

Содержание

Часть 1. Введение

Почему тема книги — счастье?	11
Зачем вам читать эту книгу?	11
Как извлечь максимум из этой книги и почему важно читать с целью	15
Как фиксировать ключевые идеи?	16
Как применять знания на практике?	20
Как внедрять идеи из книги в жизнь: экосистема развития	21
Что происходит, когда вы развиваетесь	23
Краткий обзор содержания книги	23
Ключевые идеи части	25
Над чем стоит поразмышлять	25

Часть 2. Понимание счастья

Различные взгляды на счастье	30
Эволюция понимания счастья в истории человечества	32
Современные научные исследования счастья	34
Культурные различия в понимании счастья	37
Какие бывают виды счастья и их проявления?	38
Кто такой счастливый человек?	41
Как понять, что ты счастлив?	44
Что нам действительно необходимо для счастья?	46
Тест на уровень счастья	48
Ключевые идеи части	49
Над чем стоит поразмышлять	50

Часть 3. Факторы счастья

Фактор здоровья (физического, эмоционального и ментального)	54
Фактор безопасности (личной, экономической, юридической)	60

Фактор свободы (выбора, самовыражения, независимости)	63
Фактор близких людей (семья, дружба, социальные связи).	
Роль социальных связей и сообществ в поддержании счастья	70
Фактор любимого дела (реализация, творчество, вклад)	76
Взаимодействие факторов и их баланс	82
Что нужно сделать, чтобы стать счастливым?	85
Три фактора, убивающих счастье	87
Над чем стоит поразмышлять	89
Ключевые идеи части	90

Часть 4. Счастье и успех: поиск баланса

Взаимосвязь и различия счастья и успеха	94
В чем отличие успеха от счастья?	95
Взаимосвязь счастья и успеха	96
Что такое успех и стоит ли к нему стремиться?	98
Баланс жизненных сфер и его влияние на счастье	100
Что важно запомнить	102
Ключевые идеи части	102
Над чем стоит поразмышлять	103

Часть 5 (практическая). Путь к счастью: стратегический уровень

Видение и цель всей жизни	109
Создание видения и цели идеальной жизни	111
Миссия: ваш компас в поиске смысла	113
Что важно запомнить	140
Ключевые идеи части	140
Над чем стоит поразмышлять	141
Определение ключевых жизненных ценностей	141

Часть 6 (практическая). Путь к счастью: тактический уровень

Стандарт жизни и его бюджет	149
Экономическая свобода и безопасность	154
Над чем стоит поразмышлять	155

Часть 7 (практическая). Путь к счастью: операционный уровень

Управление энергией	159
Виды энергии	189
Как сократить потери энергии и почему это так важно	200
Особенности правильного и своевременного восстановления энергии	244
Что важно запомнить	302
Над чем стоит поразмышлять	307
Эффективное целеполагание	307
Что важно запомнить	351
Над чем стоит поразмышлять	352
Потоковое планирование	352
Что важно запомнить	433
Над чем стоит поразмышлять	433

Часть 8. Заключение 434



часть

Введение

Позвольте начать с истории, которая объяснит, почему я имею право говорить с вами о счастье и эффективности.

В юности я работал пастухом в сельской местности Казахстана. Долгие часы одиночества в степи располагали к мечтам и размышлениям о будущем. Я помню, как однажды, глядя на щиплющих траву баранов, подумал: «Я родился не для того, чтобы пасти свою еду». Именно тогда я начал развивать в себе способность глубоко концентрироваться на одной мысли и находить неординарные решения.



С тех пор я ни разу не останавливался на пути восхождения. Это был мой осознанный выбор — двигаться вперед. Я стал жадно изучать английский язык, буквально привязал к себе словарь, писал английские слова между пальцами и ходил так, пока надписи не стирались. Это был мой способ запоминать новые слова — практичный и эффективный.

Когда появилась возможность, я начал работать переводчиком для первых иностранцев, приезжавших в Казахстан еще до распада Советского Союза. Погружение в международную среду дало мне понимание того, насколько люди во всем мире похожи.

Смысл бизнеса для меня всегда состоял в решении проблем и создании ценности. Я не стремился просто к деньгам — я искал шанса внести свой вклад, что-то изменить. Я нашел свою уникальность и начал ее «распаковывать».

Постепенно я создавал и развивал компании, использовал возможности, которые открывались в меняющейся экономике страны. Я не боялся рисковать, и это окупалось. В какой-то момент я стал миллиардером, заработав почти шесть миллиардов долларов.

Конечно, были и огромные потери. Я потерял состояние из-за политических обстоятельств, оказался в международном розыске, был вынужден покинуть страну. Но даже это я воспринял как урок, как возможность вырасти. Я всегда говорю, что я чемпион по ошибкам и чемпион по потере денег. Но именно это и сделало меня тем, кто я есть сегодня.

Многие люди ошибочно полагают, что счастье — это результат успеха, богатства или признания. Они говорят: «Я буду счастлив, когда заработаю миллион», «Я буду счастлив, когда получу повышение», «Я буду счастлив, когда встречу идеального партнера». Это фундаментальное заблуждение!

Все работает ровно наоборот: именно счастье часто служит предпосылкой для достижения этих целей. Когда мы начинаем с построения счастливой жизни, все остальные аспекты нашего существования естественным образом улучшаются.

Почему тема книги — счастье?

Мой путь от пастуха до миллиардера дал мне уникальную возможность исследовать природу успеха и счастья. Именно через этот опыт я пришел к пониманию: **счастье — это основа и смысл всей нашей жизни**. Именно к нему следует стремиться в конечном итоге, а не просто к успешной, яркой или богатой жизни.

Мое понимание счастья эволюционировало с годами. Если раньше я испытывал счастье от состояния потока и активности, то сейчас больше склоняюсь к пониманию счастья как **соучастия**. Я получаю больше радости от служения и выполнения своей миссии, когда участвую в судьбе других людей.

Сегодня я определяю счастье как глубокое ощущение удовлетворенности жизнью благодаря выполнению миссии. По моему убеждению, это вознаграждение от Всевышнего за выполнение того, для чего он нас послал.

Важно понимать: счастье — это не наука, и каждый человек может чувствовать себя счастливым в разных состояниях и получать удовольствие от разного. Счастливый человек имеет чувство позитивного баланса и фоново помнит, что, как бы ни было плохо сейчас, все равно все будет хорошо. Страдания и проблемы он воспринимает как уроки для личностного роста и перерождения.

Зачем вам читать эту книгу?

Увы, многие из нас живут в режиме автопилота. Мы встаем, работаем, зарабатываем, тратим, планируем отпуск, покупаем вещи — и так по кругу. Но спросите себя: **когда вы в последний раз сознательно работали над своим счастьем?**

Проверьте себя прямо сейчас: о чем вы думали сегодня утром? О том, как стать счастливее, или о том, как заработать больше, достичь большего, произвести впечатление? Скорее всего, второе.

Вот парадокс: все хотят быть счастливыми, но почти никто не работает над этим целенаправленно. Мы изучаем, как зарабатывать деньги, как продвигаться по карьерной лестнице, как

инвестировать. Но когда вы в последний раз видели человека, который так же методично работает над счастьем?

Результат предсказуем: я встречал множество людей с впечатляющими достижениями, которые чувствовали внутреннюю пустоту. Которые говорили: «Вроде бы все есть, а счастья нет». И наоборот — встречал тех, кто при скромных доходах излучал такую радость жизни, что рядом с ними хотелось находиться подольше.

Моя задача — дать вам пошаговую систему, с помощью которой любой человек может выстроить свою счастливую жизнь. Не случайно счастливую, а осознанно построенную.

Счастье подобно фундаменту дома — без него невозможно построить прочное здание жизни. Можно возвести стены успеха и крышу богатства, но без фундамента счастья это строение рухнет при первом серьезном испытании.

Когда мы счастливы, мы принимаем более взвешенные решения, видя ситуацию в истинном свете, а не через призму страха или жадности. Лучше справляемся со стрессом, сохраняя ясность ума даже в сложных ситуациях. Более открыты новому опыту и возможностям, что расширяет горизонты жизни. Создаем вокруг себя атмосферу, которая притягивает других людей и новые возможности.

Эта книга подобна карте сокровищ — она не даст вам само сокровище, но покажет верный путь к нему. И этим сокровищем является ваша счастливая и эффективная жизнь.

У книги есть внутренняя логика, которая постепенно вводит вас в тему и плавно, путем логических умозаключений приводит к изменению ваших взглядов на эффективность. Поэтому я рекомендую читать с самого начала и следовать внутренней логике повествования.

Применяя принципы и методики, описанные здесь, вы сможете:

- обрести ясное понимание того, что для вас действительно важно, и сосредоточить свои усилия на достижении именно

•••

Остановитесь и честно

ответьте себе:

что именно привело вас к этой

книге? Чего вам не хватает

в жизни прямо сейчас? Зачем вы

собираетесь ее читать? Запишите

ваш ответ — к нему мы вернемся

в конце книги.

этих целей, чтобы не расплескать энергию на то, что навязано обществом или другими людьми;

- научиться эффективно использовать время и энергию, избавившись от прокрастинации и отвлекающих факторов. Вы будете делать больше за меньшее время и с меньшими усилиями;
- развить полезные привычки, которые будут автоматически вести вас к успеху без необходимости постоянно бороться с собой и преодолевать внутреннее сопротивление;
- улучшить отношения с окружающими, научившись эффективно коммуницировать и разрешать конфликты и сформировав более гармоничную и поддерживающую социальную среду;
- найти баланс между различными сферами жизни, который даст вам больше удовлетворения и счастья вместо постоянного чувства, что вы что-то упускаете или чем-то жертвуете.

Главное отличие этой книги от многих других руководств по саморазвитию заключается в том, что она предлагает целостный подход к эффективности через стремление к счастью как к фундаментальной ценности.

Здесь не будет мотивационных лозунгов типа «будьте позитивны» или «следуйте за своей мечтой». Я даю конкретную технологию, пошаговый алгоритм. Потому что счастье — это не случайность и не дар небес. Это навык, который можно развить.

Вместо того чтобы просто стать более продуктивным, вы научитесь быть более счастливым и эффективным одновременно, что приведет к глубоким и долгосрочным изменениям в вашей жизни.

Эта книга — не просто чтение, а начало трансформационного путешествия. Каждая страница, каждая идея, каждое упражнение — это ступенька к новой, более счастливой и эффективной версии вас.

Если хотите изменить жизнь через систематическую работу — добро пожаловать. **Готовы ли вы сделать первый шаг?**

Как извлечь максимум из этой книги и почему важно читать с целью

Вы держите в руках не просто книгу, а руководство, которое поможет вам по-новому взглянуть на жизнь и реальность. Понять, как правильно к ним относиться и что с этим делать.

Эта книга подобна ключу, который может открыть дверь к вашей счастливой жизни. Но ключ работает только тогда, когда вы знаете, как им пользоваться. Поэтому эту книгу нужно читать особым, эффективным способом.

Говорят: «Я есть то, что я ем», — но это относится к телу. А в отношении мозга вы есть то, что вы читаете. Задумывались ли вы над тем, сколько книг в год вы читаете? Есть ли связь между количеством прочитанного, реальной пользой от него и вашими жизненными успехами?

Люди знают о пользе книг. Они считают: чем больше прочитаю, тем лучше для меня и тем успешнее я стану. В целом это верно. Но многие понимают это слишком буквально. Они осваивают техники скорочтения и развития памяти. Однако такой подход не всегда приносит ожидаемый результат. Жизнь от него не меняется.

Дело в том, что такие люди не понимают, что нашим узким горлышком является не скорость чтения и не способность запоминать. Главное ограничение — способность глубоко понимать прочитанное.

Для этого книгу нужно читать медленно. Периодически останавливаться и осмысливать текст. Связывать новый материал со своими взглядами и опытом.

Чтобы получить максимальную пользу, недостаточно просто читать медленно. Нужен системный подход.

Начнем мы изучение способа эффективного чтения даже не с самого процесса чтения, а с подготовки необходимого реквизита и создания условий.

Эффективное чтение — это не просто чтение. Это определенная технология. И все начинается с планирования. Если вы

не ставите в план чтение книг на постоянной основе, то вряд ли у вас будет получаться регулярно и систематически читать.

Поэтому прежде всего забейте в календарь время для ежедневного чтения книг. Без этого вы будете читать от случая к случаю, делать большие перерывы — а значит, упускать смысловую нить и возвращаться, чтобы вспомнить, о чем говорилось ранее. Помните правило: выполняются только те задачи, под которые выделены ресурсы. В данном случае это ресурс времени.

После этого нужно ответить себе на вопрос: зачем вы собираетесь прочесть конкретную книгу? Если вы неправильно подошли к выбору и не ответите на этот вопрос, то ваше чтение будет бесполезной тратой времени. Причем не обязательно, чтобы ответ на вопрос был серьезным. Вы можете читать потому, что хотите развеселить себя, испытать эмоции, приятно провести время — или же получить новые знания, найти решение конкретной проблемы.

Важно с самого начала ответить себе на вопрос «зачем?». Потому что главное здесь — осознанный выбор.

Эффективное чтение начинается задолго до того, как вы открыли первую страницу. Оно начинается с планирования времени и определения цели, с которой вы берете в руки именно эту книгу. Только осознанный подход к чтению позволит вам извлечь из текста максимальную пользу.

Как фиксировать ключевые идеи?

Какой реквизит вам понадобится для эффективного чтения? Обязательно имейте с собой маркер (мне нравится желтый). Не забудьте обзавестись набором клейких закладок пяти цветов. В поездки удобно брать с собой сумку для книги, куда можно сложить все необходимое.

Итак, мы собрали все, что нужно:

- календарь с запланированным временем для чтения книг,
- саму книгу,
- маркер,

- закладки пяти цветов,
- сумку для транспортировки книг.

Что дальше? А дальше важно понять: к процессу чтения книги следует относиться как к процессу пищеварения. Когда мы едим любую пищу, мы получаем шесть видов питательных веществ. Первое — это белки, то, из чего строится наш организм. Второе — углеводы, которые дают нам энергию. Третье — жиры, которые сохраняют энергию и участвуют в строительстве нашего тела. Это три основных макронутриента. Еще мы получаем клетчатку, которая помогает пищеварению; воду, которая является основой нашего организма, а также минеральные вещества и витамины.

Ровно по такой же методике я подхожу к чтению книг. Из каждой книги я также выделяю шесть элементов. Я буквально *выделяю* их (маркером) — и отмечаю закладками по особой, выработанной годами схеме.

Белки — это самая полезная часть книги. К ним я отношу лайфхаки, приемы, инструменты, которые немедленно хочу и могу применить в жизни. Белки я отмечаю красными закладками, которые креплю в нижней части страницы.

Вот одна из «красных» цитат из книги Нассима Талеба:

«Слушайте советы того, кто зарабатывает на жизнь советами, только если он, давая совет, чем-то рискует».

Другая:

«Негодяй идет кратким путем, добродетельный — длинным».

Из этих фраз я сделал для себя вывод, а вслед за тем внедрил в свою жизнь правило: никогда не идти кратким путем, не пытаться схитрить, срезая «моральные углы».

Оранжевыми закладками в верхней части страницы я обозначаю **углеводы**, которые дают мне энергию. В моем случае углеводы — это те высказывания, которые мотивируют меня, удивляют или заставляют задуматься над смыслами.

Приведу цитату, которую я отметил оранжевой закладкой:

«Ожидаемая продолжительность жизни нехрупкого со временем увеличивается».

Эту мысль мне нужно обдумать и понять, что автор имел в виду. Здесь меня зацепило то, что можно каким-то образом увеличить продолжительность жизни. Так выглядят углеводы.

Жиры — третий нутриент, который я извлекаю из книги. Их я фиксирую желтыми закладками с боковой стороны книги. Жиры — это все интересное, то, что мне приятно читать, то, что приносит удовольствие. Это какие-то случаи, которые стоит запомнить.

Сравню с едой: нам всегда приятно есть жирное или сладкое. Так вот, углеводы — это сладкое, а жиры — то, что делает пищу вкусной. Говорят же — кашу маслом не испортишь. Так и здесь: чтобы книга была интересной, в нее включают разные интересные случаи и истории. Это делает книгу богаче и вкуснее — такое люди любят читать.

Обратите внимание: на пляже в основном читают незамысловатые книги. Это книжный фастфуд. В них мало пользы, но много жира, как в еде из «Макдоналдса». Они хорошо убивают время, их приятно читать, вы увлекаетесь, ныряете в эту книгу, сопереживаете героям. Такие книги хорошо продаются, у них большой тираж, но взять из них какую-то пользу и внедрить в жизнь у вас вряд ли получится.

Зеленым я отмечаю **минеральные вещества и витамины**. Такие закладки я также размещаю с боковой стороны книги. Это анекдоты, курьезные и забавные случаи, красивые цитаты. Они часто бесполезны — но зато очень эффективны. Их я отмечаю, чтобы периодически применять в общении, выступлениях или в кругу друзей. Яркие фразы и истории делают вас приятным собеседником. Без них жизнь скучна.

Синий цвет соответствует **клетчатке**. Синие закладки я тоже наклеиваю сбоку. Без клетчатки кишечник работает

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru