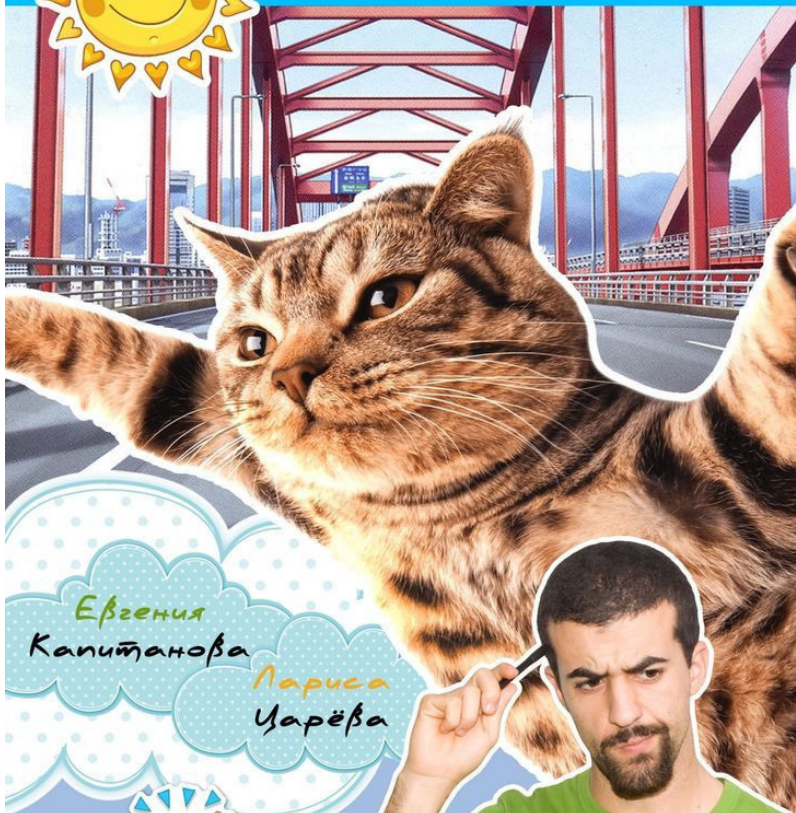




# Курс здорового Легкомыслия



Евгения  
Капитанова

Лариса  
Царёва



**Лариса Царёва**  
**Евгения Капитанова**  
**Курс здорового легкомыслия**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23984141](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984141)*  
*ISBN 9785448514296*

**Аннотация**

Данная книга предназначена всем тем, кто хочет легко и непринужденно овладеть искусством хорошего настроения. После прочтения книги вы:– научитесь находить простые выходы из кажущихся сложными ситуаций;– станете значительно меньше париться по пустякам;– избавитесь от черного пояса по внутренней борьбе, разряда по самокритике и прочих сомнительных достижений;– превратитесь в того легкого и радостного человека, появления которого ждут в каждой компании. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От авторов                        | 5  |
| Почти научная часть               | 8  |
| Ключевая цель                     | 12 |
| Подъем по эмоциональной шкале     | 15 |
| Мосты из мыслей                   | 17 |
| Подъем собеседника                | 24 |
| Почему и как это работает         | 27 |
| «Вредные советы»                  | 31 |
| Практическая часть                | 34 |
| ДЕНЬГИ                            | 34 |
| У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ, ЧТОБЫ ЖИТЬ      | 34 |
| ЯРКОЙ ЖИЗНЬЮ                      |    |
| Я НЕ УМЕЮ РАСПОРЯЖАТЬСЯ           | 37 |
| ДЕНЬГАМИ                          |    |
| МНЕ СРОЧНО НУЖНЫ ДЕНЬГИ,          | 39 |
| ПРЯМО СЕЙЧАС                      |    |
| МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ              | 42 |
| ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКИДКАМИ             | 44 |
| СТЫДНО?                           |    |
| В ДОЛГАХ КАК В ШЕЛКАХ             | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 47 |

# **Курс здорового легкомыслия**

**Евгения Капитанова  
Лариса Царёва**

© Евгения Капитанова, 2018

© Лариса Царёва, 2018

ISBN 978-5-4485-1429-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От авторов

Давайте на миг представим, что ваша жизнь – это бездонный космос. Где-то в нем вспышкой сверхновой звезды проявляют себя глобальные события, вроде выпускного вечера в школе, свадьбы или рождения ребенка. Но в основном, на многие-многие парсеки космос состоит из обыденных вещей: утренняя беседа с соседом, дружный смех с коллегами в обеденный перерыв, незатейливый вечерний отдых и т. д. У каждого есть свой атлант, который держит на плечах небосвод вашей жизни. Титанам легко и радостно быть опорой для осознанных штрихов бытия.

Но порой космос нещадно загрязняется лишними, бессмысленными хлопотами. Груз из обид, раздутых на пустом месте; ненависть к себе и миру; любовно пестуемые комплексы; суицидальные желания, возникающие из-за пустякового инцидента – всё вместе это превращается в непосильную ношу для атлантов. Их руки дрожат, по лбу струится пот от напряжения. В головах титанов скорбно мечется мысль: «Опять хозяин себя накрутил!»

Иногда кажется, что вы абсолютно не в силах помочь этим беднякам. Ведь от вас не зависит промозглая погода на улице, самодурство начальника, непослушание детей. Безусловно,

но, всё это имеет место быть, однако один волшебный инструмент в вашем арсенале всё же имеется – это отношение к происходящему. Общеизвестно, что основной источник негатива – это не само затруднение, а пессимистичная оценка ситуации. Если же постепенно снижать градус напряженности, то вы либо увидите трудность под другим углом, либо она вообще перестанет быть таковой.

Добиться этого лакомого эффекта можно благодаря упражнению «Мост из мыслей». Эта техника магическим образом телепортирует человека *отсюда* (где ворох заморочек наваливается на вас, не давая дышать) *туда* (где любая проблема становится возможностью, а воздух напоен ароматами чудес). Вы ощутите, что жизнь – это легко и весело!

