



Эндрю Мэтьюз

**ЖИВИ
ЛЕГКО,
БУДЬ
СЧАСТЛИВ!**



Москва
2016

УДК 159.9
ББК 88.52
М97

Andrew Matthews
FOLLOW YOUR HEART/HAPPINESS IN HARD TIMES

Published by agreement with Seashell Publishers.
Follow Your Heart
Copyright © 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved
Happiness in Hard Times
Copyright © 2009 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved

Перевод с английского *Д. Куликова*

Мэтьюз, Эндрю.

М97 Живи легко, будь счастлив! / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. А. Куликова]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 352 с. : ил. — (Психология. Счастье по Мэтьюзу).

ISBN 978-5-699-80036-0

Подарочный сборник лучших произведений знаменитого австралийского психолога и художника Эндрю Мэтьюза — бестселлеров «Живи легко!» и «Счастье в трудные времена». Эти книги заслужили признание миллионов читателей во всем мире, изданы суммарным тиражом свыше 1 500 000 экземпляров и по праву называют лучшим антидепрессантом и источником счастья. Они рассказывают, как справляться с проблемами, жить по велению сердца, ничего не бояться, легко достигать намеченных вершин и чувствовать себя счастливым в любое время и в любых обстоятельствах. Умные, тонкие, веселые, невероятно позитивные, книги Мэтьюза займут достойное место в коллекции любителей жанра популярной психологии и просто хорошей литературы.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-80036-0

© Куликов Д.А., перевод на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Живи легко!

Отзывы читателей.....	9	6. ЖИВИТЕ, КАК ВЕЛИТ СЕРДЦЕ.....	79
1. МЫ ЖИВЕМ НА ЭТОМ СВЕТЕ, ЧТОБЫ ВЫУЧИТЬ ВСЕ УРОКИ, КОТОРЫЕ ДАЕТ НАМ ЖИЗНЬ.....	15	Занимайтесь любимым делом.....	79
До поры до времени не замечаешь даже очевидного.....	15	Карьера или призвание.....	83
Зачем нам даются беды и несчастья?.....	16	Смена курса.....	89
Уроки.....	18	Отговорки и оправдания.....	99
Век живи — век учись.....	23	7. БОГ НИКОГДА НЕ СПУСТИТСЯ С НЕБА, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ: «ТЕПЕРЬ Я РАЗРЕШАЮ ТЕБЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА!».....	103
2. У ВСЕЛЕННОЙ НЕТ ЛЮБИМЧИКОВ.....	31	Главное — начать!.....	103
Закон сеятеля.....	32	Смелость.....	106
Причины и следствия.....	33	Пробуйте новое.....	109
От простого к сложному.....	35	Секрет силы.....	110
Дисциплина.....	39	Почему не я?.....	112
Учитесь адаптироваться!.....	42	8. ЕСЛИ НАЧИНАЕШЬ ВОЕВАТЬ С ЖИЗНЬЮ, ПОБЕДИТЕЛЕМ ВСЕГДА ВЫХОДИТ ОНА.....	115
3. ЖИЗНЬ КАК ЗЕРКАЛО НАШИХ УБЕЖДЕНИЙ.....	45	Удача.....	115
Убеждения.....	45	Мысли.....	118
Все беды у меня из-за работы!.....	51	Душевный покой.....	122
Денежный вопрос.....	51	Картина мира.....	131
Надо себя баловать!.....	56	9. ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ? ЭТО УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ИХ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.....	137
Дело не в том, что с вами происходит, а в том, как вы к этому относитесь.....	58	Зачем мы посланы в этот мир?.....	137
4. СТОИТ ТОЛЬКО СЛИШКОМ ПРИВЯЗАТЬСЯ К ВЕЩАМ, ЛЮДЯМ, ДЕНЬГАМ... И ЖИЗНЬ ПОЙДЕТ НАПЕРЕКОСЯК!.....	63	Умение прощать.....	139
Привязанности.....	63	Неужели мне обязательно любить себя или хотя бы себе нравиться?.....	141
Привязанность к деньгам.....	66	Семья.....	144
Умение отдавать.....	67	Любовь и страх.....	146
Привязанность к любимым людям.....	69	10. МЫ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ МЕНЯТЬ НЕ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, А САМИХ СЕБЯ.....	149
5. О ЧЕМ ДУМАЕШЬ, ТО И ПОЛУЧАЕШЬ.....	71	Когда приходит время перемен.....	149
Зачем нужно позитивное мышление?.....	71	Ты не одинок!.....	152
Позитивное мышление формирует наше подсознание.....	72	Комментарии читателей.....	155
Какие посеешь мысли, такие и пожнешь плоды.....	74		

