

# К СЧАСТЬЮ – Да!

*Наталья Дозорцева*



*Система личного благополучия*

Наталья Дозорцева

**К счастью – да! Система  
личного благополучия**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

**Дозорцева Н.**

К счастью – да! Система личного благополучия / Н. Дозорцева —  
«Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-206037-5

В мире бесконечных советов о жизни легко потеряться среди противоречивых рекомендаций. Но истинное благополучие начинается не с жестких правил, а с понимания себя и своего места в жизни. Эта книга поможет вам обрести и то и другое. Наталья Дозорцева, выпускница МВА, предпринимательница, нутрициолог, адепт well-being и мама четверых детей, делится своим личным опытом поиска гармонии между главными сферами жизни, включая физическое здоровье, эмоциональное равновесие и качественные отношения. Книга построена на простой, но глубокой идее – счастье во многом зависит от нашей личной философии и выбора, и их мы можем изменить. Автор делится конкретными инструментами: как замечать радость в обычном дне, выстраивать крепкие отношения, восстанавливать энергию через питание и сон, чтобы достичь состояния целостного благополучия, когда тело, ум и эмоции находятся в гармонии, а жизнь ощущается наполненной и осмысленной.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-00-206037-5

© Дозорцева Н., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

# Содержание

Введение	8
1. Обо мне	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Наталья Дозорцева К счастью – да! Система личного благополучия

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Камилл Ахметов*

Главный редактор: *Мария Султанова*

Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*

Арт-директор: *Татевик Саркисян*

Иллюстратор: *Елизавета Махлина*

Корректоры: *Наталья Игошева, Наташа Казакова*

Верстка: *Белла Руссо*

© Дозорцева Н., 2026

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

\* \* \*

# К СЧАСТЬЮ – Да!

Наталья  
Дозорцева



*Система личного благополучия*



Москва  
2026

*менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Один мой одноклассник из «Сколково» после каждого модуля садился со своей командой на работе и рассказывал им все, что прошел. Я решила поступить так же: изучить тему счастья и благополучия, повторить ее, усвоить – и поделиться с вами.

*Эта книга – не справочник и не руководство по лечению болезней. Я лишь делюсь в ней знаниями и идеями, которые помогут внимательнее относиться к себе и своему здоровью. За медицинскими рекомендациями лучше обращаться к врачу или психологу.*

*Книга посвящается моим друзьям, которым я не могу давать советы по этическим и психологическим соображениям, но очень хочу, чтобы они были счастливы, благополучны и здоровы.*

*Не нужно навязывать счастье, если вас об этом не просили.*

## Введение

Согласно онлайн-специалистам, мы боеем потому, что едим сахар, соль, глютен, молочку, жареное, ГМО, мало белка, мало клетчатки и углеводы у нас слишком быстрые. Вообще, зря мы едим, лучше пить зеленую жижу, но только без паразитов. От паразитов – все болезни. Нужно улучшать осанку, проработать стопы, пройти 10 000 шагов, очистить чакры, открыть третий глаз, выпить сок сельдерея и постоять на гвоздях. И это все психосоматика, потому нужно проработать карму рода, очиститься от мышления бедности, вылечить травмы, улучшить самооценку и уничтожить самозванца. Закрывать дефициты, желательно вместе с ипотекой, погонять лимфу и желчь, помедитировать в тишине, всех простить, поблагодарить, пожелать счастья, быть в моменте, в ресурсе и, главное, выспаться!

В какой-то момент я начала задумываться, как хочу прожить свою жизнь. Счастливо или нет? Болеть или быть здоровой? Взять из жизни важное или потратить невозполнимые минуты на ерунду? Для чего я завела детей? Чтобы орать на них? Ругать их? Или чтобы любить их и гордиться ими? Наслаждаться временем, проведенным с ними? Для чего я выходила замуж? Чтобы ссориться, выяснять отношения, пилить мужа, копить к нему претензии и взрываться от раздражения? А может быть, для того, чтобы разделить с ним прекрасные моменты жизни, смеяться и найти поддержку в сложных жизненных ситуациях? Зачем я работаю? Чтобы каждый день ждать окончания рабочей смены или чтобы своим трудом делать что-то полезное для общества? Для чего я общаюсь с друзьями? Чтобы сплетничать и впустую просиживать свою жизнь или чтобы наслаждаться общением с интересными и хорошими людьми, с радостью вспоминать о времени, проведенном вместе?

