

Вы открыли мне глаза!

Спасибо Вам за то, что Вы помогли мне открыть глаза и увидеть, что жизнь стоит того, чтобы жить, что я могу найти достойное место в этой жизни. Спасибо Вам огромное за то, что Вы дарите людям надежду, веру, любовь, что Вы помогаете поверить в себя и найти суть проблемы. Я уверена, что благодаря Вам на земле стало больше счастливых людей, так как я считаю счастьем возможность любить всё и вся в этом мире и жить ради этой любви...

*Екатерина, дизайнер,
Самара*

Чудо случилось!

После того, как я прочла эту книгу, в моей жизни произошло настоящее чудо. Правильно говорят: если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение. Эта книга помогла мне посмотреть на ситуацию под другим углом, и все в один миг стало на свои места. Теперь я счастлива!

*Евгения, домохозяйка,
Мурманск*

Эта книга — подарок от Мира!

Ваши мысли — мудрые, важные, необходимые — настолько понятно и просто изложены, что я даже не заметила, как прочла эту книгу. Обычно книги, которые затрагивают такие сложные вопросы о судьбе, предназначении, счастье, успехе, читать сложно. А здесь было ощущение, что эти мысли просто вошли в мою голову, настолько они были просты и созвучны.

*Елизавета, студентка,
Тверь*

Жизнь меняется!

С момента первой встречи с этим удивительным человеком – Анатолием Некрасовым – прошел год. Я был слушателем на его семинаре. Много событий произошло в моей жизни, и все они были наполнены любовью, радостью, счастьем, ответственностью за свою жизнь. Наверное, этот год я по праву могу назвать лучшим! Я знаю, что по мотивам семинара Анатолий Александрович пишет книгу. Всем советую ее прочитать, потому что изменения, которые произойдут в вашей жизни, будут поразительны.

*Николай, врач,
Казань*

Благодарю за верное решение!

Когда я увидел эту книгу, я как-то сразу почувствовал, что это именно то, что я искал, чего мне так не хватало. Некоторые главы я читал, и было радостно на душе, что есть на свете единомышленники. Самое главное, что Вы, Анатолий, помогли мне расставить точки над «і» и навести в моей голове порядок. И в итоге я принял то единственно верное решение, которое и сделало меня счастливым.

*Геннадий, бизнесмен,
Тюмень*

Живые мысли

**АНАТОЛИЙ
НЕКРАСОВ**

**КАК СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ
ДАЖЕ
В ПАСМУРНЫЙ
ДЕНЬ**

Дай каждому дню шанс!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.8
ББК 88.5
Н48

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Некрасов, Анатолий Александрович.

Н48 Как стать счастливым даже в пасмурный день. Дай каждому дню шанс! / Анатолий Некрасов. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Живые мысли).

ISBN 978-5-17-177765-4

Мы часто откладываем счастье на потом — на отпуск, выходной, поездку, праздник. Ждем, что жизнь вот-вот начнется, не замечая, что она уже здесь, в каждом мгновении.

Эта книга — приглашение увидеть ценность каждого дня и принять ответственность за свое счастье.

Внутри — не теория, а чистая практика: упражнения, медитации, тренинги, которые помогут найти смысл и радость в каждом дне.

Через десять дней занятий вы заметите, как жизнь меняется: становится яркой, насыщенной, наполняется вдохновением, теплыми встречами, чудесными событиями и внутренним удовлетворением.

Сегодня, когда так много людей сталкиваются с апатией, скукой, потерей вкуса к жизни, книги Анатолия Некрасова становятся настоящей поддержкой. По словам читателей, они помогают сотворить чудо — и сделать каждый день настоящим счастливым.

