



АНАТОЛИЙ СТАРКОВ

ОРГАЗМ души

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Как прожить **ЦЕЛЬ**ную жизнь
и найти своё счастье

18+

Анатолий Старков

**Оргазм души. Как
прожить ЦЕЛЬную жизнь
и найти своё счастье**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Старков А. И.

Оргазм души. Как прожить ЦЕЛЬную жизнь и найти своё счастье /
А. И. Старков — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-06138-5

Эта книга – пошаговый алгоритм для достижения счастья. Чем наше отличается счастье от удовлетворённости? Может ли оно быть вечным и если да, то как достичь? Обо всём этом на человеческом языке с юмором и упражнениями для закрепления. Нет у жизни большей цели, чем достижение счастья. Но что это такое? Книга специально сделана короткой и насыщенной, чтобы каждый нашёл ответ. В ней много конкретных утверждений, однако, есть место для полёта мысли читателя. По сути, одна из главных задач книги – научить мысль летать. Готовы к приключениям? Тогда вперёд. Содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-532-06138-5

© Старков А. И., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие	7
Автор об авторе :)	9
Глава 1	11
Глава 2	14
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Посвящается Предпринимателям и Бизнесменам.

Я считаю, что предприниматели – это люди особой породы. Они изменяют мир вокруг себя. Именно от предпринимателей – людей бизнеса – зависит в каком мире мы будем жить завтра.

Он мало зависит от чиновников и совсем не зависит от простых рабочих или обывателей. Мой отец более 40 лет работал водителем трамвая, и я видел, как мало он мог изменить в работе депо. Хотя я всегда им гордился.

Последнее слово остаётся за теми, кто создаёт деньги и рабочие места, кто производит товары и предоставляет услуги. Я убеждён, что политики и работники частично или полностью живут лишь за счёт того, что предприниматели хорошо делают своё дело.

Бизнесмены берут на себя смелость сказать: «А здесь мы откроем ресторан» и довести задуманное до конца. Часто этим людям приходится действовать вопреки мнению родных, без достаточной поддержки государства, просто потому, что они достаточно смелы и безрассудны, чтобы сказать: «Я не согласен на меньшее», и достаточно напористы и позитивны, чтобы довести задуманное до конца.

В предпринимателях всегда живёт ребёнок, потому что только дети могут так смело мечтать и так свободно преобразовывать действительность. Однако без действий мечты остаются мечтами, поэтому предприниматели часто работают гораздо больше других. Не зная сна и отдыха, забыв о выходных и отпуске, они куют своё будущее счастье. Куют то, что повлияет и на других людей. Что позволит им видеть цель и стать частью чего-то большего. Частью какой-то идеи, идеи зародившейся в голове у бизнесмена.

Кроме предпринимателей отдельного почтения достойны учёные и деятели искусства – художники, авторы, музыканты, актёры и т.д.

Благодаря учёным и бизнесу у нас есть материальный мир, а благодаря деятелям искусства – духовный. Спасибо.

Причём я чувствую здесь именно малый бизнес, потому что за ним всегда стоит ЛИЧНОСТЬ. У личности есть то, что часто теряют корпорации – стремление изменить мир к лучшему для всех. А без этого стремления, без честного вклада в жизни других не достичь личного счастья, сколько бы денег не было на счету.

Если вы хотите на что-то повлиять, если хотите изменить свою жизнь и жизни других к лучшему, но ещё не создали собственный бизнес, то сделайте это. Слушают тех, у кого есть атрибуты власти, так не стесняйтесь же их заполучить.

Эта книга – часть вклада, который создают наши тренинговые центры, для всех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. Это задача для способных людей, поэтому главная задача книги, меня лично и наших центров помочь способным людям стать более способными.

Моя личная цель – не помогать вообще всем. Такая цель, к сожалению, недостижима в рамках одной жизни. Через страницы книги я надеюсь обратиться к ключевым игрокам, которые потом вытащат всех остальных. Это может звучать несколько цинично, но на деле не более, чем одеть кислородную маску на себя, а потом на ребёнка при разгерметизации салона самолёта. Но если бы вы не хотели перемен, то книга бы не попала вам в руки, верно? Так что читайте смело, я желаю вам приятного путешествия.

Если достойный человек счастлив, то он захочет сделать счастливыми других. А если он силен, а предприниматели сильны, то у него есть все шансы достигнуть такой добродетельной цели. Ещё и поэтому я посвятил книгу предпринимателям.

Кроме того, счастье не в деньгах и не в их количестве. Это почти никогда не поймут работники по найму, но в этом очень быстро убеждаются успешные предприниматели.

Спасибо им за то, что они развиваются и делают мир и себя лучше.

Р. S. Советы книги универсальны и подойдут всем, вне зависимости от социального статуса.

Предисловие (не пропускай этого)

Привет, читатель! Меня зовут Анатолий Старков, и я рад тебя видеть.

Спасибо, что решил узнать эту книгу. Она о самой важной вещи в жизни. О твоём счастье. Странно, но мало кто о нём серьёзно задумывается, и кажется, лишь единицы могут себе его позволить (хотя мы скоро узнаем, что нет ошибки большей, чем эта).

Интересный факт, что мы все хотим быть счастливыми, но конкретное определение этого слова может дать 1 из 40 человек (на основе 5000 опрошенных мною участников тренингов).