Счастье в трудные времена

Отзывы читателей.....	158	Больше не могу!.....	168
Миллионам читателей наших книг во всем мире.....	160	Почему же так трудно жить?.....	171
1. СМИРЕНИЕ.....	163	Почему я?.....	172
Загадка.....	165	То есть жизнь — это последовательность болезненных катастроф?.....	174
Стремление к счастью — это эгоизм?.....	166	Это катастрофа!.....	179

СОДЕРЖАНИЕ

Загадка:	180
Если б не обстоятельства, я был бы счастлив!	181
2. КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ	191
Дело не в том, что с вами происходит.....	193
Гибкость	198
Если бы только мир был устроен справедливее... ..	199
Ждать перемен.....	200
Когда жизнь — это боль	201
Правда ли это?	202
Можно ли решить жить счастливо?	206
Действительно ли хотите быть счастливым?	207
3. МЫСЛИ	213
Наши мысли — это магнит	213
Есть ли всему этому научное объяснение?	214
Но это же совершенно невероятно!.....	215
Авария Джулии	216
Мы притягиваем к себе то, что чувствуем.....	217
Жизненные схемы.....	218
Почему это случилось именно со мной?	221
Неужели мысли важнее поступков?.....	222
Упражнение на каждый день.....	222
4. ЛЮБИТЕ СЕБЯ!	227
Победители и неудачники.....	227
Что внутри, то и снаружи.....	228
Почему мы все время живем по одной и той же схеме?	230
Характер	235
Ярлыки.....	235
Вы это можете!	237
Люди полюбят меня, если я буду много работать.....	238
Отговорки или результаты.....	239
И как же мне переломить ситуацию?.....	241
Аффирмации	243
Кроме того	244
5. ЛИЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	247
Если бы меня в жизни окружали хорошие люди... ..	248
И дело не в должности... ..	249
Кто мы такие, чтобы решать за других?	255
Когда люди разводятся.....	255
Желание винить и умение прощать	256
А что, если кто-то сотворил ужасное злодеяние? И его простить?	258
Никогда себе этого не прощу!.....	258
Умение отдавать	259
Благодарность родителям.....	260
Когда несчастье приносят деньги	261
6. ДЕНЬГИ	263
«Я лишился всего!»	263
Зарабатывать деньги — это хорошо.....	265
Для нас нет большего счастья, чем видеть, насколько несчастлив миллионер....	266
Я выбираю бедность!	267
В капкане собственных убеждений.....	269
Привязанность к деньгам	275
7. БОГАТСТВО	279
Богатые вкладывают, бедные потребляют	281
Винить надо не меня.....	284
Если бы мне сейчас еще \$ 10 000, я был бы счастлив!	285
Необязательно тратить деньги только потому, что они у вас есть	286
История Джо, Кармен, Фрэнк и Марии	286
От одного к другому.....	289
Прошлые достижения.....	290
Чего бы это ни стоило	291
С чего начинается богатство	295
Самооценка и оценка ценностей	296
Я хочу, чтобы мои дети стали счастливыми и успешными людьми!	297
Уважайте себя	298
Рецепт благополучия	298
8. БОЛЬШИЕ СВЕРШЕНИЯ	301
Сосредоточиться на своих желаниях	302
Как создать для себя нужный результат	303
Что мы говорим окружающим	305
Я застрял на этой работе	306
Упорство	308
Я не в состоянии измениться	313
9. БЛАГОДАРНОСТЬ	319
Зачем слушать мать, если можно научиться на собственных ошибках?	321
Универсальное послание.....	323
Спасибо тебе, Джулия	324
10. РАССЛАБЬТЕСЬ!	329
Отстраненность.....	330
Притягивая новые возможности	332
Жить в настоящем.....	334
11. ПРОСИТЕ ПОМОЩИ	339
Полезные советы.....	340
Как обратиться к источнику мудрости.....	341
И я услышу глас небесный?	343
Находите бумажник, находите и ответы	344
«Мне необходимо» и «я хочу»	344
<i>Почему так важно быть счастливым</i>	348