УДК 159.8
ББК 88.5

Книга также выходила под названием «Дай каждому дню шанс! #Как стать счастливым. Простые техники для максимального результата»

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-177765-4

© Некрасов А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

От автора..... 9

Шаг первый:

наводим порядок в голове! 12

Учимся быть честными..... 18

Практическое занятие 21

Ищем гармонию 25

Шаг второй:

строю отношения! 30

Начальник и подчинённый 34

Практическое занятие 38

Мужчина и женщина 40

Практическое занятие 43

Шаг третий:

развиваю женственность!..... 46

Практическое занятие 52

Практическое занятие 57

Я — уникальна!..... 62

Шаг четвёртый:

развиваю мужественность!	64
Три совета для мужчин.	70
<i>Совет первый: Понять смысл жизни</i>	70
<i>Совет второй: Быть масштабным</i>	74
<i>Совет третий: Развиваться</i>	76

Шаг пятый:

постоянно развиваюсь!	78
Основные этапы развития	83
0–12 лет	83
12–20 лет	83
20–30 лет	84
30–40 лет	85
40–60 лет	87
60–85 лет	89
85–120 лет	90
Практическое занятие	93

Шаг шестой:

создаю счастливую семью!	96
Мотивы, необходимые для создания семьи. . .	103
<i>Мотив первый: Любовь</i>	103
<i>Мотив второй: Щедрость</i>	104
<i>Мотив третий: Развитие</i>	105
<i>Мотив четвёртый: Равенство</i>	105
<i>Мотив пятый: Толерантность или принятие</i> . . .	108
<i>Мотив шестой: Свобода</i>	109
Практическое занятие	113
Практическое занятие	119

Шаг седьмой:

расставляю приоритеты!	122
Я — главная ценность!	127
Свято место пусто не бывает	129
<i>Система треугольников</i>	134
Домашний очаг	138
<i>Практическое занятие</i>	139
Дети — наши учителя	144
<i>Когда максимум во вред</i>	151

Шаг восьмой:

возвращаюсь к корням!	154
Три шага к своему роду	159
<i>Первое: изучить свой род</i>	159
<i>Второе: найти единомышленников</i>	162
<i>Третье: дистанцироваться от рода</i>	168
<i>Род и карьера</i>	171
<i>Род и одиночество</i>	173
<i>Практическое занятие</i>	176

Шаг девятый:

осознаю масштабность!	178
<i>Практическое занятие</i>	186

Шаг десятый:

живу по максимуму!	190
---------------------------------	-----

Приложение	203
-------------------------	-----



От автора

Каждый человек, вне зависимости от пола, возраста, вероисповедания и материального достатка, хочет быть счастливым. Но каждый ли понимает, что такое счастье? Не местечковые радости и житейские удовольствия: купил машину — счастье, съездил в отпуск — счастье, а счастье в его глобальном проявлении — всеобъемлющее, постоянное, непреходящее человеческое счастье. Именно этому и посвящена книга, которую вы держите в руках, — счастью во всех сферах человеческой жизни. Или, если быть более конкретным, эта книга для тех, кто мечтает о счастье:

- ◆ в личной жизни;
- ◆ в карьере;
- ◆ в семье;
- ◆ в творчестве;
- ◆ в самореализации;
- ◆ в отношениях с детьми;
- ◆ в отношениях с друзьями;
- ◆ в материальном благополучии;
- ◆ в духовной сфере и т. д.

Причём не выборочно, а в прямом смысле во всех сферах жизни. Как этого добиться? Как стать счастливым? Как научиться каждый день своей жизни проживать по максимуму? На страницах этой книги я дам вам ответы на все эти вопросы. Я поделюсь с вами своими знаниями и жизненным опытом. А он у меня очень и очень богатый.

На сегодняшний день я психолог, философ, член Союза писателей России, академик Европейской академии естественных наук, автор более 40 книг, огромного количества семинаров и тренингов, создатель образовательных проектов. Но прежде чем стать тем, кто я есть, я прошёл большой путь от слесаря по ремонту паровозов до директора завода по лазерному оборудованию. У меня множество профессий и при этом я нахожусь в постоянном творчестве, поиске, развитии. В свои 65 лет я живу полноценной, удивительной, счастливой жизнью и планирую наслаждаться ею ещё долгие годы. Так что жизнь по максимуму — это даже не мой девиз, это моя суть. И я надеюсь, что по прочтении этой книги жизнь по максимуму станет и вашей сутью, вашим естественным состоянием.

Шаг за шагом, от страницы к странице мы будем осваивать с вами простые технологии и учиться каждый день проживать по максимуму. Ведь если сегодня выложиться на все сто, уже завтра Вселенная вернёт тебе всё в трехкратном размере. А это значит, что и любовь, и здоровье, и деньги, и карьера, и творчество будут только расти и приумножаться.

Кто-то испугается, решит, что это трудно и захочет отложить книгу. Но разве ради того, чтобы быть счастливым не день, не месяц, не год, а всю жизнь (!), не стоит потрудиться? Тем более что добиваться желаемого через труд, а не получать на блюдечке с голубой каёмочкой заложено в человеческой природе. Это только в сказке Иван-дурак получает всё, просто лёжа на печи. В жизни же всё по-другому. Стоит улечься, присесть, остановиться в развитии — и вместе с вами останавливается жизнь. Все её процессы замедляются, затухают и увядают. Наверняка вы не раз сталкивались с такими людьми, может быть, даже видели их в зеркале, когда и семья есть, и на работе всё хорошо, и дети в лучшие институты страны устроены, а счастья нет. Потому что нет развития, нет движения. Разве о такой жизни вы мечтаете? Уверен, что нет. А раз так, предлагаю вам перевернуть страницу и двинуться в путь. Я же постараюсь быть вам приятным и полезным попутчиком и в формате всего одной книги максимально поделиться с вами всем, что знаю и умею сам. Раскрыть самые важные темы, решить самые сложные проблемы, помочь найти себя и точку опоры. Чтобы с этой самой точки начать движение к вашей счастливой жизни, к жизни по максимуму!

Искренне ваш,
Анатолий Некрасов

ШАГ ПЕРВЫЙ



НАВОДИМ ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ!

Что обсудим:

В чём корень человеческих несчастий



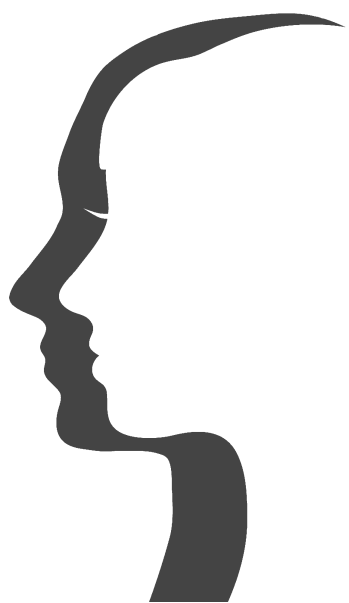
Чему научимся:

Как перестать лгать самому себе



В чём попрактикуемся:

Анализ своих проблем и их источников



Что же нам мешает быть счастливыми? Если внимательно присмотреться, то вы заметите, что человеку всё дано для счастья. Оглянитесь! У нас всё есть: земля, вода, воздух. И солнце светит, и птицы поют. А тело! Человеческое тело — это ведь удивительная система. Уникальная и ценная во всех смыслах. Добавьте к нему духовность, творчество, умение любить, умение творить любовь... И вот этот самый человек, у которого есть такое богатство, данное ему от природы, почему-то страдает, болеет, живёт в нищете, рано умирает. Как такое возможно? Кажалось бы, живите, радуйтесь, будьте счастливыми. Но увы! Очень часто вместо счастливых людей мы видим вокруг мастеров несчастной жизни.

Почему это происходит? Помните фразу: «Хочешь быть счастливым — будь им!»? Или ещё: «Как ты думаешь, так и живёшь». В этих фразах вся мудрость и философия жизни. Вот только работает эта мудрость как со счастьем, так и с несчастьем. Стоит человеку начать думать о несчастьях, и жизнь — вжик! — как копировальная машина: что у тебя в голове, то и напечатает. И ведь мы с вами знаем об этом, помним и повторяем эти фразы. Но стоит столкнуться с какой-то проблемой, как вместо того, чтобы искать решение здесь, в собственной голове, зачем-то ищем его совсем в других местах. Иногда