своих целях.
3. Веди себя так, как хочешь себя чувствовать.
4. Если решение принято – действуй, не откладывая.
5. Честность и вежливость прежде всего.
6. Получай удовольствие от того, что ты делаешь.
1. Если занимаешься чем-то – занимайся серьезно. Иначе выкинь это из головы.
1. Увидела проблему – сначала разберись в ее сути.
2. Приободряй себя и других людей.
2. Делай то, что нужно сейчас; сделанное дело не мешает жить.
1. Ничего не делай по расчету!
2. Любовь одна, и она – основа всего.

Я поняла, что, сформулировав таким образом свои аксиомы-принципы, смогу добавить себе твердости при выполнении моих обязательств. Потом родилась идея записать еще кое-что. Это были те уроки, которые преподала мне сама жизнь. Я так и назвала их, без всяких прикрас – Уроки жизни.

Уроки жизни

✔ На твои ошибки больше всего внимания обращают не другие люди, а ты сама.

✔ Просить о помощи – не признак слабости, это нормально.

✔ Большинство правильных решений проще, чем кажется сразу.

✔ Поступай так, как считаешь правильным ты, и тогда чувствовать себя хорошо будешь тоже ты.

✔ Вежливость – удел королей; так будь королевой!

✔ Малое дело каждый день – ступенька к большой мечте.

✔ Если что-то потерялось и метод дедукции ничего не дал, доставай пылесос и тряпку.

✔ Ты можешь выбрать себе любое занятие, но ты не можешь знать точно, что оно тебе будет нравиться.

✔ Твое счастье в твоих глазах и в глазах окружающих – не одно и то же!

✔ Ежедневное действие намного важнее, чем выполняемое от случая к случаю.

✔ Совершенству нет предела – не надо тратить жизнь на гонку за бесконечностью.

✔ Если у тебя не было неудач, то, возможно, планка для тебя установлена слишком низко.

✔ Лекарства, отпускаемые без рецепта, тоже отлично помогают.

✔ Не гонись за лучшим, ведь оно может помочь испортить имеющееся хорошее.

✔ Ты имеешь право на то, чтобы радоваться не тому же, чему радуются все остальные.

✔ Всем людям больше всего нравятся подарки, ими же самими названные заранее.

✔ Наши дети – не копия нас самих; ворчанием и принудительным занятием вашими хобби из них не создать нас.

✔ Пожинается только то, что было посеяно – если, конечно, вовремя не выполоть сорняки.

Записывать и переписывать аксиомы и уроки оказалось очень занимательно. Я с удовольствием потратила на это занятие почти весь день. Но я не забывала, что не эти формулировки являются моей целью, что пора готовиться к переходу к конкретным действиям.

Я не избежала типично менеджерского подхода к своему проекту, но мне кажется, что не так важно, как все это назвать, главное то, что сутью его оставался список моих задач, которые несли в мою жизнь желательные для меня перемены.

Не скрою, когда этот список уже был составлен, он поразил меня тем, что все мои задачи и действия кажутся какими-то мелкими, незначительными. Ну что за цель жизни, к примеру, «Ложиться спать пораньше»? Но тут я себя одернула, напомнив, что это ведь не цель всей моей жизни, а для начала только одного января. Пусть и звучит не очень впечатляюще, как, например, «Остановить войны на планете», но… не надо забывать, что я сама решила разбить свою цель – «Стать счастливее» – на более мелкие подцели. И «расписать» их на действия – ведущие к моей цели ступеньки, составляющие «лестницу в небо».

Я никогда не была в душе искательницей приключений, которая может все бросить и начать жизнь сначала. Я не стремилась к тому, чтобы совершить в своей жизни невероятные перемены. Мне не казались захватывающими радикальные изменения. У меня есть семья, работа и родственники, короче, множество людей, перед которыми я имею разные обязательства. Я не могу уехать на другой конец света, хотя вернее будет сказать так: могу, но не в любое время и не надолго.