*Живи
легко!*





Отзывы читателей

«Эндрю Мэтьюз простыми словами рассказывает о том, что раньше казалось сложным. Дайте ему возможность помочь вам найти смысл в жизни и работе, прочтите эту книгу».

*Кен Бланишар,
автор книги «Одноминутный менеджер»*

«Эндрю Мэтьюз снова написал мудрую и чудесную книгу. Сделай, как велит сердце, иди в книжный магазин и купи ее».

*Питер Макуильямс,
соавтор книг «Сделай это!» и «Негативные мысли —
это для нас слишком большая роскошь»*

«Я пользовался книгами Эндрю Мэтьюза, чтобы достучаться до самых безнадежных и депрессивных своих пациентов. Его практичные, приправленные юмором книги — это лекарство, гарантирующее великолепные результаты».

*Ли М. Браун,
психотерапевт, Калифорнийская клиника,
Сакраменто, США*

«Мощнейшая, но вместе с тем предельно простая для понимания книга, которая позволит вам прислушаться к своему сердцу и начать жить так, как всегда мечтали».

*Барбара де Анджелис,
автор книги «Секреты любви и счастья,
которые должны знать все влюбленные»*

«Обожаю блестящие, глубокие, веселые и очень полезные работы Эндрю. Наслаждайтесь чтением и мудрыми советами автора».

*Марк Виктор Хансен,
соавтор книг серии «Бальзам для души»*

«Дорожная карта к счастью, наполненная перлами духовной мудрости и юмором. Эта книга поможет вам взять ответственность за собственное счастье в свои руки. Читать обязательно».

*Джеральд Ямпольски,
автор книги «Любовь — это жизнь без страха»*

«Не книга, а сплошной восторг! Читая ее, чувствуешь, будто родился заново и получил возможность жить без былых проблем и комплексов».

*Обадия С. Харрис,
президент Общества философских исследований, США*

«В этой книге так много мудрости. Великие истины излагаются в ней предельно просто и очень весело».

*Берни Сигел,
автор книги «Любовь, волшебство и игры в песочнице»*

«Разумная, легкая книга, состоящая из готовых к немедленному применению рекомендаций и советов. Блестящая работа!»

*Доктор Уэйн У. Дайер,
автор книги*

ПАМЯТИ

моего отца Питера, который всегда жил, как велит сердце,
и получал от этого массу удовольствия.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

моей драгоценной супруге Джулии. Спасибо тебе за советы,
неустанную поддержку и радость, которую ты мне даришь в жизни.

