

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Арт Гаспаров

49 ЗАКОНОВ СЧАСТЬЯ

ИЗОБИЛИЕ

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

САМОЦЕННОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
К УСПЕШНОЙ И ЛЕГКОЙ ЖИЗНИ

Практический тренинг

Арт Гаспаров

**49 законов счастья:
практическое руководство
к успешной и легкой жизни**

«Издательство АСТ»

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Гаспаров А.

49 законов счастья: практическое руководство к успешной и легкой жизни / А. Гаспаров — «Издательство АСТ», — (Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-183631-3

Иногда внешне все выглядит нормально, но внутри мы чувствуем, что не живем так, как на самом деле хотим. Словно застряли на остановке между тем, кто мы есть сейчас, и тем, кем мы уже давно должны были стать. Новая книга Арта подскажет, как попасть в ту жизнь, которую вы действительно хотите. Поможет стать лучшей версией себя и наконец обрести подлинное счастье. Здесь нет магических обрядов и мыслей, что можно уговорить вселенную осуществить ваши мечты с помощью правильных ритуалов. Эта книга – про честную и понятную работу над собой. Про работу с вашим разумом и подсознанием. Вы получите готовые практики, наглядные примеры и точные стратегии, которые поднимут вас на новую высоту. Разрешите себе перемены, успех и счастливый сценарий в самом главном месте – в своей голове! Прочитав книгу, сможете переключить мышление так, что желаемая версия будущего перестанет быть далекой идеей. Благодаря новым смыслам, решениям и действиям она станет осуществимой и доступной.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-183631-3

© Гаспаров А.
© Издательство АСТ

Содержание

Об авторе	8
Вступление	9
Часть первая: Фундаментальные законы счастья	11
Первый закон счастья	12
На что мы обязательно должны обратить внимание?	12
Как настроиться на позитивный набор мыслей?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Арт Гаспаров
49 законов счастья: практическое
руководство к успешной и легкой жизни

© Гаспаров А., текст

© ООО «Издательство АСТ», оформление

* * *

Арт Гаспаров

49 ЗАКОНОВ СЧАСТЬЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
К УСПЕШНОЙ И ЛЕГКОЙ ЖИЗНИ



Издательство АСТ
Москва

Об авторе

Дипломат по профессии, эксперт в мышлении и отношениях. Выпускник МГИМО, много лет работал в посольстве в горячей точке. Оставив классическую дипломатию, Арт стал исследовать отношения между людьми с упором на развитие личности и мышления.

Уникальность его метода заключается в сочетании знаний дипломатии и новой психологии. На момент издания книги Арт:

- изучает дипломатию и психологию уже 20 лет;
 - автор более 10 000 публикаций;
 - получил от платформы «Дзен» две награды как один из лучших авторов;
 - провел 1000+ бесплатных консультаций;
 - собрал большое сообщество зрителей и читателей. Аудитория по всем блогам составляет 700 000+ человек;
 - издал 10 книг по психологии, учебник для МГИМО по переговорам и отношениям.
- Многие его работы стали хитами продаж.

Вступление

Приветствую вас!

А вы когда-нибудь задумывались, где на самом деле находится счастье?

- Кто-то скажет, что настоящее счастье – это большой мешок с деньгами.
- Кто-то возразит: настоящее счастье – это крепкие объятия близких.
- Кто-то добавит, что счастье – это достигнутая заветная мечта.
- А кто-то увидит счастье в красивом отражении неба в февральской луже.

И все будут неправы.

Ни один из этих и похожих ответов и близко не отражает истинную суть счастья. Настоящее счастье всегда начинается с того, что мы чувствуем и как мы думаем. Очень скоро вы сами в этом убедитесь.

Нас много чему учат в жизни. Еще в школе мы изучаем биологию, математику, физику, литературу, химию, историю и многие другие предметы.

В институтах добавляются новые дисциплины. У кого-то появляется макроэкономика, у кого-то – программирование, а у кого-то – иностранные языки.

В школах и институтах нас учат разным вещам. Что-то нам пригодится, а что-то мы забудем, как только устроимся на работу.

В жизни нас много чему учат. Нас учат чему угодно, кроме того, как стать по-настоящему счастливым человеком!

Я это прочувствовал на себе. Много лет назад у меня был сложный период.

Когда я через этот период проходил, я понял, что знакомое нам всем общее представление о счастье никак не помогало мне выйти из черной полосы и подняться на желаемый уровень жизни. Как и не помогали мне все те предметы, которые я изучал в школе и институте.

Мне помогли совершенно другие знания, которые я собирал по крупицам из самых разных источников. Я пропускал информацию через себя, проверял на практике, адаптировал, убирал лишнее и оставлял то, что действительно работает.

Это были не магические церемонии, не мистические ритуалы и не энергетические техники, обещающие волшебным образом поменять одну ветку реальности на другую.

Прогнозы астрологов, запуски шариков с желаниями или обряды по очищению кармы – на самом деле все это не работает. Вы не получите идеальную жизнь, если живете в эзотерических фантазиях. Из книги вы узнаете, почему.

Я почувствовал реальные перемены, только когда перестал искать чудо снаружи и начал работать с тем, что действительно поддается управлению. Когда я стал работать с мышлением, с внутренними реакциями и с собственной личностью.

Стоит добавить, что к моменту личного кризиса я уже около 10 лет изучал психологию и тему отношений. И, будучи дипломатом по профессии, хорошо умел анализировать и работать с информацией. Моя база знаний и мои навыки сыграли важную роль.

Тем не менее после того самого трудного периода мне понадобилось еще 9 лет, чтобы полностью понять механизм счастья. Чтобы изменить к лучшему свою жизнь и жизнь многих людей, которые последовали моим рекомендациям.

И сегодня я могу совершенно точно сказать, что мне удалось собрать работающий набор советов и рекомендаций, следуя которым вы не просто поймете, что такое счастье на самом деле: вы сможете почувствовать настоящее счастье и стать по-настоящему счастливым человеком.

И да: вы сможете довольно быстро повысить качество жизни без всякой магии, мистики и эзотерики.

В этой книге, которую я с любовью написал для вас среди завораживающих звуков горной природы, вас ждут 49 важных законов счастья, каждый из которых откроет одну из граней этого важного внутреннего состояния.

Глубокое состояние счастья – это ключевое состояние человека. Самое ресурсное, самое созидательное, самое полезное состояние из всех возможных. И именно это состояние «распаковывает» ту жизнь, о которой вы мечтаете.

Часть первая: Фундаментальные законы счастья

Следующие 12 законов – это основа всего механизма счастья. Эти законы следует изучить и внедрить в жизнь в первую очередь.

Я описал их максимально подробно. Обратите на них особое внимание.

Первый закон счастья

Счастье рождается в мыслях

Мысли – это семена, из которых вырастает ваша реальность. Если посеять тревогу, сомнения и раздражение – урожай будет состоять из смятения, хаоса и подавленности.

А если посеять легкость, уверенность и радость – урожай будет состоять из внутренней силы, светлых событий и ощущения, что мир на вашей стороне.

Жизнь – это зеркало вашего мышления. Если подключиться к правильному набору мыслей, все вокруг заиграет яркими красками.

Вы прямо сейчас можете обойти стороной частоту уныния и настроить свой приемник на волну счастья.

Хотите прямо сегодня настроиться на счастливую волну?

* * *

Ничто не предвещало дурных мыслей.

Что может быть лучше, чем ужин с любимой на закате? Шикарный вид, вкусная еда, красиво разложенная по тарелкам...

Я сел за стол, и тут внезапно у меня возникла тревожная и неприятная мысль.

Я на секунду задумался...

Как и вы, я никогда не знаю, какой будет моя следующая мысль. Все мысли приходят к нам из темноты, из неизвестности. Я не могу точно знать, какие чувства и действия вызовет у меня следующая мысль.

Но я совершенно точно знаю одно.

Благодаря моей работе с мышлением я могу сделать так, что дурные мысли будут поступать ко мне в голову в минимальном количестве. И я могу сделать так, чтобы те редкие дурные мысли, которые все-таки ко мне проникнут, – сразу покинут мой разум, не распаковывая чемоданы.

Я улыбнулся, мысленно смахнул неприятную мысль в сторону, тепло посмотрел на любимую и с удовольствием продолжил ужин.

На что мы обязательно должны обратить внимание?

- Все мысли приходят к нам из темноты и неизвестности.
 - Мы не знаем, какой будет наша следующая мысль, и на этот процесс никак не можем повлиять.
 - Но мы можем повлиять на то, каких мыслей у нас в голове будет больше: солнечных или пасмурных.
 - И мы можем повлиять на то, как долго негативная мысль будет находиться внутри нашего разума.
- Есть два набора мыслей, на которые мы можем настроиться:
- позитивный набор, в котором большая часть мыслей ведет нас к счастливой жизни и успешному будущему;
 - негативный набор, в котором большая часть мыслей отдаляет нас от счастья и лучшей жизни. Вгоняет в сценарий нужды, пессимизм и режим выживания.

Хорошие и плохие мысли есть в каждом наборе. Но в позитивном наборе абсолютное большинство радостных, приятных и полезных мыслей. А в негативном больше тревожных, грустных и вредных мыслей.

Мы можем выбрать, из какого набора к нам в голову будут приходить мысли. Из набора, где будет 90% позитивных мыслей, или из того, где 90% негативных. Несложно догадаться, что нам нужен набор с позитивными мыслями.

Как установить контакт с позитивным набором мыслей?

Как настроиться именно на его частоту? Как сделать так, чтобы мысли всегда приходили именно из позитивного набора?

Наш мозг работает не как фабрика по производству мыслей, а как приемник и фильтр. Он постоянно сканирует реальность и выхватывает из нее то, что считает важным. А важным он считает то, на что мы чаще всего обращаем внимание. И то, о чем мы чаще всего думаем.

Это и есть главный принцип работы нашего центра внимания, или ретикулярной активирующей системы (РАС).

РАС – это сложная сеть нейронов в головном мозге, которая управляет нашим вниманием и бессознательными действиями. О ней мы подробно поговорим в одном из следующих законов счастья. А сейчас обратите внимание на суть работы РАС.

Этот фильтр разума не только отбирает то, что нам полезно заметить, чтобы улучшить жизнь, если мы с ним грамотно работаем. РАС также отбирает из бесконечного потока мыслей те мысли, что соответствуют нашим установкам и убеждениям.

Представьте, что из неизвестности к вам в голову направляются два невидимых потока с мыслями. Один – позитивный поток (с мыслями из позитивного набора), а другой – негативный (с мыслями из негативного набора).

Мозг не может выбрать сразу два потока. Он выбирает только один поток. И именно из него к вам в голову будут поступать мысли. Большинство позитивных или большинство негативных мыслей.

Нельзя сделать так, чтобы существовал только один поток с мыслями. Второй поток, какой бы вы ни выбрали, всегда будет рядом. Как и параллельный сценарий жизни, к которому он ведет.

Какой поток мыслей вы выберете, такой в большинстве случаев и будет ваша жизнь: солнечной (позитивной) или пасмурной (негативной). Вы можете слететь с позитивного набора мыслей в любой день. И в любой день вы можете на него настроиться.

Независимо от возраста и обстоятельств, мы всегда можем изменить мышление и повернуть жизнь в лучшую сторону. Можем выбрать позитивный набор мыслей, подключиться к нему и внимательно следить, чтобы с него не слетать.

Мы можем добиться того, что к нам в голову будет приходить минимальное количество тревожных, пугающих, депрессивных и прочих «пасмурных» мыслей. И с помощью правильных техник мы можем быстро сбрасывать те немногие негативные мысли, которые будут к нам проникать. Сбрасывать, как только они приходят к нам в голову.

Главное: работать с мышлением постоянно. 49 законов счастья вам обязательно помогут уверенно держать контакт именно с позитивным набором мыслей. Но работа с мышлением – это ежедневная работа. Помните об этом.

Что еще важно?

В заводских настройках наш разум может выбирать негативное мышление и притягивать негативный канал с мыслями. Почему?

Потому что среда, воспитание и глобальный подход к сдерживанию уникальности человека с детства закладывают в нашем сознании тревожную модель поведения с ограничениями. С запретами на успех, радость, счастье и изобилие.

Сразу отмечу, так происходит везде, и речь не идет о какой-то конкретной стране.

Выражения из серии:

- «Трудом праведным не наживешь палат каменных»,
- «Меньше знаешь, крепче спишь»,
- «Все дети как дети, а ты...»

есть в каждом языке.

По умолчанию вас может тянуть к негативному мышлению и к негативному сценарию жизни. Вот почему так важно постоянно работать с мышлением. Важно настроиться на позитивный набор мыслей. И следить за тем, чтобы с него не слетать.

* * *

Как настроиться на позитивный набор мыслей?

1. Измените внутренний диалог.

