

ЗДОРОВИЙ І ЩАСЛИВИЙ РІК

{ ЩАСТЯ

Основні ідеї з 12 книжок про те,
як позбутися стресу,
зцілити душу і жити в гармонії зі світом



«Моноліт Bizz»
Харків — 2022

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

С93 Щастя / упор. ТОВ «Видавництво "Моноліт Бізз"». — Харків: Моноліт Бізз, 2022. — 224 с. — (Серія «Здоровий і щасливий рік»).

ISBN 978-617-8119-05-8

Чи можемо ми контролювати рівень нашого щастя? Фаталісти і люди, які звикли чекати на порятунок ззовні, рішуче скажуть «ні». І... помиляться. Адже щастя у наших руках. І те, як ми почуваємося, безпосередньо залежить від нас самих.

Збірка самарі «Щастя» створена для кожного, хто розуміє необхідність покращити ментальне й фізичне здоров'я, змінити спосіб життя та впровадити практики, які допомогли вже багатьом поколінням стати щасливішими. Щойно ви почнете застосовувати отримані знання, ви побачите, як життя навколо почне змінюватися, а ваш рівень задоволення ним буде щодень підвищуватися!

УДК 37.032

Аудіоверсія:

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською. Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською. Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу pub@bizz.monolith.in.ua з темою «Де моя аудіокнижка? (Щастя. Здоровий і щасливий рік)». Коли вона буде готова, ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження:  за адресою: bit.ly/3eRJPfv

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз», 2022

Усі права захищені, зокрема право часткового чи повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



PAN

ISBN 978-617-8119-05-8

ЗДОРОВІШИЙ І ЩАСЛИВІШИЙ

Усі ми відчуваємо постійний стрес. Ми перевантажені вимогами, які висувають навчання, робота, сім'я, не кажучи вже про глобальні проблеми в масштабі всього суспільства. Але якщо вплинути на ситуацію в країні та світі окремо взята людина практично не може, то змінити себе і своє життя на краще під силу кожному.

Серія видань «Здоровий і щасливий рік» покликана допомогти у цьому. Кожна книжка серії присвячена певному аспекту нашої особистості. Видання не залежать одне від одного, їх можна читати в будь-якому порядку. Почніть з тієї теми, яка для вас найближча і найактуальніша, або виберіть лише те, над чим хочете попрацювати, і планомірно вдосконалюйте себе. До кожної збірки увійшли 12 самарі міжнародних бестселерів:

- про досягнення оптимальної форми, здоров'я і довголіття («Тіло»);
- про зміни мислення, розвиток інтелекту і креативності («Думки»);
- про те, як зрозуміти і прийняти себе, навчитися керувати емоціями й освоїти поведінкову гнучкість («Емоції»);
- а також про те, як звільнитися від стресу, зцілити душу і жити у гармонії зі світом («Щастя»).

Хто не прагне стати щасливішим? Для цього ми вдосконалюємо тіло і розум, учимося керувати емоціями, досягаємо успіху в професійній та особистісній сферах. Але щастя ніби ховається від нас, і не дивно, адже з нього треба було починати. Справа в тому, що воно не залежить від зовнішніх обставин, а є наслідком правильного налаштування внутрішнього світу. У цьому збірнику ви знайдете практичні рекомендації щодо виконання такого налаштування. Ви дізнаєтесь, як зменшити стрес, налагодити стосунки з оточенням і з самим собою, упоратися з фізичними й психічними недугами за допомогою ресурсів організму, досягти спокою і здобути внутрішню свободу, а також запустити особисту «лабораторію щастя».

Корисного читання!
Команда Monolith Bizz

Зміст

01

Джен Сінсеро

Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну 11

- Як ти опинився там, де опинився
- Як прийняти той факт, що ти крутий
- Як відкрити в собі внутрішні ресурси
- Як перемагти Велику Соню
- Як перейти від слів до справи

02

Роберт Сапольські

Чому зебри не страждають на виразку 31

- Фізіологія стресу
- Психологія стресу
- Особистість і соціум

03

Аміт Суд

Життя, вільне від стресу. Керівництво від клініки Мейо 45

- Основи програми
- Мозок і його режими
- Мислення й увага: недосконалості механіки
- Виклики на шляху до щасливого життя: Уподобання, Забобони та Принципи
- Практика

04

Деніел Гілберт

Спотикаючись об щастя 63

- Пастки свідомості
- Погляд у майбутнє
- Суб'єктивність
- Реалізм
- Теперішнє в майбутньому
- Раціоналізація
- Здатність до змін

05

Лоретта Граціано Бройнінг

Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин 83

- Наш мозок — лабораторія щастя
- Знайомтеся: «гормони щастя»
- Перебудовуємо нейронні зв'язки
- 10 найліпших думок

06

Деніел Канеман, Олів'є Сібоні, Кас Санстейн

Шум. Хибність людських суджень 99

- Що таке шум
- 9 принципів зниження шуму
- Аудит шуму в компанії
- Шум — це завжди погано?
- 10 найліпших думок

07

Герберт Бенсон, Міріам Кліппер

Диво релаксації113

Зв'язок мозку і тіла
Релаксація
Користь релаксації

08

Джон Кабат-Зінн

Самовчитель зі зцілення129

Практика уважності: звернення до витоків
Медитація і зцілення
Гармонія vs Розлад: прислухайтеся до сигналів вашого організму!
Стрес: яким він буває, що його викликає і як навчитися ним керувати
Медитація

09

Ілля Мутовін

Біохакінг без фанатизму. Як прожити довге повноцінне життя147

Фізичне здоров'я
Ментальне здоров'я: як воно влаштоване
Ментальне здоров'я: як його поліпшити
10 найліпших думок

10

Стівен Гандрі

Парадокс довголіття. Як залишатися молодим до старості169

Міфи про старіння
Теорія
Практика
Спосіб життя
10 найліпших думок

11

Браян Літтл

Я, моє «я» та ми189

Перше враження може бути оманливим
Психологічний портрет — вроджений чи набутий?
Почуття контролю
Школа життя
Зворотний бік геніальності
Не місце прикрашає людину, а людина місце
Нове життя з понеділка

12

Дон Мігель Руїс

Чотири угоди. Книга толтекської мудрості205

Задимлене люстерко
Приручення і Сон планети
Із кожним новим кроком йти стає легше!
Вирватися з кайданів приручення

01

Джен Сінсеро

Крутість тобі личить

Як перестати сумніватися в собі
й почати жити на повну

You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness
and Start Living an Awesome Life
by Jen Sincero

Вступ

Мотиваційна коучиня Джен Сінсеро змогла із самотньої сорокарічної жінки, що жила в переробленому на дім гаражі, стати прикладом успіху, зокрема й фінансового, здійснити всі свої мрії і побудувати своє життя так, як мріяла.

Джен ділиться своєю історією успіху і тими висновками, які змогла зробити. На підставі власного досвіду вона винайшла авторський метод коучингу, який має величезну популярність уже не один рік і допоміг багатьом клієнтам у всьому світі знайти своє місце в житті й досягти того, про що вони завжди мріяли.

У книжці значна увага приділяється духовному розвитку. На думку Джен, для досягнення успіху необхідно усвідомлювати себе частиною Всесвіту, постійно взаємодіяти з ним і відчувати вдячність за все, що відбувається. Віра у вищу силу, або, як її називає Джен у своїй книжці, у Першоджерело Енергії, допомогла їй досягти гармонії та почати випромінювати внутрішню впевненість і радість, які є неодмінними складовими успіху. Джен простою і зрозумілою мовою пояснює, як, на її думку, побудована ця взаємодія з Першоджерелом, як її посилити та зміцнити.

Однак однієї віри замало. Необхідно тренувати інтелект, силу волі, свої «м'язи», відповідальні за прийняття рішень, за завзятість у подоланні перешкод, за впевненість у своїй правоті. Джен дає практичні рекомендації, як саме це робити.

Також важливою складовою успіху, про яку Джен не втомлюється говорити в кожному розділі книжки, є любов до себе. Так, потрібно постійно працювати над собою, тренувати свої навички та здібності, вимагати від себе кращих результатів і досягати їх. Але для початку необхідно прийняти себе, прийняти факт своєю унікальності й винятковості. Прагнення до успіху має бути продиктоване не ненавистю до того, яким ти є, а вірою в те, що життя — це шлях до успіху і ти вже став на цей шлях.

ПРО АВТОРКУ

Джен Сінсеро — мотиваційна спікерка, коучиня. Вона була самотньою розчарованою сорокарічною жінкою з порожнім банківським рахунком і квартирою в переобладнаному гаражі. Вигадала і успішно випробувала на собі метод коучингу, який допомагає людям перетворювати особисте життя та професійну кар'єру. Сьогодні вона багато подорожує світом, виступає з лекціями та семінарами. Її статті публікувалися у The New York Times, Money Magazine. Авторка бестселера №1 The New York Times «Крутість тобі личить».

НАВИЩО ЧИТАТИ

- Ознайомитись із техніками, які допомагають знімати підсвідомі обмеження, що заважають здійснити мрію.
- Створити нову, кращу реальність, спираючись на власну систему цінностей.
- Позбутися почуття провини, негативних емоцій і наповнити себе вдячністю, радістю та співчуттям.

ЯК ТИ ОПИНИВСЯ ТАМ, ДЕ ОПИНИВСЯ

Перша частина присвячена поясненню основоположних понять, на яких базується вся книжка.

По-перше, пояснює Джен, у кожної людини існують два види розуму: **свідомість і підсвідомість**. Свідомість думає, що вона керує життям, тоді як підсвідомість нічого не думає, але фактично керує всім. Тому не важливо, чого хоче усвідомлена частина вашого мозку: якщо неусвідомлена частина впевнена, що це недосяжно, або що ви цього не гідні, або що це погано, аморально і не принесе вам щастя, — ви не досягнете бажаного, оскільки ваша підсвідомість буде вам перешкоджати.

Наприклад, можна скільки завгодно говорити собі, що ви хочете заробляти великі гроші та бути багатою людиною. Але якщо вам із дитинства втовмачували, що багатіями стають лише безпринципні погані люди, то ваша підсвідомість буде триматися за це переконання і не дасть вам досягти багатства. Ви неусвідомлено відмовлятиметеся від вигідних пропозицій, високооплачуваних посад та випадкових можливостей заробити.

Перший крок у боротьбі з підсвідомими обмеженнями на шляху до позбавлення від них — їхнє усвідомлення.

По-друге, Джен розкриває основи свого релігійного світогляду. Вона, за її власними словами, йшла до цих переконань довго. В юності вона ставилася до релігії та віри з великим скепсисом. Однак, опинившись у тяжкій життєвій ситуації, коли вона не знала, де шукати допомоги, жінка вирішила обрати шлях духовного розвитку. Вона прочитала спочатку одну книжку, потім дві, потім захопилася всерйоз і почала вивчати питання зусібч. Поступово її скепсис змінила віра в те, що існує певний вищий розум — можна називати його як завгодно: Бог, Велика Воронка, Вища Сила, Господь або (улюблене визначення Джен) Першоджерело Енергії. Усі люди на Землі мають доступ до цього Першоджерела, але далеко не всі використовують його. При цьому у всіх людей, речей і понять у світі є своя частота. І все у світі випромінює вібрацію певної частоти. Всесвіт буде спрямовувати у ваш бік людей, предмети й події

тієї ж частоти, що й у вас. Щоб отримати щось, необхідно підвищити свою частоту до тієї, якою володіє бажане. А щоб навчитися підвищувати частоту, необхідно знайти і постійно тримати відкритим канал зв'язку з Першоджерелом Енергії. Тоді ви зможете черпати із нього енергію.

По-третє, Джен стверджує, що ключ до досягнення мрії — це віра у те, що бажане існує.

Наприклад, якщо хочете знайти роботу мрії, ви повинні глибоко і щиро вірити в те, що така робота вже існує, ви просто поки що її не бачите, але вона вже є. Якщо ви хочете знайти супутника життя — знайте: ця людина вже народилася, вона вже є, вона ходить світом десь поруч, ви просто поки що не зустріли її.

По-четверте, **необхідно любити себе**. Джен підкреслює, що любов до себе, яку необхідно розвивати і постійно відчувати, це зовсім не те саме, що егоїзм. Его — ваша найгірша частина. Ця частина заснована на опасіннях щодо всього нового, на небажанні виходити із зони комфорту і на потребі у схваленні. Це Велика Соня, яка гальмує ваш розвиток. Зовсім інша річ — ваша найкраща частина, справжнє «Я». Ця частина вас складається з любові, мотивації та проактивного підходу, вона хоче створити нову, кращу реальність і спирається тільки на вашу власну систему цінностей, а не на чужу. Потрібно бути готовим до того, що Велика Соня завжди стоятиме на шляху до вашого прогресу.

На закінчення Джен зазначає, що рефлексія та сприйняття людиною самої себе — настільки хаотичний процес, що його можна порівняти із зоопарком. Зараз вас переповнює усвідомлення того, наскільки ви круті, як ви чудово можете впоратися з поставленими завданнями і які у вас блискучі перспективи, — а за хвилину ви вже невпевнений у собі невротик, ні на що не здатний невдаха. Виходить, щоб переконати себе в тому, що ти крутий, потрібно приблизно стільки ж зусиль, скільки їх піде на те, щоб переконати себе в тому, що ти нічого не вартий, — то навіть якщо ж обирати різновид номер два? Краще за все, радить Джен, знайти когось, хто щиро вірить у тебе і твої сили, і поглянути на себе очима цієї людини.

ЯК ПРИЙНЯТИ ТОЙ ФАКТ, ЩО ТИ КРУТИЙ

Коли ми народжуємося, ми маємо незамутнену інтуїцію, знання про те, як прислухатися до себе, як правильно дихати, як не звертати увагу на думку оточення та робити те, що нам хочеться. Але потім ці знання замінюються тими, які нам диктує суспільство. Ми вчимося невпевненості у собі, сумнівів, сорому. Ми ніби народжуємося з великим мішком грошей, які можемо вкласти в будь-яку справу, що нам подобається, але натомість вкладаємо їх у те, що подобається іншим. Ми вчимося вірити в те, що недостатньо хороші. Наша любов до себе, найкраща і найважливіша річ у житті, зменшується і майже зникає, коли ми починаємо сприймати інформацію ззовні. Йдеться, знову ж таки, не про егоїзм, а про вищий прояв любові до себе — такої любові, яка дасть нам змогу відкинути почуття провини, негативні емоції, критику і наповнитися радістю, вдячністю та співчуттям.

Ось кілька порад Джен, які допоможуть **відновити зв'язок зі своїм найкращим «Я»**:

- Подумайте про те, наскільки ви унікальні: такої людини, як ви, більше не існує.
- Оточіть себе позитивними установками. Напишіть записки з текстами «Ти молодець!», «Ти на шляху до успіху!» або подібними. Спробуйте буквально потонути в них. Причому це мають бути не просто слова, ці установки повинні викликати у вас емоції, мати сенс саме для вас. І що глибші емоції вони у вас викликають, то потужнішим буде їх позитивний вплив на ваше життя.
- Знаходьте час займатися тим, що вам подобається, що приносить радість. Якщо у вас занадто щільний графік — скасуйте частину справ, розставте пріоритети, найміть помічників. Це важливо і того варте.
- Не чіпляйтесь за переконання, які у вас є щодо себе. Складіть перелік того, що ви про себе думаєте, і замініть усі погані переконання новими, покращеними. Наприклад, якщо, побачивши своє відображення у дзеркалі, ви думаєте: «Ну й потвора!» — зробіть над собою зусилля і змусьте себе замінити ці слова на «Привіт, красуне!». Знайдіть у собі те, що вам подобається, і сфокусуйтеся на цьому. Це складно, але потрібно.
- Перестаньте висміювати власні недоліки. Слова мають силу. Те, що ви говорите самі про себе, перетворюється в переконання,

переконання ведуть до дій, дії — до звичок, а звички формують вашу реальність.

- Дозвольте любити себе собі та іншим. Не жартуйте у відповідь на компліменти. Любіть своє тіло і дбайте про нього.
- Не порівнюйте себе з іншими.
- Пробачайте собі. Провина, сором і самокритика — найбільш руйнівні речі в житті. Якщо ви відчуваєте провину перед кимось — попросіть вибачення та відпустіть провину.
- Любіть себе. Це — святий Грааль щастя.

Другим важливим кроком на шляху до прийняття власної крутості є **вміння не звертати увагу на думки інших людей**. Коли людина змінює своє життя, завжди, абсолютно завжди поруч будуть ті, хто буде засуджувати, не розуміти, критикувати, лякати і застерігати. Не давайте збити себе з курсу. Ось ті запитання, які ви маєте ставити собі: «Чи дійсно я цього хочу?», «Чи буде це кроком у тому напрямку, у якому я хочу рухатися?», «Чи завдам я своїми діями шкоди комусь?». Якщо на перші два запитання ви дасте відповідь «так», а на останнє — «ні», значить, ви на правильному шляху.

Не можна забувати, що ви відповідальні тільки за свої дії, а не за реакцію на них інших людей. Те, що люди про вас думають, не має до вас жодного стосунку — це їх особиста справа. Важливо лише те, що потрібно вам. Як же навчитися не звертати увагу на критику? Ось кілька порад:

- Запитайте себе, навіщо ви це робите. Ми говоримо про те, як змінити ваше життя. Тому важливо, щоб у вас були правильні мотиви. Ви маєте вірити в те, що робите, у те, що це принесе користь вам чи іншим. Не можна намагатися змінити своє життя в пошуках схвалення інших людей.
- Завжди робіть усе від вас залежне. Зрештою, найкращий захист від критики — знати, що вам нема за що собі дорікати.
- Довіряйте інтуїції. Намагайтеся посилити свій зв'язок із Першоджерелом Енергії — воно підкаже вам, що робити.
- Знайдіть собі тимчасового героя, приклад для наслідування. І тоді в момент сумнівів ви завжди зможете поставити його на своє місце і подумати: «А що зробив би він?». Цей трюк, націлений на розвиток «м'язу», який відповідає за ваше вміння протистояти критиці, буде гарним тимчасовим заходом, свого роду милицею, що буде служити вам, поки ви не «прокачаєте» цей «м'яз», згодом

ви зможете обходитися без нього. До речі, пам'ятайте: критика може бути корисною, якщо вона **конструктивна**.

- Любіть себе.

Кожен із нас прийшов у цей світ, щоб виконати своє призначення. І коли ми виконуємо його, наші сили дійсно стають безмежними. При цьому призначення кожного унікальне, але можливість знайти його доступна не кожному. Це призначення для кожного з нас вже є, існує, нам просто треба його відшукати. Ось як це зробити:

- Прикиньтесь інопланетянином. Уявіть собі, що ви — прибулець, якого помістили у ваше тіло. Ви можете робити все, що може ваше тіло, але як використовувати ці можливості — ваша справа. Що б ви зробили?
- Зробіть перший крок. Більшість відповідей приходить до тих, хто діє, а не тільки розмірковує.
- Робіть усе від вас залежне на кожному кроці свого шляху — навіть якщо це не дуже приємний крок. Відчувайте вдячність за кожний момент шляху.
- Якщо ви бачите когось, кому ви заздрите, — подумайте чому. Може, він уже пройшов частину того шляху, яким ви хочете йти самі? Може, у нього є чому повчитися? Може, можна щось перейняти, повторити?
- Не очікуйте, що вас осинить. Рідко буває, що у людини в житті є тільки одне велике призначення. Або тільки одні-єдині відносини. Зазвичай і призначення, і люди у вашому житті змінюються.
- Прислухайтесь до інтуїції. Щодня проводьте певний час у тиші, намагайтеся почути свій внутрішній голос.
- Прямуйте за фантазіями. Про що ви мрієте, коли їдете поїздом та дивитесь у вікно? Коли сидите на березі моря? Може, ці фантазії і є вашим призначенням? Пам'ятайте: наші фантазії — реальність у світі, де немає відмовок.
- Любіть себе.

Як відкрити в собі внутрішні ресурси

Один із найбільш очевидних способів знайти і зміцнити зв'язок із Першоджерелом Енергії — медитація. Медитація дає таку можливість, оскільки вона:

- змушує зосередитися на даному моменті;
- підвищує вашу частоту;
- розслаблює;
- зменшує або знімає стрес;
- покращує інтуїцію і здатність зосередитися;
- наповнює нас світлом і любов'ю;
- покращує настрій;
- допомагає нам любити себе.

Виробити у себе звичку регулярно медитувати, як і будь-яку іншу корисну звичку, одночасно і легко, і складно. Приблизно як пити воду або перестати пліткувати. Найпростіше медитувати сидячи. Потрібно зайняти зручну позу, зосередитися на диханні та відпустити усі думки. А ось кілька практичних порад, які полегшать медитацію:

- Поставте таймер. Це дозволить вам не відволікатися на годинник і не перевіряти, скільки часу минуло.
- Запаліть свічку і стежте за її світлом. Це іноді простіше, ніж просто дивитися в нікуди.
- Якщо вам складно зосередитися на диханні, спробуйте замість цього зосередитися на думках про те, що ви з'єднані з небом за допомогою променя світла, який, рухаючись зверху, проходить крізь ваше тіло і повертається назад. Подумки стежте за цим променем.
- Іноді відволіктися від непроханих думок дозволяє мантра. Повторюйте знову і знову яке-небудь просте слово або набір слів. Наприклад, «любов» чи «дякую».
- Медитуйте зранку відразу після того, як прокинетесь. У цей час простіше відпустити усі думки.
- Мета медитації — отримати від Всесвіту відповіді на запитання. Тому спробуйте до початку медитації або відразу після її закінчення поставити собі те питання, яке вас мучить чи турбує, — можливо, за час медитації знайдеться відповідь.

Також іноді, особливо початківцям, буває корисно медитувати у групі або скористатися сторонньою допомогою. Існує безліч мобільних програм, аудіогідів та інших інструментів, які допоможуть вам почати медитувати. І пам'ятайте: важливо не полишати спроби, навіть якщо вам вдалося досягти стану медитації всього лише на одну хвилину за весь сеанс. Навіть

одна хвилина покращить якість вашого життя, навчить вас зосереджуватися та утримувати увагу.

Обговоривши важливість медитації як способу дисциплінувати свій розум, Джен переходить до думки про те, що розум — найпотужніший інструмент, який перебуває в нашому розпорядженні. Наші думки і переконання визначають нашу реальність. Іншими словами, розумом ми створюємо свою реальність. Тому, щоб змінити реальність, треба починати з розуму. Зміни починаються в ту хвилину, коли ви перестаєте чіплятися за існуючу реальність і звертаєте свої думки до тієї реальності, якої поки не існує, але ви хочете її створити. І щойно ви здійснили цей переворот свідомості й повірите в те, чого ще немає, ви станете на шлях до змін. Більшість людей робить зовсім навпаки: щоб повірити у щось, їм треба спочатку це побачити.

Отже, повірити в те, чого ще не існує, тобто ухвалити усвідомлене рішення створити нову, кращу реальність — перший крок у досягненні мрії. «Але цього недостатньо, — скаже багато хто. — Так, я тепер знаю, чого хочу, але як мені цього досягти? Не хвилюйтеся: ніхто спочатку не може відповісти на це запитання. Увесь шлях одразу побачити неможливо, він відкриватиметься вам поступово. Не випускайте своєї мети з уваги, дотримуйтеся тієї частини шляху, що вам уже відкрилася, і не переставайте шукати.

Ось кілька порад для тих, хто хоче навчитися керувати своїм розумом, щоб змінити реальність:

- Попросіть, і вам усе дадуть. Під час медитації спрямовуйте запит у Всесвіт, просіть у нього відповідь на чітко поставлене запитання — і ви її отримаєте.
- Просіть про те, що вже існує.

Наприклад, якщо ви хочете знайти свою половинку, формулюйте запит не «Нехай в моєму житті з'явиться кохана людина», а «Спрямуй мого коханого до мене». Ваша віра в те, що ця людина існує, — ключ до того, щоб її знайти.

- Поліпшуйте те, що навколо вас. Навіть якщо ви поки самотні — зробіть ремонт у будинку, купіть нові штори. Поводьтеся так, ніби зміни у вашому житті вже почалися, — це покаже Всесвіту, що ви чекаєте від нього дій у відповідь.

- Візуалізуйте бажання. Наклейте на стіну фотографії, на яких ви смієтеся з близькими людьми, прикрасьте холодильник листівками з тих місць, куди хочете поїхати. Оточуйте себе образами, які ви хочете реалізувати, — і вони здійсняться.
- І нарешті, оточуйте себе людьми, які мають такий спосіб думок, який хотіли б мати ви. Виберіть собі друзів, які мріють про зміни, чи перебувають на шляху до них, чи вже їх здійснили. Намагайтеся обмежити спілкування з тими, хто розчарований у житті й не чекає нічого гарного. Бути з тими, хто бачить перед собою широкі перспективи, — найшвидший спосіб змінити своє життя.
- Любіть себе.

Ще один гарний спосіб зрозуміти, що саме вам потрібно змінити, щоб захити життям своєї мрії, — це **розбудити внутрішню дитину**. Дуже часто, подорослішавши, ми ставимо самі собі різні обмеження. Ми немов вважаємо, що дорослій людині непристойно веселитися і отримувати радість від того, що вона робить. Відкиньте це упередження. Згадайте, від чого завмирало серце в дитинстві. Згадайте, що змушувало вас забувати про час та занурюватися у справу з головою. Намагайтеся зберегти в собі радість новачка, навіть якщо ви вже накопичили досвід та навички. І любіть себе.

Тепер перейдемо від тренування і перебудови розуму до взаємодії із зовнішнім світом.

Ми живемо у Всесвіті, що володіє незліченними багатствами, і кожен із нас може отримати стільки, скільки він захоче. Але багатство дається лише тим, хто сам готовий віддавати. Наш Всесвіт налаштований на те, щоб давати та отримувати, а не лише брати. І щоб стати частиною цього потоку обміну багатствами, потрібно налаштуватись на те, щоб давати.

Як це зробити?

- Робіть регулярні пожертвування. Виберіть якусь справу, до якої ви небайдужі, — і жертвуйте на це. Без винятків, одну і ту ж суму, незалежно від вашого доходу в той чи інший період.
- Віддайте щось цінне для вас комусь, хто буде радий цьому подарунку. А найкраще, якщо він не знатиме, хто саме йому це подарував.

- Залишайте на чайові кожен раз трохи більше, ніж планували.
- Якщо хтось грубий до вас, не відповідайте грубістю — усміхніться.
- Робіть компліменти.
- Якщо вас запрошує у гості хтось, до кого ви зазвичай не ходите з остраху завдати йому незручностей (наприклад, старий родич, друг, що перебуває у скрутних обставинах), прийміть запрошення. Дозвольте йому зробити цей подарунок.
- Відчувайте задоволення від кожного акту дарування.
- Любіть себе.

Зазвичай ми радіємо, коли даруємо щось. Але необхідно прийняти і протилежне почуття — почуття вдячності за те, що дарують чи дають нам. Причому йдеться не тільки про ввічливе «дякую». Вдячність — це не слово, а стан, у якому перебуває людина, готова отримати дар від Всесвіту. Перебуваючи в стані вдячності, ми підвищуємо свою частоту і зміцнюємо зв'язок із Першоджерелом Енергії. Вдячність — це більше ніж просто гарний настрій, адже вдячність — це енергія, яка виходить від вас, відбивається в інших і повертається до вас назад, забезпечуючи цим безперервний потік. Перебуваючи в цьому потоці, ви зміцнюєте віру, яка, своєю чергою, є ключем до того, щоб змінити життя. Ваша вдячність за те, що ще не настало, дозволяє Всесвіту зрозуміти, що ви готові до змін, що ви знаєте: те, чого ви бажаєте, вже існує, — і тоді Всесвіт дозволяє вам отримати це.

«Легко сказати, — заперечить багато хто. — Я безробітний і самотній — за що мені дякувати Всесвіту?». Ось як перетворити ваші переживання з приводу того, що ви позбавлені чогось, у вдячне очікування:

- Шукайте позитивні аспекти. Думайте, які уроки ви можете отримати для щасливого майбутнього.

/// *Наприклад, самотнім людям важливо розуміти, що період самотності — це підготовка до нових взаємин, можливість удосконалити себе.*

- Заведіть собі звичку в кінці дня згадувати 10 речей, за які варто подякувати Всесвіту. Іноді можна подякувати навіть за те, що ви просто живі.
- Любіть себе.

Від вдячності перейдемо до прощення, адже це теж частина зміцнення зв'язку з Першоджерелом Енергії. Прощення — процес, при якому ви берете своє життя у власні руки, скидаєте кайдани образи. Ви вирішуєте, що вам важливіше відчувати себе вільним, ніж правим. Таким чином, прощення — це рішення вчинити добре не стосовно інших, а ймовірніше, стосовно самого себе. І ось поради, які допоможуть вам навчитися прощати:

- Знайдіть у собі співчуття до того, хто зробив вам зле.
- Заберіть іншу людину з ситуації. Уявіть, що це трапилося саме собою і вам нема кого звинувачувати.
- Прийміть усвідомлене рішення бути щасливим, а не правим.
- Подивіться на ситуацію з іншого боку. Можливо, той, хто вас образив, і сам почувався скривдженим.
- Знайдіть вихід для негативних емоцій (побийте подушку, покричіть).
- Пам'ятайте про те, що скоро ви забудете про цю ситуацію. Уявіть, що минуло три роки. Досі відчуваєте гнів?
- Пробачаючи, будьте щирими. Не можна одночасно і пробачити когось, і бути з ним постійно настороженим. Це означає, що ви ще не вибачили. Вибачити — це значить почати відносини наново, ніби ніякої передісторії немає.
- Любіть себе.

У цілому ж важливо налаштувати себе на високі частоти. Робіть те, що приносить вам задоволення, не дозволяйте умовностям і обмеженням стримувати вас. Звертайтеся до незнайомих на вулиці, діліться, ходіть на вечірки. Пам'ятайте: якщо ви отримали задоволення, значить, час було витрачено не даремно.

■ ЯК ПЕРЕМОГТИ ВЕЛИКУ СОНЮ

Насправді змінити своє життя буде просто, щойно ви зрозумієте, що потрібно робити. Отже, ваше життя визначає те, як ви сприймаєте дійсність. Давай розберемося, як визначити та змінити це сприйняття.

- Подумайте про те, яким ви бачите себе. Як ви характеризуєте себе?

Наприклад, ви впевнені в тому, що ніколи не знайдете цікаву роботу, яка буде подобатися вам і дозволить добре заробляти.

- Подумайте про те, які фальшиві вигоди ви отримуєте від цього самосприйняття.

Наприклад, якщо ви ненавидите свою роботу, то вважаєте, що це дає вам право виконувати її абияк. Ви також можете скаржитися друзям та отримувати від них співчуття.

- Тепер, усвідомивши своє самосприйняття і ті фальшиві вигоди, які воно дає, позбавляйтесь їх. Складіть список своїх негативних характеристик і перелік фальшивих вигод. Подякуйте їм за те, що вони захищали вас, дозволяли знаходити виправдання бездіяльності, не виходити із зони комфорту. І ухваліть рішення відпустити їх зі свого життя. Для цього замініть їх на нові, сильні характеристики. Скажіть собі: «Я чудовий професіонал, у мене великий і цінний досвід, і робота моєї мрії чекає на мене». Повторюйте ці слова знову і знову.
- Почніть діяти: відмовтеся від звичної рутини, займіться чимось новим.
- Якщо на вашому новому шляху ви стикаєтеся з невдачами, не повертайте назад. Ви можете засмутитися, дозвольте собі посумувати. Але не збивайтеся з курсу, не занурюйтеся в себе і не замикайтеся на переживаннях.
- Любіть себе.

Улюблена зброя Великої Соні — **прокрастинація**. Ми говоримо, що не маємо достатньої кваліфікації, потрібних навичкок і знань, щоб змінити себе та своє життя. Ми саботуємо зміни, бо це найпростіше. Ми зволікаємо.

Потрібно пам'ятати одну просту істину: якщо ми дійсно хочемо змінитися, то знайдемо час, спосіб, навички. Якщо ж наше бажання — це просто слова, то ми будемо шукати відмовки. Ось що потрібно робити, щоб перестати прокрастинувати і взятися за справу:

- Керуйтеся принципом «Зроблене краще, ніж ідеальне». Іншими словами, краще зробити будь-що, нехай і не найдосконалішим чином, ніж не робити зовсім на тій підставі, що у вас не вистачає навичкок.

- Зверніть увагу, яку частину роботи вам виконувати найскладніше. Коли ви зупиняєтеся? Вам складно почати? Або ви не любите телефонувати клієнтам? Не хочете спілкуватися з юристом? Запам'ятайте, у який момент у роботі ви зупиняєтеся і починаєте прокрастинувати. Знаючи свою слабкість, підготуйтеся заздалегідь. Найміть коуча, котрий допоможе вам виконати завдання, або делегуйте дію комусь іншому.
- Укладіть парі з кимось непохитним. Сперечайтесь на щось неприємне: на велику суму грошей, яку вам буде шкода віддавати, або на вашу улюблену річ.
- Не мучте себе почуттям невиконаного обов'язку. Порахуйте, скільки точно вам потрібно часу для виконання завдання, і починайте тоді, коли до дедлайну залишиться рівно цей час. Не починайте раніше, щоб недороблена робота не псувала вам настрої.
- Любіть себе.

Ще одна зброя Великої Соні — це, навпаки, **занадто велика зайнятість**. Ми всі живемо в скаженому ритмі, однак надмірна зайнятість — це насправді один зі способів не робити нічого нового, нічого не міняти. Отже, які найчастіші виправдання занадто зайнятих людей?

1 «У мене немає часу». Відсутність часу — це ілюзія. Чи знайома вам ситуація, коли через відсутність часу ви паркуєтеся в недозволеному місці, а потім звідкись знаходите три години, яких у вас начебто не було, щоб забрати машину зі штрафстоянки? Іншими словами, час — це стихія, яку можна і треба підкорити. Ось як це робиться:

- Ставтеся до часу з повагою. Перестаньте запізнюватися, не витрачайте час даремно. Доведіть Всесвіту, що ви цінуєте час — свій та чужий, — і він у вас з'явиться.
- Визначте, які погані звички забирають у вас час. Ви годинами сидите у соціальних мережах? Кожні пів години бігаєте до холодильника? Боріться із цими звичками.
- Коли перед вами великий обсяг роботи, який, здається, займе величезну кількість часу, і в результаті ви боїтеся до нього приступити, зробіть так: подумайте, скільки часу ви можете працювати без перерви. Сорок хвилин? Годину? Розділіть роботу на частини, кожна з яких вимагає цього часу. Робіть перерви після кожної частини. Ви і не помітите, як частини закінчуються.

2 «У мене занадто багато справ». Коли ви вимовляєте цю фразу, подумайте: чому це так? Чи не прагнете ви взяти на себе забагато? А поки спробуйте ось що:

- Припиніть скаржитися на кількість справ. Постарайтеся знайти в них щось приємне. Якщо справ багато, але ви вмієте отримувати задоволення хоча б від частини з них, їх кількість не буде вас так обтяжувати.
- Попросіть допомоги. Делегуйте.
- Будьте реалістом. Складіть перелік справ і вирішіть: що необхідно зробити терміново, а що можна відкласти? Це дозволить вам розставити пріоритети.
- Не дозволяйте відволікати себе. Ваші справи важливіші, ніж справи інших людей.

3 «У мене немає сил». Життя коротке — відпочивайте, поки можете!

4 Любіть себе.

Вичерпавши такі методи, як прокрастинація та надмірна зайнятість, наша Велика Соня вдається до останнього, найочевиднішого способу утримати вас у зоні комфорту. Вона викликає у вас **страх**. Зміни — це невідомість, а невідомість лякає. Пам'ятайте: можна боятися невідомого, а можна вірити в нього — це лише ваш вибір. Але якщо ви все ж таки відчуваєте страх і хочете його подолати, ось кілька порад:

- Подивіться на страх у дзеркало заднього виду. Уявіть, що ви вже його подолали. Що чекає на вас тепер? Найімовірніше, відповідь: свобода.
- Розкладіть страх по полицках. Скажіть собі: «Ну добре, я буду боятися. Що далі? Я не отримаю нової роботи. Відмовлюся від нових взаємин. Чи буду я про це шкодувати?». Або навпаки: «Я не піддамся страху і подолаю його. Зміню роботу. Дам стосункам шанс. Чи буде мені від цього гірше?». Навряд чи. Адже навіть за не надто сприятливого результату ви отримаєте новий досвід і зможете використовувати його.
- Зосередьтеся на даному моменті. Ось зараз, цієї секунди, хіба відбувається щось страшне? Якщо ні, навіть заздалегідь переживати?
- Ізолюйте себе від негативної інформації. Не читайте новини, якщо вам і так неспокійно (вони ще більше знизять вашу частоту).

- Не думайте про те, що вас лякає, на ніч. Увечері мозок більш схильний до негативних і похмурих висновків. Відкладіть міркування до ранку.
- Любіть себе.

ЯК ПЕРЕЙТИ ВІД СЛІВ ДО СПРАВИ

Найважливіша частина переходу від того життя, яке ви ведете, до життя вашої мрії — прийняття **рішення**. Це досить складно. Часто люди стверджують, що прийняли рішення і готові йти до кінця, — а насправді вони лише вирішили спробувати та кинули, щойно їм стало некомфортно. Основні складові рішення нам уже відомі: це зв'язок із Першоджерелом Енергії та віра в те, чого ще немає. Однак це не все. Важливо пам'ятати і знати: на вас чекають невдачі. Ви будете падати безліч разів. Це нормально. Ці уявні поразки — просто сходинки. Справжня поразка може бути тільки одна: якщо ви здастесь. Усе інше — лише збір інформації.

Ось що потрібно для того, щоб **навчитися приймати рішення**:

- Потрібно справді хотіти дійти до кінця. Мало просто «вирішити спробувати» або програвати можливі сценарії в голові.
- Тренуйтеся. Качайте свій «м'яз» прийняття рішень, свідомо боріться з нерішучістю. Наприклад, у ресторані витрачайте на вибір страви не більше 30 секунд. У магазині дайте собі 10 секунд на вибір товару. Поставте собі термін, до якого треба ухвалити рішення, і дотримуйтеся його. Якщо ж, навпаки, ви приймаєте рішення надто швидко, навчайтеся перед кожним рішенням брати паузу, шукати відповіді, залучаючи інтуїцію, дослухатися до внутрішнього голосу.
- Не торгуйтеся. Прийняте рішення має бути абсолютним.

