

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЭФФЕКТИВНО ЧИТАТЬ КНИГИ	4
ВВЕДЕНИЕ	10
Раздел первый	
СЧАСТЬЕ	11
Раздел второй	
МИССИЯ И ТОЧКА ОПОРЫ	62
Раздел третий	
УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ	111
Раздел четвертый	
ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ	204
Раздел пятый	
ПОТОКОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	242
Раздел шестой	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ	326
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	372

КАК ЭФФЕКТИВНО ЧИТАТЬ КНИГИ

Вы держите в руках книгу, посвященную технологии счастливой жизни. Это не простая книга, это инструкция, как эффективнее понимать и относиться к нашей жизни и нашей реальности, а также как правильно и эффективно ею пользоваться. В ней есть много понятий, которых вы не найдете больше нигде. Многие вещи, о которых люди все вроде бы знают, даны в новом свете. Эта книга призвана изменить вашу жизнь к лучшему, но сделать она это сможет только в том случае, если вы прочтете ее внимательно и внедрите в свою жизнь те полезные вещи, о которых в ней говорится. Поэтому ее 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 какая-то связь между количеством прочитанных книг, пользой от них и успешностью человека?

Люди знают огромную пользу книг. Они считают, что чем больше книг они прочитают, тем лучше для них и тем успешнее они будут. Они правы. Но, к сожалению, очень многие понимают это буквально. Они изучают различные техники скорочтения и развития памяти. Но это неэффективный путь. От этого их жизнь не изменится. Дело в том, что такие люди не понимают, что **нашим узким горлышком является не скорость чтения и не способность запоминать, нашим узким горлышком является способность глубоко понять прочитанное.** А для этого книгу нужно читать медленно, периодически останавливаясь для глубоких

размышлений и для того, чтобы мысленно увязать прочитанный материал со своими взглядами и со своей жизнью. Для того чтобы получить максимальную пользу от книги, кроме того, что ее надо читать медленно, нужно еще читать ее эффективно. Вот об этом я хотел бы поговорить дальше.

Начнем мы изучение способа эффективного чтения даже не с самого процесса чтения, а с предварительных условий и необходимого реквизита. Эффективное чтение — это не просто чтение. Это определенная технология. Все начинается с календаря. 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 заберите в календаре время для ежедневного чтения книг. Потому что, если вы будете делать большие перерывы, вы будете упускать смысловую нить и вам придется заново возвращаться, чтобы вспомнить о том, о чем говорилось ранее. Кроме того, в эффективности есть такое 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 книгу? Если вы неправильно подошли к выбору книги 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 или испытать эмоции, или приятно провести время. Главное, сначала ответить себе на вопрос «зачем». Потому что главное здесь — осознанный выбор.

Обязательно имейте с собой маркер (мне нравится желтый). Не забудьте обзавестись набором клейких закладок пяти цветов. Для поездок удобно брать с собой сумку для книги, куда можно сложить книгу и весь необходимый реквизит.

Итак, мы собрали все, что нужно: календарь с забитым временем для чтения книг, сама книга, маркер, закладки и сумка для транспортировки книг. Вот весь реквизит, который вам необходим для старта и начала эффективного чтения.

С чего мы начинаем? Дело в том, что к процессу чтения книги нужно относиться как к процессу пищеварения. Когда мы едим

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

любую пищу, мы получаем шесть видов нутриентов. Первое — это белки, то, из чего строится наш организм. Второе — углеводы, которые дают энергию нашему организму. 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 и помогает пищеварению, и микроэлементы, и витамины. Вот ровно по такой же методике я подхожу к чтению книг.

Из каждой книги я выделяю также шесть элементов. Первое — белки, это самая полезная часть книги, к которым я отношу лайфхаки, приемы, инструменты, которые я немедленно хочу и могу применить в своей жизни. То, из чего состоит моя жизнь, когда я эти инструменты в нее внедряю. 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 этого я сделал себе вывод и внедрил в свою жизнь правило никогда не идти кратким путем, то есть не срезать углы, не пытаться схитрить, срезая «моральные углы». Это пример лайфхаков, правил, инструментов, которые я немедленно должен внедрить в свою жизнь путем внесения в свой планировщик, о котором мы еще поговорим.

Оранжевыми закладками в верхней части страницы я отмечаю углеводы, которые дают мне энергию. В моем случае углеводы — это те вещи, которые мотивируют меня, заставляют задуматься над смыслами или чем-то меня удивили.

Приведу цитату, которую я отметил оранжевой закладкой: «Ожидаемая продолжительность жизни нехрупкого со временем увеличивается». Это мысли, которые мне нужно обдумать и понять, что автор имел в виду. Это я называю углеводами. Здесь меня зацепило то, что можно каким-то образом увеличить продолжительность жизни.

Третий нутриент, который я извлекаю из книги, — жиры. Их я отмечаю желтыми закладками с правой стороны страницы.

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 — это то, что делает пищу вкусной. Говорят же, кашу маслом не испортишь. Так и здесь, чтобы книга была интересная, в нее включают разные случаи и интересные истории. Это то, что книгу делает богаче, то, что делает книгу вкуснее, из-за чего 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, вы ныряете в эту книгу, соперничаете этому герою и так далее. Такие книги хорошо продаются, у них большой тираж, но из них взять какую-то пользу и внедрить в свою жизнь у вас вряд ли получится.

Зеленым я отмечаю микроэлементы и витамины. Эти закладки я также размещаю с правой стороны страницы. Это анекдоты, курьезные и забавные случаи, красивые цитаты. Фразы, может быть, и бесполезны, но зато очень красивы. Их я отмечаю, чтобы периодически в общении, в своих выступлениях или в кругу друзей применять их, шутить и использовать. Это то, что делает вас приятным собеседником. То, без чего жизнь скучна.

Синий цвет соответствует клетчатке. Синие закладки я тоже размещаю с правой стороны страницы. Вы знаете, еда без клетчатки вызывает проблемы с пищеварением, ваш кишечник неправильно работает, поэтому клетчатка — это то, что составляет основу любой пищи. Что такое клетчатка в книге? Это ссылки, цифры, факты, статистика. Это то, что мне не надо запоминать. Когда я прочитываю книгу, клетчатка остается в книге. А во время подготовки к какому-то выступлению, если что-то мне нужно из этой книги, я вспоминаю, что в ней было что-то интересное, и мне легко это найти. Я беру книгу с полки, пролистываю факты, цифры, статистику, истории, даты и нахожу то, что мне нужно. Я отмечаю ссылки на других авторов, упоминания полезных приложений. Без клетчатки книга превращается в философский трактат без конкретики.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Сам процесс чтения книги похож на процесс жевания. После того как вы все прожевали и раздробили книгу на элементы, остается еще много текста, не отмеченного закладками. Так вот, это вода, на основе которой все строится и в которой все растворяется.

Если в целом посмотреть на состав любой книги, то там есть основа — вода, ее обычно достаточно много, как и в нашем организме. Потом идут белки, углеводы, жиры, микроэлементы и клетчатка. Вот вам и все шесть компонентов.

После того как я прочитал книгу, первое, что я делаю, — усваиваю белки. Я открываю красные закладки и переношу их в свой планировщик: сделать вот это, внедрить вот это, делать так и т.д. В планировщике у меня есть отдельный список, который называется «Необходимо сделать» без дат и пометок. В него я вношу почерпнутые идеи, а уже потом, когда я буду сидеть и размышлять над планами, я буду правильно формулировать из них задачи и разносить их по датам.

После этого я беру оранжевые закладки и вношу их в планировщик в специальную колонку «К размышлению». Каждое утро, до завтрака, я пару часов хожу пешком, беру на это время одну тему из этого списка и размышляю над ней. Например, я однажды думал над понятием «внимание»: что это такое, когда оно применяется, для чего, что это за субстанция и так далее. Таким образом, каждый день я посвящаю расшифровке какого-нибудь понятия и размышлению над ним.

Все остальные компоненты, такие как жиры, клетчатка, витамины и микроэлементы остаются в книге. Эти вещи я никуда не выписываю. Потому что жиры мне в каждодневной жизни особо не нужны, с ними срабатывает принцип «что запомнил, то и нужно». Клетчатка, то есть факты, статистика, цифры, ссылки, — это вещи, которые я в принципе не запоминаю, да это и ни к чему, поэтому я их оставляю в книге. Микроэлементы и витамины (т.е. анекдоты и курьезные случаи) иногда оседают в памяти, но что не запомнил, то не запомнил. В то же время все эти закладки впоследствии помогают мне быстро пробежаться по книге и вспомнить все необходимое, не читая «воду».

Из каждой книги я извлекаю две главные вещи, это белок и углеводы. После прочтения я обязательно ставлю дату и расписываюсь на первом развороте. В дальнейшем если у меня появляются здесь две или более надписи, то это значит, что книга мне интересна и полезна, и она перемещается на полку «Классика» в моей персональной библиотеке. Это значит, что я эту книгу буду перечитывать еще много раз, она мне в жизни еще пригодится. Таким образом, постепенно у меня формируется полка с отобранными изданиями. Так я из каждой книги выжимаю все лучшее и полезное. Она не просто остается в моей голове, а немедленно претворяется в жизнь и меняет ее к лучшему.

ВВЕДЕНИЕ

Хочу обратить особое внимание на порядок тем, изложенных в книге. Дело в том, что я неспроста начал эту книгу с понятия счастья. Потому что в конечном итоге нужно стремиться не к тому, чтобы ваша жизнь была успешной, яркой или богатой. Счастье — вот основа и смысл всей нашей жизни. Именно поэтому издание называется «Миссия выполнима. Технология счастливой жизни» и начинается с раздела «Счастье». Не прочитав его, вы не сможете добиться максимальной эффективности вашей жизни, потому что именно в нем я объясняю, чему нужно посвятить все ваши действия. Эффективность всей вашей жизни начинается именно отсюда.

Далее я выстроил разделы и главы книги таким образом, чтобы рассмотреть понятие эффективности от общего к частному. Логика построения книги предполагает изучение сначала основ, а потом конкретных инструментов. Многие люди предпочитают сразу же переходить к конкретике. Этим они совершают большую ошибку. Всегда нужно начинать с основ, с понятий и базовых принципов. Есть такое правило: знание основных принципов освобождает от знания деталей. Если бы мне сказали, что я могу выбрать для прочтения только один раздел этой книги, я бы выбрал часть, посвященную основам. У книги есть внутренняя логика, которая постепенно вводит вас в тему и плавно, путем логических умозаключений и правил приводит вас к изменению ваших взглядов на эффективность. Поэтому я рекомендую читать эту книгу с самого начала и следовать внутренней логике повествования. Поверьте мне, это принесет вам колоссальную пользу.

СЧАСТЬЕ

Что же такое счастье?

Вопрос «Как стать счастливым?» волнует человечество на протяжении веков. Вряд ли есть на земле хоть один человек, который не хотел бы быть счастливым. Это понятие встречается во всех языках мира. Все люди интуитивно понимают, что значит быть счастливым. Но может ли кто-то логически объяснить, что это такое?

Счастье — настолько сложное и многогранное явление, что каждый раз при попытке объяснить его суть оно ускользает, смешивается с другими схожими явлениями, не поддаваясь пониманию. Было множество попыток объяснить феномен счастья, найти его рецепты, понять, откуда оно приходит и попросту как стать счастливым.

Для многих поколений человечества вопрос о счастье и его обретении становится камнем преткновения. С древних времен и по сегодняшний день мудрецы, философы и ученые ведут вокруг него жаркие дискуссии. Однако до сих пор так и не был дан однозначный ответ на вопрос, что такое счастье и как его достичь.

По моему мнению, это объясняется тем, что человечество увлеклось доказательной наукой, технологиями и экономикой — всем тем, что дает конкретные, осязаемые практические результаты, влияющие на внешний комфорт нашей жизни. По мере роста экономики и развития технологий все процессы и события в жизни

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

отдельно взятого человека начали ускоряться. В результате ему ежедневно приходится сотни раз делать тот или иной выбор, принимать тысячи решений. Думаю, вы почувствовали это на своем опыте.

Ускорение темпа жизни оставляет нам все меньше и меньше времени на размышления. Мы все меньше задумываемся о своем счастье, своем предназначении и смысле того, чем мы занимаемся. Таким образом, мы теряем смысл своей жизни. Мы теряем себя.

Еще одной нарастающей проблемой является рост комфорта нашей жизни. А чем больше его вокруг, тем меньше мы и наши дети ценим то, что имеем, тем больше нас начинают беспокоить психологические проблемы, такие как депрессия, апатия, прокрастинация и лень, потеря мотивации, внимания и смысла. Зачастую они связаны с отсутствием понимания — а для чего мы вообще живем? Иногда доходит и до более серьезных проблем, таких как социофобия (то есть страх взаимодействия с людьми), FOMO-эффект (от англ. fear of missing out — «страх что-то пропустить»), или синдром упущенной выгоды.

Раньше в обществе на первом плане стояли вопросы выживания, и это давало определенный смысл жизни огромному числу людей. Теперь, с развитием роботов и автоматизации, человек не может понять свои цели и найти место в жизни. Люди видят, читают в новостях и социальных сетях, что искусственный интеллект и роботы начинают приходить человеку на смену. Это создает огромный пласт тревог и страхов. Например, страх потерять работу. Страх не найти свое место в жизни. Страх остаться ненужным.

Наука, технологии и экономика обогнали наше психологическое и моральное развитие. Мы создали огромное количество оружия и технологий, которые могут уничтожить все человечество. Мы разработали искусственный интеллект и роботов, но не знаем, на основании каких моральных законов и психологических установок их программировать. Более того, мы стоим на пороге самой опасной стадии развития технологий — появления роботов и компьютеров, способных самостоятельно принимать решения.

Таким образом, мы попали в ловушку, которая сдавливает нас со всех сторон, и проблема поиска счастья и смысла жизни становится приоритетной.

Постепенно, хотя и очень медленно, проблему начали осознавать как общество, так и политики. Во многих странах уже предпринимаются определенные меры. Среди них можно выделить следующие:

- открываются научно-исследовательские институты, изучающие вопросы счастья;
- появляются различные шкалы для определения уровня счастья;
- разрабатываются методики обретения счастья;
- публикуются рейтинги стран по индексу счастья;
- создаются министерства счастья, призванные повысить уровень счастья населения;
- наконец, с 2012 г. отмечается Международный день счастья — 20 марта!

Однако к единому мнению, что же такое счастье, ученые так до сих пор и не пришли.

По моему мнению, человечество слишком увлеклось внешними атрибутами счастья, принципом **«мы счастливы, потому что нам хорошо»**. Однако счастье — это не только то, что снаружи. Счастье — это еще и часть нашего внутреннего состояния. Поэтому я считаю, что мы должны руководствоваться иным подходом, который гласит: **«нам хорошо, потому что мы счастливы»**.

Таким образом, полное утверждение звучит так: **«мы счастливы, потому что нам хорошо, и нам хорошо, потому что мы счастливы»**.

Как вы видите, проблема поиска и обретения счастья всеобъемлющая и постоянно разрастается. Согласно недавнему исследованию одного крупного американского инвестиционного банка самым большим зарождающимся трендом ныне является mental wellness, или ментальное благополучие.

Я размышляю над проблематикой счастья давно и пришел к выводу, что счастье есть основа всего нашего бытия. Никакое материальное благополучие само по себе не гарантирует счастья. Мне довелось испытать это на себе, на пути от простого чабана до миллиардера с состоянием около 6 миллиардов долларов.

Постепенно, по мере накопления собственного опыта, изучения этого вопроса и размышления над ним, я начал осознавать,

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

что такое счастье, из чего оно состоит и что нужно делать, чтобы его достичь. Также я сравнил понятия счастья и успеха, к которому стремится большинство людей, собрав различные точки зрения на этот счет.

Кстати, об успехе. Всякий раз, выступая перед большой аудиторией, я задаю вопрос: «Чего бы вы хотели больше всего в жизни?» Многие отвечают, что хотели бы стать счастливыми.

И как вы думаете, что эти люди делают, выйдя из зала? Как правило, 99% из них продолжают стремиться к успеху, а не к счастью.

Но каким образом вы сможете обрести счастье, если вы все время проводите в погоне за успехом? Ведь путь к успеху — это совсем иная, ложная дорожка. Все равно как выйти на охоту за зайцами, а стрелять по фазанам. Откуда в вашем рюкзаке появятся зайцы, если вашей целью становятся фазаны? Как бы парадоксально для вас это ни звучало, но достижение успеха — это самый неэффективный и неверный путь к обретению счастья. Я видел много успешных людей, которые были несчастны. Но я не видел ни одного счастливого человека, который считал бы себя неуспешным.

Отсюда главный вывод: **обретение счастья — это самый эффективный и быстрый способ достижения успеха.**

Эта книга создана для тех, кто хочет прожить счастливую жизнь. Для тех, кто задумывается над смыслом своей жизни, кто хочет, чтобы его жизнь не прошла зря, а также для тех, кто желает эффективно достигать всех своих целей.

Так как я бизнесмен и человек-практик, а не ученый, то стремлюсь не просто объяснить вопрос достижения счастья, но создать именно технологию, или алгоритм достижения счастья. Чтобы любой человек мог пошагово выстроить свою жизнь таким образом, что она станет счастливой.

В своей книге я презентую вам, дорогие читатели, свои разработки. Надеюсь, они помогут каждому из вас найти ответы на многие злободневные вопросы, связанные с обретением счастья, осознать те важные вещи, которые мы упускаем в нашей каждодневной жизни, и — самое главное — перейти от слов к делу и начать строить свою счастливую жизнь.

Готовы? Тогда начнем!

Что делает нас счастливыми?

Так что же такое счастье? Можно ли дать ему какое-то конкретное определение? Есть ли факторы, влияющие на наш уровень счастья? Могут ли деньги принести счастье? И почему одни ощущают себя счастливыми каждый день, а другие — в очень и очень редкие моменты? Давайте разбираться.

Счастье — это глубокое ощущение, являющееся вознаграждением от Всевышнего за выполнение нами своей миссии. Оно возникает в ответ на осознание нужности этому мир.

Как хорошо сказал писатель и мотивационный тренер Зиг Зиглар, «счастье — это когда ваше сердце полно любви, ваша голова полна мыслей, ваши руки заняты делом, а ваша душа полна благодарности». Я же добавлю еще несколько смыслов.

Ощущение счастья состоит из ощущений спокойствия, уверенности, вдохновения, любви, потока и благополучия. Это вера в наличие смысла жизни, вызывающая в вас чувство легкости, тихой радости и безграничной благодарности к Создателю.

Счастье — это результат взаимодействия как внешних компонентов, так и внутренних ощущений. Вы счастливы не только потому, что все у вас хорошо. Вам хорошо, потому что вы — счастливы. Счастье — это выбор. Выбор того, как мы будем воспринимать и оценивать то, что произойдет с нами в течение дня. Счастье — не то, что случается с нами помимо нашей воли. Счастье — те мгновения, когда мы довольны своей жизнью. Это наша внутренняя оценка того, что с нами происходит.

Поэтому каждое утро, проснувшись, ответьте себе на вопрос: «Что я сегодня выберу — довольство и счастье или недовольство и страдание?»

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Это совершенно особое ощущение, которое можешь и не замечать в повседневной жизни, но стоит ему пропасть, как вы тут же остро чувствуете, что его нет. Счастье возникает при наличии следующих обязательных компонентов, которые имеют такие же характеристики, как и оно само: здоровье, безопасность, свобода, любимые люди и дело. Когда они у вас есть, вы можете их и не замечать, но стоит пропасть хотя бы одному из них, как вы сразу же почувствуете его отсутствие.

Почему я выделяю именно эти факторы?

- Ваше спокойствие — следствие вашего хорошего здоровья.
- Ваша уверенность — следствие вашей безопасности.
- Ваше вдохновение — следствие вашей свободы. Потому что там, где нет свободы, никогда не бывает вдохновения.
- Ваша любовь — это любовь к людям, к родственникам, друзьям, коллегам и всему человечеству.
- Ваше ощущение потока — следствие занятия любимым делом.
- Любимое дело дает вам ощущение цели и смысла вашей жизни.
- Ваше ощущение благополучия — следствие вашей глубокой удовлетворенности жизнью.
- В результате ощущения благополучия у вас появляется волшебное чувство легкости и тихой радости. А это не что иное, как дар свыше, который был дан вам в качестве благословения. Благодаря этому у вас появляется глубокое чувство благодарности ко Всевышнему.

С точки зрения динамики счастье зависит от таких составляющих, как чувства момента, баланса, гармонии и меры. Рассмотрим их поподробнее.

Чувство момента. Счастье присутствует только здесь и сейчас. Само это слово словно состоит из двух корней — «сейчас» и «есть». Сейчас есть — счастье. Счастье живет только в настоящем времени. Счастлива не бывает завтра, вчера, через год или когда-нибудь. Оно либо есть прямо сейчас, либо его нет совсем. Кто-то скажет: «Как же так? А как же те счастливые дни, которые у меня были в прошлом?» Ответу — это вовсе не счастье, а воспоминания об уже прожитых счастливых моментах. Нельзя путать само счастье и воспоминания о нем.

Чувство баланса, гармонии. В данном случае баланс — это конструктивное равновесие между хорошим и плохим, между движением и покоем, между добром и злом. Оно дает нам ощущение контроля над своей жизнью. А гармония — это идеальная пропорция или сочетание различных компонентов в зависимости от цели.

Чувство меры. Применительно к нашему уроку мера — это идеальное количество и качество всего того, что необходимо для возникновения чувства счастья. Если сформулировать кратко — «не больше и не меньше».

По сути, счастье — это способность обладать всем необходимым и избавляться от всего лишнего. Как правило, в жизни почти каждого человека все нужные для счастья компоненты имеются в достатке. Более того, зачастую они либо ничего не стоят, либо стоят очень дешево.

Что нам действительно необходимо? Не так уж и много: воздух, вода, еда, сон. Разве хоть один из этих компонентов стоит дорого? А ведь существует огромное множество заблуждений относительно счастья и финансового благополучия. Люди постоянно связывают друг с другом два эти понятия. Но нам нужно четко их различать, дав каждому свое место.

Я отобрал два выражения, которые, как мне кажется, очень правильно показывают, как должны соотноситься финансы и счастье:

- деньги не приносят счастья, но они помогают пережить несчастье;
- деньги не могут купить счастье, но они могут купить время, чтобы найти то, что сделает вас счастливыми.

К сожалению, сегодня люди переоценивают значение финансового благополучия в деле достижения счастья. Им кажется, что чем больше у человека денег, тем больше для него вероятность стать счастливым. Нет ничего более далекого от истины! Среди богатых столько же несчастных людей, сколько и среди бедных. Деньги не являются залогом наступления счастья. К деньгам нужно относиться ровно так, как мы только что рассмотрели.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Таким образом, для обретения счастья у большинства людей уже имеется все необходимое. Но, к сожалению, из-за своих appetitов они не способны довольствоваться этим необходимым и стремятся к лишнему. Как результат — счастье все время ускользает от них. Многие люди к тому же еще и берут кредиты, чтобы добиться лишнего. А в таком случае счастья им не видать и подавно.

Помните!

Кредиты разрушают счастье.

Однажды на вопрос своих учеников «Что есть яд?» восточный поэт и философ Джалаладдин Руми ответил: «Яд — это все, что превышает ваши потребности. Ядом может стать сила, богатство, желания эго, жадность, лень, любовь, амбиции, ненависть, если они превышают необходимый уровень».

Чтобы вы осознали, что не деньги и не материальные ценности делают нас счастливыми, расскажу одну мудрую притчу. Она называется «Не в деньгах счастье».

Ученик спросил Мастера:

— Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?

— Они полностью верны, — последовал ответ. — И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость жизни; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает списка.

Я думаю, мы дали достаточно определений такому сложному понятию, как счастье. Давайте кратко их повторим.

Счастье — это:

- глубокое ощущение, являющееся вознаграждением от Всевышнего за выполнение нами своей миссии;
- приятное чувство осознания нужности этому миру;

- вера в наличие смысла жизни, вызывающая в вас чувство легкости, тихой радости и безграничной благодарности к Создателю;
- результат как внешних условий, так и внутренних ощущений;
- ежедневный выбор быть довольным своей жизнью;
- чувство момента, баланса, гармонии и меры.

Для счастья нужны пять факторов: здоровье, безопасность, свобода, любимые люди, любимое дело.

Как понять, что ты счастлив?

Зачастую многие люди не могут осознать, счастливы они или нет. Они не понимают, как отличить счастье от других чувств. Многие даже и не подозревают, что они живут счастливой жизнью. Это в принципе хорошо, ведь важнее быть счастливым, чем знать, что такое счастье. И все же обладать отчетливым представлением о природе этого феномена не помешает. Поэтому давайте поговорим о том, как понять и определить, что ты счастлив.

Рассмотрим свойства и признаки этого чувства. Наличие или отсутствие счастья мы будем определять по методу *via negativa* (через отрицание), придуманному еще древними греками. Его смысл заключается в том, что наличие или отсутствие чего-либо можно доказать от обратного.

Счастье — оно как воздух. Его не видно, не слышно, его невозможно потрогать или обонять. Именно поэтому когда вы счастливы, вы попросту не осознаете этого. Но стоит этому яркому чувству исчезнуть, как вы сразу же понимаете, что вы... несчастны. То же самое относится и к факторам счастья. Стоит исчезнуть хотя бы одному из них, как это сразу отражается на вас.

Чтобы понять, счастливы вы или нет, задайте себе следующие вопросы.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

- Насколько вы спокойны?
- Нет ли чего-то, что вас постоянно беспокоит?
- Ощущаете ли вы уверенность в себе и в своих силах?
- Чувствуете ли вы в себе свободу, вдохновение, творчество?
- Присутствуют ли в вашем сердце любовь и тепло к другим людям?
- Есть ли у вас ощущение потока, чувства полной, захватывающей жизни без каких-либо сожалений?
- Возникает ли у вас чувство легкого везения, порой даже незаслуженного?
- Верите ли вы в смысл жизни — в то, что вы родились и живете не напрасно?
- Улавливаете ли вы легкость во всем, что с вами происходит?
- Получаете ли вы тихую безмятежную радость от всевозможных проявлений жизни?
- И самое главное — наполняет ли ваше сердце благодарность? Благодарность к Всевышнему, к Вселенной или к высшим силам — в зависимости от того, в кого или во что вы верите?

Разумеется, свойства и признаки счастья могут варьироваться в зависимости от индивидуального опыта того или иного человека, а также его ожиданий. Однако некоторые общие черты у счастья все же имеются.

Вот краткий список признаков счастья:

- осознание смысла жизни, ощущение ее целостности;
- самореализация, достижение целей и исполнение желаний;
- удовлетворенность — счастливые люди удовлетворены как самой жизнью, так и своими достижениями;
- благополучие — физическое, психологическое, финансовое;
- положительные эмоции — радость, счастье, душевное блаженство и довольство;
- оптимизм — счастливые люди, как правило, верят в лучшее и ожидают положительных результатов;
- насыщенность жизни — счастливые люди зачастую ощущают полноту жизни и осознают ее смысл. При этом их редко

посещают негативные эмоции — грусть, разочарование и беспокойство;

- стрессоустойчивость — счастливые люди способны быстро восстанавливаться после негативных событий и продолжать жить полноценной жизнью;
- качественные социальные взаимоотношения с родственниками, друзьями, коллегами, способность создать хорошую теплую атмосферу при общении, поддержать окружающих в трудную минуту.

Счастье дает своему обладателю очень многое. Я бы даже сказал, что оно дает человеку все! Счастливый человек практически всегда считается успешным.

При этом у счастья есть одна особенность. Она одновременно негативна и позитивна. Речь идет о том, что счастье способно ускорять время. Каждый раз, когда вы чувствуете себя счастливым, вам кажется, что время проносится очень быстро. Годы буквально спрессовываются в мгновения! Но при этом счастье продлевает нашу жизнь, поскольку благодаря ему вы сохраняете здоровье — как физическое, так и душевное. А это значит, что и прожить вы можете дольше. Так что скорость жизни — это своего рода плата за счастье.

В то же время любой дискомфорт или несчастье резко замедляет ход времени. Время словно тормозится, когда вы несчастны, когда вы ожидаете чего-то неприятного, когда испытываете сожаление, что чего-то не добились. Подобное отношение к жизни приводит к тому, что вы словно плывете по течению. Течению, которое практически наверняка унесет вас на свалку жизни.

Очевидно, что предпочтительнее обратная ситуация: чтобы боль, ложные надежды и несчастья пролетали быстро, а счастье и радость длились бы подольше. Но здесь, как говорится, все в ваших руках. Вам выбирать — хотите ли вы пробежать по этой жизни легко и радостно, будучи здоровым и счастливым, или предпочтете прожить утомительную жизнь, прозябая в нищете, болезнях и несчастьях?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru