

ОТ АВТОРА

Алекс Байхоу родился в тот момент, когда было принято решение начать поиски своего пути, обрести свое счастье, найти ответы на вопросы о смысле жизни, развить свои таланты и заложенный судьбой потенциал и жить согласно своим искренним мечтам.

Простыми словами, я жил как среднестатистический человек, закончил школу, университет по специальности «Международные отношения», работал в смежных областях. В итоге я понял, что этот социальный путь выбран не мной, и что я как будто живу не своей жизнью. Меня тяготила и иногда мотивировала к переменам мысль о том, что моя жизнь может так и закончиться на пути в никуда. Было страшно прожить не свою жизнь. Но я понятия не имел, что еще можно делать помимо схемы «школа-университет-работа-дом». Мне не хватало знаний. Я окупился во всю имеющуюся в то время литературу по саморазвитию и посетил множество вебинаров и тренингов на тему поиска своего предназначения. Начало было банальным — я уволился с работы и просто начал свой собственный путь, буквально наощупь, на ходу учась всему, что мне могло пригодиться.

Мне всегда нравилась тема саморазвития как стиля жизни. Восемь лет назад, когда у меня все начиналось, саморазвитие только зарождалось как тренд. Я фанат спорта, правильного питания, медитации, закаливания и адепт всего, что написано в этой книге. Это является частью моей культуры, я делаю это естественно, без усилий. После изучения всех доступных материалов по личностному росту я стал делать это более осознанно.

Для воплощения своих идей на бумаге еще в 2012 году я решил написать первую редакцию книги «Привычка быть счастливым», основанную на своем стиле жизни и всей информации, которую я когда-либо читал. Первым кругом

моих читателей были мои ученики. Результаты превзошли все мои ожидания — успеваемость учеников по иностранным языкам выросла до 100 %. Все, кто принимал новую философию, описанную в упомянутых двух книгах, и действовал по моим рекомендациям, выучил иностранный язык и попутно обзавелся другими хорошими привычками. Со временем «Привычка быть счастливым» стала флагманской книгой «Проекта Байхоу», так как помогает полностью оптимизировать свою жизнь, чтобы получать максимальное количество удовольствия и результатов от нее. Книга многократно переписывалась и совершенствовалась. Сейчас в руках вы держите самую полную и лучшую из версий, составленную совместно с издательством «АСТ».

Вначале своего пути я всего лишь хотел изменить свою жизнь к лучшему, стать счастливым и жить согласно своим искренним мечтам. Мой путь к своему предназначению привел меня к созданию «Проекта Байхоу», который помогает измениться каждому, и к написанию книги, которую вы держите в руках, и которая в 2019 году стала третьей самой читаемой в России¹. Со времени старта своего Проекта, проведя свыше 10 000 часов уроков и консультаций, я развил в себе талант преподавателя, стал опытным наставником, авторитетным экспертом и признанным мастером в области личностного роста и вырос до того, что могу быть проводником на пути перемен к лучшему для других людей. Я изложил весь свой опыт в этой книге и считаю честью поделиться им с вами, дорогие читатели.

¹ Названы самые читаемые города России:
<https://ria.ru/20200807/1575478743.html>

БЛАГОДАРНОСТИ

Искренняя благодарность Зайкиной Марине Ивановне, моему близкому другу, родному человеку, верному соратнику и первому читателю, которая постоянно вдохновляла и поддерживала меня во время написания книг и создания «Проекта Байхоу».

ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

Все состоит из пустоты: наши тела, мысли, этот мир. Важно научиться видеть пустоту. Пустота — это потенциал. Когда мы реализуем его, то в пустоте формируются связи и происходит жизнь. Благодаря этим взаимодействиям, жизнь кажется такой, какая она есть. Все кажется привычным: мы, наше тело, его способности, наши мысли и воспоминания. Пустота трансформируется в наши привычку воспринимать себя, мир и взаимодействие между собой и миром. Эти связи тоже состоят из пустоты и могут меняться. Это может выражаться в том, что у нас могут сформироваться другие привычки. Однако изменившиеся привычки будут обозначать, что мироздание тоже изменилось, и в пустоте появились новые связи. Меняемся мы — меняется Вселенная. Если вы намерены стать счастливым, то важно понимать, что это всего лишь привычка, меняя которую, мы меняем весь мир. Важно научиться меняться. Это возможно только тогда, когда мы осознанны. Добиться осознанности можно только через саморазвитие. Саморазвитие изложено в этой книге как комплексное законченное знание со своими законами, которые способны трансформировать пустоту в совершенное счастье. Приятного прочтения и успешного применения полученных знаний!