Наприклад, якщо ви вирішили кинути курити, не дозволяйте собі ніяких поблажок. Жодних «Я покурю з друзями» або «Усього одну сигарету».

- Відмовтеся від фрази «Я не знаю». Ваше завдання — показати Всесвіту, що ви сповнені рішучості, що ви готові прийняти рішення, щойно воно з'явиться. Тому кажіть: «Я скоро дізнаюся».
- Любіть себе.

Особливе місце у житті кожної успішної людини посідають гроші. Можна як завгодно намагатися пом'якшити або обійти це питання, але зазвичай не можна заперечувати просту істину: успішна людина успішна зокрема й фінансово. І що швидше ми зізнаємося собі в цьому і позбудемося ненависті та зневаги до грошей, то краще. Успішній людині необхідно налаштувати своє мислення на багатство. Ось основні правила, яких для цього потрібно дотримуватися:

- Вірте в те, що багатство доступне вам, як і все інше. Не варто скаржитися на відсутність грошей — чекайте настання благополуччя. Однак пам'ятайте: щоб потік обміну багатствами не переривався, що більше у вас є, то більше ви маєте віддавати іншим.
- Усвідомте, яке ваше справжнє ставлення до грошей, що заважає вам полюбити їх і прагнути до їх отримання. Перемагайте свою підсвідомість. Чому ви зневажаєте гроші? Складіть перелік причин, а потім проаналізуйте та відкиньте кожну з них.
- Чітко поставте перед собою мету. Порахуйте, скільки грошей вам справді потрібно, щоб відчувати задоволення. Озвучте точну цифру — Всесвіт любить деталі.
- Підвищуйте свою частоту. Ви повинні бути на одній частоті з грошима, які ви хочете отримати. Ви маєте чітко усвідомлювати, що заслуговуєте на них, інакше ви їх не отримаєте.
- виявляйте активність і рішучість. Дійте, а не реагуйте. Фінансове благополуччя — це більше, ніж просто підвищення доходу, це зміна всього життя. Будьте готові до цього.

А тепер, коли ми вже детально обговорили, наскільки важливими є рішучість, активність, прагнення до досягнення цілей, віра в те, чого ще немає, — **розслабтеся**. Уміння вчасно зрозуміти, що ви зробили все від вас залежне, і тепер настав час плисти за течією, — це теж одна зі складових вашого нового шляху. Отже, ось що потрібно зробити:

- Чітко вирішити, що вам потрібно.
- Повірити у свою мету, закохатися в неї.
- Вирішити, що ви її досягнете.
- Поводитися так, ніби ви вже її досягли.
- З радістю робити все від вас залежне задля її досягнення.

- Відчувати вдячність за те, що ваша мета вже існує і знаходиться на шляху до вас.
- Розслабитися, глибоко зітхнути і відпустити ситуацію.

Повторимо те, що містилося між рядків:

- 1 Необхідно позбутися поганих звичок. Згадайте свої погані звички, усвідомте їх — і замініть новими, корисними.
- 2 Важливо постійно відчувати зв'язок із Першоджерелом Енергії. Ви повинні відчувати його присутність не тільки під час медитації, а постійно. І найкращий спосіб зосередитися на цьому зв'язку — дихання. Заведіть собі звичку свідомого дихання.
- 3 Важливо оточувати себе успішними людьми — з їх допомогою ви зможете підвищити свою частоту, а також багато чого в них навчитися.
- 4 Важливо ставити реалістичні цілі. Якщо ви насилу можете вийти з дому за піцою, ставити собі за мету пробігати кожен день десять кілометрів — самообман. Будьте чесні з собою.
- 5 Записуйте свої цілі та озвучуйте їх щоденно.
- 6 Шукати допомоги — це мудро. Найміть коуча, котрий буде допомагати вам «прокачувати» ваші навички прийняття рішень і боротися з Великою Сонею.
- 7 Важливим є внутрішній настрій. Слухайте улюблену музику, носіть улюблений одяг — робіть усе, що вас надихає.
- 8 Головне — любіть себе.

Вам доступне все, не важливо, що думають інші. Вірте — і все вийде.

Висновки

Робота Джен Сінсеро — це чудово викладені, логічні практичні поради для тих, хто хоче якісно покращити своє життя, але не знає, з чого почати.

Джен пояснює, що зміни — це процес, який потрібно починати з себе. Ми живемо у Всесвіті, що готовий виконати бажання кожного з нас. Але цього не відбувається, бо навчитися правильно формулювати свої бажання і робити все, щоб їх здійснити, — доля тих, хто виявляє завзятість,

не відступає перед труднощами, хто готовий до критики і, головне, не боїться самодисципліни.

Самодисципліна та робота над собою — це і є ключі до успіху. Успіх не приходить до лінивих, до тих, хто не хоче залишати зону комфорту, хто орієнтується на думку інших людей і боїться невідомого.

У книжці також багато уваги приділяється вірі. Віра, на думку Джен Сінсеро, — це найважливіша складова особистості. Вона підтримує людину у важкі хвилини і наповнює радістю, проганяє страх перед невідомим і веде до мети. Людина, яка не має віри, не може спокійно чекати на те, що ще не сталося, — вона буде сумніватися, вагатися і в результаті не зможе знайти своє призначення, оскільки воно буде приховане за пеленою недовіри.

Кожен перелік порад, про що б не йшлося, закінчується однаково: фразою «Любіть себе». Це не випадково. Любов до себе, своєї кращої, проактивної частини, тієї частини вашої особистості, яка готова до змін і вірить у них, — це те, з чого варто почати шлях до життя вашої мрії*.



* Повний текст: Сінсеро Дж. Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі і почати жити на повну / Джен Сінсеро; пер. з англ. Н. Бхіндер. — Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017.