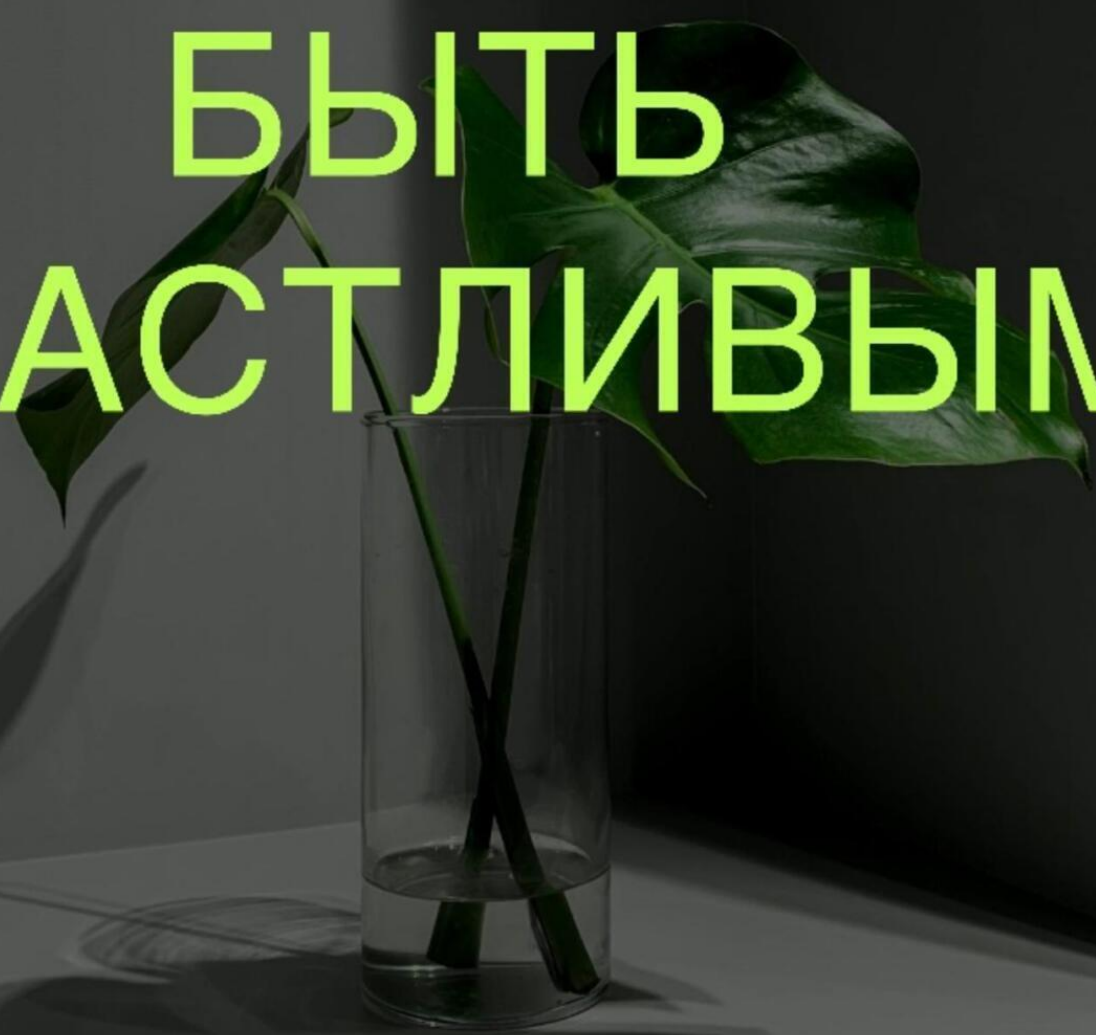


Психология

# ПРАВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

A glass vase with water and a Monstera plant on a white surface. The vase is cylindrical and contains two stems of a Monstera plant with large, dark green, deeply lobed leaves. The plant is placed on a white surface, and its shadow is cast to the left. The background is dark and out of focus.

*от автора*

АЛЕКСАНДР МАШИН

18+

Александр Машин

**Право быть счастливым**

«Автор»

2025

**Машин А. Г.**

Право быть счастливым / А. Г. Машин — «Автор», 2025

Первая авторская книга, которая открывает ответы на психологический вопрос о том, как вернуть себе счастье в момент, когда уже ничего не радует, а психологи и общая литература из интернета - лишь обобщенные ответы, что не дают результатов. Давай попробуем восстановить твоё счастье.

© Машин А. Г., 2025

© Автор, 2025

# **Александр Машин**

## **Право быть счастливым**

**Право быть счастливым**

**Автор: Машин Александр**

**Геннадьевич**

**2025г**

**Предисловие:**

Вы когда-нибудь чувствовали, что Вас любят? Уверен, так же Вам знакомо чувство – ‘холодное сердце’, так?