Когда я выбирался из болота черной полосы, я начал именно с этого. Я изменил все негативные слова, фразы и установки, которые интуитивно, на автомате произносил. Говорил наедине с собой или в присутствии других людей.

Начните уже сегодня отслеживать свой разговор с собой. Начните обращать внимание на негативные слова и выражения, которые вы говорите в сердцах. И на мысли, которые вы начинаете раскручивать внутри себя.

Затем либо остановите внутренний диалог, либо перестройте его на позитивный лад, заменив негативные фразы на противоположные.

К примеру, вы приходите с работы уставшим и говорите себе:

- «Сил моих нет»;
- «Валюсь с ног от усталости»;
- «Как же меня все достало».

Или, когда заходит разговор про деньги, вы говорите:

- «Мы не можем себе это позволить»;
- «Это дорого»;
- «Как же все подорожало».

Вот вам налицо пример негативного внутреннего диалога и, возможно, следующего за ним негативного высказывания вслух.

Когда вы руководствуетесь таким негативным мышлением, вы как раз притягиваете негативный набор мыслей.

Когда вы так говорите, вы переключаетесь в подсознании на режим выживания. Прописываете в голове сценарий нужды, усталости и нехватки. Настраиваетесь на все то, что характерно для негативного сценария жизни.

РАС (ваш центр внимания) это считает и начинает дальше собирать ваше внимание и вашу реальность вокруг всего, что будет подтверждать то, что вы говорите. Подтверждать ограничения, проблемы, упадок сил, трудности и другие отрицательные моменты.

Это логично, потому что вы сами себя программируете на поступление «пасмурных» мыслей и на весь негатив, который будет за ними следовать в реальности. По этой причине вы будете видеть, замечать, наблюдать и подсознательно выбирать то, что будет усиливать нехватку, обиду, разочарование, сопротивление, раздражение или усталость.

Вот почему внутренний диалог нужно изменить в первую очередь! И вот почему вам будет полезно как можно скорее начать отслеживать внутри себя такие негативные установки. И начать как можно скорее менять их на противоположные, позитивные.

К примеру, если вы в следующий раз поймаете себя на фразе

- «Сил моих больше нет»,
скажите себе:
- «Стоп. Так я больше не говорю. У меня полно сил».

Или кратко:

- «У меня полно сил».

Даже если вы устали и чувствуете себя нехорошо, важно сказать именно так.

Или, к примеру, если вы привыкли говорить про деньги «тратить», скажите себе:

«Стоп. Я больше так не говорю. Это от слова „утрата“, „потеря“. Во время обмена деньги мне приносят пользу, а не негатив, поэтому вместо слова „тратить“ я говорю „использовать“».

Или кратко. Вместо:

- «Я потратил деньги»

вы говорите:

- «Я использовал деньги».

Сразу поправляйте себя, пока правильные формулировки не войдут в привычку.

Что еще важно сделать?

Отследите 5–10 негативных слов или фраз, которые вы чаще всего произносите, и заранее продумайте, на что вы их будете заменять.

К примеру, если вы часто говорите «проблема», замените это слово на «ситуацию» или даже на «возможность».

Сначала у вас будет получаться с опозданием. Мысль о замене придет в голову, когда вредное слово уже будет сказано. Ничего страшного. Поправляйте себя каждый раз, когда будете говорить негативные слова. И вы не заметите, как быстро переучитесь.

Также предлагаю вашему вниманию список низкочастотных слов и фраз, от которых нужно избавиться в первую очередь.

Что такое низкочастотные слова и фразы? Это слова, которые настраивают вас на негативный набор мыслей. Такие слова лучше забыть как можно скорее.

СПИСОК НИЗКОЧАСТОТНЫХ СЛОВ

Слова сомнений и неуверенности

Эти слова подрывают внутреннюю уверенность, формируют убеждение, что человек недостаточно хорош в чем-то и что у него мало что получится:

- «Я не уверен»,
- «Это не для меня»,
- «Не уверен, что смогу»,
- «Я точно не готов к этому»,
- «Боюсь, не получится».

Слова сопротивления и внутренней борьбы

Эти слова создают в сознании ощущение, что жизнь – это постоянная арена для сражений с обстоятельствами, а не комфортное пространство для развития:

- «Ну сколько можно?»,
- «Ну почему так трудно?»,
- «Жизнь – борьба»,
- «Я уже устал бороться с...»,

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.