

Чрезвычайно умный, человек с храбрым сердцем и ясными глазами откровенно рассказывает о преимуществах медитации, предлагает свои идеи, как использовать эту древнюю практику в современной жизни и избежать при этом заблуждений и клише. Проще говоря, это книга, которая помогает!

*Элизабет Гилберт,  
автор книги «Ешь, молись, люби»*

Эпатажный, провокационный и часто очень смешной Дэн Харрис убедит даже самых скептически настроенных читателей в том, что у простой медитации огромный потенциал.

*Гретхен Рубин,  
автор книги «Проект счастье»*

Цепляет! Воодушевляющее путешествие от мастера рассказывать истории!

*Джорж Стефанопулос,  
журналист канала ABC*

Немного науки, немного воспоминаний и техники самопомощи — так Харрис учит нас, как послать все подальше!

*Мужской журнал GQ*

Это бесспорно лучшая книга о медитации для непосвященных. Скептическое, немного курьезное, пронизательное, веселое путешествие по темным закоулкам нашей головы, которое помогает найти немного мира и счастья.

*Дэниел Гоулман,  
автор книги «Эмоциональный интеллект и фокус»*

Наука постоянно твердит о пользе медитации, растет число американцев, которые считают, что они практикуют медитацию, но только эта книга заставила меня наконец-то попробовать медитацию!

*Ричард Бессер,  
доктор медицины, редактор канала ABC*

Эта гениальная забавная история о том, как один человек нашел способ сохранить спокойствие посреди моря стрессов, приспособился к требованиям современной жизни и наконец обрел простое человеческое счастье, научившись сидеть и ничего не делать.

*Коллин Бивэн,  
автор книги «Человек, не поддающийся влиянию»*

В своей книге Дэн Харрис увлекательно рассказывает о стрессах, которые поджидают новостного корреспондента, и о том, как он освободился от них благодаря практике медитации. Это чрезвычайно смелая, смешная и поучительная книга. Каждый уважающий себя человек должен прочитать ее.

*Сэм Харрис,  
автор книги «Конец веры»*

Это честная, неотразимая, восхитительная, интересная, а порой и трогательная история одного очень умного человека, чья жизнь изменилась после того, как он нашел путь к пониманию того, что мешает нам проявлять наши лучшие качества. Так как Дэн продолжает изучать медитацию, я с нетерпением жду его следующую книгу.

*Чейда-Менг Тан,  
автор книги «Внутренний поиск»*

**БЕСТСЕЛЛЕРЫ ПСИХОЛОГИИ**

**ДЭН ХАРРИС**

Подонок  
в вашей  
голове

**ИЗБАВЬТЕСЬ  
ОТ ПОЖИРАТЕЛЯ  
вашего  
СЧАСТЬЯ!**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9      *Права на перевод получены соглашением с издательством*  
ББК 88.3        *HarperCollins Publishers (США) при содействии Andrew*  
Х20                *Numberg Literary Agency (Россия).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Daniel Benjamin Harris**

**10% HAPPIER:**

**How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works.  
A True Story**

**Харрис, Дэниел Бенджамин.**

Х20 Подорок в вaшей голове. Избавьтесь от пожирателя вaшего счастья! / Дэниел Харрис. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 343, [2] с. — (Бестселлеры психологии)

ISBN 978-5-17-091479-1

Он советует: «Уходи и хлопни дверью погромче! Они тебя не ценят!» Он тихо нашептывает: «Начни на всех орать — только так можно все исправить!» Да, этот негодяй живет в вашей голове и при этом мешает вам жить! Чтобы разобраться с ним, Дэн Харрис, ведущий программы «Доброе утро, Америка!», отправился в путешествие по темным закоулкам нашего мозга. Ему помогли знаменитые гуру самосовершенствования — Дипак Чопра, Экхарт Толле и другие ученые, исследователи, практики. Так появилась книга, которая больше года является хитом «Нью-Йорк Таймс». Книга, о которой знаменитая Элизабет Гилберт написала: «Это книга, которая помогает!»

Просто прочтите ее, и вы обретете гармонию, ясность мысли и психологическую устойчивость, которая поможет вам всегда быть вне конкуренции.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-0062265432 (англ.)  
ISBN 978-5-17-091479-1

© Daniel Benjamin Harris, 2014  
© Васильев С.,  
перевод на русский язык, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Содержание

От автора .....	8
Предисловие .....	9
Кислородное голодание .....	13
Отлученный .....	50
Гений или сумасшедший? .....	81
Корпорация «Счастье» .....	107
Джю-Бу .....	158
Сила негативного мышления .....	175
Ретрит .....	179
На 10% счастливее .....	221
«Новый кофеин» .....	243
Как полезно не быть сволочью .....	265
Спрячь свой дзен .....	283
Эпилог: Странный оборот .....	315
Приложение: инструкции .....	326
Благодарности .....	342
Об авторе .....	345

*Посвящается Бьянке*

*Мы переживаем судьбоносный момент в эволюции человеческого сознания, хоть об этом и не говорят в вечерних новостях.*

- Экхарт Толле, духовный лидер •

*Открой свой разум, из него валится мусор.*

- The Meat Puppets, панк-группа 80-х •

# От автора

Все, описанное в этой книге, произошло на самом деле. К счастью для меня, большинство событий были записаны на телевизионную камеру или диктофон моего телефона. Разговоры, оставшиеся незаписанными, я воспроизводил в памяти по ролям. Иногда приходилось убирать из них слова «эээ» и «гм», чтобы легче было читать и чтобы казаться умнее.



# Предисловие

Сперва я хотел назвать эту книгу «Голос в моей голове — подонок»\*. Однако такое название сочли неподобающим для человека, который ежедневно сталкивается с цензурой Федерального агентства по связи.

Однако это правда. Голос в моей голове почти всегда ведет себя как негодяй. Осмелюсь предположить, что ваш — тоже. Большинство людей даже не догадываются о голосах в их головах. По крайней мере, я о своем не знал до тех пор, пока я не отправился в путешествие, описанное в этой книге.

Несмотря на то, что многие с ним не знакомы, голос в голове — это самое личное, что у нас есть в жизни. Для большинства из нас он и *есть* жизнь. Это он выталкивает нас из постели каждое утро, а потом весь день бегаёт за нами со свистком. Он — беспокойное море желаний, потребностей и суждений. Он — винегрет из жгучего нетерпения, преждевременного разочарования и несбывшихся ожиданий. Укореняясь в нашем прошлом и будущем, он каждый момент вредит нам. Именно он приводит нас к холодильнику, когда мы не голодны, он заставляет нас чистить электронную почту, когда мы

---

\* В оригинале книга называется «На 10 % счастливее. Как я усмирил голоса в моей голове, преодолел стресс и обнаружил действительно эффективный способ помочь себе».

## Предисловие

должны общаться с важными людьми. Из-за него мы выходим из себя, когда в наших интересах сохранять спокойствие.

Если мы не посмотрим на все это повнимательнее — а лишь немногие из нас знают, как это сделать, — этот голос может стать опасным манипулятором.

Когда-то я приехал в Нью-Йорк, чтобы начать карьеру в агентстве новостей. Если бы мне тогда сказали, что я буду заниматься медитацией, чтобы умирить голос в своей голове, — и тем более, что я напишу об этом книгу, — я бы посмеялся. Да так, что пиво полилось бы из носа.

Всего пару лет назад медитация перестала вызывать у меня резкую неприязнь, до этого я считал ее подходящим делом разве что для бородатых старцев, немых хиппи и фанатов музыканта-баптиста Джона Тэша. Более того, поскольку от природы я концентрирую внимание не лучше шестимесячного золотистого лабрадора, я бы и не сумел заниматься ею раньше. При всем хаосе в моей голове «очистка сознания» была просто невозможна.

Со временем я осознал, что мои представления были ложными, хоть и широко распространенными. Причина негативного отношения в том, как медитацию преподносят публике — большинство ее проповедников говорят так, словно играют на свирели.

Но, продравшись через все дебри, вы обнаружите, что медитация — это всего лишь упражнение для ума. Проверенная техника, которая не позволяет голосу в вашей голове водить вас за нос. Не верьте книгам и гуру, которые обещают просветление. По моему опыту, медитация сделает вас на 10% счаст-

ливее. Это, конечно, не обоснованные научно данные, но с точки зрения инвестиций результат неплохой.

Когда вы войдете в нужное русло, практика медитации поможет вам не попасться на крючок собственной злости и повести себя правильно. Это не панацея, но это работает. И это подтверждено научно — новые исследования доказывают, что медитация существенно меняет работу мозга.

Это открытие ставит под вопрос популярное убеждение в том, что уровень доброты, стрессоустойчивости или счастья заложен в нас при рождении. Многие уверены, что от своих слабостей невозможно избавиться, что мы сами по себе «печальны», «вспыльчивы» или «нетерпеливы», и это неизменить. Но уже известно, что многие из этих качеств, в сущности, являются *навыками*, которые можно тренировать так же, как мы тренируем тело в спортзале. В медитации нет ничего мистического или духовного, это просто тренажер для поддержания ума в хорошей форме. Другими словами, голосу в вашей голове нужно перестать быть негодяем.

Все это довольно радикально. Но я уверен, что медитацию нужно отделить от духовного самолюбования и расплывчатых фраз вроде «священные места», «божественная мать» и «сдерживать свои эмоции вам помогут любовь и нежность». Тогда она станет привлекательной для миллионов умных, современных скептиков, которые сейчас обходят ее стороной. Этого я и пытаюсь добиться своей книгой.

Если вы узнали себя в моем описании, вы, наверное, спросите: «Если я усмирю голос в моей голове, не потеряю ли я себя? И разве не нужно постоянно размышлять, чтобы добиться успеха?»