Первая часть книги посвящена разбору техники, которая сделает из вас настоящего аса мостостроения. Далее приводятся заготовки, охватывающие наиболее типичные щекотливые ситуации. Эти мосты станут вашей палочкой-выручалочкой на первое время, а потом вы начнете получать удовольствие от постройки собственных, авторских переправ. Постепенно груз проблем начнет таять, а хорошее настроение – заходить в гости всё чаще и чаще.

Позвольте себе расправить плечи. Сделайте шаг навстречу радостным эмоциям. Вам понравится.

*С трепетом в груди и огромным теплом к каждому, Евгения Капитанова и Лариса Царёва.*

# Почти научная часть

Каждый из нас, наверняка, читал хотя бы несколько книг, посвященных саморазвитию, успеху, просветлению или счастью. Многие из них дают вполне разумные объяснения того, как всё устроено, и обрисовывают воодушевляющие перспективы. Мы радостно вспыхиваем в предвкушении новой жизни! Но в итоге всё складывается примерно так же, как и в случае с новогодними обещаниями – остается только в теории.

Как назло, очередная коварная неприятность будто бы ждет за углом, как только мы дочитаем последнюю страницу и примем твердое решение жить счастливо. Когда дело доходит до реальной, практической ситуации, то возникает резонный вопрос: «Как быть именно сейчас, в эту горячую минуту, когда *shit happens*?». Мы перелопачиваем содержимое нашей памяти, но все прочитанные жизнеутверждающие строки не срабатывают, потому что в них нет специфики, присущей конкретно нашей проблеме.

Отсюда и бесконечные разговоры с друзьями или самим собой на тему «да, написано так, но у меня *другая* ситуация». И ни одна книга не сможет дать нам правила на все случаи жизни, потому что ее объем был бы равен нескольким печат-



ным изданиям Википедии.

И всё же мы продолжаем искать, в надежде найти более-менее универсальное правило, применимое ко всему. Потому что мы любим упорядочивать жизнь, быть уверенными и всегда знать, как поступать верно. «Принять? Безусловно любить? Выплеснуть эмоции? Обернуться 108 раз вокруг своей оси? Носить только юбку?» Книжный рынок учитывает существующий спрос, выдавая бесчисленное множество предложений. Позитивная литература по обретению счастья стабильно держит первые позиции в рейтингах, обгоняя комиксы, книги о бизнесе, биографии великих людей и эротику.

Как волшебники-самоучки, мы придерживаемся идеи о *самопомощи*, которая бы эффективно срабатывала в большинстве ситуаций и при этом не нуждалась бы в посторонних людях, магических предметах и специально заученных словах. Перечитав несколько сотен книг, каждая из которых была по-своему полезна и хороша, мы собрали множество эффективных идей о том, как взаимодействовать с жизнью. Однако всем этим прекрасным тезисам не хватало чего-то, что могло бы по-настоящему их объединить, превратив в стройную, целостную систему; так, чтобы мы смогли выдохнуть, сказать «всё ясно», и перестать, наконец, скачивать книги на эту тему.

*Е.К.: Часть истины скрывалась в оптимизме, часть – в принятии вещей таковыми, как они есть, часть – в общении с теми, кто тебя поддерживает, часть – в самоанализе. Открывая эти чудесные иштуки одну за одной, удавалось приводить в порядок то один, то другой аспект жизни – и это были чудесные победы.*

*Для примера приведу успешный эксперимент с отказом от самокритики. В один прекрасный (без преувеличения!) день, как только голос в голове поднял надоевшую тему о том, как я всё делаю не так, не с теми и не вовремя – я предложила ему приберечь это до следующего понедельника, в который мы проведем большой «разбор полетов». Неделю я пресекала его попытки, и это была самая сложная часть эксперимента. Когда же злоеший понедельник наступил, я продлила эксперимент еще на неделю. Не получая подпитки, голос ослабел и затих. Результаты избавления от внутренней критической болтовни сложно переоценить. Это словно заново обретенная свобода.*

Наконец, распутывая узел за узлом, исписывая блокнот за блокнотом, стала очевидной простая вещь: мы хотим ***чувствовать себя хорошо***. И все наши техники, методы и способы нацелены именно на это. Мы хотим отношений, богатства, физического здоровья для того, чтобы испытывать от всего этого положительные эмоции. Впрочем, ребята, создающие рекламу, поняли это значительно раньше, связы-

вая определенные товары с определенными эмоциями. Судя по количеству *Iphone* у населения, мы видим, что это работает. А если все наши усилия связаны с тем, чтобы посредством вещей, людей и денег чувствовать себя хорошо – возможно, это и есть ключевая цель?

# Ключевая цель

## *Самое важное – чувствовать себя хорошо*

Оказалось, что под эту простую идею прекрасно ложатся все наработанные открытия. Всё, чего мы хотим, мы хотим для того, чтобы жить хорошо и еще лучше. Отказ от самокритики – чтобы чувствовать себя свободнее и лучше. вера в большую мечту, потому как, если верить, что она исполнится, можно почувствовать себя хорошо в процессе веры, и еще лучше – после сбычи мечты. Короче говоря, это естественно для человека – испытывать от процесса своей жизни удовлетворение, радость, энтузиазм, интерес. Наши желания, порождаемые из этой базовой концепции, являются двигателями прогресса, развивают и расширяют (в буквальном смысле) нашу Вселенную.

Распространенная идея звучит так: «я хочу этого, и когда оно придет – я буду жить лучше и почувствую себя хорошо». Это прекрасно работает, когда мы хотим легких и доступных вещей, например, достать бутерброд из холодильника. Мы просто съедаем его и чувствуем себя превосходно. Но если в роли бутерброда выступает миллион долларов, то мы в сложной ситуации. Не секрет, что в погоне за желае-

мым люди испытывают мощнейшие стрессы, проваливаются в безрассудное потребление или вовсе падают в глубокую депрессию, осознав, что их сверхусилия превзошли все доступные ресурсы организма. Стоит отметить тот факт, что, несмотря на тяжкий и нервный труд, жизнь не всегда стремится вознаградить трудящихся тотальным успехом и радостью жизни.

