

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М97

Andrew Matthews  
HAPPINESS IN HARD TIMES

Copyright © 2009 by Andrew Matthews and Seashell Publishers  
All rights reserved  
Published by agreement with Seashell Publishers

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*

**Мэтьюз, Эндрю.**

М97      **Счастье в трудные времена / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил.**

ISBN 978-5-04-102126-9

В книге известного австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы. Рассматриваются разные стороны нашей жизни — любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие. И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы. Все рекомендации сопровождаются реальными историями, где герои сумели не только встать на ноги после различных жизненных катастроф, но и достичь счастья и успеха, о которых раньше даже не мечтали. «Изюминка» всех книг Мэтьюза — множество забавных иллюстраций.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102126-9

© Перевод на русский язык, Куликов Д., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Читая эту книгу, я почувствовала такой прилив веры! Я живу одна, и мне иногда нужно, чтобы кто-то сказал, что «все будет хорошо»... Именно это я нахожу в ваших книгах. Ни в коем случае не переставайте писать, ваши книги — это огромная ценность! Сейчас у меня их четыре».

*Джоан Тейлор, Австралия*

«Я перечитал сотни книг на тему личного роста и развития. И во всех них, вместе взятых, нет столько вдохновения, мудрости и душевного спокойствия, сколько я получил из книг Эндрю Мэтьюза. Эти книги спасли мне жизнь. За один месяц я добился большего, чем за 40 лет прошлой жизни!»

*Питер Томпсон, Великобритания*

«Ваши книги изменили мою жизнь! В них все настолько просто и ясно, что все, о чем читаешь, можно тут же применить на практике. Теперь я стал более счастливым и уверенным в себе человеком. Спасибо!»

*Симон Предвойски, Польша*

«Ваши книги чудесным образом помогли мне даже в самые тяжелые времена. Они изменили мою жизнь и жизнь многих моих друзей. Я их просто обожаю!»

*Омид Мортазави, Иран*

«Из всех перечитанных мною книг, от Энтони Роббинса до Стивена Кови и прочих, максимум мудрости и счастья я вынес из вашего СЧАСТЬЯ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА. Спасибо вам огромное».

*Нган Мун Ваи,  
Университет Тунку Абдул Рахмана,  
Малайзия*

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Ваши книги принесли мне свет, когда я бродил в полной темноте. Они изменили и мою жизнь, и мое отношение к жизни. Теперь ваши книги стали для меня чем-то вроде Библии... Я хочу выразить вам ИСКРЕННЮЮ, ГЛУБОЧАЙШЮЮ БЛАГОДАРНОСТЬ за ваши книги и тот смысл, что вы в них вложили».

*Мунсун Чой, Корея*

«Ваша новая книга «Счастье в трудные времена» — это очень сильное произведение. Вы приводите примеры, как люди справились с самыми тяжелыми испытаниями — от рака и разводов до нищеты и насилия... Вы показываете, как читатель может остановить нашествие негативных мыслей и стать очень счастливым человеком... Спасибо вам за эту полную вдохновения книгу!»

*Андреа Клее, Германия*

«Ваши книги творят чудеса. Я ненавидел себя, потому что провалил экзамены. Мне было трудно заводить друзей. Теперь моя жизнь изменилась, и никакими словами я не могу описать своего счастья. Спасибо».

*Нгуен Дук Ан Хань, Вьетнам*

## **Миллионам читателей наших книг во всем мире...**

Не знаю, с чего начать, что сказать и как выразить нашу благодарность за вашу преданность, душевную щедрость и ежедневный поток электронных сообщений, потому что простого «спасибо» здесь будет мало.

Мы с Эндрю очень тронуты и признательны вам за ваши письма. Я хочу, чтобы вы знали, что все ваши сообщения мы читаем с благодарностью. Спасибо вам от всего сердца.

Моему дорогому другу Майклу Ракусону, бывшему директору издательства «Tower Books», я хочу сказать спасибо за поддержку в решении продюсировать «*Счастье в трудные времена*». Ты, как всегда, спокойно и ненавязчиво убедил меня создать очень своевременную книгу. Да благословит тебя Бог, Майкл.

От всей души благодарю тех, кто отозвался на мою просьбу о помощи и рассказал свои истории. Вы так любезно и быстро отвечали на мои вопросы. Вы присылали нам тысячи сообщений. Каждый из ваших рассказов остается для нас с Эндрю источником вдохновения. Я восхищаюсь вашей стойкостью и отвагой. Я преклоняюсь перед вами за то, что вы приняли решение продолжать двигаться вперед и стремиться к счастью, несмотря на все пережитые беды. Эта книга, которую вы все помогли нам написать, поможет другим людям преодолевать возникающие изо дня в день проблемы.

Спасибо Энни Бэкхауз, Эдриану Элмеру, Альфреду Энгелю, Марку Кенвэю, Джеффу Маккьюру, Роду Маджвею, Дианне Малкахи, Мойе Малвей, Черри Паркер, Джерри Трурану, Элисон, Крейгу, Грегу, Хонгу, Джо, Кармен, Фрэнку и Марии за то, что поделились с нами историями из своей жизни.

В каждой беседе вы с такой смелостью открывали перед нами душу и сердце. Вы ничего не таили. Вы рассказали свои истории в надежде, что они помогут другим почувствовать себя лучше. Низкий поклон вам всем!

И тебе спасибо, наш читатель... Эта книга написана, чтобы помочь обычному человеку преодолеть обычные, повседневные трудности. Эта книга написана для вас. Эта книга написана для ваших друзей, родных, коллег и соседей. Эта книга — для тех, с кем вы встречаетесь в поездках, и для тех ваших знакомых, у кого наступили трудные времена.

«Счастье в трудные времена» предназначена и тем, кому не довелось пережить бед и несчастий. Она поможет взглянуть на свою жизнь со стороны. Она поможет вернуться на правильный путь. Она поможет понять, что впереди нас всех ждет хорошее, светлое будущее... и подскажет, как к нему добраться.

«Счастье в трудные времена» станет источником вдохновения для очень, очень, очень многих читателей.

Я желаю вам счастья, душевного покоя, крепкого здоровья, силы и отваги.

*Джулия М. Мэтьюз,  
издатель англоязычного издания*



# Содержание

<b>СМИРЕНИЕ</b>	<b>13</b>	Мы притягиваем к себе то, что чувствуем . . . . .	84
Стремление к счастью — это эгоизм? . . . . .	17	Жизненные схемы . . . . .	85
Больше не могу! . . . . .	19	Почему это случилось именно со мной? . . . . .	88
Почему же так трудно жить? . . . . .	23	Неужели мысли важнее поступков? . . . . .	89
Почему я? . . . . .	25	Упражнение на каждый день . . . . .	90
То есть жизнь — это последовательность болезненных катастроф? . . . . .	26	<b>ЛЮБИТЕ СЕБЯ!</b>	<b>95</b>
Это катастрофа! . . . . .	34	Победители и неудачники. . .	95
Если б не обстоятельства, я был бы счастлив! . . . . .	36	Что внутри, то и снаружи . . .	96
<b>КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ</b>	<b>49</b>	Почему мы все время живем по одной и той же схеме? . . .	99
Дело не в том, что с вами происходит... . . . . .	51	Характер . . . . .	105
Гибкость . . . . .	58	Ярлыки . . . . .	106
Если бы только мир был устроен справедливее... . . . . .	59	Вы это можете! . . . . .	108
Ждать перемен . . . . .	61	Люди полюбят меня, если я буду много работать . . . . .	110
Когда жизнь — это боль. . . . .	62	Отговорки или результаты . . .	111
Правда ли это? . . . . .	64	И как же мне переломить ситуацию? . . . . .	114
Можно ли решить жить счастливо? . . . . .	68	Аффирмации. . . . .	116
Действительно ли хотите быть счастливым? . . . . .	71	Кроме того . . . . .	117
<b>МЫСЛИ</b>	<b>79</b>	<b>ЛИЧНЫЕ</b>	
Наши мысли — это магнит . . .	79	<b>ВЗАИМООТНОШЕНИЯ</b>	<b>121</b>
Есть ли всему этому научное объяснение? . . . . .	80	Если бы меня в жизни окружали хорошие люди... . . . . .	122
Но это же совершенно невероятно! . . . . .	82	И дело не в должности... . . .	123
Авария Джулии . . . . .	82	Кто мы такие, чтобы решать за других? . . . . .	131
		Когда люди разводятся. . . . .	132
		Желание винить и умение прощать. . . . .	133

А что, если кто-то сотворил ужасное злодеяние? И его простить? . . . . .	135
Никогда себе этого не прощу! . . . . .	136
Умение отдавать . . . . .	137
Благодарность родителям . . . . .	138
Когда несчастье приносят деньги. . . . .	140

## **ДЕНЬГИ 143**

«Я лишился всего!» . . . . .	143
Зарабатывать деньги — это хорошо . . . . .	145
Для нас нет большего счастья, чем видеть, насколько несчастлив миллионер. . . . .	147
Я выбираю бедность! . . . . .	148
В капкане собственных убеждений . . . . .	150
Привязанность к деньгам . . . . .	157

## **БОГАТСТВО 161**

Богатые вкладывают, бедные потребляют. . . . .	164
Винить надо не меня. . . . .	167
Если бы мне сейчас еще \$10 000, я был бы счастлив! . . . . .	168
Необязательно тратить деньги только потому, что они у вас есть. . . . .	169
От одного к другому . . . . .	173
Прошлые достижения . . . . .	174
Чего бы это ни стоило . . . . .	176
С чего начинается богатство. . . . .	181
Самооценка и оценка ценностей . . . . .	183
Я хочу, чтобы мои дети стали счастливыми и успешными людьми! . . . . .	184

Уважайте себя . . . . .	185
Рецепт благополучия. . . . .	186

## **БОЛЬШИЕ СВЕРШЕНИЯ 189**

Сосредоточиться на своих желаниях . . . . .	189
Как создать для себя нужный результат. . . . .	192
Что мы говорим окружающим . . . . .	194
Я застрял на этой работе . . . . .	195
Упорство . . . . .	197
Я не в состоянии измениться. . . . .	204

## **БЛАГОДАРНОСТЬ 211**

Зачем слушать мать, если можно научиться на собственных ошибках? . . . . .	213
Универсальное послание . . . . .	215
Спасибо тебе, Джулия . . . . .	217

## **РАССЛАБЬТЕСЬ! 223**

Отстраненность . . . . .	225
Притягивая новые возможности. . . . .	226
Жить в настоящем . . . . .	228

## **ПРОСИТЕ ПОМОЩИ 235**

Полезные советы . . . . .	236
Как обратиться к источнику мудрости. . . . .	238
И я услышу глас небесный? . . . . .	240
Находите бумажник, находите и ответы . . . . .	241
«Мне необходимо» и «я хочу». . . . .	242

## **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 249**





© ANDREW MATTHEWS

## Смирение

Во время велосипедной кругосветки мой друг Аден ненадолго остановился в восточноафриканской деревне, чтобы помочь построить там пекарню. Вот что он рассказал:

*На постройку пекарни у нас ушло несколько месяцев. Кирпичи мы делали из перемолотых термитников. Помогать нам каждый день приходили деревенские детишки. Обувя ни у кого из них не было, но один жизнерадостный парнишка все время ходил в одном носке... без ботинок — просто в носке. Ему было лет десять. Я звал его Одинокий Носок.*

*В конце концов меня окончательно одолело любопытство.*

*— Одинокий Носок, — попросил я его, — расскажи мне про носок, в котором ты все время ходишь.*

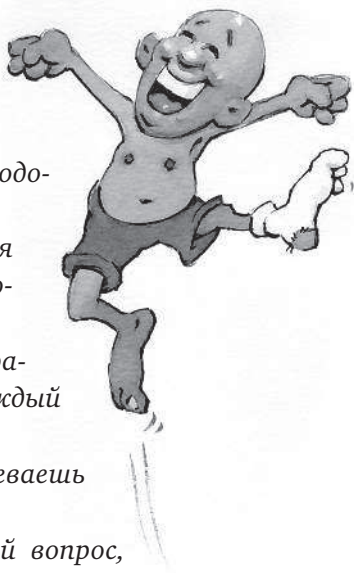
*— Мама мне его каждый вечер стирает, — гордо ответил он. — А я его каждый день надеваю.*

*— Да, но почему ты всегда надеваешь только один?*

*Его, казалось, удивил мой дурацкий вопрос, но потом он расплылся в улыбке и ответил:*

*— Потому что у меня только один и есть!*

Может быть, у вас сейчас нет ни гроша. Может, вы потеряли работу или любимого человека. Может, вы сейчас нездоровы. И говорите: «Я просто ума не приложу, что теперь делать?»



Вот что надо сделать в первую очередь... то есть сделать нужно это и только это. Признать, что вы попали в такую ситуацию.

Чтобы развернуть ситуацию к лучшему, нужно сначала с ней смириться. Перестаньте винить других, прекратите винить себя, забудьте о том, «что, если...». Прогресс напрямую зависит от вашей способности смириться со своим положением. Смирение вовсе не означает: «Я хочу оставаться в этой ситуации» — оно означает: «Что случилось, то случилось... но теперь я начинаю работать над исполнением своих желаний».

Вместо: «Мой муж — хамло и жлоб, и мне от него никуда уже не деться» — надо сказать что-то вроде: «Мой муж — хамло и жлоб. Это мне чудесный урок на будущее! Теперь я понимаю, что заслуживаю большего».

Вместо: «Я потерял все сбережения. Эх, не надо было мне вкладывать все свои деньги в Паевый фонд Честного Эдди» — надо сказать: «Что случилось, то случилось. Я же один раз смог заработать то, что потерял, значит, смогу сделать это еще раз».

Представьте, что у вас лишний вес и что вам очень хочется похудеть. Если говорить:

- Я не толстая, или
- Мама во всем виновата, ведь она меня такую толстую родила, или
- А вот сестра еще толще меня, — что будет? Да ничего, так и останетесь толстой.

Но есть другой вариант:

- *Я — толстая. Я себе нравлюсь, сколько бы ни весила. А теперь возьму да и сброшу килограммов пятьдесят.*

Вы приняли себя такой, какая есть. Теперь можно двигаться вперед.

- Смириться — не значит *сдаться*. Смириться — это осознать, что «данная ситуация — всего лишь еще один этап моего большого пути». Очень часто для вас это означает даже следующее: «На сей момент я и *представления не имею*, почему эта ситуация должна быть этапом моего большого пути, но все равно принимаю ее как данность».

## КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Смирение — это сила.



## Загадка

Представьте себе, что за последнюю неделю вы:

- сделали себе татуировку на заднице,
- дали по морде соседу,
- сыграли свадьбу,
- ограбили банк,
- стали донором почки,
- сделали пластическую операцию,
- ушли в монастырь,
- за три минуты сожрали огромную пиццу или
- прыгнули с очень высокого моста.

Да уж, богатая на события неделя у вас выдалась.

**Вопрос:** Что объединяет все вышеперечисленные события?

**Ответ:** Все это вы могли бы сделать, чтобы почувствовать себя немного счастливее. Правда-правда! На самом деле вопрос я вам задал каверзный, потому что в список мож-