

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГЛАВА 1. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ	12
Счастье = успех?	14
От чего зависит успех?	20
Парадокс	23
Золотой ключик	26
Снимите маску, сударь!	35
Жизнь изнутри наружу	48
ГЛАВА 2. В ПОИСКЕ СЕБЯ	54
Кто я?	58
Кто формирует реальность?	67
Карта мира	73
Критическое мышление	81
Ты всегда найдешь то, что ищешь	84
ГЛАВА 3. Я У СЕБЯ ДОМА	94
Ценности	96
Действия — ничто, намерения — все	106
Дворец кривых зеркал	117
ГЛАВА 4. КУЗНЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ	140
Азбука счастья	142
Универсальные принципы мироздания	144
Источник жизненной энергии	160
Любовь — это сила! Полюби себя	187
Сундук с драгоценностями. Четыре дара	199

Меняю, принимаю, ухожу!	215
Новое видение	224
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234
Сказка «Секрет счастья»	236
Сила исцеляющей любви	257
Эпилог	262
Благодарности	264

Очень рекомендую прекрасную книгу Гоар для тех, кто ценит процесс самопознания и хочет сделать мир лучше. Каждый человек — Вселенная, и он заслуживает кропотливого изучения не меньше, чем мир вокруг нас.

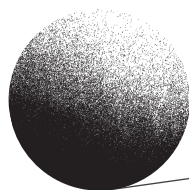
*Софья Кадыкова,
директор по персоналу Pfizer Восточная Европа*

Я завидую тем людям, которые впервые познакомятся с автором книги Гоар Давтян. Мудрость в сочетании с легкостью изложения заставляют по-новому посмотреть на свою жизнь, на себя, на окружающий мир... Это действительно путеводитель по поиску сокровищ, которые есть в жизни каждого человека. И Гоар Давтян — надежный проводник по этим дорогам. Отправляйтесь в путешествие! Это восхитительно!

*Елена Новоселова,
психолог, член Психотерапевтической лиги,
ведущая на радиоканале «Серебряный дождь»*

Эта книга посвящается величайшему учителю всех времен и народов, который придает смысл происходящему, учит и развивает, иногда выбирая жесткие, но точные инструменты. Не перестает удивлять и вдохновлять. Смиряет души и наполняет их мудростью. Эта книга посвящается жизни и всем, кто находит великий смысл: совершенствоваться и развиваться, невзирая на трудности. Всем, кто, даже если и падает, встает, не предавая свои ценности. Тем, кто не унывает и, невзирая на препятствия, движется вперед — к вечному источнику любви и созидания. Эта книга посвящается вам.

ПРЕДИСЛОВИЕ



Мы приходим в этот мир с широко открытыми глазами, и нам интересно все, что творится на свете. Но в какой-то момент понимаем, что на многие вопросы можно и нужно найти ответы в себе. Иногда у меня возникает ощущение, будто мы сидим на сундуке с драгоценностями и некто словно говорит: «Откройте его, там хранятся дары для вас». А мы отвечаем: «Не верю!» А если не верим, значит, его и нет. Мы добровольно отказываемся от того, что уже принадлежит нам по праву рождения, и тратим жизненную силу и энергию на изменение всех, кого угодно, кроме себя. А разве можно изменить человека без его согласия? Конечно нет! Но мы упорно продолжаем путь слепого, сжигая энергию впустую.

Инструменты самопознания могут быть совершенно разными, но результат, как правило, — мощная поддержка для человека, особенно в тяжкие минуты жизни. Благодаря самопознанию можно найти свое место в жизни, обрести веру в себя и свои возможности, гармонию с внешним миром. Особенно сейчас, когда во многих странах решены вопросы материального порядка, человек все больше понимает, что гармония и счастье — не внешний атрибут, а внутренний.

Сколько уже написано о том, как найти гармонию, как стать успешным, как найти свое счастье! Меня часто спрашивают, чем отличается моя книга от тысяч других о личностном росте и самопознании. Признаться честно — не знаю, потому что не читала все книги о самопознании. И не уверена, что это необходимо. Могу сказать одно — мне самой не нравятся

сочинения, которые призывают позитивно мыслить, уважать других, отпустить все негативное и при этом не разъясняют, **как** это сделать, не говорят, почему это важно и как изменится наша жизнь в результате.

Все религии мира, философские трактаты, труды по психологии призывают **жить в любви**. Вопрос — как? Как этого достичь? Вот вопрос, на который я и старалась дать ответ. Потому что сама всегда нахожусь в увлекательном поиске ответов.

Мечтаю, чтобы моя книга помогла читателю открыть для себя заветный путь к гармонии. Хочу предложить тому, кто ищет истину, золотой ключик, который отворит двери гармоничной и осмысленной жизни через великое таинство познания, совершенства и принятия себя.

Этим золотым ключиком может быть наш характер.

Работа над собственным характером вознаградит вас необыкновенными дарами в виде улучшения качества жизни. Всего лишь меняя вектор движения мыслительного процесса (изнутри наружу), можно добиться очень многого. Меняя себя, потратив драгоценную жизненную энергию на создание лучшей версии себя, вы с удивлением начнете замечать волшебные изменения вокруг. Я хочу, чтобы вы научились улучшать себя, отказавшись от бесплодных попыток исправлять других. Вы увидите, как чудесным образом можно влиять на окружающий мир через внутренние трансформации, становясь **творцом своей жизни**.

На своем жизненном опыте и многолетней практике коуча я постараюсь показать, как работают законы Вселенной. Хочу убедить вас, что понимание этих законов помогает жить в более безопасном и радостном круге бытия.

И все же хочу сказать сразу: если, прочитав книгу, вы проникнетесь и даже вдохновитесь моими историями, но при этом ничего не захотите менять, — она станет очередной пустышкой. Но я верю в своего читателя. Меняйте себя, начните сейчас, вместе со мной, создайте счастливую версию самого себя.

Я верю в ваш успех!

Несколько лет назад я ушла из корпорации с очень высокой позиции, чтобы осуществить свою детскую мечту — помогать людям, но на этот раз через силу слова. Слово имеет огромную силу. Словом можно разрушить и вдохновить, спасти и уничтожить. Я создала ретрит-центр «Логос» в горах Армении, куда люди приходят за внутренним балансом, за гармонией и за личными трансформациями через силу слова. Больше информации о нем вы найдете здесь:

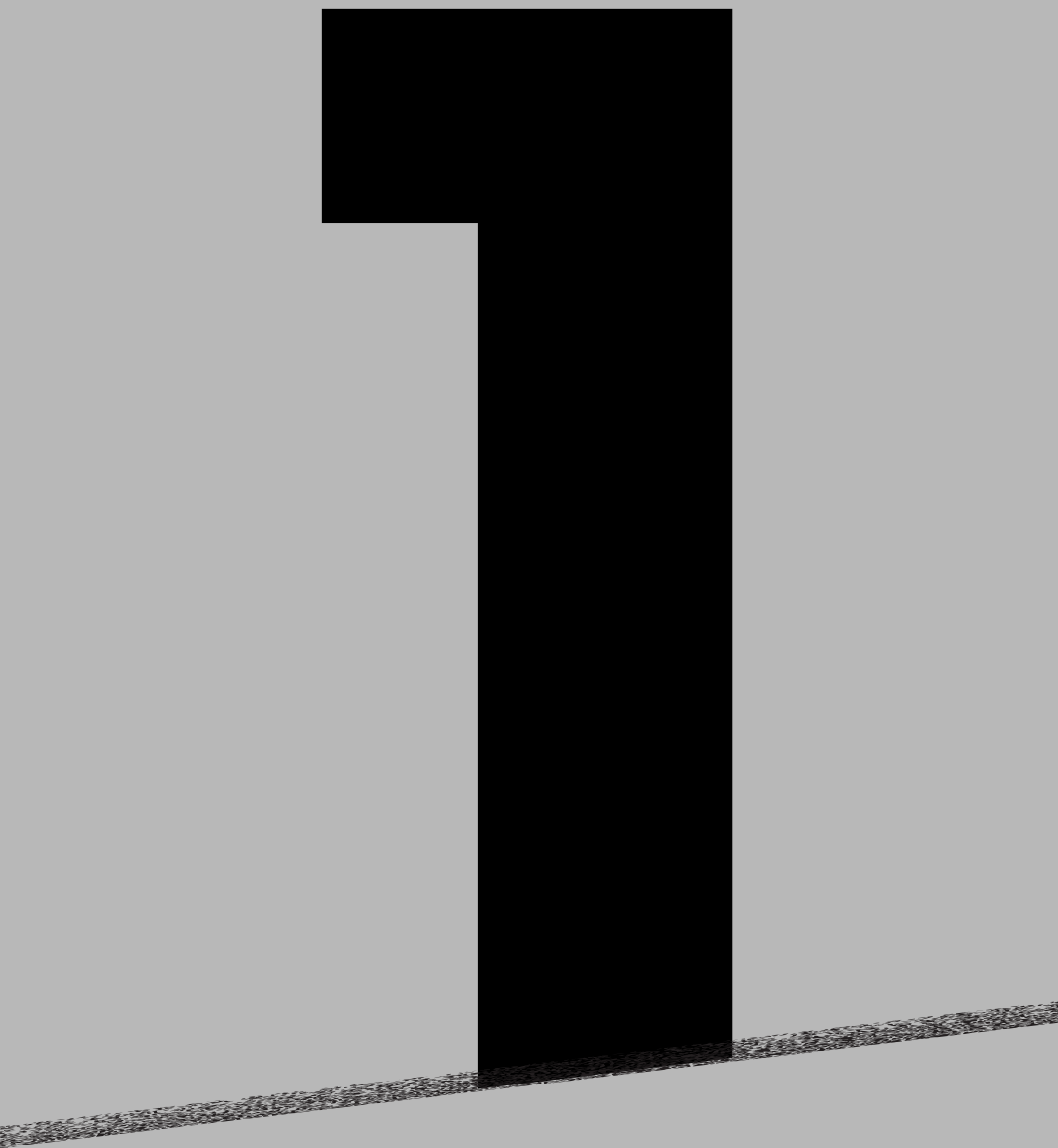


Если же вы хотите узнать больше обо мне, ищите информацию на моем сайте:

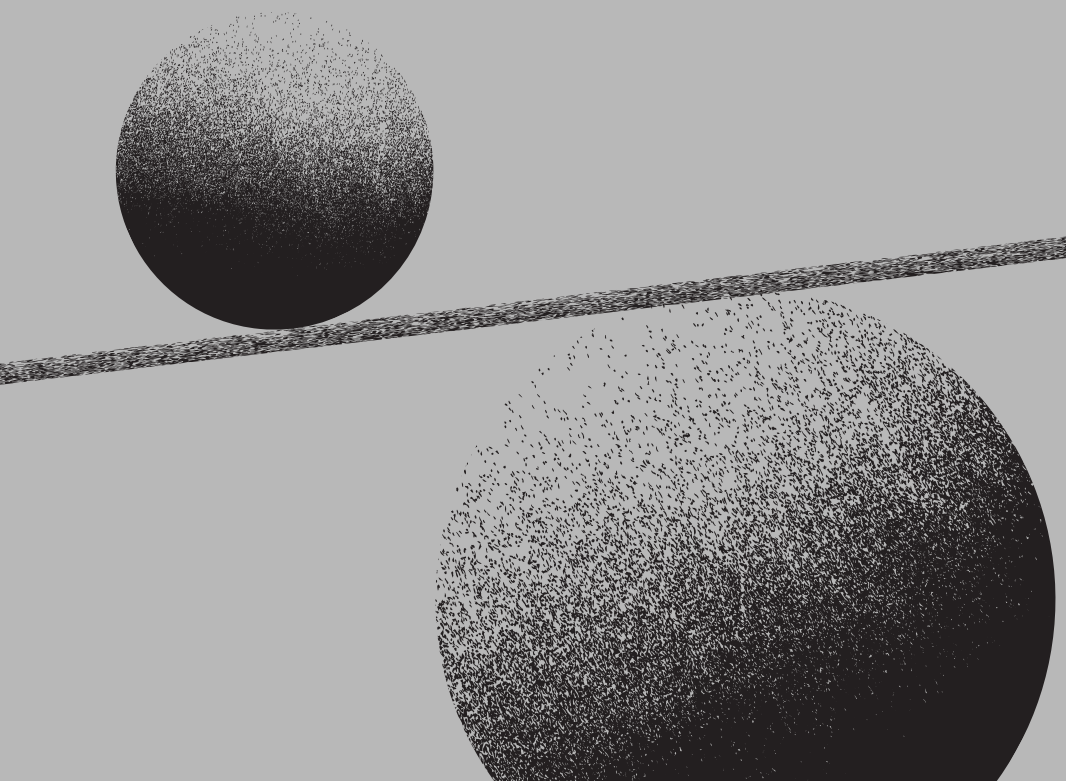


С любовью к вам,
Гоар Давтян

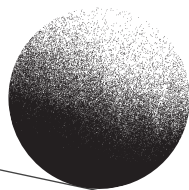




В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ



СЧАСТЬЕ = УСПЕХ?



