

Эльмира Батаева

**ФИЛОСОФИЯ
СЧАСТЬЯ**
Твой Тибет в тебе



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.99

ББК 88.3

Б28

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы
с Shutterstock.com**

Батаева, Эльмира.

Б28 **Философия счастья. Твой Тибет в тебе / Эльмира Батаева.** — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-167642-1

Эльмира Батаева — супервизор, писательница, заботливый и чуткий психолог с несколькими дипломами и многолетней практикой.

В книге «Философия счастья. Твой Тибет в тебе» Эльмира приглашает вас в путешествие в глубину вашей души и делится заветным «ключиком», способным помочь каждому на жизненном пути. Что, если ответы, за которыми мы готовы отправиться на край света, находятся у нас внутри?

Авторский марафон «Неделя Высоких Стандартов» в первой части книги — это настоящая философия, которая поможет вам поверить в себя, лучше узнать свои особенности, таланты, потенциал, ценности и мечты. Найти то призвание, ради которого вы пришли в этот мир.

Во второй части книги автор расскажет, как, приняв 10 правильных важных решений, обеспечить себе гармоничную и счастливую жизнь, избежав ошибок и пустой траты времени. Вы сможете проявить себя и реализовать свою миссию, найдя то сокровище, которое спрятано именно в вас.

УДК 159.99
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-167642-1

© ООО «Издательство АСТ», 2025
© Батаева Э.Х., текст, 2025

*Посвящается каждому человеку,
который еще не обрел свой путь!
Пусть тебе удастся выйти
из гонки за счастьем, став им.*

Предисловие к обновленному изданию

Я написала эту книгу 7 долгих лет назад. Со всем в другом мире. За это время к нам разве что еще не прилетели пришельцы. Но кто знает...

Наверняка многие из вас слышали теорию о том, что каждый живой организм полностью обновляется за 7 лет, меняя весь набор клеток, из которых он состоит. И каждые 7 лет, в каком-то смысле, перед каждым из нас предстает «новый я». И все те люди, которые знали нас в прошлом, спустя 7 лет не узнают нас, ведь изменились не только наше мировоззрение, интересы и ценности, но и все мы.

За эти 7 лет так и произошло. И если говорить с уверенностью про каждую клетку внутри себя не представляется возможным, то про ощущения и внешний мир, цели, планы можно сказать с уверенностью. Все поменялось! И было только одно, что я всегда вспоминала с любовью и уважением, — тот «ключик», который помог мне в моем пути больше всего и помогает ежедневно до сих пор. Это те самые правила, о которых я писала в этой книге, то самое путешествие в глубину души, которое я прошла тогда, обретя свою внутреннюю ценность и целостность. Я живу этим 7 лет и чувствую, как все это помогает мне

и тем, кто также следует этой философии. У меня все началось с марафона «Неделя Высоких Стандартов», который стартовал в моей жизни ровно 7 лет назад и продолжается по сей день. Это стало моей философией, которая помогает мне в пути. Сегодня, дополнив эту философию новыми и важными знаниями, я хочу разделить ее с вами.

Знаете, что я бы больше всего хотела знать тогда, в самом начале своего пути? Спустя столько лет я жалею, что мне никто раньше этого не сказал! Я бы хотела знать, что...

1. Когда люди говорят тебе, что что-то невозможно, это не значит, что это правда. Это значит, что *для них* это невозможно. А если ты чувствуешь внутри себя силы и уверенность, значит для тебя это возможно.

2. Нам всегда кажется, что окружающие нас люди должны и будут поддерживать нас, когда мы начнем свой большой путь. Но чаще всего это не так. Тебе повезет, если тебя поддержит хотя бы один человек: твоя жена / твой муж, друг, мама и папа. Это будет огромным везением. Но даже это не так важно для успеха: куда важнее, чтобы тебя поддержал именно ТЫ! Этого достаточно!

3. У успеха есть цена. Как раз она определяет, станет человек успешным или нет. Цена — это дисциплина, трудолюбие, усердие и вера в себя, любовь к тому, что ты делаешь. Чаще всего люди проигрывают не потому, что у них плохой план или продукт/услуга/идея, а потому, что они быстро сдаются.

4. Тебе действительно потребуется 10 000 часов, чтобы стать мастером. Но это совсем не так много: это куда быстрее, чем каждый божий день жизни думать о том, как многого ты мог бы достичь, если бы начал. Время все равно пройдет, а результат у тебя либо будет, либо нет.

5. Когда ты улучшаешь свою жизнь, становишься бережнее к себе, не соглашаешься на меньшее, чем любовь, искренность и взаимность, не даешь пользоваться собой и манипулировать, многие люди отсеиваются из твоей жизни. И это тоже к лучшему. Это как с воздушным шаром: чтобы взлететь, нужно сбросить балласт. Точно так же не твои люди будут уходить из твоей жизни, освобождая в ней место для твоего нового счастья.

6. Иногда «близкие» внушают тебе комплексы и подрывают твою решимость и веру в себя, чтобы ты не стал жить лучше и не ушел из их жизни. Мы все разные. У всех разные мотивы делать и говорить что-то. Максим Горький писал: «Да не о том думай, что спросили, а о том — для чего? Догадаешься — для чего, тогда и поймешь, как надо ответить!» Твой лимит — это ты.

7. Всегда можно найти вариант лучше. Для этого нужно отойти и подумать, взвесить все варианты и не рубить сплеча. Все равно придется возвращаться и решать вопрос, так что лучше поступи сразу правильно. Учись искусству переговоров и настраивания отношений. Учись договариваться и создавать долгосрочные отношения: с клиентами, друзьями, партнерами.

8. Лучший способ справиться с тревогой — иметь четкий план и следовать ему. В этом случае у тебя нет ощущения, что ты что-то упускаешь, не делаешь или не имеешь права отдыхать. Правильно организуй свое время, и его будет на все хватать. Отдых — это тоже работа. Быть мужем/женой, родителем, ребенком, просто собой и для себя — это такая же важная деятельность, как и быть сотрудником/руководителем на работе.

9. Не ищи волшебника, который придет и делает за тебя или научит за день, обогатит за час. Не ищи принца, который вытащит тебя из пропасти и посадит на трон. Этот волшебник — ты сам. Этот волшебник — та часть нас, которая приняла решение быть взрослым и сделать свою жизнь такой, какой он хочет ее видеть, а не такой, какой сделают мама и папа. Да и принцы или принцессы всегда будут искать себе ровню. Будь равным/ой для лучших!

10. Лучше никакие отношения, чем хоть какие. Они отнимут у тебя больше времени и сил, чем дадут радости. Неправильный партнер только отдалит тебя от тебя, внушив тебе неуверенность в твоих силах, достоинстве. Правильный человек придет к тебе в правильное время. Если сейчас его нет — займись тем, что ты можешь улучшить в своей жизни. Подготовь свою жизнь, свое дело и свое тело к тому, чтобы в ней появился равный и достойный тебя человек. Для этого нужно стать достойной/ым себя и не быть там, где тебе не место.

Не бойся потратить время на дело. Бойся, что оно просто уйдет впустую: на пролистывание лен-

ты и наблюдение за жизнью тех, кто осмелился жить так, как ты хочешь. В тебе хватит сил для всего, о чем ты мечтаешь! Просто решишь, прими это важное для себя решение и начни! Раз эта книга оказалась в твоих руках, значит ты уже начал/а этот путь! И я буду рядом, давая тебе то, что однажды мечтала получить сама: напутствие, подсказку и поддержку. А начать я хочу с самой невероятной авантюры...

А что, если мы бросим себе вызов и посвятим своей цели 100 дней? Эта цель может быть связана с работой, своим делом, поиском своего человека, работой над своим телом и здоровьем — с чем угодно, ведь механизм работает одинаково. Начнем этот путь с путешествия в глубину твоей души — с марафона «Неделя Высоких Стандартов», который ждет тебя на следующих страницах этой книги, а продолжим важными решениями из второй части этой книги, где я отвечу на самые важные вопросы, которые тревожат человека на жизненном пути, расскажу про качества гениев и помогу тебе им стать, проявив свои таланты и способности, реализовав твою миссию. Завершим мы все еженедельным самоанализом, которому я тебя тоже научу, и следованием четким целям, которые ты для себя наметишь. Всего 100 дней, чтобы начать жить жизнью, о которой ты всегда мечтал/а! Ты сможешь назвать их своими «100 днями высоких стандартов». Как тебе такое?

Люди часто недооценивают маленькие шаги, переоценивая большие. Да, если ты будешь при-

сидеть по 50 раз в день, каждый день, это будет прекрасно. Но ты ведь этого не делаешь, потому что всегда не хватает времени. А представь, если присесть просто по 1–3 раза в день, в свободную секунду, пока ты ждешь загрузки фильма на ноутбуке? Да, этого немного, но если ты повторишь эту мелочь 100 дней подряд, смею предположить, что через 100 дней ты будешь больше доволен/льна своими формами, чем если не будешь этого делать.

Вся наша жизнь, весь наш успех — это как раз эти *мелочи*. Вспомни салон или магазин, клинику, где персонал к тебе был просто *чуть* добрее, *чуть* внимательнее. При прочих равных условиях, скорее всего, ты выберешь именно их. А представь конкурс красоты, где одна конкурсантка *чуть* наряднее и опрятнее, *чуть* улыбчивее и добрее, стоит с *чуть* лучшей осанкой, *чуть* лучше танцует и поет. В финале будут все лучшие. А она будет *чуть-чуть-чуть-чуть* лучше и... победит.

Я предлагаю тебе бросить себе вызов и попробовать *чуть* иначе и *чуть* лучше. У Коко Шанель было правило: перед выходом из дома посмотреть в зеркало и снять с себя то украшение, которое она надела последним. А я предлагаю вам на 100 дней другое правило. Занимаясь каким-либо делом, на работе или дома, посмотрите на себя и спросите у себя: «Что я могу сделать *чуть* лучше?» Может быть, *чуть* лучше накрыть и украсить стол? Или *чуть* лучше одеться на работу? Или *чуть* вежливее написать письмо клиенту или партнеру? Или *чуть* лучше сделать сегодня прическу?

Удивительно, что побеждает всегда тот, кто делает что-то *чуть* лучше. Мы ведь так часто стоим перед выбором, независимо от того, выбираем мы машину, квартиру, сумку, отель, партнера, садик для детей... Мы всегда сравниваем и выбираем то, что *чуть* лучше.

Чуть — это совсем не сложно. Я писала об этом дольше, чем займет внедрение этого в твою жизнь. И все, кто однажды применил эти правила и прошел марафон «Неделя Высоких Стандартов», уже не стали завершать его. Ведь сделать что-то *чуть* лучше совсем не сложно. А вот результаты, которые это дает, превосходят все ожидания. Просто попробуй и посвяти 100 дней своей жизни себе! Ты и не заметишь, как влюбишься в себя без остатка!

Введение

*Однажды ученик спросил у Мастера:
— Долго ли ждать перемен к лучшему?
— Если ждать, то долго! — ответил
Мастер.*

Притча

Если бы тебе прямо сейчас представился шанс изменить свою жизнь, ты бы воспользовался/ась им или продолжил/а бы жить по-старому, сохраняя верность привычкам и стабильности?

А ты когда-нибудь задумывался/ась о том, почему мы всю жизнь хотим чего-то, причем абсолютно одного и того же, но так и не доходим до этого? В чем ошибка? Что мы делаем не так, как нужно? Или, может быть, мы что-то важное как раз НЕ делаем?

Человеку необходимо постоянно напоминать о том, что он автор своей жизни, а не сторонний наблюдатель. Именно мы пишем свою историю — своими мыслями, словами, поступками. И именно поэтому крайне важно то, как мы всем этим управляем.

В мой кабинет приходят очень разные люди, каждый из которых — настоящий алмаз, несущий в себе столько силы, мудрости и жизненной стойкости, что сложно передать словами. Вопросы

и задачи, которые приводят их, всегда абсолютно разные, с одним лишь важным сходством. Тем самым, которое не дает им получить желаемое, реализовать свои планы, построить карьеру, встретить своего человека и найти свое предназначение. Они не осознают свою ценность. Не чувствуя свою целостность, силу, не зная себя, каждый из них блуждает по свету, чтобы обрести эти утраченные части себя и избавиться от бесконечных тревог, которые еще больше мешают в пути.

Каждый из нас с детства помнит сказочную повесть «Волшебник Изумрудного города», написанную Александром Волковым с оглядкой на книгу Лаймена Фрэнка Баума. В ней главные персонажи отправляются в путешествие по стране Оз, где каждый ищет что-то свое: Элли мечтает вернуться домой в Канзас, Трусливый Лев — найти смелость, Железный Дровосек — получить сердце. А что, если вся наша жизнь — это такое же путешествие к утраченной ценности и целостности, где каждый из нас хочет обрести цель в жизни, найти своего человека, свое предназначение, себя, то внутреннее ощущение, что с тобой все в порядке, что ты знаешь, куда и зачем тебе идти, что тебе хватит сил?

А что, если ответы на эти вопросы находятся не где-то там? Что, если за ними не нужно лететь на Бали или покорять Тибет? Что, если ответы на эти вопросы всегда были и есть внутри тебя самого и они ждут, когда ты заглянешь вглубь своего сердца, своей истории, чтобы увидеть свою силу, таланты, то ценное, что вложил в тебя Бог? Что,

если твой Тибет *в тебе*, а ты искал его все эти годы где угодно, кроме своей души? Ведь не у всех есть возможность полететь на другой край света в поисках своей ценности и миссии. Неужели это значит, что он проживет всю жизнь, чувствуя себя пустым?

Знаешь, чему меня научил Бали? Куда бы ты ни отправился, ты найдешь только то, что принес в себе. Просветление — это обретение себя в себе. Словно ты включил свет внутри себя и увидел, какой ты на самом деле. Тайное перестало быть тайным, ты стал целостным. Ушли все страхи.

Ты вошел в темную комнату, зажег факел и увидел, что там нет ничего страшного. Только сокровища, которые ты, по глупости, всю жизнь искал где-то снаружи. Лестница в небесное царство находится в тебе самом.

Я приглашаю тебя в путешествие не на вершину горы, а в глубину твоей души, чтобы включить твой внутренний свет, увидеть твою ценность и обрести твой Тибет в тебе!

Жизнь — это наши действия и их последствия. Мы никогда не сможем управлять миром вокруг, но мы точно можем управлять своими собственными мыслями и решениями. Именно этому и посвящена данная книга. Я хочу с ее помощью подарить каждому нуждающемуся, желающему этого человеку возможность заняться собой, своей душой, уделив время важному.

Что эта книга даст тебе, дорогой читатель? Она поможет тебе узнать себя, увидеть себя с новой стороны. Эта книга — о тебе. С первой и до по-

следней страницы она создана для того, чтобы помочь тебе разобраться с тем, что вызывало в тебе вопросы и тревоги, сомнения и неуверенность, боль. Она ответит на твои вопросы, научит любить себя и, что самое важное, покажет, что «точка опоры», которую искал Архимед, чтобы перевернуть Землю, внутри тебя.

Ты первопричина всего происходящего вокруг, и ты заслуживаешь всех благ и всей мировой любви просто за то, что ты есть. Эта книга правдива, честна, точна и проста. Я призываю тебя быть честным с собой и ничего не усложнять, не откладывать ничего «на потом». Чем яснее ты видишь ситуацию, тем проще тебе принимать решения. Чем меньше «на потом» ты приготовил себе задач, тем свободнее и легче ты будешь себя чувствовать. В книге я расскажу тебе не только почему откладывать решение нерационально, но и почему это опасно для здоровья и жизни в целом. Для того чтобы моя мысль была понятнее, а чтение интереснее, в книге будет три сюжетных линии с историями персонажей, на своем примере показывающих самые частые запросы для консультирования: то, как люди приходят к осознанию проблемы, решаются на ее устранение и с чем выходят после работы над собой. Все имена и герои будут вымышленными, но все ситуации основаны на примерах из жизни, с которыми мне доводилось работать.

Первая часть книги будет посвящена путешествию в глубину души, нашему марафону «Неделя Высоких Стандартов». Он стал моей

любовью, показав, как за несколько дней интенсивной работы можно кардинально изменить взгляд человека на самого себя и свою жизнь, увидеть то, что было незаметно ранее, и, что самое важное, полюбить и принять себя без остатка, таким, какой он есть на самом деле. Этот марафон называется так не случайно: именно новые стандарты, повышенные на эту неделю, помогают нам сделать то, что мы не делали никогда. Сделать то самое чуть лучше, иначе, качественнее, смелее, нежели мы делали раньше. Пройдя его с полной отдачей, посвятив время каждому заданию, ты сам/а поразишься тому, как изменится твое отношение к себе и жизни, каким станет твое восприятие себя, насколько ближе ты станешь к своей мечте всего за одну неделю — Неделю Высоких Стандартов.

Вторая часть книги будет посвящена важным жизненным решениям, которые определяют нашу ежедневную жизнь, оказывая на нее огромное влияние. Даже если мы не замечаем этого. Тебя будет ждать притча, которую я написала для своих читателей, 10 важных решений, которые нужно принять в жизни, чтобы чувствовать себя хорошо и счастливо, и 12 мыслей, о которых я сожалею, что не знала раньше, мыслей, которые смогут сэкономить тебе годы жизни.

В заключение я приберегла для тебя подарок — метод, который поможет тебе всегда, везде и в любой ситуации разрешить любой вопрос и найти путь. А как им воспользоваться, тебя научит марафон и важные решения второй части книги.