БЛАГОДАРЮ

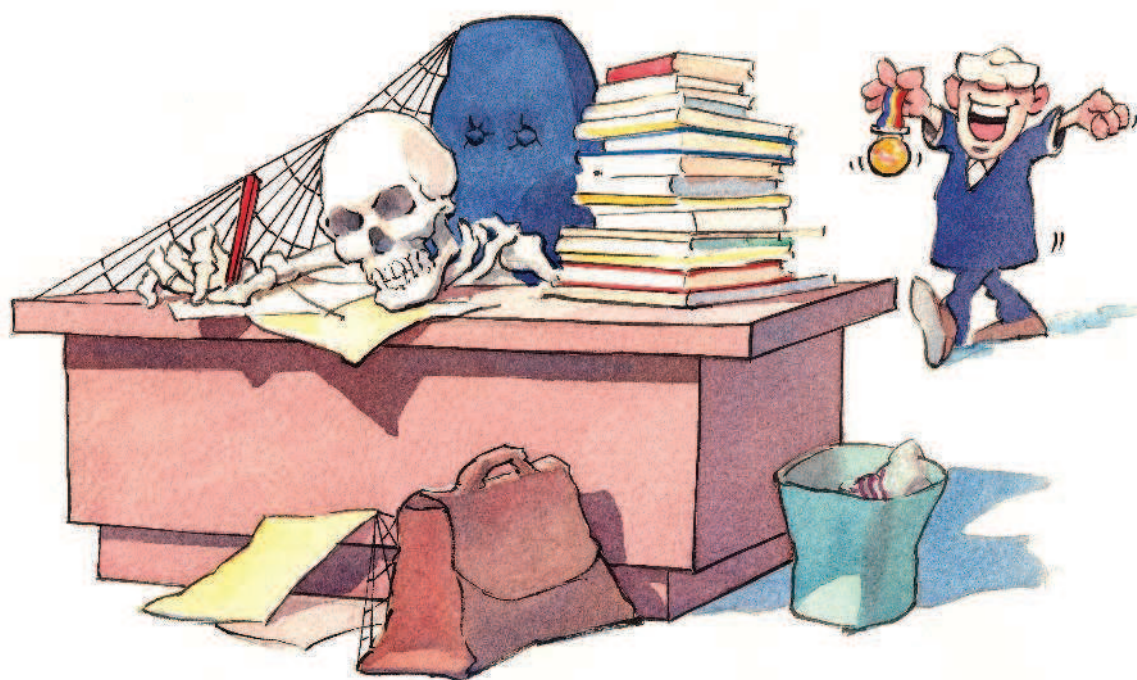
редакторов англоязычного издания
Вималу Сандрам из Capital Communications,
Айше Харбен из Ayesha Harben and Associates
и Селию Пейнтер из The Media Works

А также

Шэррин Кремер и Грету Коннелли за верстку
и каждодневную помощь в офисе.

Леса Хоффмана за советы.

И мою сестру Джейн Томас за помощь во всем.



«Руководство компании решило отметить ваш вклад».

Живи легко!

Десять заповедей:

1. Мы посланы в этот мир учиться, и в учителя нам назначена сама жизнь.
2. У Вселенной нет любимчиков.
3. Наша жизнь — это точное отражение наших убеждений.
4. Как только слишком привязываешься к вещам, людям, деньгам, жизнь идет наперекосяк.
5. Все, на чем фокусируешь свое внимание, растет и развивается.
6. Живи, как велит сердце!
7. Бог никогда не спустится с неба, чтобы сказать: «Теперь я разрешаю тебе добиться успеха!»
8. Когда начинаешь воевать с жизнью, победителем всегда выходит она.
9. Как любить людей? Да просто принимать их со всеми плюсами и минусами.
10. Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.



1

*Мы живем на этом свете,
чтобы выучить все уроки,
которые дает нам жизнь*

Когда мы не усваиваем урок, нам приходится учить его снова и снова. Когда мы урок наконец усваиваем, жизнь подкидывает нам следующий. И уроки эти не закончатся никогда!

**До поры до времени
не замечаешь даже очевидного...**

Когда мне было десять, самой большой драгоценностью в моей жизни был футбольный мяч. Я не расставался с ним ни за столом, ни в постели, а раз в неделю вместо ботинок надраивал до блеска именно его. Про футбол я знал все, но вот о многих других аспектах жизни, в частности о том, откуда берутся дети, представление у меня было очень туманное.

Как-то днем, играя на улице, я потерял свой бесценный мяч. Я обыскал все вокруг и пришел к выводу, что его кто-то украл.

Спустя некоторое время я вдруг заметил женщину, которая явно спрятала его у себя под одеждой. Я твердым шагом подошел к ней и строго спросил: «С какой это стати, интересно, вы запихнули мой мяч себе под кофту?»