Стремление к счастью естественно для человека. Поэтому для многих людей основная цель жизни — поиск счастья. Но часто он превращается в поиск успешности. Люди стараются найти лучшую работу, продвигаться по карьерной лестнице, получить власть, заработать больше денег — чтобы создать идеальные условия для жизни. Мы все хотим быть счастливыми и ради этого стремимся к успеху. Но в итоге часто, даже достигая успеха, получаем не радость, а, наоборот, растерянность и тревогу. Так, погоня за счастьем может сделать человека успешным, состоятельным, но не принесет долгожданных радостных эмоций.

Если посмотреть статистику Всемирной организации здравоохранения, мы увидим, как растет количество депрессий и самоубийств — хотя по всем объективным параметрам жизнь, казалось бы, улучшается. Однако все больше людей живут в подавленном состоянии, чувствуя себя одинокими и ненужными. ВОЗ сравнила депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: эта странная болезнь, заставляющая человека видеть мир в кривом зеркале, которое так хорошо описал Ганс Христиан Андерсен в прекрасной сказке «Снежная королева», вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу и на второе — среди заболеваний, приводящих к потере трудоспособности. Более половины (56%) россиян признались, что чувствуют признаки

выгорания или депрессии на работе. Это показал опрос аналитиков сервиса коммуникаций «Контур.Толк»¹.

43% из них уточнили, что такое состояние характерно для них периодически, например во время перегрузки. При этом 13% испытывают его регулярно, что негативно сказывается на их продуктивности и настроении. Каждый третий участник опроса сообщил, что не чувствует постоянное выгорание, но не всегда может сохранить позитивную мотивацию к работе. 14% поделились, что их работа их вдохновляет. Статистика по депрессии показывает, что в 2023 году клинический уровень депрессии был зарегистрирован у 8,8% населения, а симптомы выявлялись у 25,6%.

Что же происходит с нами? Почему на борьбу со «снежной королевой» современного мира — депрессией — тратятся миллионы и люди вынуждены годами принимать антидепрессанты? Почему все больше успешных, состоятельных людей нуждаются в психологической помощи и поддержке? Почему успех не помогает в обретении душевной гармонии?

Может быть, потому, что, несмотря на успех и карьерный рост, нарастающий темп жизни вызывает у многих эмоциональные перегрузки, которые ведут к раздражению, гневу, тревоге и синдрому хронической усталости. Люди перестают обращать внимание на свое эмоциональное состояние, делают упор на внешнее, все больше подавляют чувства, закрывают сердца... Получается, не всегда успех равен счастью. Наверняка вы тоже знаете сотни примеров, когда успеха достигают за счет потери счастья и гармонии. Тогда возникает вопрос: зачем такой успех, который нас делает несчастными и тревожными?

Один современный художник из Японии изобразил очень интересную картину про нашу реальность — как меняется соотношение разума и сердца на протяжении жизни. На своем

¹ Подавляющее большинство россиян совмещают несколько работ / Известия. 28.04.2025. <https://iz.ru/1877052/2025-04-28/podavlausee-bolsinstvo-rossian-sovmesaut-neskolko-rabot>. — Прим. ред.

полотне он отразил динамику: вот человек рождается — с большим сердцем и крохотным разумом. С годами, по мере развития мыслительных способностей, сердце становится все меньше и меньше, а разум — больше и больше. Мы зачастую озабочены развитием своего интеллекта, забывая открыть свое сердце. Отбрасываем от себя даже самую мысль о душе, без развития которой невозможно стать полноценным человеком. В суете будней не обращаем внимания на те качества, которые помогают развивать духовность. И лишаемся главной опоры в своей жизни.

А в итоге превращаемся в существо с крохотным сердцем и большим разумом. Эта картинка прекрасно иллюстрирует нашу реальность. В чем опасность общества, где все стремятся за успехом, за развитием интеллекта, а их сердца черствеют и скукоживаются? Комфортно ли жить рядом с высокообразованными, но черствыми людьми? Наверное, нет.

Мы все хотим, чтобы нас окружали добрые, отзывчивые люди. И успех, ради которого жертвуем душевностью, — не самоцель. Мы хотим быть успешными, чтобы стать счастливыми. Но в гонке за успехом часто идем против своей сущности, причиняя вред себе и другим и в результате утрачивая самое важное — гармонию и радость бытия. Это то, что часто случается с успешными людьми, слишком нацеленными на получение результата. То, что случилось однажды и со мной, и со многими моими коллегами — топ-менеджерами корпорации.



История из практики

2005 год. Во Франкфурте собрались директора по продажам из европейских стран. Я в то время работала директором департамента продаж и отвечала за Россию и страны СНГ. Топ-менеджмент концерна презентовал стратегию развития на следующие пять лет, представлял новую продукцию и требования по продажам от разных стран. Все директора

напряжены, так как сильно завышен запрос на обороты по продажам, со многим не согласны, не верят, что смогут реализовать поставленные цели, есть претензии к высшему руководству, не вникающему в проблемы локального рынка, но никто их не обсуждает вслух. Практически все — в масках «успешных и позитивных», но внутри — страх и недоверие. Свое несогласие обсуждают только между собой, во время перерывов. Я тоже в недоумении, но, как новый руководитель, не имею смелости возразить. И вот вечернее мероприятие. Все немного расслабились после выпитого вина. Рядом со мной сел один из высокопоставленных руководителей компании, и наконец-то появился шанс спросить, что он думает о проблемах, которые существуют в разных странах и являются барьером для выполнения плана продаж. Почему все помалкивают и никто открыто не обсуждает острые проблемы? Ответ меня поразил: — Так было и будет всегда. Никто рта не раскроет. С этим приходится жить. Думаете, я не понимаю? И вообще, *my job is shit*¹.

Думаю, перевод не требуется... Я была в шоке от обреченности и беспомощности, прозвучавших в его словах. Было ясно, что он сам со многими вещами не согласен, но все время скрывал истинные эмоции под маской уверенности. И это была не минута слабости: по моему мнению, наоборот, то был момент силы и истины. В этот миг он был настоящим, позволил себе быть самим собой.

Ради чего же он все это терпит? И почему нельзя открыто обсуждать то, что тебя беспокоит? Я спросила:

— Сколько времени вы проводите на работе?

— Дома я только сплю.

— И давно вы так?

— Двадцать лет...

Повисла долгая пауза. Он сам все понял...

¹ Собачья у меня работа (англ.) — Прим. ред.

Мы либо еще в состоянии чувствовать, что кругом shit, — либо становимся частью происходящего, уже не замечая всего ужаса.

Я подумала: если он 80% своей жизни носит маску, пряча за ней свои эмоции, переживая обиду, гнев и страх, какой смысл в этой успешной жизни? Ради чего?

Неужели единственная формула успеха — жизнь в маске? Выполнима ли миссия — быть успешным и счастливым одновременно? Или успех всегда требует жертв и означает согласие на собственный раздрай? Как найти баланс между внутренним (ценности, мотивы) и внешним (тем, чего требует от тебя социум)?

Вот вопросы, которые для меня стали жизненно важными. Мне не хотелось быть успешной, жертвуя своими чувствами и ценностями. Я хотела найти модель успеха, в которой будут удовлетворены и тело, и разум, и душа, и дух.

В этом мире много духовных людей и немало успешных и богатых. Но такое ощущение, будто живут они в параллельных мирах. Духовных людей не интересует мир материальный и его проблемы. А богатые и успешные делают бизнес, напрочь забыв о духовных законах. Так и существуют они, не пересекаясь.

Эта книга, как и авторский тренинг, как и множество моих статей, — попытка соединить два параллельных мира. Моя заветная мечта — создать хотя бы маленькую тропинку, соединяющую параллельные реальности. Любой бизнес можно построить вокруг ценностей и служения, и при этом он будет успешным. Главное — делать не ради галочки, не ради удобной маски, а во имя служения.

Например, практически все компании, которые занимаются производством продуктов питания, заявляют: «Мы предлагаем натуральные, здоровые продукты и честное отношение». Но тут возникает вопрос: откуда на прилавках магазинов напичканные всякой химией продукты? Право, порой трудно найти что-то съедобное без риска отравиться. Кто поступает

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru