



# Оглавление

## Введение 7

## Глава 1

Я ТАКОЙ ЖЕ, КАК ТЫ 10

- Мир хочет быть счастливым, но не может 12
- Счастливыми рождаются или становятся? 18
- Никогда не поздно иметь счастливое детство 20
- Что такое «позитивное мышление» на самом деле 25
- Первая практика: 100 причин для счастья 28

## Глава 2

СЧАСТЬЕ – ЭТО УБЕЖДЕНИЕ. МИФЫ О СЧАСТЬЕ 35

- Навязанные сценарии 35
- Кто мешает нам быть счастливыми 45
- Жизнь «на потом» и жизнь, которая уже была 60
- Нельзя показывать, что ты счастлив 65
- Счастливые эгоисты 68
- Практика «Ты уже классный» 74
- Чашка не делает кофе лучше 77

## Глава 3

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫГОДНО. ИЗ ЧЕГО ОНО СОСТОИТ 79

- Спутники счастья «Физика» 81
- и «химия» счастья «Икигай» 85
- Счастливый день – каждый день 108
- Практика «Три лучших события дня» 113

## Глава 4

СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРАКТИКА. ПРОРАБАТЫВАЕМ ПРИВЫЧКИ, БЛОКИ, СТРАХИ 115

- «Эффект тела» 115
- Привычки нашего мышления 116
- Упражнение «Прости, я был неправ» 133
- Упражнение «Навести порядок» 134
- Упражнение «Обратная связь» 135
- Упражнение «Сколько стоит?» 136
- Упражнение «Меняем фокус внимания» 137
- Семь блоков ментальной «жвачки» 138

Упражнение «Как избавиться от жвачки в голове?»	<b>142</b>
Мысли-«вирусы»	<b>148</b>
Обязанности и обязательства	<b>151</b>
Упражнение «Обязанность – обязательство»	<b>155</b>
Сценарии отношений с миром – «курортник», «заключенный»или «партнер».	
Проактивность и реактивность	<b>157</b>
Страхи, убивающие счастье	<b>168</b>
Упражнение «Прокатитесь из будущего в настоящее»	<b>172</b>
«Съесть лягушку» или отложить на завтра? Прокрастинация	<b>180</b>
Упражнение «Отложенные дела»	<b>182</b>
Упражнение «Потрясающая сила благодарности»	<b>184</b>

## Глава 5

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫБОР. ДОБИВАЕМСЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ	<b>188</b>
Цель жизни – это жизнь с целью	<b>188</b>
Техника постановки цели	<b>193</b>
Техника КОНЭЦ	<b>196</b>
Техника SMART(ER)	<b>200</b>
Реальные и нереальные цели	<b>202</b>
Я сорвался. Что делать?	
Техника работы со срывами	<b>207</b>
Счастье и кризис: бонусный раздел	<b>213</b>
<b>Заключение</b>	<b>220</b>
<b>Список литературы, рекомендуемый автором</b>	<b>223</b>

# Введение

**З**дравствуй, читатель! Позволь, я буду обращаться к тебе вот так прямо и искренне. Когда ты открыл эту книгу, мы словно пожали друг другу руки и договорились провести время интересно и с пользой.

Общение на «ты» стирает некий барьер, устраняет формальность — это и честнее, и полезнее. В наших головах обращение на «ты» или «вы» связано с уважением. Но в действительности прямой связи нет. Можно обращаться к человеку на «вы» и не уважать его, а можно — на «ты» и очень почтительно к нему относиться.

Меня зовут Михаил Москотин, и я — обычный человек. Просто... счастливый. Счастливый мужчина, друг, коллега, бизнес-тренер. Много лет назад, когда я принял решение тренировать свое счастье, больше улыбаться и быть в позитивном настрое, люди спрашивали: «Почему это вы все время улыбаетесь? У вас что, все хорошо?»

Помнишь сцену из старого советского фильма «Я шагаю по Москве»? Аэропорт, влажный асфальт, раннее утро. Возле здания аэровокзала кружится, напевая, девушка в легком платье. Молодой писатель, только что прибывший в Москву, спрашивает ее: «Улетаешь или прилетела?» «Встречаю», — отвечает девушка. — «Кого?» — «Мужа». — «И у вас все хорошо?» — «Очень хорошо!» — «Но ведь так не бывает...» — «А вот бывает! Да, бывает!» — счастливо улыбается девушка.

И я отвечал почти как героиня фильма: «Да, у меня все хорошо».

Я-то считаю, что в улыбке и хорошем настроении нет ничего необычного. Но если посмотреть вокруг, окажется, что мы живем в мире несчастных людей, которые каждый день с недовольным лицом спускаются в метро, садятся в такси, приходят на работу. Это норма, мы к такому привыкли. А счастливые люди не вписываются в эту действительность и потому выглядят странно.

Один из участников бизнес-тренинга как-то сказал: «Ты знаешь, Михаил, глядя на тебя, слушая, что ты говоришь, я понимаю, что 99% людей живут не так, как ты, абсолютно по-другому!» Я посмотрел на него и ответил: «Да, наверное, так оно и есть». Он продолжал: «А ты понимаешь, что ты — аномалия?»

Я призадумался. Может быть, действительно, я — аномалия, пусть и ощущаю себя абсолютно обычным? И тогда у меня появилась цель: чтобы все больше и больше людей становились похожими на меня: счастливыми, не избегающими ответственности, ориентированными на созидание. Я искренне верю, что настанет день, когда мы с вами — здоровые, успешные, радостные — станем большинством. А аномалией будут уныние, негатив, насилие, зло, конфликты. Крик на ребенка на улице, раздражение на близких — это уже будет аномалией, а не нормой, как сегодня.

Признаюсь честно: я — абсолютно корыстный человек и стремлюсь увеличить количество счастья на душу населения исключительно ради себя самого. У меня нет планов уехать из России, моим детям жить в этой стране. И чем больше довольных, богатых, счастливых людей будет вокруг, тем легче станет и мне, и моим потомкам.

Вот во что я верю, вот ради чего в том числе я пишу свою книгу.

Почему я выбрал именно такой формат?

Более 15 лет я занимался бизнес-тренингами и психологией, был признан лучшим тренером «Soft skills 2019» в номинации «Современное бизнес-образование». Моими клиентами были (и остаются) крупные корпорации, такие как «Ростелеком», «Билайн», «Сбербанк», «Альфа-банк» и прочие. Так что по роду деятельности я разбирался не только в продажах, но и в том, как людям сделать карьеру, заработать денег, выстроить отношения с родителями или детьми, избавиться от страхов. Человек ведь цельный, одно влияет на другое. И в глубине этих проблем очень, очень часто лежал самый главный запрос: люди хотели счастья и пытались пройти к нему разными путями, но терпели неудачу.

В 2019 году я решил использовать для работы онлайн-формат: как раз стали популярными всевозможные марафоны. Идея возникла сама собой: я запустил «Марафон счастья». Поток за потоком его проходили десятки тысяч людей, и очень многие писали мне хорошие отзывы, благодарили за помощь. Большинству этот курс помог.

В 2020 году началась эпидемия коронавируса, и половина земного шара оказалась в самоизоляции, а кто-то еще и очутился в сложной финансовой ситуации или вообще остался без работы. Тем не менее нашлись люди, хоть и ограниченные в средствах, но инвестировавшие свои деньги в этот марафон, а точнее — в самих себя. Потому что благодаря «Марафону счастья» они смогли найти новую работу, остаться на плаву, быть в нужном настрое и верном ресурсном состоянии. Глядя на их результаты, я порадовался и заключил, что если бы марафона не существовало до пандемии, то его стоило бы придумать именно сейчас — он отлично работает и как лекарство от «кризисной паники» всех мастей.

Прошло еще немного времени — и мои клиенты, партнеры, коллеги стали просить меня написать книгу, чтобы систематизировать и собрать в ней все советы, инструменты и техники по достижению счастья, которые я даю на своих марафонах, тренингах и консультациях. Я подумал, что это отличная возможность помочь еще большему количеству людей. Не нужно ехать на тренинг или ждать начала марафона — достаточно взять в руки книгу и получить полный и подробный «план» по достижению счастья.

И вот все сделано. Давай начнем работу, согласен?

Поехали!



# Глава 1

## Я такой же, как ты

**Н**есмотря на то, что другие считают мой позитив чем-то особенным, аномальным, я — не сверхчеловек. Я такой же, как ты, читатель. Задаюсь теми же вопросами, живу на той же планете, в том же времени и в той же стране. У меня нет суперспособностей, но мне удалось понять одну простую вещь (кстати, я часто буду повторять эту фразу, ведь именно в простоте весь смысл):

**Важнейший и самый близкий человек для тебя — ты сам. Никто не будет рядом каждую минуту, не поймет твои потребности, не почувствует то же самое в полной мере. А значит, только ты можешь сделать (или не сделать) себя счастливым.**

На первый взгляд эта мысль довольно банальна. Стоит ли она того, чтобы быть раскрытой в целой книге?

Я абсолютно уверен, что да.

Потому что знаю, о чем ты сейчас подумал: «Ага, если бы все было так просто! Это только в кино бывают абсолютно счастливые люди, у которых все хорошо. И, если бы достичь счастья было так легко, все бы уже давно были счастливы!»

Цель моей книги как раз и состоит в том, чтобы развенчать самый популярный миф: что счастье — неуловимая синяя птица, которая не дается в руки обычному человеку. А если уж ты ее поймал, то непременно

дорого заплатишь за успешную охоту, и все равно птица-счастье рано или поздно упорхнет на волю.

Как легенда это звучит очень красиво, но на практике счастье до жути неромантично и... просто. Если немного поразмыслить над его предпосылками, причинами и факторами, то счастье — среднее между наукой и искусством. Ты можешь изучить его как ремесло: освоить все навыки и получить средний, но вполне достойный, уровень счастья. И можешь двинуться дальше, к мастерству, это уже тебе решать.

Я буду рассматривать в этой книге счастье как:

- выгоду;
- выбор;
- режим;
- образ жизни;
- физическое и психическое состояние;
- убеждение;
- привычку;
- практику;
- цель.

Любое упражнение, которое есть в книге, продвинет тебя на шаг ближе к счастью. Если ты будешь регулярно практиковать, глава за главой, то в конце у тебя сформируются режим, образ мышления, привычки и цели быть счастливым — и ты будешь им, со мной или без меня!

Что угодно можно натренировать, уделив этому достаточно времени и правильно себя замотивировав. Представь на секунду, что тебе предложили миллион долларов. Через тридцать дней ты его получишь при простом условии: вокруг тебя все это время будут стоять видеокамеры, за тобой будут наблюдать. И тебе нужно быть весь этот месяц счастливым. Знаешь, мне кажется, что, если провести такой эксперимент, счастливым сможет стать любой. Если 30 дней ты будешь находиться в позитивном настрое — у тебя точно разовьется эта привычка.



Я не могу пообещать тебе миллион долларов. Но мне кажется, ощущение счастья и привычка быть счастливым стоят гораздо дороже. И, может быть, благодаря этой привычке со временем ты заработаешь свой миллион долларов. Или твоя жизнь станет светлее и радостнее и без него.

Не отворачивайся от слова «просто». Я не оторван от реальности и прекрасно понимаю, в каком мире живу. Пусть достижения цивилизации становятся все сложнее и сложнее, но люди-то — мы с тобой — в своем устройстве почти не изменились. И попытки усложнить все дальше и дальше уводят нас от счастья. Почему так? Разбираемся!

### *Мир хочет быть счастливым, но не может*

Посмотри на современный мир — он большой и изобильный. Нам уже не нужно биться за выживание в прямом смысле слова, нет задачи не замерзнуть, не умереть от голода и не быть съеденным прямо сейчас. Сегодня у нас есть, казалось бы, все для счастья и благополучия: огромное количество одежды, продуктов питания, миллион развлечений, возможностей для путешествий, Интернет и так далее. Но люди страдают от стресса, одиночества, отсутствия цели или интереса к жизни.

Пару веков назад всего этого не было. Люди просыпались с рассветом, тяжело работали, мало отдыхали, но им даже в голову не приходила мысль, что они могут быть несчастными из-за того, чего не имеют. Они и не догадывались об этом — просто жили и радовались.

Мы с тобой живем в век повальных депрессий — и одновременно тотального потребления. Как думаешь, есть связь?

Когда я был молод, сотовые телефоны только начинали появляться. Я ходил с пейджером, когда один друг рассказал мне, что в Японии делают телефоны... с цветным экраном. Я ему не поверил, потому что у нас в стране и телевизоры-то цветные были не у всех. А тут — телефон (?) с цветным экраном! Глупость какая-то. Сейчас у меня айфон, в который

”

**Что угодно можно натренировать,  
уделив этому достаточно времени  
и правильно себя замотивировав.**



можно записывать файлы, на который можно снимать фото и видео и который имеет еще несколько десятков функций. И все это работает! За считанные годы технологии стали в разы круче — но уровень счастья у народа что-то не возрос.

Получается, только «иметь» — недостаточно, для настоящего счастья нам еще нужно и «быть»: что-то собой представлять, в чем-то развиваться, осваивать новое.

Чем больше развита цивилизация, чем больше у людей благ, тем более они несчастны. Был такой эксперимент, «Вселенная 25». Он проводился американским ученым-этологом Джоном Кэлхуном на крысах. Для этих животных создавался идеальный дом, настоящий рай в условиях лаборатории. Строился специальный просторный ящик, откуда подопытные не могли выбраться. Внутри поддерживалась постоянная комфортная для мышей температура, было много еды и воды, много удобных гнезд для самок. Ящик поддерживался в постоянной чистоте, исключалось появление в баке хищников или возникновение инфекций. Туда запускали пару крыс. Условия жизни были идеальными, им не нужно было ничего делать: выживать, добывать еду, спасаться от врагов. Сначала животные начинали активно размножаться. Потом же этот темп снижался, и очень сильно. Крысы в идеальных условиях только ели, пили, спали — и все. В итоге, после примерно 1780 дней такой жизни, последняя крыса погибала.

**Огромное количество людей несчастно просто от  
безделья.**

Не в том смысле, что они не моют пол, не умеют копать огород или не готовят еду. Им скучно жить, потому что они ничем не занимаются с азартом, не ставят никаких целей, ни к чему не стремятся. Не ищут самореализации. И ожидают, что кто-то принесет им все готовое. И счастье тоже.

Г

**Ожидания — вторая глобальная проблема  
современных людей.**

Л

Женщины и мужчины придумывают себе какой-то идеал спутника жизни и обычных нормальных людей пропускают через этот фильтр. Естественно, мало что совпадает, и люди остаются несчастными. Некоторые придумали себе образ какого-то идеального государства, собрав туда лучшее, что есть у всех стран, потом сравнивают утопию с местом, в котором живут, — и снова несчастны. Если они не могут получить свою иллюзию — то, значит, все сегодняшнее абсолютно ничего не стоит. Пыль, мусор. Будешь тут счастливым!

Г

**Обесценивание отбирает счастье даже там, где оно  
появляется.**

Л

Осознай, как мы обесцениваем прекрасную жизнь, которая есть у каждого из нас. Вокруг куча красивых и умных людей для партнерства, множество проектов и бизнесов, где можно работать. Есть возможность учиться, развиваться, заниматься творчеством. Деньги лежат просто на каждом углу, и их много. Можно найти любимого человека, создать семью, рожать детей. Можно путешествовать — уехать хоть на Алтай, хоть на Камчатку — причем по собственной воле. А моих прапрадеда и прапрабабушку когда-то раскулачили и вместе с тринадцатью детьми насильно отправили на телеге на Урал — они осели в Перми, так и остались там. Когда я думаю, какую жизнь прожили мои предки, моя собственная кажется мне легкой и прекрасной, не говоря уже о жизни моих детей. Они не знают ни беды, ни горя, и их единственная проблема — медленный Интернет.

Чем больше развивается цивилизация, тем больше человеку нужно — или он думает, что нужно. Счастья в его жизни так мало, а запрос на него так высок, что люди ищут замещения. И, к сожалению, находят.

**Зависимости не делают нас счастливыми, они —  
«глушилки» реальности.**

Психоактивные вещества дают кратковременную иллюзию счастья, но цена за это слишком высока. На тренингах и форумах я всегда говорю: «Счастливому человеку не надо курить». Курильщики на это страшно возмущаются, но я задаю им резонный вопрос: «Если у меня все хорошо в жизни, зачем мне себя травить?»

Многие впервые взяли сигарету в руки, когда у них в жизни случилась какая-то неприятность. Бросила девушка, завалил сессию, не взяли на работу. Если ты куришь, вспомни, в какие моменты твоя рука тянется к пачке? Аврал на службе, ссора с женой, конфликт с коллегой? Причем самая первая затяжка в жизни вызывает буквально рвотный рефлекс, у тебя кружится голова, и никакого удовольствия ты не получаешь. Это уже потом никотин тебя «догоняет», и наступает некое удовлетворение. Но ты же героически преодолеваешь все неприятные симптомы и продолжаешь курить. Я знал человека, у которого была аллергия на никотин и алкоголь, но он ее доблестно «победил» (за счет еще каких-то таблеток). Потому что умел получать лишь ту иллюзию счастья, которую дают эти стимуляторы.

Многие люди позволяют себе бокал вина или пару коктейлей практически ежедневно. Им это помогает «расслабиться». Наверное, не всем придется по душе то, что я сейчас скажу, но безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором риск будет невелик, однако ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) не устанавливает четких значений для таких доз. Фактические данные говорят о том, что для здоровья безопаснее всего — не пить вообще. Но в нашей стране алкоголик — это тот, кто валяется под забором в мокрых штанах. «А я пью дорогой виски или шампанское и полностью себя контролирую. Разве я алкоголик?»

Если человек раз в неделю употребляет спиртное — для меня это уже симптом того, что он несчастен. Очень часто люди заливают алкоголем

свои одиночество, боль, страх, обиду, разочарование. Иными словами, свое несчастье. Да, на какое-то время им становится хорошо, они даже получают удовольствие. Но наступает утро, и от этого призрачного счастья не остается ничего, кроме похмелья.

Ты можешь возразить и привести в пример миллионеров и тем более рок-звезд, которые убивают свое здоровье всеми способами. Давай все-таки различать внешний успех — и счастье.

Г

Г

**Бывают люди, продуктивные от своего несчастья — это факт. А внешние атрибуты успеха необязательно доставляют радость.**

Л

Л

Есть два типа богачей. Первый — это невротики. Когда человек вырос в бедности и всего в жизни добился сам, страх потерять заработанное сидит в его нейронных связях очень глубоко. И он пашет без остановки, чтобы никогда не вернуться в прошлое. Сколько бы денег он ни заработал, остановиться не может.

Второй тип — это люди, выросшие в обеспеченной семье и привыкшие к определенному уровню жизни. Они не хотят ухудшения своего положения и стремятся к большему. Но в нашей стране, где в советские годы почти все были нищими, больше людей первого типа. Внешне они вполне успешны, и им труднее осознать, что в их жизни нет счастья.

Неделю назад ко мне за консультацией обратился достаточно состоятельный человек. Он назначил мне встречу, я приехал к нему в загородный дом. Мужчина долго мялся, потом, наконец, сказал, что нуждается в моей помощи, спросил о стоимости услуг. Обычно такие вещи со мной обсуждают просто по телефону, но этому человеку было очень сложно признаться, что с ним что-то не так. Первые полчаса он рассказывал, как у него все хорошо. Продолжал бы и дальше, пришлось попросить его снять, наконец, маску «успешной успешности». Ведь если у него все

отлично, зачем я здесь? И только после признания проблемы началась наша консультация.

В общем, как ты понял, огромный человеческий запрос на счастье для меня давно не секрет. Я совершенно убежден, что счастье — это основа всего. Счастливому человеку доступно многое: он быстрее и успешнее делает карьеру, зарабатывает деньги, строит отношения. Но это не значит, что именно счет в банке принес счастье. Или должность. Или красивая женщина. Наоборот! Счастье притягивает все остальное.

Мир будет развиваться, технологии — усложняться, но они вообще не имеют отношения к тому, что мы обсуждаем в этой книге.

Ничего не надо делать с миром. Только с самим собой!

## *Счастливыми рождаются или становятся?*

По-настоящему счастливого человека всегда видно. Мир вращается вокруг него, хотя он этого не добивался, а просто жил, как хотел. Бро- сишь на такого взгляд — и даже завидно.

Недавно режиссер Андрей Кончаловский выложил на своей страни- це в «Инстаграме» пронзительный пост о том, как в молодости впервые попал за границу, в Италию. Это было в 1962 году.

*«В Риме нас поселили возле главного вокзала “Термини”. Был конец августа, я вышел на балкон и вижу: на площади полно народу, иллюми- нация, все светится, играет музыка. В чем, думаю, дело, что происходит? Спрашиваю:*

*— Какой сегодня праздник?*

*На меня вытаращили глаза:*

*— Никакого.*

*— А почему так много людей, почему танцуют?*

*— Мы так живем.*

*В мою слабую голову это никак не укладывалось. Это был первый удар. Шок.*

*В Венеции мой культурный шок усилился. Я плыл по каналу на речном трамвайчике и смотрел на этот ослепительный город, на этих веселящихся, поющих, танцующих людей — и не верил своим глазам. Смотрел на молодых ребят, студентов, веселых, загорелых, сидящих на берегу, и вдруг меня пронзило жгучее чувство обиды. Почему у нас не так? Почему я не умею так веселиться, почему?»*

В 1962 году в Советском Союзе, наверное, было не много поводов для веселья и счастья. Но сегодня мы живем совсем по-другому. И вместо того чтобы обижаться, завидовать или как-то иначе негативить, подумай, что тем самым счастливым человеком можешь быть и ты, и твой сосед, и вообще кто угодно.

Есть люди, счастливые от рождения, им не приходится трудиться, расти, воспитывать себя, набивать шишки — секрет счастья они знают сразу. Оптимисты, у которых все всегда радужно. Кому-то из них повезло с психотипом, генетикой — их организм просто не умеет долго грустить. Кто-то вообще никогда не знал трудностей и проблем. Может, ты даже относишь к ним и меня, Михаила Москотина? «Наверное, у него было необыкновенно счастливое детство, в котором его обожали и окружали заботой. Он родился “с серебряной ложкой” во рту. У него были высокопоставленные родители, ежегодный отдых на курортах и черная икра на завтрак. Его “пристроили” в престижный вуз, и папа подарил ему авто на первом курсе. Он легко получил хорошую должность и высокую зарплату. Теперь он живет в Москве и учит всех жизни — отчего же ему не быть счастливым?»

Нет, мой дорогой друг. Все это совсем не так. Далеко не всегда я был счастлив и встречал каждый день с улыбкой. «Аномалией» я стал не сразу, на это потребовалось время и большая работа над собой. Более того, открою тебе секрет: было время, когда во всей Вселенной не было человека несчастнее меня. По крайней мере, я сам думал именно так.



## *Никогда не поздно иметь счастливое детство*

Я родился в замечательном городе Перми в 1977 году, четвертого марта. Мой папа — железнодорожник, 30 лет проработавший машинистом. Мама — учительница музыки. Простая советская семья, самые обычные родители и детство. Оно было совершенно безоблачным, пока в три годика меня не отдали в детский сад.

Жизнь просто рухнула! До этого возраста я сидел с бабушкой, и контраст оказался слишком велик. Я ненавидел садик, режим дня, тихий час, воспитателей — и особенно манную кашу и молоко с пенкой. Я был самым несчастным ребенком в мире! Трижды я устраивал побег из садика, меня трижды ловили и возвращали. Я считал, что родители меня не любят, что они меня бросили, предали — иначе почему они засунули ребенка в это заведение? Отец казался мне слишком строгим, потому что постоянно заставлял меня что-то делать, соблюдать какие-то правила, а за непослушание наказывал.

Потом была школа, за ней — институт, и вы знаете, в 18–19 лет меня преследовали жуткие депрессии. Пермь, с ее серыми улицами, серыми зданиями, серыми машинами и пешеходами, была унылой и просто убивала настроение. Ну, хорошо, я окончил институт. Ладно, появилась работа. У меня были коллеги, какие-то друзья. Но ничто не приносило радости, я был абсолютно несчастным человеком. Да, на людях я улыбался, старался выглядеть общительным и коммуникабельным. Но, когда оставался один, хотел реветь и выть от отчаянья. Мне казалось, что я никому не нужен, я одинокий и самый несчастный в мире, меня не любят родители, а друзья со мной только потому, что я веселый и щедрый.

Я думал, что счастье — где-то там, вовне. Оно — в популярности, блестящей карьере, легких деньгах, дорогих машинках.

Именно это мнение и другие ментальные привычки — целый комплект — делали меня несчастным.

Ты думаешь, я только страдал, жаловался на жизнь, ныл и ничего не предпринимал? Нет, отчего же. В какой-то момент я начал что-то в жизни менять. Но, что бы я ни делал, у меня ничего не получалось. Я читал специальные книги — мне не удавалось вникнуть в их смысл. Я проходил какие-то обучения — они не помогали.

И вот на очередном курсе тренер, выслушав мое нытье и жалобы, сказал простую фразу, которая перевернула мою жизнь:

**Никогда не поздно иметь счастливое детство.**

В тот момент мне захотелось броситься на него, ударить и заорать: «Ты знаешь, о чем говоришь? Ты ничего не понимаешь! Ты не жил в Перми! У тебя не было такого папы, как у меня! Ты не знаешь, через что я прошел в детстве!» — но, конечно, я взял себя в руки.

Тренер предложил выполнить упражнение: поменять интерпретацию своего детства. Возможно, это прозвучит странно, но попробуй принять такую точку зрения: а что, если любое событие в этом мире нейтрально? Плохим и хорошим его делает интерпретация, а природа явления — «нулевая». Какой бы предстала жизнь в этом ракурсе?

Мое и твое детство — нейтральны, мои и твои родители — нейтральны, город, в котором ты (или я) родились — нейтрален. Другими словами, никакой. Но у каждого из нас есть привычное объяснение, привычный взгляд на данные события.

**Наш мозг работает так: каждый раз, когда ты думаешь о своем детстве, сознание показывает не реальные события, а твое последнее воспоминание о них. И у этого воспоминания будет эмоциональная окраска.**

Например, если в среду тебе припомнилась «двойка» по математике, то в пятницу, размышляя о своих школьных годах, ты невольно вернешься к этой злосчастной «двойке». Каждый раз мозг либо сгущает краски, либо разбавляет их. Он добавляет черного или белого цвета. Если ты интерпретируешь свои школьные годы как страдания и унижения, то твое сознание будет «подбрасывать» тебе воспоминания о несправедливости учителей и проваленном экзамене. А если выбираешь противоположное отношение — то в памяти будут всплывать походы с классом в кино, булочки с сахаром в школьной столовой и первый танец с девочкой на дискотеке.

Ты знаешь, это упражнение у меня получилось! Я действительно стал пересматривать свое отношение к прошедшим событиям. Я увидел, что мои родители на самом деле любили меня. В моей памяти начали возникать совсем другие картинки...

Летние каникулы у бабушки на Украине. Город Черкассы, где было много солнца, фруктов и мы с отцом часто ходили на Днепр купаться. Отец, который учит меня кататься на коньках. Синий хоккейный шлем, для которого он сам вырезал из фольги буквы «СССР». Папа вообще не жалел денег на спорт, считая это важным для мальчишки, и часто покупал мне шайбы, клюшки, коньки, лыжи. У всех одноклассников были обычные лыжи, а у меня — полупластиковые. Единственный в классе я имел лыжные ботинки Adidas — не представляю, где умудрились достать их в то время мои родители! Я вспомнил, как под Новый год мы с мамой и папой украшали елку, как все вместе гуляли, праздновали дни рождения.

А как много классного и веселого было в школе!

И как же это смешно, когда маленький мальчик убегает из детского садика — ведь с бабушкой и правда лучше! С бабушкой замечательно, бабушка не заставляет ничего делать. А в садике дисциплина, режим и Васька дерется. Там нужно выстраивать отношения с другими детьми. Там тихий час и манная каша.

Когда я стал пересматривать свое детство, то понял, что у меня просто была привычка фокусироваться на определенных вещах. Моя

”

**...было время, когда во всей  
Вселенной не было человека  
несчастнее меня. По крайней мере,  
я сам думал именно так.**



интерпретация того, что папа был строг, потому что не любил меня, оказалась ложью. Отец как раз любил меня и старался все для меня сделать так, как знал, умел и мог.

Наши родители подарили нам самое дорогое — жизнь, они вырастили нас, и больше нам ничего не должны. А дальше мы сами в своей голове создаем какой-то образ «правильных» родителей, сравниваем его с реальным, и они часто не совпадают. И вместо того чтобы быть благодарными и радоваться, что родители у нас были (а у кого-то до сих пор есть), мы сравниваем их с идеальной моделью в голове. Помнишь, это одна из глобальных проблем мышления для всего человечества?

Дурацкая иллюзия делает нас несчастными в реальности! Не пора ли это прекратить?

Знаете, друзья, мне было 30 лет, когда я «пересмотрел» абсолютно все, что происходило в жизни раньше. На тот момент я уже был тренером по продажам, и когда стал делиться идеей интерпретации на своих тренингах, то увидел потрясающий эффект. Мало того, что эта техника сделала меня счастливее, но и люди вокруг меня изменили свою жизнь к лучшему. Мне писали отзывы, звонили, просили о встрече, жали мне руку и говорили: «Ты знаешь, Михаил, кроме того, что у меня продажи увеличились, так еще и радости добавилось. Я стал получать удовольствие от своей работы, от общения с женой и детьми. Я помирился с родителями».

Г

Г

**Когда-то я принял решение смотреть на всю свою жизнь, с рождения, только с позиции ее самых лучших моментов.**

Г

Г

Я до сих пор не люблю послеобеденный сон и манную кашу. Но я взрослый человек и могу сделать такой выбор. И это никак не влияет на мое счастье.

Если хочешь, можешь сделать такой перепросмотр и для себя. Посмотреть, как прошлое на глазах окрашивается то в яркие тона, то в темные, а художник-то ты сам.

В итоге станет понятно: неважно, кто из нас каким родился/учился/женился. В сегодняшнем дне все, что нужно, — принять решение стать счастливым.

## *Что такое «позитивное мышление» на самом деле*

Из предыдущего раздела ты уже понял, что мир, явления и события — нейтральны. Мы не знаем наверняка, что есть плохо, а что — хорошо.

Жизнь длинная — то, что мы сегодня оцениваем и интерпретируем как несчастье, через неделю, месяц, год или прямо завтра может обернуться удачей, счастьем и принести нам какие-то дивиденды. У меня бывало так много раз. И, наверное, у тебя — тоже, просто ты не обращал внимания.

Когда я считал себя глубоко несчастным человеком и находился в поиске гармонии с окружающим миром, хороший (и счастливый) знакомый рассказал мне притчу.

*В одной деревне жил мужик, которого все считали счастливым и которому все завидовали. Он действительно был счастлив. Однажды этот мужик пошел в лес за дровами и нашел там жеребца, оседлал его и прискакал в деревню. И все говорили — конечно, ему всегда везет. А мужик просто жил, улыбался и никак на это не реагировал.*

*Спустя какое-то время жеребец сорвался с привязи и ускакал обратно в лес. Вся деревня тут же начала злорадствовать, люди говорили: «Ага, наконец и ему не повезло! Вот неудачник, найти такого жеребца — и упустить его!» А мужик улыбался и жил дальше.*

*Прошло немного времени, и сбежавший жеребец снова вернулся в деревню. Он привел с собой молодую кобылицу. Вся деревня опять завидовала мужику: «Ну, конечно, он счастливчик! Один конь убежал, а вернулось два!» А мужик улыбался, молчал и продолжал жить дальше.*

*У счастливчика был сын, статный юноша. Он стал объезжать найденного жеребца, упал с него и сломал ногу. «Так ему и надо! — порадовались деревенские. — Не все же ему будет везти, пусть и он хлебнет горя!» Мужик ничего не ответил злопыхателям. Он отвез сына в город, чтобы ему вылечили ногу. Нога плохо срасталась и болела.*

*Люди говорили: «Да, беда не приходит одна!» Но тут началась война, и всех молодых парней из деревни забрали на фронт. А сын этого мужика остался дома, потому что не мог ходить. И снова вся деревня завидовала! «Ну, конечно, ему всегда везет!»*

*А мужик просто жил и улыбался.*

Эту историю можно продолжать бесконечно, и за живыми примерами далеко ходить не надо.

Несколько лет назад, в 2012 году, я потерял больше десяти миллионов и бизнес, который вел со своим компаньоном. Он поступил нечестно: по поддельным документам провел мошенническую операцию, в результате я лишился и денег, и бизнеса. Еще и влез в долги. Конечно, в тот момент мне казалось, что это большая неудача, крах, провал, фиаско! Я чувствовал себя ужасно, и ни о каком счастье не было и речи. Но благодаря этому происшествию и цепочке последующих событий через какое-то время я оказался в Москве и начал новую, более успешную и интересную жизнь. Стал тренером Business Relations, обожаю свою профессию, свой дом, жену, детей. Каждый день я рад видеться со своими коллегами и партнерами, счастлив общаться с друзьями. У меня есть клиенты, которым я могу быть полезным. И если бы раньше я знал, что меня ожидает, — поблагодарил бы компаньона за то, что он так со мной поступил.

**Встречая любое жизненное событие, верь, что оно приведет тебя к чему-то новому и лучшему. Скажешь, это необоснованный оптимизм? Неправда, я оптимист, но обоснованный. Я сознательно выбираю оптимизм как самый выгодный и здоровый взгляд на жизнь. Пессимизм тратит нервы, время и не приносит никакой пользы. Это и есть мое понимание позитивного мышления.**

Представь, что ты — фермер. Ты приехал однажды на свои поля и вдруг увидел, что посадки заросли сорняками. Многие думают, что оптимизм — это смотреть на поле и говорить: «Я не вижу сорняков, сорняков здесь нет, я абстрагируюсь от них, позитивно мыслю и посылаю сигнал во Вселенную!» Это, друзья, не оптимизм, а идиотизм. Сорняки есть, вот они. Но как мне отреагировать? Можно психовать, что жизнь несправедлива, это проклятье, кара, происки конкурентов и так далее. А можно посмотреть на сам факт спокойно: да, сорняки вырастают на полях, это часть жизни любого фермера. Но моя цель — вырастить кукурузу. И чтобы это сделать, сорняки надо убрать. Есть выбор: убирать, причитать и мучиться или убирать и получать удовольствие. Я принимаю решение и сорняки убрать, и на фитнесе сэкономить. Это и есть оптимизм — мышление счастливого человека.

Есть гипотеза, что сотня самых богатых людей мира именно оптимисты. Да-да, не суммы с нулями дают им радость, а наоборот: миллионеры умеют мыслить так позитивно, чтобы все разворачивать в итоге в свою пользу. В определенный период своей жизни Дональд Трамп, например, имел долг порядка девяти миллиардов долларов, но, несмотря на это, заработал еще больше и стал президентом. Пессимист бы просто остался в долговой яме.

Сейчас я покажу, какую выгоду ты можешь извлечь из позитивного мышления буквально за 10–15 минут.



## ПЕРВАЯ ПРАКТИКА: 100 ПРИЧИН ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Вот я пишу целую книгу о счастье.

Но на самом деле тотально несчастных людей не существует! По моему опыту, 100 своих причин для счастья способен написать на листе бумаги кто угодно. Да, там может не быть бриллиантов и миллиардов, но 100 строчек будут заполнены. У каждого. Сейчас я понимаю, что даже в дни серого пермского уныния мне бы удалось их насобирать.

«У меня нет ничего особенного, чему радоваться?» — скажешь ты. Но поверь, вокруг тебя непременно найдутся люди, которые не отказались бы поменяться с тобой внешностью или достатком, которые мечтают о такой любящей жене, как у тебя, или о таких талантливых детях — или о свободной холостяцкой жизни! Кому-то не дают покоя твои карьерные успехи, твое здоровье или фигура. Да, в конце концов, ты свободен, у тебя есть руки и ноги, ты видишь, слышишь, ты способен самостоятельно передвигаться — и только этому могут позавидовать миллионы людей. У тебя есть крыша над головой, есть работа, и твои дети не голодают. Согласись, это уже немало!

Ты не считаешь это причиной для счастья? Вообрази, как изменится твоя жизнь, если все исчезнет.

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина средних лет, назовем ее Лариса. Она рассказала мне удивительную историю своего обращения к пластическому хирургу. Ожидая врача в приемной, Лариса познакомилась и разговорилась с еще одной пациенткой. Та спросила: «И как вы себя чувствуете после операции? Отличный результат, у вас теперь прекрасная фигура».

Лариса сначала не поняла, а потом... испытала шок. Оказывается, эта женщина решила, что Лариса уже сделала липосакцию, хотя она всего-то пришла для первичной консультации! Восхищение в глазах случайной знакомой отрезвило ее — она еще раз внимательно посмотрела на себя в зеркало и отказалась лечь под нож. Ларисе стало

понятно, что «ужасную фигуру» она придумала себе сама. Как и несчастья, и страдания по этому поводу.

Я не знаю твоей текущей ситуации и подробностей жизни. Возможно, сегодня у тебя проблемы с финансами. Может, тебя кто-то предал или подставил. Или у тебя трудные отношения с родителями, детьми, мужем или женой. Но вдруг то, что происходит сегодня в твоей жизни, — это лишь огромная возможность для того, чтобы быть счастливым в будущем? Вспомни мой рассказ о потере денег и бизнеса.

Мы с тобой не знаем, как наши поступки и решения повлияют на будущее. Но при помощи позитивного мышления можно создать опору в настоящем. Базу, которая покажет: ты начинаешь не с нуля! Ты уже много раз выигрывал в игре под названием «Жизнь».

Бери лист и ручку, ставь галочки возле предложенных причин или пиши свой вариант. Если нет блока «о детях», напиши о чем захочешь — о домашних животных, о коллекции. И так далее. Просто делай.

#### **Чек-лист «100 причин для счастья»:**

- Я вижу;
- Я слышу;
- Я дышу;
- Я могу говорить;
- У меня есть руки и ноги;
- Я свободно двигаюсь;
- Я могу бегать и прыгать;
- Я могу иметь детей;
- Я могу есть то, что мне нравится;
- Я помню, что было вчера, неделю и год назад;
- У меня есть родители;
- Я женат (замужем);
- Я не женат (не замужем);
- У меня есть дети;

- Я жду ребенка прямо сейчас;
- Каждый день я слышу голос любимого человека;
- Кто-то ждет меня дома;
- Прямо сейчас я могу поцеловать своего ребенка;
- Для кого-то я самый главный человек на Земле;
- У меня есть работа;
- Я получаю зарплату;
- Я могу купить своим детям еду, одежду, игрушки и что-нибудь вкусненькое;
- Меня ценит начальство;
- У меня отличные коллеги;
- Я люблю дело, которым занимаюсь;
- Моя работа приносит пользу людям;
- Я с радостью иду утром на работу, а вечером — домой;
- У меня два выходных дня в неделю;
- Я могу пойти в театр или кино;
- Я могу поужинать в ресторане или кафе;
- Я могу проваляться весь день в постели;
- Я могу гулять в парке;
- Я могу слушать шелест листвы или шум моря;
- Я могу отправиться в гости;
- Я могу почитать любимую книгу;
- Я могу пойти с детьми в зоопарк;
- Я могу захотеть — и побыть в одиночестве;
- У меня есть друзья;
- Мне есть с кем разделить радость;
- Мне есть кого позвать на помощь;
- Мне есть с кем поделиться своими проблемами;
- Мне есть с кем отправиться в путешествие;
- Мне есть с кем разговаривать, делиться новостями, секретами и воспоминаниями;
- Мне есть с кем посмеяться;

- Мне есть с кем помолчать;
- Мне есть с кем встретить день рождения или Новый год;
- Рядом со мной есть люди, которые интересны мне;
- Рядом со мной есть люди, которым я интересен;
- Я могу обнять своих маму и папу, когда захочу;
- Мои дети похожи на меня;
- Мои дети похожи на моего любимого (любимую);
- Каждое утро дети встречают меня улыбкой;
- Когда я прихожу с работы, они бегут и бросаются мне на шею;
- Я могу гулять со своими детьми, играть с ними, баловать их;
- Я могу показать своим детям море;
- Я могу научить их кататься на велосипеде;
- Я могу слепить с ними снеговика;
- Я могу подарить им братика или сестричку;
- Я могу подарить им всю свою любовь и нежность;
- Я бегаю по утрам;
- Я занимаюсь йогой;
- Я катаюсь на велосипеде;
- Я прыгал с парашютом;
- Я занимаюсь фитнесом;
- Я хожу на танцы;
- Я пробежал марафон;
- Я занимаюсь конным спортом;
- Я плаваю;
- Я катаюсь на коньках;
- Я отлично играю в теннис (бильярд, футбол и т. д.);
- Я умею печь очень вкусные торты;
- Я пишу прекрасные картины;
- Я отличный рыбак;
- Я хорошо пою;
- Я выращиваю цветы;
- Я классно играю на гитаре;

- Я сочиняю стихи;
- Я могу слушать голос Нетребко и видеть танец Захаровой;
- Я еще могу увидеть на сцене Алису Фрейндлих и Александра Збруева;
- У меня есть собака;
- Я могу бегать с собакой в парке и слушать ее лай;
- Я могу покормить уток в пруду;
- Я могу смотреть на птиц в небе;
- Я могу собирать осенние листья в лесу;
- Я могу упасть на снег и смотреть в чистое небо;
- Я могу слышать пение соловья;
- Я могу любоваться заходом солнца;
- Я могу купаться в море на рассвете;
- Я могу держать божью коровку на ладони;
- Я могу есть спелую малину прямо с куста;
- В моем дворе весной цветет сирень;
- У меня нет аллергии на любимые цветы;
- Я бывал в Париже;
- Я могу позавтракать на Арбате;
- Я взбирался на Эверест;
- Я умею управлять лодкой;
- Я могу помогать людям и делал это;
- Я могу их благодарить;
- Я могу видеть их улыбки;
- Я могу быть счастливым.

Моя фантазия еще не выдохлась, а строки уже кончились. У нас уже есть все для того, чтобы быть счастливыми! Уметь что-то — здорово, реально не каждый может научиться рисовать. Даже готовить удастся не всем. Видеть, знать, слышать, чувствовать — здорово. А если чего-то у тебя пока нет — это тоже здорово! Потому что ты находишься в интереснейшем периоде своей жизни: поиске.

Я искренне верю в каждого и считаю, что любой человек может быть счастливым. Это вопрос лишь трех вещей: выбора, инструментов и привычки. Чем больше счастливых людей, тем лучше будет всем. От этого выиграют наши родные, коллеги по работе, клиенты. У меня даже есть мастер-класс «Счастливый продавец — довольный покупатель». Когда продавец счастлив, покупатель доволен. И это касается всех сфер нашей жизни.

К сожалению, многим людям не важно быть счастливыми. Им выгодно быть несчастными, все обесценивать, рассказывать свои унылые истории, получать от окружающих жалость, внимание и продолжать «страдать». Но если ты взял в руки эту книгу, значит, тебе с ними не по пути.

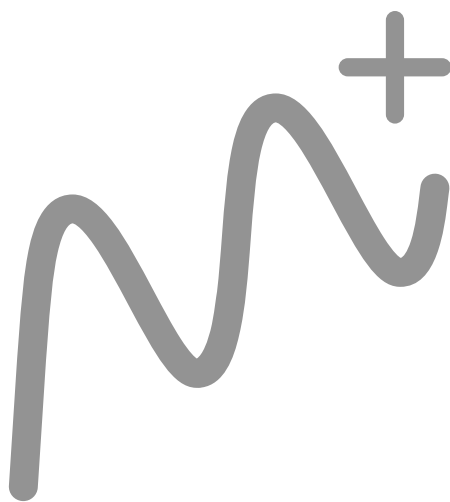
Может, в списке причин ты отметил совсем мало пунктов и что-то в нем тебя расстроило? Например, ты бы тоже хотел попасть в Париж или научиться рисовать, но не смог? Подчеркни эти строки три раза и поставь восклицательный знак: смотри, какой ты счастливчик, книга еще только началась, а у тебя уже есть цели!

Пора переходить к следующей главе, где мы будем избавляться от вредных стереотипов и убеждений. Огромная просьба: выполняй все практики и упражнения, поскольку пассивное чтение не даст результата! А я всей душой болею за твой результат, потому что хочу жить в мире счастливых людей!

*Изведав горечь укоризны,  
Обид,  
Ошибок,  
Мелких драм,  
Учитесь радоваться жизни,  
Ее обыденным дарам!  
Рассвету,  
Взлету журавленка,  
Речушке,  
Моющей пески.*

Улыбке милого ребенка,  
Пожатью дружеской руки.  
Работе,  
Сделанной как надо,  
Дороге,  
Чтобы вдаль влекла.  
Летучей ласке снегопада,  
Добру домашнего тепла.  
В ракете,  
Или же сквозь призмы,  
Приблизясь к солнечным мирам,  
Спешите радоваться жизни,  
ее обыденным дарам!

Людмила Татьяничева



## Глава 2

# Счастье — это убеждение.

## Мифы о счастье

**В** голове у каждого человека имеется целый набор мыслей и воспоминаний, которые мешают ему полноценно наслаждаться жизнью. Наверняка есть такие и у тебя. Мы вообще склонны слишком много думать, рассуждать, воображать и предполагать, вместо того чтобы выбирать цели и действовать. А не делая ничего, получаешь тоже ничего, это ведь логично.

Давай разбирать, что нам мешает уже на старте.

### *Навязанные сценарии*

В нашем подсознании живет множество сценариев — каких-то готовых решений, мнений, шаблонов... все это напоминает ржавые рельсы, ведущие в тупик, но мы упорно следуем по ним. Они сидят в нас долгие годы и передаются из поколения в поколение. Бывает, что не только семья, но и социум поддерживает эти шаблоны, а почему? Да потому что он тоже состоит из людей, у которых все вот это в голове хранится десятилетиями.

И ведь проблема не в том, что понятия, о которых я стану говорить, не ведут нас к счастью, — туда ведет любая дорога, осознанно выбранная нами. Проблема в том, что мы за деревьями не видим леса, а за шаблонами — истинной сути вещей и явлений.



**Что угодно может быть счастьем. И что угодно  
может им не быть. А кому угодно? Нам и нашему  
ежедневному выбору!**

Я буду называть пункты — оцени свою первую реакцию и посмотри, какая мысль мелькнула, какие установки «подгрузились» на внутренний экран? Возможно, ты удивишься. Даже, рискну предположить, тебе это не понравится.

**1. Работа и вообще всякий труд — для чего угодно, но не для счастья.**

Какой сценарий мы наблюдаем с детства? На работе люди мучаются и страдают. После выходных родители вздыхают с тоской: «Эх, завтра снова понедельник...» С работы возвращаются усталые, недовольные, рассказывают о конфликтах с начальством, жалуются на низкую зарплату. Работа — это что-то очень скучное, неинтересное и неприятное.

Очень показательно говорит об отношении к работе героиня фильма «Старики-разбойники»: «Пенсию людям нужно давать от 18 до 35 лет. Лучший возраст. В эти годы и работать-то грех. А потом уж можно и на службу ходить. Все равно от жизни никакого толку».

А если учесть, что профессиональная деятельность занимает большую часть нашего времени, получается, что половина жизни уходит коту под хвост! То есть восемь часов в день мы упорно и показательно отводим для того, чтобы мучиться? Не кажется ли тебе, что это странно?

У нас в Перми была такая компания по продаже автомобилей, которую кто-то считал классной, но большинство думало, что там секта. Почему? Потому что слишком радостные и доброжелательные сотрудники! «Им что-то в кулер добавляют, на тренингах мозги промывают, цыганский гипноз используют или НЛП», — шептались в городе. Ведь в наших сценариях труд обязательно тяжкий, на работе люди изнывают и томятся, главная задача — как-нибудь дотянуть до пенсии. Предположить, что люди счастливы в своем ежедневном занятии, — гораздо