



КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ВСЕГДА

*128 советов,
которые избавят вас
от стресса и тревоги*



М.К. ГУПТА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9

ББК 88.52

Г93

М.К. Gupta

HOW TO REMAIN EVER HAPPY: TIPS TO RELIEVE YOUR-
SELF FROM STRESS, TENSION AND ANXIETY

© Original English Edition: M/S Pustak Mahal, New Delhi: India.
Published under arrangement with its original publishers M/S Pustak Mahal,
New Delhi: India

Перевод *Т. Новиковой*

Художественное оформление *С. Власова*

Гупта, Мринал Кумар.

Г93 Как быть счастливым всегда. 128 советов, которые избавят вас от стресса и тревоги / М. К. Гупта ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Психология. Счастливые перемены).

ISBN 978-5-699-65296-9

Каковы слагаемые счастья? С чего начать, чтобы жизнь стала радостной, активной и наполненной смыслом? Что мешает отражать атаки ежедневных стрессов? В этом бесценном сборнике практических советов вы найдете ответы на вечные вопросы, которые обязательно помогут вам изменить свою жизнь к лучшему.

Главная особенность книги в том, что ее можно читать с любой страницы. Что сделает вас немного счастливее и сильнее именно сейчас? Победа над страхом, одиночество, спокойствие, оптимизм, помощь другому человеку — выбор только за вами. Каждый совет краток, самодостаточен и сопровождается иллюстрацией, поэтому его просто запомнить.

М.К. Гупта — всемирно известный автор психологических бестселлеров. Изучив различные философские течения, медицинскую и духовную литературу, он пришел к важным выводам и «открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек». Теперь вся мудрость человечества, сформулированная в 128 советах, доступна тому, кто прочтет эту книгу.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Новикова Т. О., перевод
на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-699-65296-9

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я вовсе не собирался писать эту книгу — мне всегда больше нравилось читать, чем писать. Я много читал о тайнах и истинах жизни и открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек. И мне захотелось поделиться своими знаниями с вами. Я прочел тысячи книг, посвященных йоге, духовности, человеческому разуму и медицине. И в этом нет ничего необычного — мне просто было интересно.

Неожиданно я подумал, почему бы не изложить свои идеи так, чтобы каждый смог использовать их в повседневной жизни. Я взялся за ручку... И теперь вы держите в руках плоды моего труда. Если эта книга будет вам полезна, значит, я не зря трудился.

Не думайте, что я расскажу вам лишь о том, что прочел у других, — я многое почерпнул из личного жизненного опыта.

Я прошу вас читать эту книгу неспешно, когда у вас будет достаточно времени и когда вас ничто не отвлечет. Перечитывайте ее снова и снова, размышляйте о прочитанном — и вы извлечете максимальную пользу из этой книги, а советы мои отложатся в вашем разуме.

Чтобы вам было удобнее, я даю ссылки на другие свои книги.

Эту книгу переводили на разные языки. Информацию об этих изданиях вы можете получить у автора или издателя.

С радостью сообщаю, что я написал еще одну книгу «Как быть свободным — вечно». Возможно, вам захочется прочесть и ее тоже.

Я буду рад получить ваши замечания и предложения. Если что-то осталось вам неясно, пишите мне.

М. К. Гупта, Нью-Дели

СОДЕРЖАНИЕ

• Предисловие.....	5
• Содержание.....	7
• Несколько цитат о счастье	15
• Что такое счастье?.....	19
1. Концентрация	21
2. Отстраненность и готовность забыть	23
3. Планирование мышления	25
4. Позитивное мышление.....	27
5. Избавление от эмоциональной вовлеченности, умение смотреть на жизнь проще.....	29
6. Спокойное отношение к трудностям: они даны нам ради нашего блага	31
7. У всего есть причина, ничто не случайно	34
8. Молчание, одиночество и самоанализ ...	36
9. Преодоление страхов.....	38
10. Не мучайтесь комплексом неполноценности: что могут другие, можете и вы.....	41
11. Не тратьте время даром.....	43

12. Контролируйте свои импульсы, держите себя в руках, учитеcь терпению 46
13. Не реагируйте на провокации 48
14. Не копайтесь в прошлом и не тревожьтесь о будущем 50
15. Вы — хозяин своей судьбы 52
16. Личное удовлетворение должно стоять выше удовлетворения других ... 55
17. Миритесь со своими слабостями и знайте их 57
18. Не перегружайте подсознание эмоциональным мусором 59
19. Не делайте замечаний и не давайте советов, пока вас не попросят 62
20. Избавьтесь от эгоизма и гордости 64
21. Будьте оптимистом 66
22. Научитесь говорить «нет» 68
23. Не откладывайте на завтра 70
24. Не теряйте связи с Богом 72
25. В мире нет ничего срочного и незаменимого 74
26. За все надо платить 76
27. Наслаждайтесь работой, не ждите награды 77
28. Проявляйте гибкость, чтобы принять перемены и улучшения 79
29. Избегайте алчности: все принадлежит Богу 81

30. Малое столь же важно, как и большое ..83
31. Не ориентируйтесь на мелочи при выборе и принятии решений 85
32. Чем больше вы отдаете, тем больше получаете 87
33. Не будьте эгоистом, расширяйте сознание 89
34. Избегайте ненужной суеты 92
35. Заведите хорошую компанию 94
36. Всегда улыбайтесь 96
37. Не ожидайте от других многого 98
38. Не превращайтесь в накопителя 100
39. Проблемы — неотъемлемая часть жизни 102
40. Давайте миру больше, чем берете у него 105
41. Будьте выше бытовых ограничений .. 107
42. Следите за питанием ради психического благополучия 109
43. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями 111
44. В вашем повседневном расписании должно быть место для отдыха..... 113
45. Следите за качеством сна..... 115
46. Будьте выше физических болезней ... 118
47. Избавьтесь от страха смерти 120
48. Берите на себя инициативу, чтобы исправить ситуацию 122

49. Измените себя, чтобы изменить мир ... 124
50. Учитесь забывать и прощать 126
51. Избавьтесь от подозрений
и сомнений, обретите веру 128
52. Будьте честны и праведны в своих
поступках 130
53. У всего на свете есть свои «за»
и «против» 132
54. Ищите помощи только у Бога 135
55. Считайте своих детей детьми Бога 137
56. Правильно выбирайте цвета 139
57. Следите за осанкой 141
58. Слушайте хорошую, успокаивающую
музыку 143
59. Старайтесь быть ближе к природе 145
60. Поддерживайте чистоту и порядок ... 146
61. Температура, влажность, загрязнение
воздуха и шум влияют на ваш разум ... 148
62. Любуйтесь хорошими фотографиями
и картинами 150
63. Регулярно избавляйтесь от мусора 152
64. Не забывайте о юморе и смехе 154
65. Не тревожьтесь о будущем 156
66. Контролируйте свои желания
и стремление к чувственным
наслаждениям 158
67. Не гонитесь за деньгами 161
68. Никогда не оправдывайте себя
недостатком времени 163

69. Живите и работайте с единственной целью постоянного развития 165
70. Ничего не тратьте впустую 167
71. Не придавайте значения пустякам 169
72. Гнев — признак слабости 171
73. Не считайте себя незаменимым для мира 173
74. Не рассказывайте другим о своих трудностях 175
75. Выработывайте в себе терпимость 177
76. Не боритесь с религиями 179
77. Не пытайтесь контролировать абсолютно все 181
78. Свободно принимайте и предлагайте помощь 182
79. Наслаждайтесь каждым моментом жизни 184
80. Учитесь у всех 186
81. Никогда не соглашайтесь ни на что, кроме лучшего 187
82. Будьте вежливы, учитесь хорошим манерам 189
83. Не следует плохо думать или говорить о ком-либо 192
84. Мы все связаны друг с другом 194
85. Мы можем извлекать уроки из любых ситуаций 196
86. Не сравнивайте 198

87. Будьте независимы, принимайте
собственные решения 200
88. Учитесь ценить других 202
89. Будьте скромны, возвышаясь все
больше и больше 203
90. Будьте благодарны Богу за каждую
радость жизни 205
91. Не следует неверно истолковывать
слова и поступки других людей 207
92. Пусть сила придет к вам сама собой 209
93. Внешние обстоятельства не могут
быть причиной стресса 211
94. Не делайте катастрофы
из неприятностей 213
95. Научитесь отдавать и отпускать 216
96. Не чувствуете ли вы себя одиноким?
Не скучно ли вам? 219
97. Не расстраивайтесь из-за отказов
и неодобрения 223
98. Избавьтесь от эгоцентризма в словах
и поступках 225
99. Не опускайтесь до уровня человека,
который пошел на конфликт с вами .. 228
100. Избавьтесь от перфекционизма
и идеализма 231
101. Научитесь идти на компромиссы 234
102. Не стремитесь производить
впечатление на других 236

103. Учитесь быстро и сознательно менять свои мысли.....	239
104. Развивайтесь даже в несчастьях.....	241
105. Не ожидайте от супруга слишком многого	243
106. Живите одним днем, не спешите	246
107. Притормозите мысли	248
108. Не заканчиваются ли ваши беседы раздражением или сердечной болью?...252	
109. Решайте проблемы поочередно.....	254
110. Пустота разума недопустима.....	256
111. Не воображайте себе проблемы и неприятности	258
112. Не впадайте в апатию в моменты тревоги	260
113. Не жалуйтесь и не ругайтесь.....	262
114. Не тратьте силы на то, чтобы удовлетворить других людей	266
115. Не увлекайтесь планированием	268
116. Не пытайтесь изменить других людей	271
117. Будьте щедры на похвалу, но скупы на критику	275
118. Развивайте в себе сатогуну.....	278
119. Не жертвуйте собственными интересами, служа другим	282
120. Научитесь принимать в жизни все.....	285
121. Не культивируйте в себе ненависть к дурному	287

122. Не ставьте других в зависимость от себя.....	290
123. Будьте выше предубеждений.....	294
124. Не эксплуатируйте слабых и беспомощных.....	298
125. Не увлекайтесь внешними ритуалами ..	300
126. Не мучайте тело из-за ложных убеждений	303
127. Не превращайтесь в имитатора.....	307
128. Не сопротивляйтесь жизни	310
• Заключение	314

Несколько цитат о счастье

- ✧ Счастье — это состояние разума, оно не зависит от места или предмета.
- ✧ Никто не сделает тебя счастливым, кроме тебя самого.
- ✧ Деньги могут дать тебе все, кроме счастья.
- ✧ Счастье нельзя купить — только пережить.
- ✧ Источник счастья — внутри тебя. Не пытайся найти его вне себя.
- ✧ Власть над миром и обладание всеми его сокровищами не гарантируют тебе счастья.
- ✧ Счастье — это твоя истинная натура. Его можно только открыть, но нельзя получить извне.