## Предисловие

Последние 4 года я практиковал медитацию, работая в теленовостях — в условиях жесткой конкуренции. И я вам могу сказать, что это более чем возможно. Медитация даст вам новые преимущества — новые уровни концентрации, ясность мысли и психологическую устойчивость, с которой сложно состязаться. Как вы позже увидите, я на своем пути попал в несколько ловушек. Используя мой опыт, вы сможете их избежать.

Но я не хочу торопить события. Моя работа телерепортера была не только полигоном для медитации, она также подтолкнула меня к поискам. Без нее я бы не увидел в себе потребности в практике медитации. В самом центре разгоряченного мира теленовостей я дал своему голосу в голове войти в раж. Я был молодым, любопытным и амбициозным новичком, который взлетел на небеса, а потом был сброшен с них. Скоро вы увидите меня в худшем свете — еще в самом начале карьеры я попроцался со своим здравым смыслом. И это достигло предела в самый постыдный момент моей жизни.

# Кислородное голодание

Если верить рейтингу Нильсена, 5019000 человек видели, как я сошел с ума.

Это произошло 7 июня 2004 года в эфире передачи «*Good Morning America* \*». На мне был мой любимый черный галстук с серебристыми полосками и толстый слой грима. По просьбе начальства я заменил моего коллегу Робина Робертса, ведущего новостей. Работа заключалась в том, чтобы в начале каждого часа выходить в эфир и читать последние новости.

Я сидел на месте Роберта, за маленьким столом на втором этаже стеклянной студии канала ABC на Таймс-сквер в Нью-Йорке. На другом конце комнаты был стол побольше, предназначенный для совещаний — добродушного Чарльза Гибсона и элегантной Дайаны Сойер.

Чарльз передал мне слово: «А сейчас мы переходим к Дэну Харрису, сидящему за столом новостей. Дэн?» И тут я должен был прочитать 6 коротких заголовков по 20 секунд, на которые операторы накладывают видеосюжеты.

Сначала все было хорошо. «Доброе утро, Чарли и Дайана, спасибо», — сказал я так, как это

---

\* *Доброе утро, Америка (англ.)*.

делают в утренних новостях — непринужденно, но твердо.

Но потом, во время второго заголовка, что-то внезапно выстрелило. Из ниоткуда в моей голове появился животный страх. Паралитическая волна паники прокатилась у меня по плечам, забралась на макушку и стекла на лицо. Мир вокруг сжался в одну точку, сердце поскакало галопом, во рту пересохло, а ладони мгновенно вспотели.

Я знал, что впереди еще 4 сюжета. Бесконечность. Спрятаться было негде — передать слово было некому, звуковых фрагментов или заставок не было, не было ни секунды, чтобы собраться и перевести дух.

Когда я перешел к третьему сюжету — про лекарства от холестерина — я начал терять способность говорить. Я глотал воздух и внутренне пытался перебороть волну ужаса. Ситуацию отнюдь не облегчало то, что мой провал транслировали в прямом эфире.

*Ты на национальном телевидении.*

*Это происходит сейчас. Прямо сейчас.*

*У всех на глазах.*

*Сделай что-нибудь. СДЕЛАЙ же что-нибудь.*

Борьба шла с переменным успехом. Дословная запись того, что я сказал, показывает, как я дошел до абсурда:

«По словам экспертов, принимая препарат Статин, снижающий уровень холестерина, в течение нескольких лет, можно также снизить риск развития рака. Однако еще рано... постепенно выписывать Статин для производства рака».

В этот момент, сразу после «производства рака», кровь отхлынула от моего искаженного нервным

тиком лица. Я понял, что надо срочно что-то придумать.

\* \* \*

Мой провал в прямом эфире был результатом чистой воды легкомыслия. В тот период жизни я думал только о продвижении и риске, в ущерб всему остальному. В конце концов все это выплеснулось мне прямо в лицо. Потеряв самообладание на национальном телевидении, я начал новую историю. И в ней снова было столько продвижения и риска, сколько я не увидел бы и за миллион лет. Помимо прочего, в ней фигурируют проповедник, хранящий свою тайну, непостижимый немец, твердящий о своем «пробуждении», индийский гуру с серебряным языком, группа немолодых евреев и целая бригада врачей-неврологов.

Это длинная цепочка безрассудств, которая берет начало с моего первого дня работы в ABC News 13 марта 2000 года.

Мне было 28. Я шел, напуганный, в неудачном двубортном пиджаке, через главный вход. В коридоре висели портреты таких телезвезд, как Питер Дженнингс, Дайана Сойер и Барбара Уолтерс (все они сейчас мои коллеги). По крутому в обоих смыслах эскалатору я поднялся в здание в районе Манхэттена, его еще называют Верхний Вест-Сайд.

В тот день я спустился в подвал в неопрятный кабинет охраны, где меня сфотографировали для служебного пропуска. Я выглядел очень молодым на этой фотографии. Кто-то из коллег потом шутил,