По роду работы, а я психолог, мне приходится консультировать 5–7 новых человек в неделю. Их возраст колеблется от 18 до 78. Каждого я спрашиваю о счастье и наблюдаю одну и ту же картину. Люди о нём не задумываются. Не воспринимают достижение счастья как проект их жизни. Покупка машины или квартиры – это проект, а достижение счастья – что-то эфемерное, к чему многие даже не стремятся.

О том, что будет завтра, люди смутно представляют. Но о том, как изменится их жизнь через 60 или 120 месяцев, о том, что делает их действительно счастливыми, подумать забывают. И как тогда они могут на это повлиять?

Ты тоже можешь прямо сейчас подумать о своём счастье, читатель. Сравни со своей текущей жизнью прошедшие 60 месяцев. Какие навыки ты за это время приобрёл? Чем сделанным ты на самом деле гордишься? Стал ли ты счастливее за это время?

Если да, то отлично. Эта книга поможет тебе ещё сильнее обогатить свою жизнь и открыть для себя те её грани, о которых ты, возможно, ещё не думал. Если за 60 месяцев счастливее ты не стал, то вдвойне хорошо, что ты взял книгу в руки. Прочитай её вдумчиво. Она откроет для тебя если не дверь, то лазейку, фрамугу в Страну Чудес, в которой тебя уже заждались.

В жизни человек реализует либо свои цели, либо цели других. С этим сложно поспорить, и это легко наблюдать. Особенно наглядно это видно в дорогих бутиках модной одежды в ГУМе, где люди покупают на деньги, которые им не принадлежат, то, что им никогда не было нужно. И делают они это, потому что поверили словам тех, кого они не знают лично, но увидели в инстаграме. И теперь хотят произвести впечатление на своих знакомых, которых они втайне считают болванами. Жуткая, но вполне жизненная ситуация. Таким людям некогда думать о счастье. Завтра настанет новый модный сезон и в инстаграме появится новая «звезда», а на ней будет новая вещь. В отчаянной спешке обладать вещами нет времени думать о чём-то ином.

Но оказывается, что если человек не задумывается о своём счастье, то жизнь с ним всё равно случается. Причём совсем не такая, как он бы хотел. Но какую именно он бы хотел, он не знает, а когда она с ним случилась, то понимает постфактум, что случилась не та.

Так и возникли «списки сожалений» – это результаты опросов престарелых людей, которые делают ежегодно. Их спрашивают о том, про что они сожалеют в жизни. И год за годом ответы повторяются. Не уделяли время себе и родным, работали на нелюбимой работе, быстро запустили и отравили своё тело и не смогли получить удовольствие из-за болезней. То есть проживали неосознанную жизнь в ежедневной рутине хлопот и борьбе за существование, где череда проблем вынуждала работать по 60–80 часов в неделю, чтобы хоть как-то платить по

счетах, копить на образование детям и платить по кредитам на жильё и авто. А те, кому чуть больше «повезло», прожигали жизнь в глупой праздности, ведя деятельность больше подходящую по осознанности животным. Девизом таких было «Потребляй! Бери от жизни максимум!». Но этот максимум всегда обозначал не эксперименты по созданию перпетуум мобиле (вечного двигателя), а беспорядочные половые связи и разные наркотики. А жизнь стремительно проходит.

Эта книга – дорожная карта, которая выведет не только из социальных ловушек. Она не похожа на современный навигатор: не будет тебе говорить, когда повернуть. Но карта здесь ещё лучше, по ней ты сможешь найти дорогу, даже если смартфон сел. Достаточно включить голову и открыть глаза на то, что происходит вокруг.

Так и с этой книгой, если голова включена (а иначе бы ты не взялся читать), а глаза широко раскрыты, то всё будет хорошо. Ты разберёшься в этом увлекательном маршруте и сможешь прийти к желанной цели.

Иногда я буду в книге обращаться прямо к тебе лично и просить о чём-то. Иногда рассказывать о себе или создавать вымышленных персонажей для твоего удобства. Друг (прости мне эту фамильярность, ведь я из Краснодара, а он известен южным дружелюбием), эта книга о ТВОЁМ счастье. Я, конечно, расскажу именно о своих поисках этого редкого и пугливого зверя, но говорить буду так, чтобы вывести тебя на его след. Познакомить с его привычками, показать, где он обитает, что любит и чем приманивать его бесполезно.

Если ты готов, то В ПУТЬ! Многие мудрецы считают, что ПУТЬ есть подлинное СЧАСТЬЕ.

Книга будет разделена на главы, которые раскрывают тему счастья с разных сторон, а кроме того, в ней будут даваться упражнения, которые лучше делать сразу (если это возможно) после того, как ты прочитал эту главу.

Счастье – действительно важная тема. Найди время, чтобы сделать те упражнения, которые к нему приведут.

Приятного путешествия, друг! Жду тебя на той стороне книги, когда ты дочитаешь до заключения.

P. S. С первой главы я снова перейду на «вы», думаю такое обращение ты чаще встречаешь в деловой литературе. И пока мы не доберёмся до заключения, будем поддерживать необходимые социальные приличия. ;)

Автор об авторе :) **(странный и необязательный раздел)**

В 3 года я знал о своём смысле жизни. Знал об устройстве жизни. Понимал, зачем мне тело и почему родился в Краснодаре. Ответ был со мной до 7 лет, а вот потом жизнь усложнилась, и я его позабыл. Кстати, до этого возраста я умел лечить наложением рук, но после 7 лет это тоже куда-то пропало.

Вопросов становилось больше: зачем мне брат и сестра, почему мои родители ходят всё время на работу? Из-за чего они ссорятся, зачем папе пиво, почему могут срываться на нас? И как всё это связано с моим счастьем? А кто вообще этот Я? Особенно последний вопрос не давал мне покоя в диапазоне с 7 лет и до 24, пока я не вспомнил ответ на этот вопрос.

Забавно, что до 7 лет я точно знал ответ. А потом жизнь пошла по наклонной. Я жил в самом неблагоприятном доме нашего района, его называли БД (**ядский дом). Гулял на мусорках и в гаражах. В 12 лет я пришёл домой пьяным от водки, в 14 – употребил дрянё, с 18 и до 21 – служба на Кавказе, а в армии думать вообще вредно. Я всё больше превращался в тело. Судя по нисходящему тренду моей жизни закончиться она должна была ещё 3 года назад. Шансов на перемены почти не было. Однако, мне повезло с окружением и учителями. К тому же счастья мне хотелось всегда.

В детстве мечтал на выходные не уезжать на дачу поливать «синенькие» (баклажаны) и помидоры. Но выходные мы всей семьёй проводили на участке в 14 соток, где росло вообще всё. Я хотел играть с друзьями, это было моё счастье, а у родителей на счёт свободного времени их сына были другие планы. Конечно, я был счастлив в детстве, счастлив даже на даче, но спустя 25 лет мысль о ней всё ещё вызывает отторжение.

В армии я тоже хотел быть счастливым. Там за счастье было выпасться. Но было не до того, вот совсем. Командировки, тренировки, наряды, боевые задачи. Счастья было мало. А третий год (я служил по контракту) сна было достаточно. Но про счастье я почему-то забыл.

Потом работа по найму. На работе я очень хотел быть счастливым. Там счастье было работать меньше 10 часов в день и получить зарплату без штрафов. Руководство не разделяло моего желания работать мало и получить много. Поэтому и счастья было мало. А работы много))) Пришлось уволиться.

Я решил, что счастье в Вере и духовности, поэтому вступил в старо-славянскую общину, ездил на праздники, ходил по углям, пил медовуху, водил хороводы, а вместо одного бога у меня их было МНОГО и вроде был счастлив, но только на праздниках... Что-то было не так.

Затем я познакомился с моим первым учителем мудрости и понял, что счастье искал не там. Десять лет назад начался осмысленный ПУТЬ, который сегодня привёл меня к нашему с тобой знакомству. Книга о счастье стала для меня необходимостью. Это ответ для всех, кто чувствует, что хотел бы ощущать больше радости в жизни. Прочитай и примени её, мой друг, а потом отдай её тому, кого ценишь, и у психологов сильно поубавится работы.

Такую книгу я хотел бы прочитать сам, хотел бы, чтобы её прочитали мои родители ещё до моего рождения и другие близкие люди. Это то, что должно раз и навсегда изменить положение дел и разрешить вопросы счастья для каждого из нас.

Маршрут проложен! Тебе надо пройти по нему и провести за собой других. От этого мы все только выиграем.

Глава 1

Начинаем поиски

На первый взгляд люди живут ради удовольствия, живут для себя. Для себя они спят, засовывают еду себе в голову, развлекают себя. А ещё зарабатывают деньги, чтобы лучше есть, мягче спать и веселее развлекаться. Это наглядно. Таким ответом сложно удовлетвориться пытливому уму, однако менее ищущих этот вариант удовлетворяет.

Когда вещи обновляются, то мы естественным образом чувствуем себя радостней. Однако, через недолгое время владения счастье от этого объекта проходит и обладание им становится нормой. Мы практически не чувствуем восхищения от своего авто до тех пор, пока его не заберут на штрафстоянку. Мы выходим на улицу, не видим машины там, где её запарковали, и чувствуем волнение от потери (а вдруг угнали), нервно звоним на штрафстоянку. И если наш железный конь оказался там, то выдыхаем с облегчением.

Я задавал вопрос «Что такое счастье?» участникам тренингов больше двухсот раз. И самые частые ответы, что счастье – это здоровье, удовлетворённость; счастье – это когда можешь себе позволить всё, а те, кто тебе завидуют, они ничего не могут сделать.

Такие определения фиксируют внимание человека на собственной персоне, на всём, что человек стремится иметь. Они порождают эгоизм и чувство собственной важности.

Чтобы убрать эту фиксацию, а заодно убедиться, что человек – существо доброе и социальное, вам предстоит сделать упражнение. После прочтения главы надо написать 100 целей.

Ровно 100 желаний и хотелок, которые ты хотел бы сделать или заполучить. Большая часть этих целей будет относиться к себе лично. Но часть точно будет относиться к изменению жизни других.

Мой детский друг Влад имел всё, о чём я мечтал. Приставка, бильярдный стол дома, пейджер и даже Пентиум 2. Было ощущение, что Влад абсолютно счастлив и наслаждается жизнью.

А потом его отца посадили в тюрьму за финансовые махинации, а сам Влад с мамой переехали. Больше я его никогда не видел. Именно тогда я понял, что вещи не сделают счастливым, если отец сидит в тюрьме.

Эта глава нужна нам, чтобы понять, можно ли быть счастливым, направляя внимание только на себя. До работы в тренингах я продавал пестициды оптом. И мои клиенты, а это владельцы с/х угодий, были очень богаты, их прибыль исчислялась десятками миллионов. Но их лица забыли улыбку. Они болели, пили горькую, рано старели и умирали.

Так может счастье – это здоровье? Тоже нет. Я много часов провёл работая с фитнес-инструкторами, которые находились в депрессии.

А может счастье в путешествиях? Менять визуальные картинки, слышать речь, отличную от родной? Снова мимо. Часто сменяющаяся перед глазами картинка даёт временный эффект. Как и всё перечисленное выше. В путешествиях можно на время забыть о беспокойствах. Однако забвение – это не счастье, а всего лишь отсутствие несчастья. Замечали, когда вы возвращаетесь из путешествия, то чувство неудовлетворённости накатывает вновь. По сути, путешествия – всего лишь лучшая и более дорогая альтернатива телевизору.

Попасть в ловушку, глядя на других, очень легко. Вы смотрите в инстаграме и видите улыбающиеся лица, сидящие в новой машине. Или загорелые атлетичные тела, лежащие на модном курорте. И вам кажется, что надо постараться ещё немножечко. И всё, счастье в вашем кармане. Но это бесконечная гонка, которая создаётся для нас маркетологами и врагами человечества. И основа её – человек потребления. В ней невозможно победить.

Есть такая идея, что хомяков покупают детям просто чтобы показать, что такое смерть. У меня был такой, джунгарский, серого цвета. Как у любого порядочного хомяка, у этого было колесо для бега.

Сначала он был молод, и ему казалось это весёлой игрой. Он бегал в колесе, бегал по стенам и потолку, его было не остановить. Мой хомяк – молния. Потом хомяк повзрослел, стал более консервативен и бегал только в колесе, но всё ещё много и быстро. Казалось, он привык бежать. Выглядело словно для него это обязательный ежедневный ритуал. А я всё думал, сколько энергии можно снять с колеса и хватит ли её для освещения кухни.

Позже хомяк уже не мог бегать и просто сидел внутри колеса. Иногда пробовал бежать, но быстро уставал и останавливался. А в конце он просто умер, и я нашёл его лежащим в опилках ПОД колесом. Колесом, которое отняло его силы и не дало ничего взамен. По-моему, он прожил бессмысленную жизнь. Мог ли он это понять? Так и многие из нас: бегут на свою работу, а с работы домой, словно хомяки. Должны работать, должны размножаться, должны платить по счетам, чтобы их дети могли работать, платить по счетам, размножаться... К сожалению, многие «хомяки» не успевают задуматься о смысле этого процесса, о внутреннем устройстве этого порядка. А когда задумываются, то ощущают бессилие и неспособность противостоять колесу судьбы, которое заставляет их вставать и бежать каждый день.

Но есть и другие люди – «хомяки» отдельной породы. Эзотерики, мистики, гадалки и прочие, которые говорят, что материальный мир их не волнует. Когда мы открывали филиал в Москве, то проводили много бесплатных консультаций, и я встретил одного такого. Он работал курьером в секс-шопе и говорил, что деньги его не волнуют. Этот молодой человек не имел своего жилья и снимал койко-место с кришнаитами. Его бюджет на еду составлял 350 рублей в неделю. Наш герой даже не смог позволить себе книгу, которая бы помогла изменить жизнь к лучшему. Можно ли его считать счастливым?

Можно. Но только если это та жизнь, к которой он стремился, если это его идеальная картина. Всё остальное будет самообманом. А как понять, обманываем ли мы себя?

В Галилео для проведения консультаций мы используем надёжный инструмент – психологический ГАЛА-Тест. Это тест способностей человека, который ещё в 50-х годах XX в. разработала Джулия Сальмен Льюис. Этот тест показывает много чего и уровень счастья в том числе. Так вот, у этого молодого человека он был на уровне -92 из 200 возможных.

Но Акакий (на самом деле, я не помню, как его звали, но Акакий бы ему пошло) делал вид, что у него хорошее настроение, и он счастлив. Хотя просто не обращал внимания на то, что есть. У него была настоящая *опа в жизни, но мальчик ходил в розовых очках.

Этот человек был настолько не способен что-то изменить, у него настолько мало было сил, а барьеры казались ему настолько значительными, что он решил обесценить для себя материальный мир. Решил, что он вне игры, и к нему отношения мир не имеет. Материальные ценности мира абсолютно не важны для него.

А что важно? Что-то другое. Поэтому выглядел он бомжеватого и занимался самообманом. К моменту консультации ему было больше 25 лет, и он был девственником.

Мы можем убедить себя, что проблем нет и дела идут хорошо. Я сам не сторонник драматизировать неприятности и придавать им много значимости. Ошибки – это кирпичи, из которых строится лестница к успеху. **НО!**

Сквозь всю книгу будет звучать одна основная мысль. Разумность и высший критерий, которым можно измерить человека, такая своеобразная линейка для человеческой души – это способность человека **ЗАСТАВЛЯТЬ ДЕЛА ИДТИ ПРАВИЛЬНО**. Если человек заставляет дела идти неправильно, но убеждает других и себя, что всё нормально, а он так и хотел, то это безумие и самообман. Им нет места в этой книге.

Чем лучше человек заставляет дела идти правильно, тем лучше его уровень жизни. В этой книге мы разберём области и инструменты, которые позволяют улучшить своё выживание и помочь другим сделать то же самое. А в процессе ещё и наслаждаться счастливой и наполненной жизнью.

За время чтения книги и выполнения упражнений из неё счастье предстанет перед вами в новом виде. В виде глагола, а не существительного. В виде **ДЕЙСТВИЯ**, а не **ПРЕДМЕТА**. Чтобы в конце книги пройдя полный круг, предложенный автором, вы могли с уверенностью сказать: Я [создаю] **СЧАСТЬЕ**.

Задания:

1. Напишите список из 100 целей.
2. Дочитайте до конца эту книгу.

Глава 2

Домашний питомец, о котором забыли

Позаботьтесь о себе. То, что происходит с вами сегодня, – это результат ваших прошлых действий. И то, что происходит с вами сейчас, объясняет, какие стандарты, принципы и привычки вы имеете в настоящее время.

Наше тело – это 100 трлн клеток, которые действуют ради единой цели. Представить себе масштаб и сложность этой организации можно, если попытаться вообразить 100 трлн человек, действующих ради одной общей цели. Представляете себе, насколько мощной и эффективной была бы эта команда. И наше тело именно таково. У него потрясающий ресурс выживания. Иногда мне кажется, что оно может переваривать гвозди, если ему не мешать. Но для своего тела вы должны делать кое-что постоянно.

Что такое тело?

Давайте сравним его с вашим домашним питомцем. Например, крупной собакой. Если у вас дома есть крупная собака и вы её любите, то представляете сколько времени ей надо уделить, чтобы собака была здорова физически, умственно и морально.

Собаке нужно:

1. Дарить Любовь.
2. Выгуливать.
3. Дрессировать.
4. Давать нужный отдых.
5. Давать задачи по силам (не запрягать в плуг).
6. Хорошее питание.
7. Достаточный сон.
8. Социальные связи и интимные с другими собаками.
- 9... Это далеко не полный перечень.

Так вот, тело – это и есть ваш домашний питомец. Отличие только в том, что вы в нём ещё и живёте. Если у вас собака заболела и сдохла, то вы расстроитесь, но можете завести новую. А вот если вы заболели и сдохли, то это задача сложнее, а результаты печальнее.

Поэтому телу стоит уделять достаточное внимание. Кроме того, когда человек болеет или в его теле что-то идёт не так, то он не может направить все 100% своей мощности на мысли о чём-то ещё. Болезнь становится проблемой настоящего времени. Больной будет менее собран, более раздражителен и капризен. Ему что-то доставляет неудобство и боль. Он не может ясно мыслить и не видит путей к счастью. Он хочет только избавиться от боли.

И что же делать с телом, раз уж здоровье настолько важно? Здесь для нас любимым словом должно стать ПРО-ФИ-ЛАК-ТИ-КА. А не попытка снять симптоматическую боль или борьба с последствиями.

Тратьте на своё здоровье время и деньги в молодости, чтобы в старости не тратить время на медикаменты. Если вы занимаетесь телом с молодых лет, то это хороший фундамент для поддержания ясности ума в зрелом и преклонном возрасте. Чтобы составить свою программу совершенствования тела, обратитесь к тем, кто для вас будет хорошим примером в этом плане. Я же здесь могу только поделиться тем, что использую сам. Это не решение ваших проблем и не рецепт. Это просто то, как действую я.

1. Никаких медикаментов. Из лекарств у меня дома есть только вата и активированный уголь. На счёт того, почему стоит избавиться от лекарств прекрасно написано в статье «Умершие доктора не лгут», рекомендую к прочтению (Яндекс в помощь).

Вообще, пока врачи будут получать деньги за болезни, а не за здоровье, то я буду относиться к ним с подозрением. Как пел В. С. Высоцкий «А медикаментов груды – мы в унитазах, кто не дурак...». Как человек, который примерно 4 года продавал ядохимикаты в промышленных масштабах, я заявляю с уверенностью: несколько мировых производителей канцерогенных пестицидов и несколько мировых производителей медикаментов – это одни и те же корпорации. Сначала они делают яды, потом предлагают лекарства от болезней, которые вызваны токсичной едой. Дальше выводы делайте сами.

2. Витамины ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. Витамины – это не лекарство. Это ЕДА. Овощи и фрукты часто возделываются хищническим, варварским способом. Количество вносимых удобрений не достаточно для полноценного развития плодов и семян, поля и сады заливаются смесями пестицидов и агрохимикатов (я работал в области сельского хозяйства в Краснодарском крае и сам участвовал в обработках). И это наши крупы, овощи и фрукты. С мясом дела обстоят ещё хуже. Нужного количества витаминов в еде нет.

Кроме того, окружающая среда в городах не способствует здоровому состоянию тела. Смог, шумовое и световое загрязнение, некачественная питьевая вода и прочее вносят свою лепту в состояние тела. Иммуитет не справляется. Поэтому не стесняемся и употребляем витамины. Я не диетолог, просто получил консультацию от моей подруги – тренера по фитнесу. Она же занимается и продажей качественных витаминов по России. Если нужна будет помощь, напишите мне anatoly.starkov@list.ru, я дам её контакты. Я употребляю 5 месяцев в году спортивный мультивитаминный комплекс с примерно двукратным превышением дневной суточной дозы. В дни больших нагрузок я утраиваю дозу. Именно он даёт мне ощутить, что в сутках появляется 25-ый час для решения задач.

3. Питание. Это отдельный и очень большой вопрос. Всё индивидуально, я примерно 2 года не ел мясо и рыбу. С недавнего времени стал есть рыбу и морепродукты. Мясо не хочу. Вообще, есть мнение, что если человек на 80% состоит из воды, то он должен кушать то, что тоже на 80% состоит из воды. Например, свежие овощи и фрукты. Думаю, это хорошая мысль.

Кроме того, стараюсь пить больше воды, убрал из рациона растворимый кофе, добавил отвары трав. Есть идея, что любую болезнь человека можно излечить, если ввести в рацион или вывести из рациона (временно или постоянно) определённый вид продуктов. Нет универсальных таблеток, которые помогут каждому. Однако есть лекарства от всего, потому что еда – это ваше лекарство. Вы обратили внимание на кажущийся конфликт между пунктом 2 и 3? На самом деле конфликта нет. Посмотрите внимательней.

4. Спорт. Это отдельный вид удовольствия и источник счастья. Во время физических нагрузок тело выделяет эндорфины – гормоны счастья. Просто испытывая физические нагрузки от пробежки или тренировки, вы будете ощущать счастье. А если в спорте у вас есть какие-то спортивные цели, то дело пойдёт ещё счастливее. Пожалуй, со спортом есть всего одна проблема – я назвал её «ловушка тел». Люди подсаживаются на эндорфины, которые они получают от тренировок. И для того, чтобы достигать их, требуется всё интенсивнее тренироваться. И скоро нужный уровень счастья становится недостижимым.

Совсем без спорта тоже нельзя, вы быстро почувствуете себя «в дровах». Это легко проиллюстрировать, если представить «очень уставшего Васю». Вообразим, что «Вася» решил как следует отдохнуть. И понял, что для этого ему надо месяц не вставать с кровати. «Вася» сильно устал и ему надо много времени восстановиться. Он ест в кровати, ходит в туалет прямо с

кровати (не представляйте себе эту картину), в кровати он вообще не садится, лежит 30 дней напролёт. Как будет чувствовать себя «Вася» через месяц? Разбитым, обессиленным, подавленным.

Теперь представьте, что наш герой решил бегать 4 раза в неделю по 30 минут каждое утро в течение месяца. Как теперь он будет себя чувствовать? Очевидно, что тренировки придадут его телу сил, а духу стабильности и уверенности. Поэтому спорт настолько важен. Это залог счастливой жизни.

Что же делаю я в плане спорта? Обычно я бегаю в парке Сокольники, могу выйти на турники, но утром у меня йога. Всегда с недоверием относился к мужикам, практикующим йогу. Мне казалось, что «это просто типы, которые пошли на такие танцы с бубном, чтобы клеить фито-няшек, ведь девочки хорошо ведутся на похожую дичь».

Никогда ещё я так сильно не заблуждался. Йога – это массажист и костоправ, который всегда у вас дома. Это гениально! Я в полном восторге после недели занятий по самоучителю на Ютубе. Даже делая все асаны (позы йоги) не правильно – мне сообщила об этом жена, а она как раз занималась с тренером – я всё равно слышу, как хрустят вставляемые куда надо позвонки, чувствую, как тянутся связки. Ощущаю прилив энергии в сравнении с тем, что было до. Испытайте на себе, но с тренером. Рекомендую.

5. Вода. Вода – наш друг. Всегда имейте запас питьевой воды. Есть много советов по литражу выпитой воды, вы всё это слышали. Мой совет проще. Если вы работаете за столом, то пусть на столе всегда стоит большой стакан (из прозрачного стекла) питьевой воды. Когда вы не видите воду перед собой, то можете не пить целый день.

Просто выпить кофе на завтрак и во время обеда. Но телу этого мало. Поставьте прозрачный стакан с питьевой водой в зону видимости, и вы выпьете гораздо больше в течение дня. Кроме того, я ОБЯЗАТЕЛЬНО пью 350–500мл воды утром, сразу после чистки зубов. Очень помогает запустить организм в работу и промыть ЖКТ после ночи (ночью тело проводит ремонтные циклы, в результате которых в очистительные системы организма выбрасывается большое количество продуктов жизнедеятельности). Кроме того, вода полезна и для применения снаружи. Я могу проспать и не сделать йогу, но я не пропущу контрастный душ.

Начните принимать контрастный душ тоже. Это приносит много удовольствия, способствует развитию иммунитета. Вообще, правильный холод – верный спутник крепкого здоровья. На этот счёт рекомендую книгу Тимоти Ферриса «Совершенное тело за 4 часа в месяц». Книга изобилует биохакими, но Тим издал её до того, как этот термин появился в обиходе.

