

Мария Хайнц

Как я научилась быть  
СЧАСТЛИВОЙ

16+



# Мария Сергеевна Хайнц Как я научилась быть счастливой, или 17 экспериментов, которые перевернули мою жизнь

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8957471](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8957471)*

*Как я научилась быть счастливой или 17 экспериментов, которые перевернули мою жизнь. / Мария Хайнц; Авторское; Москва; 2015*

## **Аннотация**

Быть счастливым – как ездить на машине: ты никогда не узнаешь, что это такое, пока не сядешь за руль и не нажмешь на педаль газа. Три года я решила научиться водить по-другому. Моими учителями стали Мартин Селигман, Далай Лама, Гретхен Рубин. Их книги о счастье вдохновили меня на 17 экспериментов, которые перевернули мою жизнь. Возможно, моя книга вдохновит и вас научиться водить по-новому?

# Содержание

Введение	4
Эксперимент № 1. Блог о счастье и о том, как стать счастливым	6
Эксперимент № 2. Как быстро найти свое счастье	10
Эксперимент № 3. Если счастье вдруг исчезло, оглядись по сторонам	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Мария Хайнц

## Как я научилась быть счастливой или 17 экспериментов, которые перевернули мою жизнь

### Введение

Наша жизнь, как воск. Пока не возьмешь его в руки, не обогреешь дыханием, не прижмешь к сердцу, он остается холодным и неподатливым. Но стоит лишь добавить огня, стоит начать экспериментировать, и безликая масса принимает причудливую форму: она становится отражением души, нашей внутренней сути – того, зачем мы пришли сюда. Все, что нужно – это лишь начать: сделать первый, решительный шаг.

Эксперимент «Счастье» стал для меня этим шагом. Безо всякого напряжения, принуждения и насилия. Лишь на волне азарта и вдохновения. Эксперимент ни к чему не обязывает. Он не знает страха – его можно закончить также быстро, как и начать.

Вдохновение – это главная движущая сила эксперимента.

Она пронесет вас сквозь огонь, чтобы сделать совсем другими. Как мои 17 экспериментов, которые перевернули мою жизнь.

# Эксперимент № 1. Блог о счастье и о том, как стать счастливым

19 апреля 2011 года я выбросила белый флаг и объявила всему Интернет-миру, что я несчастлива. А о чем еще может говорить тот факт, что я открыла блог с названием «Блог о счастье и о том, как стать счастливым»?

В Интернете – все просто. Люди пишут либо о том, чего не имеют, но хотят получить, либо о том, что имеют, и хотят продать. Зарабатывать на блоге я не собиралась. Здесь-то и напрашивался вопрос, который я меньше всего хотела слышать.

– Ты что, несчастлива? – муж вытаращил на меня глаза, как рыбка «Немо» из мультфильма, когда увидел злую акулу.

– Не знаю, – ответила я и опустила глаза от нахлынувшего стыда. У меня замечательная семья: любящий муж, здоровые дети, мне не нужно работать. И я при таком положении дел осмеливалась заикнуться о счастье, точнее его отсутствии!

– Спроси меня через год, – выдавила я. – А пока мне просто хочется понять, изучить, добраться до дна. Чисто теоретически. Да и никогда не поздно устроить ревизию жизни. Может, мы с тобой на поверхности плаваем, и не знаем, что есть совсем другая глубина!

Я запустила руку в его некогда длинные курчавые волосы.

С тех пор, как он устроился на работу в больницу хирургом, я каждый месяц проходила машинкой по его волосам. Подумать только! Десять лет назад он разгуливал по улицам города, в который нас обоих занесло волей судьбы, с длинными густыми волосами, доходившими до пояса, и пытался меня очаровать. Он и представления не имел, что меня такого типа мужчины не привлекали. Все изменилось, когда я увидела его, как сейчас: коротко подстриженного, мужественного и одновременно по-женски чуткого. Я вдруг увидела нас со стороны, как в романтическом фильме. Мы стояли на площади перед магазином близко-близко друг к другу. Он смотрел на меня влюбленными глазами, а я первый раз за полгода нашего общения вдруг поняла, что мы можем стать хорошей парой. И мы действительно ею стали!

Теперь мы уже восемь лет вместе и три из них живем в одной квартире. У нас двое малышей. Только даже этот факт не мог заполнить той пустоты, которая возникла во мне в последнее время.

– Ну, – протянул он, – если нам для освоения глубин не придется подводную лодку покупать, то я согласен. Только я надеюсь, ты не превратишься в какую-нибудь там буддистку или еще хуже – вегетарианку. Я...

Он споткнулся. Я подумала, что он скажет: «брошу тебя», «не смогу принять тебя другой», «съем тебя, если ты перестанешь готовить нам мясо», но он сказал всего лишь, что будет надо мной подшучивать.

– Нет, ну что ты! Я слишком люблю буженину и мои новые босоножки! – ответила я. – Буддисты ведь босиком ходят?

– Вроде да. И не вздумай меня учить счастью, – назидательно добавил муж. – Может быть, я не всегда таким выгляжу, но я вполне даже счастлив.

Так начался мой эксперимент «Счастье».

Я купила доменное имя superhappy.ru, оплатила хостинг, выбрала шаблон и отдала на аутсорсинг всю техническую работу. Уже через три дня оранжево-зеленое чудо ожидало моих мыслей и первых записей о счастье.

19.04.2011

*“Каждый хочет быть счастливым; но чтобы достичь счастья, необходимо знать, что такое счастье”,* – сказал когда-то Ж. Ж. Руссо. Нам хочется быть счастливыми, но немногие из нас занимались этим вопросом, как, допустим, профессией. “Нет времени”, “не вижу смысла”, “счастье придет само собой”. Исследователи феномена “счастья” придерживаются другого мнения – счастьем можно и нужно учиться!

В течение года я напишу 100 постов о счастье: о том, что это такое, почему у каждого счастье “свое”. Я отвечу на вопрос, можно ли научиться счастью и изложу эффективные “рецепты счастья” известнейших ученых-специалистов позитивной психологии и обычных людей. Почему год? Потому что, по моему мнению, этого срока вполне достаточно, чтобы изменить свои привычки. Ведь быть счастливым – это

не что иное, как привычка.

## Эксперимент № 2. Как быстро найти свое счастье

По спальней распространяется запах скисшего творога. Мой младший сын Даниель (ему год с небольшим) уже сполз с кровати и выполнил утренний туалет. Забегает Саша (ему почти три) и кривит курносый носик.

– Пахнет! – говорит он, подходит к Даниелю, наклоняется и деловито нюхает попу брата.

– Результат положительный? – спрашиваю я.

– Да, – Саша многозначительно кивает головой.

– Ну что же! – я зеваю и потягиваюсь, пытаюсь расшевелить спящее тело. – С добрым утром!

Тело не желает просыпаться, я снова закрываю глаза и падаю на кровать. Еще пять минут полежать... От неприятных запахов еще никто не умирал.

– Есть хочу! – кричит Саша.

Это уже хуже. Наверное, все-таки придется вставать.

Встаю, натягиваю джинсы, замечаю на штанине засохшую кашу, беру из шкафа чистые джинсы, вижу на попе основательную потертость.

– Дыра! – констатирует Саша, показывая пальчиком на то, что я хотела скрыть.

– Да, – соглашаюсь я и бросаю любимые джинсы на кро-

вать.

– Ничего страшного, бабушка зашьет.

Саша берет джинсы и несет их в шкаф, куда я тайно складываю требующие штопки вещи, чтобы отдать их так же тайно бабушке на починку. Какой ужас! Даже мой трехлетний сын уже знает, что я не справляюсь с обязанностями домохозяйки. Вещи наши зашивает бабушка. Муж ходит на работу в неглаженных футболках и скрывает их под больничным халатом. Дома – бардак. Даниель все еще пахнет кислым творогом. В садик опаздываем. Очень хочется посмотреть электронную почту. Со дня на день ожидаю ответ издательства по поводу моего первого романа, но нужно везти Сашу в садик и выгуливать Даниеля. Бегу за Сашей, забираю у него джинсы, одеваю их и повязываю кофту на поясе так, что дырка надежно прикрыта.

Хватаю Даниеля, кладу его на пеленальный столик. Тот отчаянно сопротивляется. Начинаю читать ему сказку о царе Салтане. Он улыбается и хватается рукой за мужское достоинство.

– Нет, Даниель! Я тебя еще там не вытерла! – кричу я в отчаянии. – Ну как в такой обстановке можно думать о счастье!

На сегодня у меня намечен пост о том, как быстро понять, что такое счастье, но сейчас мне совсем не до этого. Даниель тянет за свое достоинство и улыбается. Он абсолютно счастлив, но не могу же я написать об этом? На кухне, не дождав-

шись меня, Саша начинает хозяйничать. Слышу звук открывающейся дверки холодильника.

– Саша, ты что делаешь? – кричу ему.

– Яйца варю!

Несусь вместе с Даниелем на кухню. Саша уже достал упаковку из десяти яиц и очень осторожно, как он делает всегда, прежде чем что-нибудь уронить, переносит их на стол.

– Ты точно будешь их есть? – спрашиваю его строго. – В последний раз мы сварили для тебя три яйца, из которых ты не съел ни одного.

Я показываю на полку в холодильнике, где лежат вареные яйца.

– Да, я буду есть. Свежие. И только белок.

– А кто будет есть желток?

– Мама.

Вынимаю из холодильника сыр и смотрю на сложенные в ряд шесть засохших желтков. Выкинуть жалко. Потом съем. Утро только начинается. Сначала нужно проснуться. Посмотреть электронную почту. Нет, лучше сначала проснуться.

Утро у меня, как и у любого русского человека, пусть и живущего за границей, начинается с чая. Из-за того, что я ночью кормлю Даниеля, мне все время хочется пить. Поэтому к чаю утром я отношусь, как верблюд к воде после долгого перехода по пустыне, – никто и ничто в мире не может меня удержать от оазиса с чаем.

Нарезаю хлеб, намазываю масло, сыр. Наливаю чай и одновременно делаю кашу. Ставлю ее подальше от Даниеля на стол. Он тянется ложкой и кричит. С недавних пор он понял, как это здорово – кушать самостоятельно. Я не противлюсь – все равно когда-нибудь это время придет, но и не форсирую – потому что, чем позже он начнет, тем меньше каши мне придется соскребать со стен. Пытаюсь накормить его сама, но он с размахом выбивает ложку с кашей из рук, и она летит на пол. Понимаю, сынок. Время пришло. Одеваю Даниелю большой слюнявчик и ставлю перед ним кашу. Он с радостью залезает в нее рукой. Господи! Как же мало ему нужно для счастья! Гениталии и каша.

А что мне нужно для счастья? В первых постах я много писала о том, что же такое счастье. Уже в I-м веке до н. э. римский писатель *Марк Варрон* насчитал более двухсот точек зрения на счастье и с тех времен они только множились. Счастливый человек – это тот, которому сопутствует счастливая судьба или тот, кто познал самые сильные радости. Счастлив и тот, кто обладал наивысшими благами или, во всяком случае, положительным балансом жизни; или тот, кто просто доволен жизнью. Эти определения выделил польский ученый Татаркевич, который написал целую книгу о том, что такое счастье. И все же мне лично этих определений недостаточно. У меня свое понимание счастья, хотя пока это, скорее, непонимание, но я не останавливаюсь.

Почему же так важно для человека знать, что делает

его счастливым? Древние Веды объясняют это врожденным стремлением нашей души к прекрасному, к абсолютному счастью, к источнику, частью которого наши души когда-то были. Можно найти и другое, более научное объяснение. Природа хитро запрограммировала нас на вечный поиск лучшего: будь то еда, сотовый телефон или мужчина. Ведь это является стимулом человеческого прогресса и дальнейшей жизни на земле.

Так что же делает меня счастливой? Одиночество, когда дети не кричат. Или тот же детский крик, но совсем другой – когда дети с мужем возвращаются с долгой прогулки. Как часто счастье кажется нам тем, чего у нас нет, но к чему мы изо всех сил стремимся? Вот и сейчас я стремлюсь к тому, чего у меня нет. Я жду письма из издательства с рецензией на мою книгу. Рецензию, конечно, никто не напишет, но может быть, хотя бы пару ободряющих слов: «Текст хороший, но у нас полно таких».

Отвожу старшего в садик, укладываю Даниеля спать, включаю компьютер. У входящих – ноль. Никаких ответов из издательства. Не пора ли перестать ждать? Или хотя бы переключиться на что-нибудь другое? Например, на вопрос о том, что делает меня счастливой? Кроме писем из издательства... Удивительно, но этот вопрос я себе еще никогда не задавала.

Мое счастье... Я закрываю глаза... Откидываюсь в кресле, кладу руки на клавиатуру и начинаю писать.

Оно теплое и пахнет молоком.

Оно беззубое.

Бывает зубастым.

С поцелуем или просто взглядом.

Оно бывает по телефону.

Имеет особенный возбуждающий запах.

Колючее.

С криками.

Или тихое.

Оно очень творческое.

Оно спонтанное.

Оно неожиданное.

Рождается само собой.

Иногда я его планирую, и у меня получается.

Я его вижу через объектив фотоаппарата.

Иногда мои пальцы просто стучат по клавиатуре быстро-быстро.

Оно есть. Нужно только поймать волну и парить! И снова стучать по клавиатуре быстро-быстро...

*Пост на блоге. 10.06.2011*

Недавно я писала о том, что найти «свое» понимание счастья не так и сложно. Нужно просто записать на лист бумаги первые приходящие в голову ассоциации с этим словом. Это и будет субъективное понятие счастья. Я в своей жизни прочитала кучу книжек про счастье и про позитив, и про то,

как бросить беспокоиться и начать жить, и всю остальную психологическую литературу для чайников. Я строила планы, ставила цели и их достигала. Только вот записать – что же это – мое счастье – руки не доходили.

Вчера я написала всего несколько слов на листе бумаги, и с тех пор мой мир перестал стремиться вперед, он остановился на этих четырех пунктах, как, бывает, останавливается взгляд на чем-то прекрасном, и ты ощущаешь всем своим существом – вот она – истина, вот оно – счастье.

Эти слова:

1. Дети.
2. Улыбающийся муж.
3. Общение с родными.
4. Мои хобби.

И каждый раз, когда я нахожусь с детьми, когда я вижу улыбающегося мужа, когда общаюсь с родными, когда пишу или ищу новый объектив для фотоаппарата, я чувствую себя счастливой. Не могу сказать, что я не знала раньше о том, что дети – мое счастье. Я знала это. Но знать и ощущать – разные вещи. Пока они кушают (руками), бегают (от тебя), нет времени думать о том, что сейчас – это и есть счастье. А со вчерашнего дня это осознание всегда со мной. Все равно, что я делаю и они тоже.

И я не сомневаюсь, что у каждого из вас могут быть другие слова, но самое удивительное, что ощущения должны быть одни и те же. Запишите свои слова счастья на листок или по-

делитесь с нами в комментариях. Может быть, и у вас будет такой же короткий и неожиданный путь к счастью.

## **Эксперимент № 3. Если счастье вдруг исчезло, оглядись по сторонам**

Все проходит. И моя эйфория тоже прошла. Волшебная бабочка, которая обняла мои глаза нежными, трепещущими, розовыми крыльями, улетела, и внезапно каша на волосах у Даниеля из серебряной короны превращается снова в клейкое месиво, а зубная паста, которую Саша с усердием выдавливает на щетку, нужно ловить, потому что внизу под раковиной ее уже ждет Даниель, чтобы съесть.

После трех дней счастья, я вынуждена констатировать, что вернулась к настроению, в котором каждый человек пребывает большую часть времени – к точке равновесия. Я в этой точке испытываю легкую меланхолию. Иногда она бывает с оттенком волнистой грусти, иногда с примесью пурпурной радости. Сегодня она «как всегда» – матово-серая. Я не печалюсь, не впадаю в депрессию. Я просто немного разочарована, что мой рецепт счастья оказался таким недолговечным. Телефонный звонок в издательство с такой силой притянул меня к нулю, что по инерции я, похоже, залезла в самый минус. «Мы вам позвоним, если рукопись заинтересует». Вот и вся реакция на двухлетний труд.

Наверное, все-таки мои хобби играют большую роль в мо-

ем счастье, чем я думала. Или я воспринимаю писательство как нечто большее. Как профессию. Да, именно профессии мне не хватает. У меня есть диплом юриста, даже кандидата наук, но юристом в душе я себя никогда не чувствовала. А писателем – да... Ум мой ликовал на переговорах, а душа страдала. Ум сочинял контракты, а душа просила стихов, песен, романов... Или я себе это только придумала, чтобы не работать? Теперь у меня нет ничего: ни романов, ни работы. Только блог – блог о том, как стать счастливым.

Дети ушли с мужем на детскую площадку. У меня есть час на новый пост. За прошедшие два с половиной месяца с тех пор, как я по-настоящему начала писать, я выяснила много интересного о счастье. Например, что людей гораздо больше интересует, как стать вампиром или как стать принцессами, чем как стать счастливыми. Что способность испытывать счастье, его интенсивность, на 50 % определено нашими генами, на 10 % местом и страной проживания и на 40 % нашими стараниями. Что быть счастливым все время – вредно и не соответствует теории борьбы за выживание. В исторической борьбе за место под солнцем выжили те, кто обращали свое внимание на проблемы, были осторожны, не открывали рты при виде красивого цветочка. Всех любителей красоты съели. И все же человек не перестает стремиться к счастью.

Только в Интернете рецептов счастья, примерно, как рецептов супа: много и ни одного одинакового. У каждого своя

перчинка, горчинка. На любой вкус и цвет. «Самый простой способ стать счастливым – это притвориться счастливым». Отличный способ, но в тридцать два года хочется настоящего.

«Чтобы стать счастливым, нужно съесть на ночь черного кота». Так еще мой папа говорил, и мне было очень страшно за жизнь нашей черно-белой любимицы.

«Чтобы стать счастливым, сходите на кладбище и напишите, что бы вы хотели услышать о себе в день своих похорон или напишите эпитафию». Психологи утверждают, что это одна из самых эффективных методик. Не самая оптимистичная, конечно, и не для всяких нервов подойдет, но самая эффективная. В особо сложных случаях (при абсолютном нежелании жить) психологи предлагают своим клиентам выкопать себе могилу и расслабиться в ней, как следует. Некоторые соглашались даже, чтобы их ненадолго присыпали землей. Как ни странно, после того, как ты узнаешь, каково быть мертвым, появляется желание жить.

Открываю новую страницу в Word и пишу первую в своей жизни эпитафию.

*«Здесь лежит Мария, мать троих детей, жена человека, который даже после ее смерти может сказать, что он счастлив».*

Короткая и ясная эпитафия... Читаю еще раз. Как-то однобоко получается. Я ведь не только мать и жена. Еще юрист, автор блога о счастье, а возможно, в будущем, писатель?

Или все-таки юрист? Юрист-международник. Будет хорошо смотреться на черном камне золотыми буквами: *«Здесь лежит Мария, юрист-международник, писательница, автор блога о счастье, мать троих детей, жена человека, который даже после ее смерти...»*

# 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.