Но как такое вообще произошло?

Развита любовь и ‘выпровождены чувства?’ Как бы ни так.

Но одно ясно точно, что-то со мной, а значит и с Вами не так ...и я говорю далеко не только про всеобщие мирские ценно-

ПЕРВОЕ ИЗДА

Психол

ПРА

БЫ

счасть

Я решил не делать раздел содержание, потому как считаю, что тот кто в поисках ответов должен изучить материал, а не ковыряться в рассудках, а перелистование книги по новой в поиске места, где вы остановились на чтении – поможет Вам закрепить информацию.

## Глава 1

«Незаслуженное отношение – замок»

Как Вы могли заметить, я не обсуждаю воду, ведь моя цель не запутать Вас, а найти решение, которое помогло и поможет мне в будущем, а значит и Вам(в подобных вопросах).

Что говорят люди, когда у них спрашиваешь: «А какая у Вас мечта?»,

«Ради чего двигаетесь в жизни?» или «А почему мы должны жить и делать так?»?

Чаще всего ответ однотипный, но звучит по разному «Ну все так живут», «сними розовые очки, ты еще не знаешь всех тягот», «Просто живу, ради детей» и т.д

Мало кто отвечает развернуто, а это значит что мало кто думает об этом в серьез, без скептизма.

Я один из тех, кого интересуют ответы обратные общим. Считаю, что жить как все и при этом радоваться тому, что не радует – это не все, что для нас приготовлено на этой планете.

Давайте к сути. Почему Мы делаем то, что делаем?

Верно, потому что нас так научили.

От чего зависит успешность результата?

От отношения к нам. Если человека незаслуженно обвинять в том, чего нет на самом деле или намеренно занижать его как личность, то о самореализации и факторах успеха и речь быть не может. Вы хоть всю литературу по психологии изучите – не сработает, по секрету скажу, я проверял)

Но все же, меня больше стали интересовать вопросы не только о том, что мне делать, чтобы убрать одно и получить другое.

Меня стало интересовать, а почему я неосознанно скрываю о себе что-то от других людей, при этом наблюдая чувства опасности.

Ответ в подобной реакции нашего ума кроется в ранних отношениях с Вами.

Вы это и без меня уже поняли.

А название главы подсказало Вам, как делать не надо, чтобы этого не было с людьми, что дороги для Вас.

А как же быть?Кругом медитации, практики когнитивной поведенческой терапии, визуализации и аффирмации, коучей и духовных наставников, у которых уже все хорошо, но у нас нет...

Бывает возникает обида на себя, что ты такой или такая как ты есть и не способна добиться верного мнения о тебе от тех, кто тебе дорог.

Это саморазрушение,основанное на любви. Вы очень добрый и любящий человек, для которых мама, папа, брат и остальные не просто название и кровное родство. А мнения окружающих лишь отголоски кривого отношения к Вам, что заставляют Вас вспомнить пережитые чувства.

Давайте честно. Простить тяжело, послать лесом бессовестно.

Что делаем. Когда Вам плохо идете одни на природу, там где никого нет. Возьмите с собой что-нибудь, что хотели бы съесть там, воды и отправляйтесь. Там, где никого нет Вы можете вылить все свои чувства природе, дереву например. Попробуйте, это поможет Вам освободить свое сердце от черных пятен и помните, этот способ никому не расскажет ваших слов,реакций, действий и слов – 100%.

Как говорится «слово не воробей, застревает в памяти человека и какое его качество – решаешь ты сам(а).

Попробуй забрать обратно свои слова из памяти, так, чтобы он(а) о них больше не вспомнил(а).Получается?

Заместить слова в памяти не просто,особенно, если они касаются чувств..

## **Глава 2**

«Радость для Вас – не моя радость»

Дорогой читатель, а ты часто испытываешь это чувство?

Обратные этому скорее чаще, верно?

Спрашивать почему не стану, ведь сначала нас заботят материальные блага, а уж потом признание, духовность и т.д, это логично, мы же люди и все построено вокруг этих ценностей.

Прежде чем мы начнем разбирать эту тему – пойдя в Магазин и купи себе баночку йогурта. Это обязательно.

Не спрашивай зачем, просто сделай это и примись дочитывать уже употребляя его)

Если ты щас поленишься и не сделаешь это – то спроси себя, как ты сможешь помочь себе, если ради себя ты не готов(а) сходить и купить себе же йогурт?Ты хочешь помочь себе, но не хочешь сделать себе приятное?

Беги в магазин, поверь, когда придешь и станешь читать дальше уже с ним, ты мне еще спасибо скажешь)

Погнали дальше.

Знаете, у меня так сложилось, а еще. сложится многое, однако я стал замечать, наше счастье – благодарность.

Когда мы что-то получаем, а именно то, что мы хотели или сверх нашего желания – наша душа благодарна подарку, верно?

А почему мы не счастливы?

## **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.