Во время ковида, когда мало кто понимал, что будет дальше, находясь в страхе за свои жизни и жизни близких, я стала разбираться в теме счастья, благополучия и здоровья. Я изучала курсы по нутрициологии, читала статьи, училась в PreventAge, на различных программах Сеченовского университета, на онлайн-курсах по психологии, благополучию и счастью в Йельском<sup>1</sup>, Стэнфордском и Гарвардском университетах. Полученные знания практически применяла на себе и своей семье.

Тяга к медицине у меня была всегда. В школе я училась в медико-биологическом классе. Два года в медучилище параллельно с обучением в 10–11-м классах дали базу: анатомия, фармакология, латынь. Я побывала на вскрытии и родах, почти упала в обморок, когда сделала первый укол своему однокласснику.

Далее была двухнедельная практика в доме престарелых, на которой я мгновенно повзрослела. Сколько же там было грязных, неухоженных, одиноких, забытых и брошенных стариков! Все они без исключения нуждались в общении с нами, студентами. Медперсонал давно очерствел и не проявлял к ним никаких эмоций, с нами же они делились достижениями своих детей и внуков. Как бы оправдываясь, они говорили, что их дети заняты на работе, у них своя жизнь и им некогда навещать их... Это было больно. Больно было смотреть на них, брошенных своими любимыми детьми. Некоторые «узнавали» в нас своих внуков или правнуков, радуясь, что они наконец-то «дождались» их. Душа болела за каждого пожилого человека, сидящего в грязной кровати, с почти заплесневелой едой, по которой ползали мухи. Тогда я поняла, что никому не хотела бы такой участи.

Я часто думала о том, как мы ищем ответы: ходим к экспертам, читаем книги, слушаем подкасты, подписываемся на блоги коучей и психологов. И это, конечно, хорошо – учиться, развиваться, расширять кругозор. Но я поняла одну важную вещь: ничто не сравнится с лич-

---

<sup>1</sup> Организация, деятельность которой признана нежелательной на территории Российской Федерации.

ным опытом. Отрезки жизни, в которых ты ошибался, падал, вставал, делал выводы, – и есть настоящая школа. В них сила, а не в количестве сертификатов.

Однажды я услышала фразу: «Если ты просыпаешься утром и тебе ничего не хочется – это говорит об уровне уважения к себе». Почему я не хочу что-то сделать ради себя? Почему я так себя обесцениваю? Настоящая цель в жизни – это ты. Не проект, не статус, не одобрение, а ты сам.

В какой-то момент я стала задавать себе три вопроса, которые все перевернули:

1. Кто я? Чем я располагаю? На что могу опереться внутри себя?
2. Куда я иду? Какой хочу видеть свою жизнь, свое состояние?
3. Как я туда приду?

Когда эти вопросы заданы и когда ты честно на них отвечаешь, жизнь наполняется смыслом.

Я с детства много путешествовала. Видела самых разных людей – по культуре, благосостоянию, взглядам. Некоторых, набравшись смелости, я спрашивала: «А ты счастлив?» Почти все говорили, что хотят одного и того же: здоровья, любви, денег. Парадокс в том, что одни это получают и радуются, а другие, получая то же самое, несчастны. И я увидела почему: есть *поле страдания и жертвы* и есть *поле радости и благодарности*.

В первом поле все не так: болит, одинок, беден. И мышление там жертвенное. Люди как будто хотят остаться слабыми, чтобы их пожалели. А во втором поле – та же реальность, другой взгляд. Все воспринимается как шанс, как опыт, как путь. Там нет обиды на жизнь. Там есть благодарность. И я поняла: несчастный человек – это просто человек не на своем месте. Счастливый – встроен в свою судьбу, и от этого все получается.