Часть 1: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

«Счастье — это привычка осознанно проживать каждый момент своей жизни».

Глава 1. САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Значение слова «саморазвитие» предельно ясно: оно объединяет в себе два слова «сам» и «развитие». То есть человек сам развивается по тому пути, какой он сам лично выберет, станет тем, кем хочет стать, проживет такую жизнь, какую сконструирует. Если человек становится на путь саморазвития, это означает, что он сам теперь ответственен за то, каким он является и за свою дальнейшую судьбу.

Тема саморазвития — это как секретный клуб. Человек, который не заинтересован в саморазвитии, никогда не станет просто так, из праздного интереса, погружаться в эту тему, равно как и вы не будете читать книгу по микробиологии, чтобы развлечь себя.

Только если сам человек принял для себя решение изменить жизнь, ему начинает приоткрываться дверь в новый мир, новая дорога жизни.

Заинтересоваться саморазвитием — это равносильно поступлению в наивысшее учебное заведение, на сверхсекретный элитный факультет. Этим знаниям вас никто нигде не научит, только вы сами можете пройти весь путь

и увидеть то, что будет открыто только вам. Отсюда такая высокая ценность знаний о саморазвитии.

Саморазвитие — тайная революционная доктрина, организующая бунт против существующего порядка вещей в вашей собственной жизни, который вас не устраивает, иначе бы вы не предпринимали попыток сделать все по-другому в вашей жизни, так, как вы искренне мечтаете.

Желание идти своим путем — это ересь, с сопутствующим ей общественным порицанием. Когда вы будете думать по-своему, говорить то, что вы считаете важным, поступать согласно своим принципам, отвергать общепринятые авторитеты, рано или поздно это пойдет вразрез со многими устоявшимися понятиями большинства.

Саморазвитие — это настоящая война своих старых комфортных привычек и новых реформ оптимизации жизни.

Саморазвитие — это единственный настоящий выбор в нашей жизни, сделав который, вы будете жить без оправданий, так как все зависит только от того, как вы распорядитесь своей свободой.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ САМОРАЗВИТИЯ — ОСОЗНАННОСТЬ

Вопрос заключается в том, что люди хотят от саморазвития. Придя в магазин, вы хотите купить товар. Поступив в университет, вы хотите получить определенную специальность.

Зачастую люди не до конца понимают, зачем они пришли в этот мир собственного контроля над своей жизнью под названием «саморазвитие». Куда и как они хотят саморазвиваться?

Если утверждать, что саморазвитию нет предела, то это звучит как хорошее оправдание почему можно на каком-то из этапов остановить свое развитие, ведь границ-то нет, а мне и так уже хорошо. Принято считать, что фраза «нет предела совершенству» содержит призыв непрерывно

становиться лучше. Однако после ее произнесения зачастую все происходит наоборот. Например, ученик прочитал книги, достиг успеха и пришел к своим выводам по этому поводу, а учитель вместо похвалы говорит: «Учению нет предела». Ученик отвечает: «Окей...» — и пойдет по второму кругу перечитывать книги. Мотивирует ли это ученика? Скорее, деморализует, так как теряется весь смысл саморазвития. Обрывается взаимосвязь причины, побудившей вас начать собственное развитие, с реальностью и вашими действиями.

Это процесс ради процесса. Это как купить билет на круизный лайнер, чтобы купить билет на этот самый лайнер, а не чтобы добраться до красивых экзотических пляжей в Карибском море.

У саморазвития есть финальная точка — это абсолютная осознанность того, что происходит сейчас, и способность менять реальность. Это не абстрактное понятие. По мере своего совершенствования вы добьетесь определенного ощущения, которое ни с чем не спутать, и, конечно же, вы вспомните эти слова, так как уже на себе почувствуете их смысл. Добиться цели саморазвития можно лишь одним путем — воплотить в себе все основные принципы саморазвития, указанные в этой книге. Это как собрать пазл, только последовательно — от простого к сложному и от важного к второстепенному. Например, в бизнесе никто не знает секрета успеха, иначе все бы просто копировали определенные шаги и становились богатыми. Успешного человека определяет то, что он знает, каким принципам должен соответствовать успех.

ГЛАВА 3. ТЕПЕРЬ СВОИМ РАЗВИТИЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ ВЫ САМИ

Если вы обратились к саморазвитию только сейчас, то закономерно будет предположить, что вашим развитием занимался до того момента кто-то другой. Это родители и воспитатели в семье, учителя в школе и университете,

кумиры современности, авторы книг, режиссеры фильмов, случайные люди, которых мы встречали по ходу нашей жизни. Примечательный факт, что мы, во-первых, не выбирали никого из них, во-вторых, мы не знали, откуда они сами взяли свои знания. Когда нас начинают интересовать вопросы, касающиеся происхождения наших знаний, то оказывается уже поздно — различные люди заложили туда такую же разношерстную информацию

На первых порах очень трудно принимать собственные решения относительно своей судьбы, когда всю жизнь полагался на мнение других. Решение встать на путь саморазвития — это отправная точка. Важно самому заново учиться думать, мыслить, действовать.

Очень важно пройти этот путь самостоятельно. Под маской саморазвития вам будут предлагать великое разнообразие знаний, прямо как на восточном базаре, курсы: «Как разбогатеть и никогда не работать», диеты «Как похудеть к лету», программы «Как накачаться без усилий», «Как выучить иностранный язык за одну ночь». Возможно, среди них будут действительно превосходные программы развития. Но цель саморазвития — в другом.

Финальная точка саморазвития — это осознанность. Когда вы добьетесь этого состояния, научитесь находить точки соприкосновения с реальностью, разовьете в себе уверенность и умение меняться и менять, только тогда вы сможете обратиться к новым учителям. А иначе какой смысл искать себе новых учителей, чтобы они дали порцию новых знаний!? Для вас это будут ровно такие же знания, как, например, полученные в школе.

А вот если вы пропустите новую информацию через фильтры своей осознанности, то выйдете на другой уровень. Это способ решать за себя, как вам измениться, какую информацию стоит применить, а какая нанесет вред.

Важно также понимать, что все меняется: правители, эпохи, ценности, технологии управления большинством. Вы изменитесь в любом случае, вопрос только в том, будут ли происходить эти перемены согласно чьим-то умелым манипуляциям или же будут произрастать внутри вас самих.

ГЛАВА 4. САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ЗНАНИЕ СО СВОИМИ ЗАКОНАМИ

Саморазвитие не является наукой. А если бы даже являлось наукой, то это была бы даже не гуманитарная дисциплина. В официальной системе оценки значимости знаний саморазвитие отнесли скорее бы к образу жизни вроде знания этикета или нормам поведения.

А вот с точки зрения человека, который прошел этот путь и хочет донести его важность до других людей, саморазвитие обретает намного большую ценность.

Саморазвитие включает в сферу своего внимания почти все аспекты нашей жизни, которые в той или иной степени интересуют каждого человека.

Саморазвитие сродни профессии летчика. Только вместо летательного средства мы учимся управлять механизмом посложнее — нашей собственной жизнью. Чтобы корабль летел туда, куда нужно, не сломался по пути, не столкнулся с препятствием, нужно понимать, как он работает и осознавать все факторы, которые влияют на его полет.

Несмотря на кажущуюся абстрактность саморазвития, оно имеет свои объективные законы, наподобие физических, например, закона всемирного тяготения. Если вы сейчас что-то бросите на пол, то этот предмет упадет, хотите вы того или нет, так как на этот предмет действуют силы притяжения. Это закон. Ровно такие же объективные реалии и константы существуют в саморазвитии. Это важно знать, чтобы научиться управлять своей жизнью. Как каждый пилот знает физику, так и вы, встав на путь саморазвития, должны усвоить основные закономерности саморазвития.

Обратите внимание на фундаментальное различие: есть знания вроде секретов и способов решить ту или иную проблему, а есть знания, которые дают понимание закономерностей, по которым все работает.

Потому очень важно вначале освоить принципы, а уже потом усваивать и применять практические знания.

Глава 5. Универсальность — важнейший закон саморазвития

В Древней Греции одной из главных добродетелей был ум. Именно той эпохе мы обязаны появлению множества выдающихся трудов по философии. Причем тогда философия имела иной смысл, нежели сейчас. В те давние времена философия объединяла в себе все знания. Это была наука всех наук. Было почетно принадлежать к школе видного учителя, где постоянно устраивались публичные дискуссии и выявлялся самый умный. В то же время греки уделяли большое внимание человеческому телу, и считалось, что у красивого человека красивая душа. Был развит культ красивого тела и, соответственно, развита физическая культура. Именно из тех времен к нам дошло много обнаженных скульптур красивых мужчин и женщин.

Если взять древних мудрецов Востока, то главной ценностью также были знания, их передавали в виде мудростей, притч, иносказаний. Восточные мудрецы пытались постичь природу реальности. От них к нам дошли многие учения, такие как буддизм, даосизм, конфуцианство, которые, если попытаться выразить простыми словами, проповедуют рецепты счастливой и гармоничной жизни. Зачастую знания о Вселенной они увязывали с телесными практиками, большое значение играло развитие духа и боевых навыков. Из тех времен к нам дошли восточные единоборства, медитативные практики, гимнастика, йога.

В наше время основной акцент на материальном развитии. Это включает в себя как научно-технологические достижения, так и желание обладать этими благами в быту. Очень развит культ денежного достатка. Не важно, что человек может быть глупым, толстым, некрасивым, ничего не сведущим, совершенно неинтересным в разговоре, однако если он будет обладать деньгами, то его будет уважать большинство. Человеку может достаться наследство, и это автоматически делает его выше остальных. Ничего предосудительного, просто это другой век. Некоторые современники могут утверждать, что во все времена ценились деньги.

Да, никто не спорит, деньги тоже ценились, но они не стояли во главе угла. Равно как и сейчас, несмотря на смещенный фокус в сторону денег, мало кто будет отрицать важность таких сфер развития человека, как здоровье и поиск счастья. Просто они ушли на второй план.

Можно перечислять разные эпохи, и в разное время преваляровала так или иная ценность. Все озвученные ценности — счастье, ум, здоровье, богатство — все они имеют огромную значимость.

Так зачем выбирать только одну? Один человек способен объединить в себе все эти добродетели. Тем более в наше время относительно доступны все эти знания, если провести ту же сравнительную параллель с более ранними временами, когда ученик проделывал многомесячные путешествия, чтобы добраться до учителя, который мог и не принять его. Важно понимать, как взрастить каждую из этих четырех ценностей, чтобы они все гармонично сочетались в рамках одной личности. Это **один из важнейших законов саморазвития — универсальность.**

Глава 6. Спокойствие — ключевой аспект в саморазвитии

Универсальность сознания предполагает большую гибкость ума, способного свободно вмещать в себе разные и порой противоречивые концепции. Очень важно воздерживаться от оценочного суждения реальности и ценностей. В предыдущей главе многие читатели, наверное, поддались искушению и подумали, что, мол, вот какие возвышенные были люди в древности, а современники лишь стяжатели. Это было бы неверным суждением. Везде есть свои закономерности: причины, следствия и обратные стороны. Важно встать на сторону наблюдателя, а не стараться дать оценку. Давая оценку, мы прежде всего заикливаемся на себе и своем отношении к происходящему.

14 Научиться всепринимающему сознанию можно очень простым способом — пойти в монастырь и в тишине и покое

развивать в себе универсальное мировоззрение. Но мы с вами, дорогой читатель, легких путей не ищем и будем учиться танцевать под дождем обуревающих нас чувств и эмоций, порождаемых нашим взаимодействием с этим миром.

Воспринимать мир с максимальной адекватностью и воплотить в своем сознании универсальные ценности поможет спокойствие, которое является еще одним из приоритетных законов саморазвития.

Представьте, что вы неторопливо плывете на лодке по ровной глади чистого и спокойного озера в красивом лесу. Воздух свежий и в то же время теплый, вам предельно комфортно, очень приятно наблюдать эту тишину и покой. Можно разглядеть даже цветочки на берегу, услышать пение птичек. Поверхность озера такая гладкая, что можно заметить, как мошкара садится на воду и оставляет маленькие круги. Вы на лодке — это ваше сознание, а гладь озера — это ваши эмоции. Когда эмоции спокойны, то вы можете наблюдать всю эту красоту. Но представьте, что вы злитесь или гневаетесь, или излишне радостны, и поднимаются волны. Теперь ваше внимание будет полностью поглощено волнами и мыслью, как бы не упасть с лодки. То есть вы сконцентрированы только на себе и своих эмоциях. Не лучше ли вернуться к спокойному озеру?

Очень важно возвращать в себе умение оставаться спокойным в любой ситуации, что позволит наблюдать мир таким, какой он есть. Спокойствие — это своего рода связующий элемент между основными принципами саморазвития. Это как цемент между кирпичами, если его не будет, все рассыплется, даже если у вас самые лучшие кирпичи.

Глава 7. Привычки — программы нашей жизни

Роботы и, впрочем, любая компьютерная техника — это всего лишь оболочки, которые оживляются написанными для них программами. Если сравнить человека с роботом, то такими программами для человека служат привычки. Если