И, кроме того, я уже упоминала, что моя жизнь мне вполне нравится, и я никогда не хотела ее основательно перестраивать. Я хотела изменить в ней лишь кое-что, ничего кардинально не меняя. Я стремилась больше изменить себя и свое отношение к жизни, чем саму жизнь. Я знала, что счастье для меня – это не открытие дальних стран и не столкновение с необычными обстоятельствами. Мое счастье должно было найтись здесь и сейчас.

Я специально разрабатывала и проводила в жизнь свой проект достижения счастья на виду у всех, нимало не скрывая своих намерений. Когда все знают, что ты проводишь эксперимент над собой и своим счастьем, это не только вызывает к тебе дополнительный интерес, а,

что гораздо важнее, подстегивает тебя к проявлению твердости, верности проводимой тобой линии. Итак, повторюсь, я экспериментировала и меняла свое ощущение счастья открыто и гласно. И порой мне начинало казаться, что лучше бы я помалкивала – очень уж любили некоторые знакомые и родственники надо мной подтрунивать. (Хотя, с другой стороны, иди я к своей цели молча, никто бы так и не узнал правду – достигла я ее или нет.)

– Я этого не понимаю, – сказал однажды Томми, собираясь с другом Ником на рыбалку. – Разве ты не счастлива? Будь ты несчастна, эти твои усилия имели бы смысл, но ведь это не так… – Тут он задумался на секунду. – Точно это не так? Ты ведь не несчастна?

– Ну что ты, я счастлива, в том числе и благодаря тебе, – заверила я его. – И вообще, большинство людей вполне счастливы. Просто не каждый это осознает, но многие все же это знают. Действительно, по данным опросов, 84 % американцев считают себя или «очень счастливыми», или «вполне счастливыми».

– Но если ты вполне счастлива, зачем тебе браться за этот проект? Разве тебе нечем заниматься?

– О, у меня занятий хватает, но я не это имею в виду. Я счастлива, но не настолько, насколько могла бы. Я хочу научиться больше любить свою жизнь и больше наслаждаться ею. Мне нужно перестать жаловаться на пустяки, раздражаться, ворчать, а главное – быть более благодарной своей судьбе. И людям, которые мне принесли счастье, тоже. И вообще, не только я, но и любой человек, если он счастлив, становится намного лучше.

– Да? В самом деле… – согласился Томми. – Думаешь, сможешь и правда что-то изменить? – спросил он.

– Вот как раз это я и выясню. Ведь это своего рода эксперимент.

– Интересно, интересно… Что ж, посмотрим, – улыбнулся он и ушел на океанский берег ловить свою рыбу.

Не могу сказать, что я сама всегда была на 100 %, железобетонно уверена в своей идее. Иногда меня преследовали сомнения. Как-то раз в гостях у друзей мы заговорили на тему достижения счастья, и я рассказала о своих планах. Один старый знакомый принялся высмеивать идею моего проекта. Мне пришлось вежливо, но уверенно занять оборону.

– Я понимаю, ты хочешь выяснить, можно ли стать счастливее. Но для чего? Разве ты пребываешь в депрессии? – спросил он.

– Нет, у меня вполне хорошее настроение. Но проверить все равно хочу, – ответила я.

– Но я не понимаю, зачем тебе это. В чем смысл твоей затеи? Что за вопрос вообще – как обычному человеку стать счастливее? Кому это интересно? Ведь счастье для разных людей – совершенно разное! Чтобы исчерпывающе ответить ему, требовалось пересказать множество недавно прочитанных книг. А из неполного ответа он не поймет моей идеи, решила я. И продолжила слушать.

– И потом, – продолжал мой знакомый, – речь не может идти об обычном среднестатистическом человеке. Ты не можешь открыть никакого универсального закона счастья, потому что ты – не обычный человек. Ты живешь во Флориде, закончила престижный университет, вела отличные передачи на радио и работаешь в не менее замечательном журнале… У тебя хорошая семья, ты обеспеченна, у вас есть прекрасный дом недалеко от побережья и много любящей родни. Никаких трагедий и мелких неурядиц… Кстати, я давно заметила, что людям не свойственно замечать чужие неурядицы, если со стороны у этих чужих все смотрится более или менее благополучно.

– Все это я говорю к тому, – распалялся мой знакомый, – что ты не можешь советовать каждому и всякому, как ему ощутить счастье. Ну, например, что нового и подходящего на эту тему ты могла бы сообщить какому-нибудь фермеру?

– Я сама часть детства провела на ферме своего деда, – озадаченно заметила я. – И сейчас там бываю, у родственников… Он отхлебнул шампанского.

– Да не обижайся ты. Просто я сомневаюсь, что ты сможешь открыть нечто, что может быть нужно кому-то еще.

– Но почему? Я сама многому учусь у других людей… Он даже не дослушал.

– Может, ты сама чему-то и научишься, а вот насчет других людей – не уверен.

– Посмотрим! – ответила я и пожелала ему умерить скептицизм.

Но это были мелочи. Самая главная проблема была в другом. И она, признаться, порой сильно тревожила меня.

Я спрашивала себя: не буду ли я, целый год потратив на свое личное счастье, ЭГОИСТКОЙ?

Я долго над этим размышляла и, наконец, прочитала, что в античной этике проблема счастья являлась центральной категорией. Первым ее исследовал Аристотель, который определил счастье как «деятельность души в полноте добродетели». В свою очередь добродетель определялась им как то, что ведет к счастью. Таким образом, я иду по пути древних философов, считавших, что стать счастливее – это достойная цель. Опять же, Аристотель писал, что «счастье составляет смысл жизни, это главная и конечная цель человеческого существования». И он в такой позиции не одинок, ему вторил и Эпикур, который писал про счастье, что «когда его нет, все наши действия направлены на его достижение».

«А может быть, античные выводы в наше время слишком устарели?» – попробовала я поймать себя еще раз, чувствуя, однако, заранее, что вопрос риторический.

Что ж, я оказалась права. Дело в том, что, по результатам современных исследований, человек, постоянно жертвующий ради других своими собственными интересами, – пусть и альтруист, но крайне несчастливый.

В нем накапливается скрытое или явное раздражение, что не преминет сказаться на его характере и в конечном итоге на отношениях с окружающими. Счастливые люди, наоборот, становятся в итоге более альтруистичными. Они доброжелательны, жизнерадостны и здоровы. Они – лучшие друзья, коллеги и граждане своей страны. Я надеюсь, что буду именно такой. Потому что у меня лучше получается быть хорошей, когда я счастлива и у меня самой все прекрасно. Тогда я спокойна, доброжелательна и вежлива со всеми. Это значит, что, стремясь к счастью, я не просто делаю себя счастливее, но и авансом пытаюсь подарить частичку счастья всем окружающим меня людям.

И еще я поняла, что есть еще одна причина, по которой я затеяла свой проект.

Я поняла, что мне в жизни почти всегда везло. Во всем. Но будет ли так всегда? И если нет, останусь ли я несчастной или найду в себе силы снова обрести свое счастье? Что может произойти со мной или моими близкими, теми, кто составляет часть моего общего счастья? Да, пожалуй, все то же самое, что и с большинством людей в этом мире.

Вот почему я должна быть готовой к ударам судьбы. Не ждать их, но знать, что когда-нибудь все может измениться. И тогда нужно будет суметь пережить несчастье, осознав и приняв его, если невозможно будет его перебороть. А для этого мне понадобятся силы. Многомного сил. Потому что придется делиться своей энергией и своими силами еще и с другими людьми. У меня должно всего на всех хватить. Я считаю себя за это ответственной.

Глава 1
Январь. Энергия – двигатель прогресса

Повышаем уровень жизненной силы

Жизненная сила – откуда она берется? Из отдыха, сна, свежего воздуха, физических упражнений, здоровья – физического и духовного…

Соответственно, чтобы поддержать свою жизненную силу, надо поддерживать себя в хорошей физической форме. Это как минимум. Попробуем же сформулировать, что конкретно мы должны делать для этого.

1. Ложиться спать пораньше и всегда вовремя.