Озарение состоит в том, что если «чувствование себя хорошо» является основной целью, почему мы стремимся познакомиться с ней с помощью других целей, вместо того, чтобы подойти к ней напрямую? Ведь можно установить это намерение как ключевое, минуя посредников. Идея этого небольшого издания как раз и состоит в том, чтобы ради интереса сфокусироваться на обратной стороне общепринятой парадигмы. Обратная сторона (с нашей точки зрения) заключается не в демонстративном отказе от жизненных благ и уходе в Гималайские горы, а в позиции вроде:

**«Я намерен прежде всего чувствовать себя хорошо – и посмотрим, что из этого выйдет».**

Такая идея выносит в приоритет *эмоцию* – тот самый продукт, который мы на самом деле покупаем под видом абонемента в спортзал или лабутенов. Но вместо того, чтобы получать эмоцию *в результате* (и за усилия/деньги), мы ста-

вим ее *в начало*, давая себе обещание – что бы ни случилось, я буду стремиться чувствовать себя хорошо.

Поначалу это может показаться диким, особенно в мире, повсеместно страдающем от недостатка мотивации. Предлагаемый нами подход убирает любой «волшебный пендель» из уравнения. Это заставляет людей опасаться, как бы без изнурительной погони за благами они не превратились в растения, которые просто украшают собой интерьер и чувствуют себя хорошо. Другими словами, люди боятся бросить свой ритм и остаться не у дел, даже если они живут в напряжении. Однако, погодите еще немного, на это тоже найдется ответ.

# Подъем по эмоциональной шкале

Поговорим немного о том, что значит в контексте этой книги «чувствовать себя хорошо» (ЧСХ) и как ЧСХ поможет нам в реальной, повседневной жизни с ее специфическими ситуациями. В нашем представлении все возможные человеческие эмоции, которые люди классифицируют как негативные, позитивные и те, что между ними, являют собой единый комплекс (а не две стороны медали, как убеждают нас адепты тотального позитива). Психика человека, как сбалансированный механизм, не зря содержит в себе и то, и другое, поэтому мы признаем важную роль негативных эмоций.

Все эмоции ранжируются на одной платформе, как на шкале\* градусника – от низшей температуры к высшей. Некоторые эмоции комфортной для нас температуры приятно испытывать, а некоторые – не очень.

## *\*Приложение 1*

Таким образом, ЧСХ означает находиться в приятной эмоциональной температуре. А когда жизнь ставит задачи, из-за которых нам становится слишком холодно – осознать это, выпустить наружу негативную эмоцию (необязательно на окружающих), и далее **подниматься по шкале. ЧСХ**

подразумевает стремление вверх до комфортной температуры, будь то удовлетворение, оптимизм, или буйный энтузиазм – в зависимости от личного выбора каждого.



# Мосты из мыслей

Некоторые люди, не подкованные книгами и терминами, но мудрые от природы, используют этот способ в случае глубокого огорчения. Они поднимают вверх правую руку, а потом с силой опускают вниз со словами «Да ну нафиг!». В этом прекрасном примере идет буквально катапультирование из поражения, разочарования или огорчения в довольно благодушную скуку – отличный прыжок! Народная мудрость очень близко подобралась к концепции ЧСХ, чего стоит только поговорка «здоровый пофигизм спасает организм» или накопленные поколениями анекдоты и байки.

**Подъем по шкале** – это самопомощь в чистом виде, для которой требуется лишь способность осознавать и думать (что доступно каждому). Это мыслительно-эмоциональный процесс, в ходе которого меняется *настроение*, а, следовательно, оценка ситуации и степень ее напряженности. Это немного похоже на работу барона Мюнхгаузена, который вытаскивал сам себя за волосы из болота. Мы также совершаем подвиг, думая *намеренным образом* так, чтобы продвигаться вверх, следуя данному себе обещанию – ЧСХ. И, что особенно круто – метод подъема работает всегда, везде, и в любой ситуации, фактически ставя точку в дальнейшем поиске *того самого* рецепта жизни!

Ключевое упражнение книги – подъем по шкале – может выполняться как устно, так и письменно (последнее на наш взгляд эффективнее). Его удобно применять как в острых ситуациях, возникших внезапно, так и в отношении давно тревожащих вопросов, страхов и прочего.

### **(Текущая ситуация – устный вариант)**

Вы поговорили с кем-то по телефону, и эта беседа оставила неприятный осадок, который не выветривается сам собой. Возможности записать ситуацию нет, так как вы идете по улице. Вы понимаете, что испытываете эмоциональный дискомфорт, например, злитесь. Вместо того, чтобы крутить «злые» мысли в голове, нагнетая их до слоновьего масштаба, злитесь осознанно, подбирая удобный момент перескочить выше по шкале. То есть, ищите мысли, которые ощущаются немного лучше, чем злость. Например, простое раздражение. Затем, думайте намеренно мысль, которая приносит облегчение и ощущается лучше, чем раздражение. И так – до восстановления приятного состояния духа.

Для примера, приведем следующую реальную ситуацию:

*Я купил смартфон на сайте частных объявлений. Мне нужен был нерабочий, но целый аппарат для замены деталей. Почти час я потратил на выбор самого лучшего предложения по модели A123, были*

высланы предоплатой деньги, трехдневное ожидание, наконец, полчаса до ближайшей почты... я был так предельно «внимателен», что заказал U123, который на сантиметр больше по размеру, и детали, соответственно, не подходят.. Итого: минус деньги и плюс бесполезный «кирпич», не подлежащий возврату. Можете представить себе степень эмоционального напряжения и те слова, которые я произносил вслух на всю улицу первые три минуты? Однако, это был хороший шанс проверить метод мостов. Поэтому я принялся хаотично носиться по шкале, выискивая всё, что может принести облегчение. В итоге, подъем занял 5 минут: «Ок, я потратил полчаса на этот аппарат. Зато сейчас уже еду на встречу с приятными людьми. Да, всё это досадно. Но, не так, как могло бы быть. Небольшие потери. А может, и не потери вовсе. Я смогу его продать и заказать нужный! Это даже смешно, как получилось. Ну, с кем не бывает, всё хорошо».