6. Сахар. Сахар – наш пока не побеждённый враг. Сейчас сахар засовывают почти в каждый продукт, он вызывает быстрое привыкание, приводит к сбою в работе систем организма, способствует развитию грибов и бактерий в организме. Я лично отказался от всего, куда кладут сахар на 6 дней из каждых 7. То есть сладости допустимы всего 1 день в неделю. В воскресенье у меня нет лимитов на сахаросодержащие продукты и объёмы их потребления. Сколько захочу – столько и съем. Я поспорил со своим товарищем на 500\$ за каждый раз, что выведу печенья и шоколадки из рациона на 6 дней недели. Прошло больше 6 месяцев, и мы оба держимся, и это стало привычкой. Фрукты, сухофрукты и мёд по нашим соглашениям допустимы без ограничений. Вы можете выработать свои правила.

7. Чистилка для языка. Ещё один наш друг. В вашем рту (или рте?), в ротовой полости живёт бактерий больше, чем в вашем анусе. Вы знали? И 70–80% этих бактерий живут на языке. Поэтому чистилка для языка такая же незаменимая вещь моего утреннего моциона, как зубная щётка. Чистилка для языка – это всего лишь расплюснутая посередине и немного согнутая медная проволока. Медь вроде тоже что-то там обеззараживает. Такую можно купить

в ближайшем индийском магазине. Даже если вы чистите язык щёткой – не поленитесь и купите чистилку.

8. Алкоголь. Алкоголь – это яд. Как и любой другой яд в малых количествах он возбуждает, в больших – угнетает, в очень больших – убивает. Хотите жить яркой жизнью – живите трезво. Подавляющей части людей мы можем налить 50гр водки, и человек станет веселее, бодрее, расслабленной. 500 гр. водки отключат сознание – человек уснёт. 2 литра водки скорее всего приведут к летальному исходу. Не злоупотребляйте или вообще откажитесь от спиртного. Я видел, как алкоголь постепенно убивал моего отца. Видел, что из-за выпивки были проблемы у дяди, двоюродный брат попал в тюрьму из-за ситуации, связанной с алкоголем. Так что ценность его сомнительна, а вред очевиден.

И ещё кое-что про бодрость тела. Человек на 80% состоит из воды. А что это за вода? Какие жидкости помогают телу жить? Я хочу рассказать про неоцененную жидкость, о ней мы мало знаем.

ЛИМФА.

Задумайтесь, знаете ли вы, что делает лимфа в теле человека? Если нет, то вам будет очень полезно узнать это о себе. Лимфа – это часть очистительной системы тела. Она отводит продукты жизнедеятельности от каждой клетки. Если кровь в теле – это водопровод, тогда лимфа – это канализация.

Кровь в организме приводится в движение сердцем. А какой орган приводит в движение лимфу? Что в теле отвечает за работу «клеточной канализации»? Вспомните уроки анатомии в школе. Не вспомнили? Да потому что нет такого органа! Представляете?!

Оказывается, что для движения лимфы в теле нужны упражнения (подходит бег) и правильное «брюшное» (это когда при вдохе поднимается живот, а не грудная клетка) дыхание. А если этих составляющих нет, то тело отравляет себя, а вы можете иметь слабый иммунитет и кучу других неприятных болячек.

И ещё по поводу лимфы. Кровеносная система замкнутая, а лимфатическая – нет. Сбрасываются все вредные вещества, отведённые от клеток в прямую кишку, однако, если вы кушаете дрянь, то в кишечнике будут отложения каловых масс, и «лимфатические форсунки» будут закупорены. Поэтому питание с большим количеством зелени, фруктов и овощей полезно ещё и с точки зрения очистки кишечника. Я понимаю, что странно читать в книге про счастье об отложении каловых масс, но, как оказалось, эти вещи вполне взаимосвязаны.

Занимайтесь спортом хотя бы 2 раза в неделю. Тренируйте брюшное дыхание, пока едете на работу. Всё равно вам в дороге делать нечего. Вы почувствуете разницу уже через пару недель.

Счастье и гормоны.

Четыре гормона, которые помогут нам стать счастливее: дофамин, окситоцин, серотонин, эндорфин.

Дофамин появляется от достижения цели. Про это почти вся книга.

Серотонин получаем от социального подтверждения. В момент получения одобрения мы получаем этот гормон. Чтобы получать больше одобрения, надо создавать более прочные социальные связи. Надо научиться влиять на людей и располагать их к себе. Если с этим у вас проблемы, то прочитайте мою первую книгу «Pro Общение. Как быть собой и нравиться другим». Там этот вопрос разобран максимально подробно.

Окситоцин вырабатывается если есть любовь. От близких отношений. Доверие, объятия и удержание отношений помогают выделять окситоцин. В этой книге мы поговорим о том, как создаётся любовь.

А вот эндорфин вырабатывается при занятии спортом. Вот почему после тренировки человек чувствует себя спокойнее и счастливее. Долго задерживаться на гормонах не буду, так как я не компетентен, но если хотите быть счастливыми, то нужен ещё и спорт.

Какой спорт выбрать для достижения счастья? Рекомендую бег. Бегуны обычно добрые, позитивные, бег легко доступен. И ещё, меньше 1% людей на планете пробегают марафонскую дистанцию. Мне кажется, что одного этого факта достаточно, чтобы начать бегать и одолеть свои 42,2км.