Этот пункт я специально поставила первым: для меня самой это всегда было больным вопросом. Дело в том, что я больше склонна к режиму типичной «совы», чем «жаворонка». Кроме того, обожаю работать в тишине, а именно ночью больше шансов в ней оказаться. И даже если я ничем важным не занята, я найду причину посидеть подольше – ну, в самом крайнем случае поваляться на кровати с книжкой. Утром же любая женщина, имеющая детей, а тем более работу, не станет спать долго. За годы «совиного» режима, урезанного дневными обязанностями и компенсируемого отсыпаниями в выходные, я привыкла всю вторую часть недели ходить слегка сонная, совершать регулярные дозаправки кофе, но при этом голова моя включалась вовремя и работала как заведенная. Но с годами мне стало понятно, что здоровье я таким образом жизни себе испорчу. А заодно начинаю портить память, ведь мозг перегружается постоянным накоплением недосыпания. И в конце концов у меня начинаются некоторые перепады настроения, когда я чувствую себя заводной куклой на автопилоте. Определенно, пора уже что-то менять, и не что-то, а свой режим дня!

2. Заняться физическими упражнениями.

Этот пункт очень тесно связан с предыдущим пунктом. Какие там пробежки да фитнесы, если ты с четверга по субботний обед шествуешь (или ковыляешь?) на автопилоте! На спорт нужны силы. И только тогда от него сил еще больше прибавится. Бодрость от хорошего и достаточно продолжительного сна дает желание движения! Потянуться, размяться и на велосипед! Или – в бассейн!

3. Навести порядок.

С этим у меня проблем как раз меньше, но надо честно признаться себе и людям, что они все-таки есть. Мои вещи в шкафах смотрятся идеально. Я могу найти каждую из них в темноте на ощупь, потому что точно знаю, в каком месте искать. Хуже обстоят дела с порядком в моей сумочке, и вообще полный караул – в косметике и электронной почте…

4. Разобраться с давно откладываемыми делами.

У каждого человека бывает целый арсенал таких дел, и я тут не исключение. Все сразу и одномоментно успевать просто невозможно! Поэтому я решила начать с того, что составлю список нужных дел, до которых никак не доходят руки.

5. Действовать более энергично.

А для этого смотри пункт 1 – высыпаться. И все остальное тоже.

6. Не забывать про обед. Если ничего не есть днем, к пяти или шести вечера чувствуешь себя вареной рыбой.

Сколько раз я обещала себе больше заниматься физическими упражнениями, правильно питаться, содержать в порядке свой шкаф и электронную почту! Но теперь все было иначе:

я брала на себя обязательства в рамках своего проекта. Я начинала Новый год не только его встречей – праздник сразу же перетекал в мой проект «Счастье».

За январь я поставила себе целью набраться жизненных сил. Это нужно было для того, чтобы продолжать пополнять их весь год, что должно было, согласно моей задумке, помочь легче справляться с остальными обязательствами. И потом, я точно знала, что существует круговорот энергии и счастья в природе. Ощущение счастья придает энергию. В то же время чем более вы энергичны, тем легче вам заниматься тем, что приносит счастье, будь то спорт, выезд на природу или наведение порядка в клумбе с лилиями. И лилии, и отдых на природе, и приятная усталость от упражнений после тренировки – все это в результате порадует вас.

Кроме того, я знаю по себе (и это знание полностью совпало с результатами исследований психологов): когда чувствуешь в себе энергию, легкость, то и самооценка повышается. Ничего не кажется обременительным и трудным, как это бывает в усталом состоянии. Вы же знаете, что бывает, когда вы занимались каким-то делом с удовольствием, а потом устали. Ну, к примеру, украшали елку на Новый год, но вдруг почувствовали, что голодны. Наверняка елка станет уже не в радость (временно), и вы пойдете на кухню, чтобы налить себе тарелку супа или запечь бутерброд и заварить чай. А если дело было не таким праздничным? Если человек устал, чистя ковры во всем доме, перекапывая клумбу, составляя научный доклад или изучая компьютерную программу? Что ж, тогда задача немедленно закончить работу, не понижая ее уровень качества, кажется нереальной. В работе можно сделать перерыв, а с новыми силами все сделать с радостью и блеском!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.