### **(Текущая ситуация – письменный вариант)**

Кратко напишите сверху листа – что вас волнует, расстраивает или бесит. Если вы знаете, куда хотите прийти в итоге по отношению к этой ситуации, напишите внизу – что вы хотите чувствовать и как себя ощущать. (В примерах, приведенных в основной части книги, мы не использовали этот пункт). Далее определите, в какой температуре вы находитесь по отношению к этой ситуации, и, используя шкалу эмоций, подберите мысли, которые находятся немного выше.

Закрепитесь в новом состоянии, и снова подберите мысли выше. Таким образом, вы строите **мост из мыслей**, ведущий вас от того уровня, где вы есть, туда, где вы хотите быть.

*Например, ваш организм немного барахлит, и поэтому вы расстроены.*

**Опишем сверху кратко ситуацию и свои чувства по отношению к ней:**

*Снова болит голова, и я чувствую себя уставшим. Она болит почти каждый день. Это уже напрягает. Надеюсь, это всё несерьезно. Чувствую себя пессимистично.*

**Внизу желаемое состояние (необязательно)**

*Я хочу относиться к этому легче и не драматизировать ситуацию. Я хочу чувствовать себя хорошо, бодро и крепко.*

**Под ситуацией ищем любые мысли, которые ощущаются лучше**

*Клетки моего тела обладают способностью к восстановлению и самоисцелению.*

**Если вы в это верите, и вам полегчало – раскрутите эту мысль как можно полнее**

*Существует множество примеров в книгах или интернете, того, как людям удается освободиться даже от самых*

*серьезных телесных проблем, которые считались неизлечимыми.*

*А что стоит клеткам тела решить такой нюанс, как мое нынешнее самочувствие?!*

*Мне просто нужно «отойти в сторону» и не мешать им своими страхами.*

*Мое тело обладает собственной мудростью.*

## **Если не верите**

*У всех людей бывают периодические перебои с телом. В этом нет ничего страшного.*

*Тело сигнализирует о необходимости отдыха, которого я ему не давал в достаточной степени.*

*Поэтому оно болит, чтобы я, наконец, к нему прислушался. Окей, я сделаю это.*

Осознав, насколько легким и драгоценным является этот метод, мы влюбились в него! И начали применять повсюду, пока материал для работы не стал являться реже и реже, а затем практически иссяк. Наши друзья также использовали его, изобретая собственные подходы, вроде таблицы в Excel. Автор этой идеи Аня К. предложила двигаться от описания проблемы по колонкам вправо к облегчению. Если же в процессе разбора ситуации внезапно проявилось еще одно вредное убеждение, то его нужно вынести *на новую строку* и разбираться с ним уже отдельно. Этот способ обладает неверо-

ЯТНЫМ УДОБСТВОМ!

|   | A          | B                                     | C                    | D | E | F    | G       |
|---|------------|---------------------------------------|----------------------|---|---|------|---------|
| 1 | Ситуация 1 | Мысль, которая ощущается лучше (МКОЛ) | Всплывшая ситуация 2 |   |   | МКОЛ | РЕШЕНИЕ |
| 2 | Ситуация 2 | МКОЛ, сколько необходимо              | РЕШЕНИЕ              |   |   |      |         |
| 3 |            |                                       |                      |   |   |      |         |
| 4 | 28 марта   |                                       |                      |   |   |      |         |
| 5 |            |                                       |                      |   |   |      |         |
| 6 | Ситуация 3 |                                       |                      |   |   |      |         |
| 7 |            |                                       |                      |   |   |      |         |
| 8 |            |                                       |                      |   |   |      |         |

(Под решением здесь понимается не только фактическое решение ситуации, но и чувство облегчения, ощущения, что вопрос уже не вызывает такой болезненной реакции, как прежде.)

*Л. Ц. Начав применять этот метод, мы с друзьями стали немного «помешанными» в плане поиска и отлова собственных тараканов. Мы держали глаза и уши остро на протяжении целого дня. Мы внимательно наблюдали за своими мыслями, и чувствами, которые эти мысли вызывают. И при малейшем дискомфорте – YES! Еще один попал в трансформационную лабораторию, из которой выходил уже не тараканом, а цветочком или бабочкой.*

*Во время похода в незнакомые места или взаимодействия с группой людей, при невольном сравнении и в свободно гуляющих мыслях – хлоп! хлоп! хлоп! Большие, маленькие, годами живущие и новоприобретенные, подсланные трендами*

*современного общества и даже... чужие. Все очищались и обновлялись. И это ощущалось очень хорошо. Как будто всё больше и больше легкости, свободы, радости поступало в жизнь.*

Мы обсуждали этот процесс в скайпе и удивлялись чувству облегчения, которое посещало нас уже *во время* проделывания упражнения. Также мы завели толстенные тетради, где по одному-двум «приканчивали» все волнующие вопросы. С практикой стал очевиден еще один плюс этой внутренней работы: мы научились видеть позицию других людей на шкале в текущем моменте и могли незаметно подтягивать их вверх. Здесь же раскрылась причина, по которой сказанное кому-то «всё будет хорошо» иногда работает, а иногда является предпосылкой к тому, чтобы быть посланными подальше и без того расстроенным собеседником. Всё дело в том, чтобы предлагать прыжок не более чем на 2—3 ступеньки вверх. Об этом стоит поговорит подробнее.

# Подъем собеседника

Когда человек находится на дне шкалы, подавленный ситуацией, предлагать ему сразу оптимизм – всё равно, что дать глотнуть бензина. Если человек чувствует себя *бессильным*, гуманнее будет предложить ему стремиться к *ярости и мести*. Таким образом, он начнет возвращать себе собственную силу, потому что, как ни крути, лучше бить, чем быть битым. Как только он выплеснет гнев, то перейдет к *осуждению* недостойного поведения обидчиков. В этот момент лучше не говорить ему в ответ о безусловной любви ко всему сущему, а помочь прийти к простому *разочарованию* в духе «да и фиг с ними всеми». Вы можете обоюдно прийти к тому, что устали от обсуждения ситуации, и это уже *скучно*. После можно давать первые намеки на позитив, при этом держась в стороне от поучительного тона и чтения морали. Тогда это будет хорошей работой.

Подниматься по шкале стоит постепенно, и непременно закрепляться на каждой занятой высоте, чтобы не падать опять и не вести разговор по кругу. Для этого предлагаем рассмотреть следующие идеи

*Идеи эффективной коммуникации:*



- Вы никого не спасаете и никого не лечите. Максимум, это можно назвать поддержкой, а еще точнее – напоминанием человеку о его *собственной силе*. Если всё-таки хотите, чтобы вас возненавидели – скажите собеседнику, что без вас бы он пропал. Напоминайте о его «слабости» при каждой встрече. Не забывайте также вести беседу с позиции ментора и неуязвимого супермена, это будет способствовать тому, что с вами будет общаться всё меньшее и меньшее количество людей.

- Тот, кто находится наверху шкалы, не вовлекается в ситуацию, сохраняя отстраненность. Если переборщить с эмпатией, можно обнаружить себя на эмоциональном дне рядом с собеседником. В таком случае этот разговор контрпродуктивен. Вам лучше сидеть наверху около ямы, ожидая друга, который поднимается *самостоятельно*.

- Когда вы – тот, кто попал в неприятное состояние, и хотите всерьез выговориться своему другу, отняв несколько часов его времени, было бы здорово компенсировать энергетические потери собеседника. Несмотря на всю любовь вашего друга к вам, слушать негатив – это не удовольствие, а скорее *работа*, и достаточно изнурительная (а тот человек, для которого это является удовольствием – не будет способствовать вашему подъему наверх). Впрочем, чашка любимого кофе в приятном месте, а может, и перекус, восстановят

гармонию.

- Если вы не чувствуете в себе достаточно эмоциональных сил – не вступайте в серьезный разговор (даже с самим собой). Ищите разговор с тем, кто наоборот, сможет помочь подняться вверх, посмотрите Funny Cats на Youtube или ложитесь спать. Распространенная и ошибочная гипотеза заключается в том, что два обессиленных эмоционально человека могут дать другу пользу, встретившись вместе. Нет уж, лучше серия Теории Большого Взрыва.

# Почему и как это работает

Работоспособность этого простого упражнения, в котором мы убалтываем себя на хорошее самоощущение, кроется отнюдь не в попытках самообмана, как могут заметить излишне скептически настроенные друзья. На самом деле, мы изменяем две важные составляющие нашей личности – *привычки и убеждения*.

В особенности, привычку реагировать негативно на неприятные обстоятельства и привычку халатно относиться к собственным мыслям. Убеждение, что нам не обязательно заботиться о том, как мы себя чувствуем (хотя мы с особым тщанием выбираем для себя модную одежду или фильм, который будем смотреть). Убеждения, которые мы почерпнули где-то в детстве и записали на свой жесткий диск; все старые истории, в которые мы до сих пор верим (я неуютно чувствую себя на вечеринках, я неспособен отстаивать свою точку зрения, я недостаточно хорош).

Заменяв прошлые привычки на привычку ЧСХ, вы обнаружите новые горизонты в своей жизни, и вот только некоторые из них:

– ЧСХ – это не только приятно, а еще и легкодоступно.

но. Одна наша подруга называет это «бесплатным наркотиком, генерируемым внутри себя». В отличие от других сортов кайфа, этот – абсолютно безвреден.

– Большая часть «глубоко посаженных», «детских», «укорененных» проблем исчезает. Это похоже на тотальное реформатирование своего жесткого диска, а для некоторых – на второе рождение, полное свободы и новых возможностей.

– Как только тараканы, блоки и прочие вредные убеждения исчезают, на их месте образуется лёгкость. Не та, которая «невыносимая... бытия», а та, что ощущается в моменте, когда мы осознаем, что вопрос, который мешал нам полжизни, утратил свое магическое влияние, и мы более don't care about it.

– Неприятные ситуации, вызывающие контрастную температуру, переживаются легче и быстрее, а случаются – значительно реже. Отчасти, потому что многие негативные события, происходящие с нами, вызваны тараканами из пункта выше, а так как их более нет, то и суда нет. Многие из ранее пугающих, неприятных вещей теперь становятся если не удовольствиями, то вполне обыденными вещами, такими, как поход за хлебом, и вызывают минимум реакции.

*А может, и удовольствиями, как у девушки-ИП, которая ненавидела походы в налоговую, а затем,*

*избавившись от проблемы (изменив отношение к вопросу), начала встречаться с симпатичным инспектором. Не нужно и говорить, что ей не приходится больше заполнять декларации в растерянности и безо всякой поддержки.*

А во-вторых, почему «плохие дни» начинают случаться с нами реже – потому что, попрактиковавшись вдоволь в изменении своей эмоциональной температуры по любым вопросам, мы понимаем, что мало какое из жизненных событий способно нас всерьез и надолго запугать. Наверное, поэтому все неприятности, каверзы и кризисы, в нашей авторской теории, идут искать кого-то другого, кто их опасается, ненавидит и подспудно ждет.

– Совершенно неожиданно, но длительный эксперимент по ЧСХ изменил не только внутреннее *восприятие* мира у респондентов, а и совершенно чудесным образом их *внешние события*! Кажется, эти парни, квантовые физики, действительно знают толк в жизни, когда говорят о том, что «наблюдатель влияет на свойства объекта». Вы, наверняка, читали в сети истории про неожиданную помощь от человека издалека, роскошную недвижимость по фантастической цене, «случайно» услышанную от незнакомца нужную вакансию, и другие вещи, которые, кажется, происходят с кем угодно, кроме вас самих? Так вот, эти и другие «приятности» начинают случаться в наших жизнях с завидной регу-

лярностью, притягиваясь на благодатную почву внутренней гармонии.

*При соблюдении следующего жизненного парадокса: «Это случится, если вы не будете ставить это как цель».*

*P.S.* И, наконец, ответ на вопрос из первых страниц: есть ли жизнь после мотивации? Или, как эта книга всё-таки появилась на свет? Действительно, поначалу, отказавшись от гонки за успехом, вы можете обнаружить себя лежащим в постели, с едой и сериалами. Так может продолжаться не одну неделю, в зависимости от степени перенесенного ранее напряжения. Но! В один прекрасный день, вы почувствуете себя полностью отдохнувшим, полным сил и энтузиазма, и начнете рассматривать на повестке дня вопрос «что бы сотворить эдакого?» Вы будете в пассивном поиске идеи, как вдруг! БДЫЩ! Она случится с вами. И вы будете хотеть делать ее, так же как хотите валяться на пляже или встречаться с лучшими друзьями. Эти действия будут зажжены, вдохновлены и ради них захочется жить действительно *по-новому*.

## **«Вредные советы» о том, как думать намеренно**

Как только удручающая мысль посетит вас, отбросьте любые дела и уделите ей все своё внимание. Еще лучше – напишите ее, и найдите 5—10 доказательств тому, что всё действительно плохо, а может, еще и хуже.

Далее вам нужно немедленно (!) поделиться этой мыслью и ее производными со всеми вокруг. Живописуйте ярко и со всеми деталями. Чем больше людей вы посвятите в случившееся, тем полнее будет ваша работа на этом фронте.

Ни в коем случае не переключайтесь на другие мысли, даже если вас отвлекают, смешат, признаются в любви или дают деньги. Если все-таки отвлечетесь, как только вспомните об этом – вернитесь к негативной мысли с удвоенным вниманием, сообщив тем, кто вас отвлекает, всю важность ситуации, о которой вы думаете: «О, мне приятно, что ты любишь меня, но: я толстая / у меня блок в третьей чакре / и пр.»

Будет весьма полезным, если вы заведете дневник, где будете подробно фиксировать все свои переживания, превратив его в настоящую фабрику по производству слонов из мух. Это круто! Отдельно можно завести блокнот «Моя

большая книга жалоб» и отмечать каждый вечер в ней все неприятные моменты за день. Находясь в кафе, используйте их жалобные книги – наверняка, заведения предоставят вам поводы для расстройства.

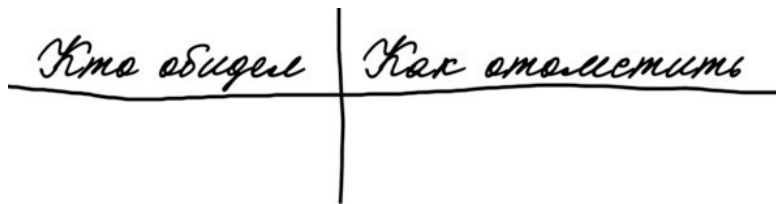
Неплохо собираться вместе, чтобы делиться своими историями, драматизируя их и нагнетая. Хорошая игра для компании: «Чья история ужаснее / печальнее?» Выигрывает тот, кто первым доведет до отчаяния своих оппонентов. Также эффективны чаты единомышленников и блоги в интернете. Если ваш блог никто не будет читать – это даже лучше. Так вы получите еще один повод для записи в дневнике.

Не забывайте регулярно просматривать новости, включая криминальную рубрику. Подпишитесь на странички, где люди обсуждают, как всё идёт неправильно для них и для мира. Подпитывайтесь праведным раздражением! Вступайте в диалоги, спорьте и критикуйте – это закалит вас для борьбы с тяготами жизни. Передавайте самые острые новости вашим оставшимся друзьям.

Когда негативные переживания доведет вас до унылого состояния, – не откладывая (!), закрепите это достижение просмотром соответствующего фильма с трагическим сюжетом. Самым сильным духом рекомендуется начать целый сериал. Проследите, чтобы там не оказалось юмора или хэп-



пи-энда.



Помните, если вам хорошо – значит, вы просто недостаточно информированы. Уверяем вас, наверняка что-то идет не так уже прямо сейчас! Так что не прячьте далеко свой дневник!

# Практическая часть

## ДЕНЬГИ

### У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ЯРКОЙ ЖИЗНЬЮ (с разбором)

Название – суть проблемы. Выберите по-хожую с вашей ситуацией в оглавлении. Далее напишите абзац о том, что происходит и как вы себя чувствуете. Используйте шкалу эмоций из приложения 1, чтобы понять, где вы находитесь эмоционально.

*Моя жизнь в последние дни напоминает существование растения. Я сижу дома, ем еду, смотрю фильмы один за одним, и мне все это категорически не нравится. Я бы и рад все изменить в сторону более активного времяпровождения, но с тем, что у меня в кошельке, можно выйти разве только для того, чтобы вынести мусор. Поэтому я тихонько бежусь, запихивая в себя еду и интернет-мемы.*

Мы видим, что человек находится в позиции раздражения, в нем есть энергия для действия, которую он тратит на кипение. Возможно, неплохим выходом для него будет перенаправить энергию на другие действия, например, по дому:

Одно радует, что всё это ненадолго – скоро з/п.

Пока надо просто хотя бы попробовать найти плюсы в том, что есть – это поможет продержаться.

Например, это «супер-свободное время» можно использовать для тех домашних дел, которые я всегда обещаю себе (и другим) когда-нибудь выполнить, но не делаю.

Можно навести тотальный порядок на ноуте, сделать ревизию в шкафу или разобрать, наконец, ёлку.

*Пишите все, что приходит вам в голову и при этом приносит чувство облегчения. Вызовите в себе интерес, удовлетворенность, и закрепите новое состояние соответствующими утверждениями:*

Мне даже становится интересно, сколько «развлечений» можно придумать, исходя из того, что у меня сейчас есть. Например, я могу позвонить или устроить скайп-сеанс с родителями, или другими замечательными людьми, на которых у меня обычно «нет времени».

Я даже могу написать бумажные письма, а отправить их

тогда, когда появится возможность.

О, я уже чувствую себя значительно более оптимистичным по отношению к жизни.

В конце концов, я могу погуглить те слова, которые произношу прилюдно, не будучи уверен в их точном значении. А еще выбрать для себя что-то из списка «Бесплатных счастливых дел» в конце книги\*.

*\*Приложение 2*

*Поднимайте себя настолько высоко, насколько можете. Например, до чувства признательности тому, что есть. Проведите учет всего хорошего в вашей жизни. На высоких волнах вдали от раздражения новые идеи и возможности хлынут в вашу жизнь.*

Хвала всему сущему, я могу принять горячую ванну!

Это прекрасно, что у меня всё же есть вода, свет, интернет (!), запасы кофе/чая/сигарет.

А значит, всё не так уж плохо на сегодняшний день...

Я могу заранее составить список того, чем займусь, когда наступят более активные времена.

Тогда я буду подготовлен к крутым свершениям.

Можно глянуть списки интересных ивентов и даже сделать на них бронь мест.

Так-то гораздо лучше.

В моем домоседстве открылись новые, не растительные грани. Всё-таки жизнь хороша. Я чувствую интерес и воодушевление.

Я люблю жить.

**Вы сами думаете ваши мысли, никто не может сделать этого за вас. Вы – волшебник, вы – мастер, вы – босс собственного настроения!**

## **Я НЕ УМЕЮ РАСПОРЯЖАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ**

*Я не умею копить средства, откладывать про запас. Сколько бы я ни заработал денег, я умудряюсь потратить их всего за несколько дней; они словно жгут мне руки. А потом приходится с покаянной головой просить взаймы до следующей зарплаты. Я чувствую себя беспомощным младенцем в отношении финансов.*

Я всегда трачу деньги исключительно на предметы, которые приносят мне удовольствие.

Разве инвестиции в хорошее настроение могут считаться напрасной тратой финансов?

Пускай в текущий момент я еще не научился распределять средства равномерно.

Однако удовольствие, полученное от импульсивных покупок, согревает меня в течение долгого времени.

Я не делаю ничего плохого: не обыгрываю в наперстки доверчивых граждан, не граблю прохожих в темном переулке, не занимаюсь мошенничеством.

Я трачу свои честно заработанные деньги.

Прочие люди точно так же тратят свои зарплаты, отличие лишь в степени интенсивности.

Тратить деньги быстро или медленно – личный выбор каждого взрослого индивидуума. Можно сказать, дело вкуса.

Мне нравится шиковать в первый день после получки.

Я могу позволить себе поход в шикарный ресторан или покупку брендовой одежды.

Бездумно-легкая трата денег наполняет меня беззаботностью, дарит хоть и мимолетное, но все же ощущение изобилия и богатства.

Мне нравится это чувство.

Страсть к покупкам может стать отличным стимулом для карьерного роста.

Сейчас я не слишком люблю свою специальность.

Но ради более высокой зарплаты я готов разбираться в деталях профессии.

Возможно, я и сам не замечу, как втянусь и стану высоко-

классным специалистом с внушительным окладом.

Тогда служба будет приносить мне двойное удовольствие: зарплату и профессиональную самореализацию.

Необязательно события сложатся именно так.

Однако я чувствую, что безудержная страсть к трате денег подталкивает меня к самосовершенствованию.

Возможно, когда-то я захочу усовершенствовать свои навыки управления финансами. Найдется метод, который не будет давить на меня и поможет откладывать средства так, чтобы не портилось мое настроение.

Таким образом, мой внутренний транжира – это инициативный и полезный товарищ, который старается сделать меня лучше.

Мне нравится развиваться и удовлетворять свои желания.

Так что со мной всё в порядке.

Я люблю свою жизнь.

## **МНЕ СРОЧНО НУЖНЫ ДЕНЬГИ, ПРЯМО СЕЙЧАС**

*Я почти готов ограбить банк. Не знаю, что и делать, но мне нужны деньги сейчас, срочно и много. Случилась такая @#\*\*@ая ситуация, что я просто нуждаюсь в них. Чувствую себя приближающимся к панике, бессильным и потерянным.*

Что бы я не предпринимал в таком состоянии, это вряд ли будет хорошей идеей.

Как ни крути, мне нужно сначала привести свои эмоции в порядок, а потом думать о деньгах.

(Никаких действий! Если я буду сейчас звонить кому-то или кого-то просить – я буду неэффективен, начну задабривать, могу согласиться на ужасные условия.)

Подойдет любая эмоция, чуть лучше, чем текущее отчаяние.

Да, то что случилось, – это ужасно, несправедливо, и как гром среди ясного неба.

Но мне придется жить дальше и придется собрать свою силу снова.

Я ужасно зол на жизнь / работу / обстоятельства и ненавижу это всё сейчас.

(и это хорошо, когда я пользуюсь гневом – это значит, что я на верном пути, я успешно вывожу себя к решению)

Хотел бы я сказать им / всем / жизни / себе, какие они @#\*\*@!!

И за что мне это всё сейчас?

Ужасный день. Ужасно то, что происходит. Я разочарован, нет слов.

Мне нужно как-то поддержать себя, пока я прохожу этот



процесс «взятия себя в руки».

Я уже немного успокоился в сравнении с первыми минутами ситуации. Я сделаю что-то, что еще немного успокоит меня – пройдусь / выпью чай / и пр.

Как выбраться из этой ситуации? Где это чертово решение? Так, стоп.

Отставить нервы. Я обещаю себе, что решение существует, и я найду его.

Но пока самое важное – соединиться с адекватным настроением.

Это обыденная человеческая ситуация, в которую попадают уже сотни тысяч людей.

По существу, это даже скучно и вовсе не тянет на ту драму, которую я создавал ранее.

И все эти люди выбрались из нее, а самые мудрые из них – с наименьшими потерями.

И я тоже не дурак. А значит, проблема превращается в вызов.

Перво-наперво, я попробую переосознать ситуацию.

Мой разум уже достаточно ясен, чтобы здраво мыслить.

Действительно ли мне нужны эти громадные деньги – или нужно кое-что другое, что я намереваюсь за деньги приобрести?

Действительно ли это нужно прямо сейчас и так критич-

но, или это терпит по времени?

Наконец, действительно ли это МНЕ нужно или кому-то другому нужно, чтобы я это взял на себя?

А что, если я этого не сделаю?

А что, если данные неточны?

А что, если проверить всё еще раз?

А что, если ситуация изменилась уже сейчас, пока я принимал ванну, стремясь расслабиться?

Окей, я уже готов решать этот вызов.

Мне даже интересно, какое блестящее решение я найду или как изменится ситуация сама по себе.

В любом из этих вариантов я выхожу победителем.

Я сумел настроить себя, мыслить трезво и быть адекватным даже в таком положении.

Да, жизнь подбрасывает нам задачи, но я люблю её всё равно.

## **МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ**

*Я изо всех сил стараюсь раздобыть побольше денег, работаю на двух работах. Но все заработанное с таким трудом утекает, как песок сквозь пальцы. Мне едва хватает средств на жизнь. Я не могу позволить себе ничего лишнего.*

По крайней мере, мне хватает денег на самые важные нуж-

ды – у меня есть крыша над головой, еда, одежда.

Конечно, меня сложно назвать богачом.

Но богатым считается не тот, у кого много денег, а тот, кому хватает.

Можно обладать миллионами, но при этом ощущать себя точно так же неудовлетворенным.

Дело не в деньгах, а в ощущениях.

Вероятно, мне лучше сконцентрироваться на том, что я имею, чем на том, что мне недоступно.

Счастье не обязательно должно зависеть от денег.

Самые лучшие вещи на свете – бесплатные.

У меня есть здоровье, улыбки друзей, объятия родных, радость домашнего питомца.

Также у меня есть свободное время, которое я могу посвятить любимым занятиям.

Да и солнце заглядывает ко мне в окно каждое утро, независимо от количества купюр в моем кошельке.

Пожалуй, мне есть за что быть признательным жизни.

Возможно, стоит меньше заикливаться на вопросе количества денег.

Те вещи, которые мне *действительно* необходимы, я вполне могу себе позволить, раз уж они у меня есть в настоящем времени.

Если я без чего-то обхожусь, значит, этот предмет на са-

мом деле не так уж сильно нужен мне.

Я люблю свободу от лишних вещей, это наполняет меня ощущением простора и свежести.

Мне нравится минимализм моей жизни.

Я – весьма обеспеченный товарищ.

И я люблю свою жизнь.

## ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКИДКАМИ СТЫДНО?

*Я заказал несколько скидочных купонов в интернете, предлагающих приличную экономию, и решил поделиться этой находкой на городском форуме, так сказать, хотел как лучше. В ответ я получил несколько обидных комментариев, которые опустили мое настроение до плинтуса. Мне сказали, что купонами пользуются «нищевроды», а хозяева заведений предлагают «скидочным» самые худшие товары и услуги.*

Скидка – это не плохо. Важнее то отношение, с которым я подхожу к ней.

Для меня тот факт, что я пользуюсь скидками – показатель моего рассудительного отношения к финансам, а вовсе не «мышления бедняка», как говорят некоторые.

Скидка или купон – это разумный способ позволять себе

больше.

Продавцы выпускают их, чтобы привлечь к себе больше клиентов, и так же довольны результатом, как и я.

Я покупаю то, что приносит мне радость, по хорошей цене. В этом нет ничего негативного.

Пользоваться скидками не стыдно.

Моё достоинство не зависит от того, плачу я полную стоимость товара или часть её.

Мне просто стоит меньше заморачиваться над тем, что думают другие.

Они не знают моего пути, они не знают моих мотивов. Только я вправе судить о себе.

И я радуюсь своей практичности и рациональности в денежном вопросе.

Я знаю, что скидки и распродажи – это временный этап в моей жизни.

У меня всё лучше получается распоряжаться личными финансами, а это имеет большое значение на пути к процветанию.

Когда-то мне перестанут быть нужными скидки, и я благодарностью отпущу их.

Я верю, что всё, о чем я мечтаю в материальном плане, непременно сбудется.

А сейчас, когда я на пути к изобилию, я благодарю и при-

нимаю все блага, которые ко мне приходят.

Я благодарю скидки. Я благодарю купоны. Я благодарю АлиЭкспресс. Я благодарю сезонные распродажи.

Я рад, что благодаря этим возможностям мне хватает денег на многое. Я ценю хорошие возможности.

Когда ко мне придет крупная возможность — я точно не пропущу ее, потому что практикуюсь сейчас не упускать и мелкие блага.

Я управляю своими деньгами. Я делаю это хорошо.

Я мудро распоряжаюсь средствами.

У меня на всё хватает.

Я живу хорошо.

Я люблю эту жизнь.

## **В ДОЛГАХ КАК В ШЕЛКАХ**

*Я нахожусь по уши в долгах. На мне висит несколько кредитов с грабительскими процентами. К тому же я должен большинству своих знакомых. Мне приходится избегать встреч с ними, чтобы не услышать беспокойный вопрос: «А когда ты вернешь деньги?» Я чувствую себя связанным по рукам и ногам.*

# 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.