

«По правде говоря, этот блокнот действует наиболее результативным образом – он не дает готовых ответов, а настраивает вас на то, чтобы вы сами их нашли. Один из самых доступных, исключительных и безупречно оформленных блокнотов, что попадались мне на глаза. Обязательно купите его, прочитайте и возьмите на вооружение».

**БРИАННА ВИСТ, АВТОР КНИГИ  
«THE HUMAN ELEMENT» («ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР»)**

«Требуется мужество, чтобы, двигаясь мелкими шажками, победить депрессию, и будет полезно иметь под рукой полное сочувствия к вам руководство. В основе этого блокнота лежат знание и великодушие. Он вдохновлен искренними намерениями. Когда я впервые увидел его, то подумал: «Возможно, я давно мог бы воспользоваться подобным продуктом». А потом решил: «Я все еще могу воспользоваться им».

**ДЖЕЙСОН ПОРТЕР, АВТОР КНИГИ  
«WHY ARE YOU SO SAD?» («ПОЧЕМУ ВЫ ТАК  
ГРУСТНЫ?»)**

«Этот блокнот стал для меня чем-то вроде друга, рядом с которым хочется находиться, когда грустно. Он позволяет мне излить душу, не осуждая, направляет меня, напоминает о том, что я не одинока, и дает возможность разрисовать себя цветными карандашами».

**ЛАЙЗА КАРПИ, АВТОР КНИГ «THE SCRIBBLE DIARY» И «ME, YOU, US» («РУКОПИСНЫЙ ДНЕВНИК» И «Я, ТЫ, МЫ»)**

«Неважно, грустите ли вы изредка, или несчастливые дни случаются в вашей жизни часто, этот блокнот поможет вам по-новому осветить свою жизнь. Он полон вдумчивых, простых и дружелюбных упражнений. И поможет взглянуть на мир сквозь новую призму, благодаря чему вы неделю за неделей, день за днем или минута за минутой сможете пробираться по коварной полосе невезения, если это все, с чем вы можете справиться».

**БЕРНАДЕТТ НОЛЛ, АВТОР КНИГИ  
«SLOW FAMILY LIVING»  
(«НЕТОРОПЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ»)**

*Ли Кратчли*

**мой**  
**БЛОКНОТ**  
*для*  
*прекрасного*  
**НАСТРОЕНИЯ**



МОСКВА  
2015

УДК 686.81

ББК я6

М74

Lee Crutchley

How to Be Happy (Or at Least Less Sad): A Creative Workbook

Copyright © 2015 by Lee Crutchley

Introduction © 2015 by Oliver Burkeman

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Перевод на русский язык *И. Наумовой*  
Художественное оформление *Е. Гузняковой*

**Мой блокнот для прекрасного настроения / Ли Кратчли. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 160 с. – (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).**

В этом блокноте ты не увидишь набивших оскомину советов о том, как стать счастливым. Помни, нет универсальных приемов, которые научат тебя счастью, ты должен найти то, что подходит именно тебе, а упражнения из блокнота помогут это сделать.

Выполняя творческие задания, ты найдешь свой путь к радости и гармонии, а кроме того, потренируешься в развитии собственной креативности. Пиши, рисуй, вырезай, отвечай на вопросы, зачеркивай, ставь кляксы и будь счастлив!

**УДК 686.81**  
**ББК я6**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**БЛОКНОТЫ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР**

**Ли Кратчли**

**МОЙ БЛОКНОТ ДЛЯ ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ**

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Д. Крашенинникова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Эндирүүл: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта Эндирүүл «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.04.2016. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.

Доп. тираж 7500 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ в АО «Т8 Издательские Технологии»



ISBN 9785041905286



9 785041 905286

ISBN 978-5-04-190528-6

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ПОСВЯЩАЕТСЯ Инди Мэй,  
ВЕЧНО ЯРКОМУ ЛУЧУ СВЕТА  
В ПОРОЙ ТЕМНОМ ЦАРСТВЕ

НАДЕЮСЬ, ВАМ НИКОГДА НЕ ПОНАДОБИТСЯ ЭТОТ БЛОКНОТ

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема, связанная с большинством советов на тему «как стать счастливым», заключается в том, что они абсурдны: чистейшая, убийственная чушь. Небольшой пример: если вы похожи на большинство людей, то, как подсказывают исследования, если вы будете позитивно мыслить, страстно стремиться к достижению своей жизненной цели или повторять «Я – победитель!», глядя на свое отражение в зеркале ванной комнаты, вам не удастся воплотить в жизнь свои мечты. Другая проблема, связанная с советами на предмет счастья, заключается в том, что малая толика из тех, что полезны и действительно срабатывают, – звучат так, словно они бесполезные. Они окутаны мистической риторикой Нью-Эйдж или похожи на изречения изворотливых гуру, которым вы, отправляясь на отдых, не доверили бы своей кошки. Ох, а что еще хуже, чем больше вы стараетесь стать счастливым, тем несчастнее становитесь, до такой степени, что даже самый лучший совет может неожиданно привести к обратному результату. Честно говоря, вас нужно было бы простить только за то, что вы отказались от дальнейших попыток.

Между тем вам не следовало бы так поступать. Вместо этого вы должны были бы взять в руки карандаш и начать заполнять свободные поля и отвечать на вопросы, содержащиеся в этой книге. Во-первых, Ли Кратчли не гуру, обучающий самосовершенствованию с совершенно сбивающей с толку улыбкой на устах, он не собирается говорить вам о том, чтобы вы доверились Вселенной или исключили из своего лексикона слово «невозможно». Во-вторых, остроумная и практичная точка зрения, с которой вы здесь познакомитесь, не идет вразрез с современными психологическими исследованиями и мудростью древних философов. Прекратите вводить себя в состояние стресса, пытайтесь контролировать то, что вы никогда не были в состоянии

контролировать. Не старайтесь убедить себя в том, что все будет прекрасно, лучше задайтесь вопросом, каким может быть наихудший исход, если все сложится отнюдь не прекрасно.

Чем больше вы пытаетесь избежать всякого страдания, тем сильнее вы страдаете. Совершенство недостижимо, а если бы оно было достижимым, вам стало бы ужасно скучно.

Впрочем, лучше всего то, что в этой книге вообще нет советов о том, как стать счастливым. Она – инструмент, позволяющий проникнуть в глубины своего сознания и выудить из него собственную мудрость: то, что вы в глубине души уже знаете, но легко забываете в повседневном вихре работы, семейных хлопот, общения и просмотра в режиме онлайн фотографий выдр, похожих на Бенедикта Камбербэтча.

Наука также на стороне Ли: сколько раз психологи демонстрировали, что, записывая что-то, мы меняемся фундаментальным образом. (Существуют даже некие доказательства того, что физические увечья заживают быстрее, если вы проводите некоторое время, делая записи в своем дневнике.) Они также доказали, что мельчайшие шаги, ведущие к изменению своего восприятия мира, – замедление дыхания, ходьба босиком, отключение от Интернета хотя бы на день – способны привести к огромным трансформациям.

Итак, я призываю вас погрузиться в эту книгу. В конце концов, что ужасного может случиться? (Я имею в виду, если только вы в этот самый момент ведете машину или что-то еще, тогда не делайте этого.) Сколько мудрости на этих страницах, и ее станет еще больше, когда вы дочитаете книгу до конца.

**ОЛИВЕР БУРКЕМАН, автор книги**  
**«Антидот. Противоядие от несчастливой жизни»**

СЧАСТЛИВЫЙ —



ЭТО СИЛЬНО СКАЗАНО.

ДЖОН ЛЮТЕР

(АМЕРИКАНСКИЙ КОМПОЗИТОР)

# СЧАСТЛИВЫЙ

ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

1. ОЩУЩАЮЩИЙ ИЛИ ДЕМОНСТРИРУЮЩИЙ  
УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
2. УДАЧЛИВЫЙ И ПРИЯТНЫЙ