Знаете, жизнь ведь правда коротенькая. Это не метафора – факт. Кто-то сказал: «*Бог дает нам длину жизни, а ширину мы выбираем сами*». Мне это откликнулось. Можно жить узко, серо, в претензии, можно – глубоко, ярко, широко. Это наш выбор.

Я каждое утро начинаю с благодарности. Просто проснулась – и уже хорошо. Потому что кто-то сегодня не проснулся. А у меня есть здоровье, семья, крыша и стены, еда, одежда, друзья, занятия, дела и хлопоты. И в этом счастье. В текущем моменте, а не в будущем.

Наука говорит, что только 10% счастья – это внешние обстоятельства: где ты живешь, сколько у тебя денег, с кем ты работаешь. Всего 10%! Еще 50% – это гены и то, как тебя воспитали. Оставшиеся 40% – это твоя личная философия. В литературе это описано как модель устойчивого счастья: 50/10/40. Такое распределение впервые широко представила Соня Любомирски в книге «Психология счастья»<sup>2</sup>. Как ты проходишь кризис? Как умеешь прощать? Как реагируешь на провал? Как умеешь просто жить, не превращаясь в робота? Танцуешь ли ты? Или ты все еще ждешь, когда «начнется настоящая жизнь»?

Я говорю все это не с позиции учителя. Я сама учусь – каждый день. Ошибаюсь, злюсь и снова ищу свой путь. Но я хочу верить, что ни один человек, никакой курс валюты, новости и ни одна травма неспособны отнять у нас право быть счастливыми, если только мы сами им этого не позволим. Вот и весь секрет.

Тут я буду писать про благополучие, оно же well-being, – это многогранное состояние, включающее внутреннее и внешнее благополучие человека, в котором тело, ум и эмоции пребывают в согласии, а жизнь ощущается наполненной и осмысленной. Это не просто отсутствие болезни, это ощущение полноты жизни.

Благополучие – не конечная цель, а процесс настройки. Он требует внимания, ритуалов, отказа от лишнего и бережного отношения к себе и миру. Основные сферы благополучия:

---

<sup>2</sup> Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. – СПб.: Питер, 2014.

1. **Физическое благополучие:** тело как дом. Чистая еда, сон, движение, сила мышц и легкость дыхания. Энергия, которая позволяет идти вперед, а не просто держаться на ногах.

2. **Психоэмоциональное благополучие:** погода внутри. Способность выдерживать штормы, возвращаться к ясности, принимать себя, видеть радость в простых вещах.

3. **Социальное благополучие:** круг людей, с которыми тепло. Тех, рядом с кем легко дышать, можно смеяться и молчать. Ощущение, что ты часть живой ткани отношений.

4. **Интеллектуальное и профессиональное благополучие:** движение мысли. Рост, обучение, раскрытие таланта, ощущение смысла в работе и в творчестве. Баланс усилия и отдыха.

5. **Экологическое и пространственное благополучие:** где спокойно. Природа, которая наполняет и очищает. Гармония с землей, водой, светом.

6. **Духовное благополучие:** это глубина тишины. Чувство смысла, связь с чем-то большим, чем мы сами. Внутренний компас, который ведет, когда теряются ориентиры.

Наверное, можно было бы в соответствии с этим списком выстроить и книгу: шесть глав о разных видах благополучия, или well-being. Но эта книга – не декларация и не инструкция, это живое руководство к действию. Я не призываю вас слепо руководствоваться моими наставлениями, я делюсь с вами своим опытом и знаниями, и я надеюсь, что вам захочется применить их так и в той степени, в какой они вам покажутся разумными и подходящими.

Глава 2, «Быть на своем месте», о месте и предназначении каждого человека. Ключевая идея главы: предназначение не нужно искать, его нужно проживать.

Глава 3 называется «Смакование», ее ключевая идея в том, что мы слишком часто ждем того, что настанет потом, вместо того чтобы радоваться жизни прямо сейчас. Давайте учиться радости и благодарности!

Тему благодарности продолжает глава 4 «Благодарность».

Глава 5, «Доброта», о маленьких актах доброты, которые возвращаются радостью и делают жизнь наполненной.

Глава 6, «Общение и обучение», как следует из ее названия, о роли социальной жизни и обучения в раскрытии личности.

Глава 7, «Энергия порядка», о том, как дисциплина, фокус и ясность позволяют добиться результата.

Глава 8, «Спорт и сон», о том, как наладить здоровый образ жизни у взрослых и детей.

Глава 9, «Здоровое питание», разумеется, о важности здорового питания и о том, как его организовать.

Глава 10, «Ментальное здоровье», о том, как продолжить заботу о теле заботой о здоровых эмоциях, как бороться со стрессом и выгоранием. Она планомерно дополняет главную тему книги – как быть счастливым.

А начну я со своей истории: глава 1 – «Обо мне». Моя жизнь никогда не была идеальной или легкой, как это может выглядеть со стороны. Но я научилась держать фокус на хорошем. Тяжелые моменты были, и если я о них пишу, то только для того, чтобы показать: они происходят для чего-то, а не почему-то. Я счастлива – и продолжаю работать над тем, чтобы быть счастливой. Давайте работать над своим счастьем вместе!

*Наталья Дозорцева*

## 1. Обо мне



# Глава I

## ОБО МНЕ



Я родилась в 1985 году в Новосибирске, столице Сибири. Роды у мамы были очень сложные, и я появилась на свет с вывихом бедра, поэтому в первые месяцы жизни носила какие-то ходунки.

Я была первым ребенком, любимой внучкой и правнучкой. В детстве получила много любви и тепла. Родители не ссорились, я росла в дружной семье. Мама привила мне уважение к Богу и святым, я даже ездила в православный лагерь, а мой брат пел в церковном хоре.

Говорить я начала поздно. Невролог в районной поликлинике сказал моей 20-летней маме, что я, скорее всего, умственно отсталая. Мама прорыдала несколько дней, потом собралась и стала меня развивать. Забегая вперед, скажу: тот же самый невролог спустя 11 лет сказал то же самое и о моем брате, который так же поздно заговорил. Это было не более чем мнение – как оказалось, ошибочное.

В детском саду я продержалась от силы неделю, была очень неуверенной и стеснительной, неконтактной, зажатой девочкой. До школы со мной всегда потом сидела прабабушка Наташа.

В школу я пошла самую обычную, государственную, № 137, рядом с домом. Учеба давалась тяжело, я старалась, но получалось плохо. Помню, как в третьем классе меня заставляли раз за разом переписывать текст без ошибок – десятки раз... Я все равно ошибалась. Оставалась после уроков, плакала, давила в себе слезы. Помню, как учительница наклонилась и раздраженно сказала:

– Ну что с тобой не так? До утра тут будешь сидеть, пока не перепишешь?

Сейчас я думаю: какое же это было издевательство над ребенком. Но и это тоже, значит, было нужно мне. Для формирования меня такой, какая я сейчас.

Много лет спустя, уже после тридцати, когда я все еще мучилась с орфографией и памятью, я обратилась в Европейский медицинский центр в Москве. После всевозможных исследований наконец-то мне поставили диагноз – дисграфия и дислексия. Я выдохнула и приняла это в себе. Значит, я такая. Ведь это не болезнь, просто особенность.

Дома у нас все было хорошо. Родители достойно зарабатывали, много работали, и трудолюбие всегда поощрялось в моей семье. Пару раз в год мы ездили отдыхать, иногда за границу с родителями. Дедушка с бабушкой занимали крупные должности в комсомоле, их даже показывали по телевизору. Потом ушли в бизнес – снабжали Новосибирск фруктами. Я до сих пор помню огромные склады, заваленные бананами и апельсинами. Заходишь – и чувствуешь запах свежести и этилена, которым газируют бананы, чтобы они дозревали. Дома у нас всегда стояли коробки с фруктами, и подружки любили приходить ко мне в гости.

Дедушка с бабушкой часто брали меня с собой за границу. Я еще в школьные годы побывала в Греции, Болгарии, на Кипре, несколько раз в ОАЭ. Я была единственной и самой любимой внучкой. Когда они забирали меня из школы на своем Land Cruiser, я готова была провалиться сквозь землю – мне казалось ужасным выделяться на фоне одноклассников из простого железнодорожного района.

Школа дала мне немного... а может, наоборот, очень много: именно тот опыт, который был нужен. После десяти лет изучения немецкого языка я не знала и полусотни слов. Историю знала плохо, мучилась с русским языком. Зато по литературе у меня всегда были пятерки. Сочинения оценивали – «два за орфографию, пять за содержание».

Главное, что вложила в меня школа, – комплексы. Я твердо усвоила, что я глупая, тупая и что у меня ничего не получится. Помню, как склоняла меня на все лады учительница русского языка:

– Опять двойка. Ты хоть что-нибудь понимаешь? Как можно быть такой тупой?

Я привыкла воспринимать это как норму. По истории, географии, физике было то же самое.

Неудивительно, что я начала прогуливать школу, где чувствовала себя никчемной. Мы с подружками сбегали, сидели в детских садиках, хулиганили. Я видела много страшного, что происходит на улицах и в подъездах. Это так сильно пугало меня и моих близких друзей, что

мы старались держаться от всего опасного подальше. Научились на чужом опыте. Так я дотянула до девятого класса – с ощущением собственной никчемности и бездарности.

Однажды на перемене ко мне подошла девушка по имени Мария – молодая, умная, добрая и уверенная. Она сказала, что она из модельного агентства и что я могла бы стать моделью. Сфотографировала меня прямо в коридоре школы, записала домашний телефон и ушла.

Я сразу забыла об этом, но через два месяца мне позвонили домой. Это было международное агентство ESKIMO с офисами в Исландии, Франции и Бразилии. Моими фотографиями заинтересовались агентства в Японии и Франции, но сначала меня решили отправить в Японию – там безопаснее и можно спокойно всему научиться. Начались встречи с родителями, экстренное изучение английского, оформление документов и визы.

Мне было 16. Я должна была одна улететь в Токио на два месяца работать моделью. Многие до сих пор удивляются: как меня отпустили в чужую страну, да еще и без знания языка? Но в первую очередь мои родители все проверили: через знакомых во Владивостоке и Токио они выяснили, что агентство настоящее и уважаемое, и не стали вставать поперек дороги моей судьбе.

Недавно я спросила маму: «Как ты тогда меня отпустила?» Мы сидели на кухне, разговаривали, и вдруг у меня возник этот вопрос. Она улыбнулась, посмотрела на меня и сказала: – Я передала тебя на воспитание Богу, на его волю.

Я тогда задумалась: ведь это и правда так мудро – отпустить, когда пришло время, даже если страшно. Сейчас, имея дочерей того же возраста, я понимаю, какой силой и верой нужно обладать, чтобы принять такое решение. Я благодарна за это доверие: именно оно открыло мне дорогу, по которой я иду до сих пор.

В каждой стране, где я потом жила, почти каждое воскресенье я ходила в церковь. Это давало поддержку и внутреннее спокойствие, защищенность, помогало не терять себя в новом и незнакомом мире. Иногда это выглядело почти комично: я шла в храм и по дороге встречала подружек, возвращающихся в шесть утра из ночных клубов. Конечно, я тоже посещала вечеринки, и достаточно часто, но к часу или двум часам ночи уже уходила спать.

Первая поездка стала знаковой. Я почти не говорила по-английски, следила за жестикуляцией собеседников, догадывалась и смотрела все в бумажном словаре. На первую в жизни съемку поехала с ассистентом (букером), чтобы не потеряться. Помню, это были таблетки для похудения, и снимали только мой живот. Так началась моя модельная карьера – и моя новая, неизведанная жизнь.

## **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.