Кроме того, беговые тусовки – это всегда ярко, масштабно. Я пробежал свою марафонскую дистанцию в 2016г. в Сочи. Бежало со мной несколько тысяч человек. Если вы болельщик и ходите на стадионы болеть за любимую команду, то хорошо поймёте, какая энергетика царит перед стартом и во время забега. А теперь добавьте к этому ещё и личное участие. Удовольствие не передать словами.

Конечно же, вы выберете тот вид спорта, который вам ближе, однако прежде чем остановиться на чём-то конкретном пробегите хотя бы один полумарафон.

Задания:

1. Держите на рабочем столе стакан с водой.
2. Пробегите 21,1км на каком-то общем забеге, а не просто на тренировке.
3. Тренируйте брюшное дыхание.
4. Проводите без сахара каждые 6 дней из 7.
5. Купите чистилку для языка и витамины.
6. Запишитесь на йогу (для мужчин особенно).
7. Сходите к стоматологу на осмотр и чистку зубов.

Глава 3

А как вы думаете?

Я провожу тренинги про общение каждую неделю.

И вот постулат для разбора в этой главе. Быть счастливым – значит общаться.

Давайте разбираться с темой. Когда человек испытывает депрессию, он проигрывает в голове свои мысли. Он общается с собой. Когда человек счастлив, то тоже общается.

Мой друг Илья Николаев много лет выходя на татами во время соревнований говорил себе, что не достоин лучшего места. И как итог у него в копилке огромное количество медалей и сертификатов за 2 место. Причём Илья говорил, что он всегда мог одолеть соперника, но не позволял себе сделать этого. Мы общаемся с собой постоянно. Ведём диалог, задавая себе вопросы и отвечая на них. Хорошо, что он пересмотрел свои взгляды и понял, что соперники не сильнее его.

Рассмотрим на примере, как пересмотреть свои убеждения:

Сначала подумайте о том, как вы думаете? Почему вы знаете то, что знаете? Как вы к этому пришли?

Обычно, мы задаём себе вопрос «Почему я не могу достичь цели?» или «Почему не получается?», или «Что я делаю не так?» Это вопросы, которые направляют внимание к конкретным ответам и результатам. Для того чтобы улучшить своё состояние и добиться целей, нужны другие вопросы. Например, «Как мне добиться желаемого в этом месяце?»

Такие вопросы перенаправляют наше внимание. И в одной и той же ситуации люди будут испытывать разное состояние, потому что задают себе разные вопросы.

Наше мышление – это как Яндекс. Сейчас поясню: в Яндексе вы можете задать любой вопрос. А поисковая система безупречна. Она найдёт ответ. Проблема может быть только в операторе, в том, кто вводит запрос и какой именно запрос он вводит. А система сбоев не даёт.

Пример: можно в Яндексе написать: «Смотреть фото мокрых кисок», и в зависимости от ваших потребностей вы попадёте на фото котиков либо на фото девушек.

Но зависит это от вашего желания.

А самый наглядный пример – сравните количество поисковых запросов в <https://wordstat.yandex.ru>. И вы увидите, что запрос «порно» явно обгоняет «открыть бизнес» и «найти смысл жизни» вместе взятые. Так что нет причин удивляться окружающей жизни. Причина странностей и нерациональности в нас самих.

Счастье не особо относится к внешним изменениям. Счастье не стоит искать снаружи. Даже баловни судьбы могут быть несчастными. Посмотрите по сторонам и вы увидите много недовольных, но богатых людей.

История знает массу таких примеров: Мерлин Монро, Элвис Пресли, Эми Уайнхаус – их любили миллионы, но они любили наркотики. Потому что за деньги нельзя купить счастье. А его заменителей – сколько угодно.

При этом на планете больше 2 млрд. человек живут менее, чем на 100 рублей в день, часть из них точно счастливы.

А что же такое счастье? Это тот диалог, который мы ведём внутри себя. Это ответы на вопросы, которые задаём себе, и те выводы, к которым мы приходим.

К примеру, неуверенный будет вести с собой такой диалог: «Это не для меня. Слишком много ответственности. Не думаю, что у меня получится». Такой диалог не приведёт к счастью.

А уверенный человек будет общаться с собой так: «Уверен в себе, своих силах и своих способностях. Я всё смогу!» Слова, которые мы проговариваем себе, и идеи, которые сообщаем, – это важно.

Один из секретов счастья в том, чтобы говорить себе правильные слова и задавать нужные вопросы.

Эмоции, которые возникают у нас, тоже возникают из-за вопросов. Пример: вы ждёте человека к назначенному сроку, а его всё нет. Вы звоните ему, а телефон не отвечает.

Теперь ваше настроение целиком будет зависеть от вопросов, которые вы себе зададите. Вы можете почувствовать гнев, спрашивая себя: «Ну почему он всегда опаздывает?» Или испытать беспокойство и страх, спрашивая себя: «Не случилось ли с ним чего плохого, не может же телефон так долго не отвечать?» Посмеяться можно, если спросить себя: «Почему я не предусмотрел его опоздания и пришёл на встречу вовремя? Ведь теперь ждать 20 минут». И это всё вопросы, общение, которое вы ведёте в своей голове.

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.