

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Р36

Marc Reklau

The Life-Changing Power of Gratitude: 7 Simple Exercises
that will Change Your Life for the Better

©2018 by Marc Reklau

Russian edition arranged through Montse Cortazar
Literary Agency (www.montsecortazar.com). All Rights Reserved

Реклау, Марк.
Р36 Carpe diem. 7 практик благодарности : книга-дневник на 90 дней /
Марк Реклау ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва :
Эксмо, 2021. — 208 с.

ISBN 978-5-04-111696-5

Практики благодарности – простой и действенный инструмент для изменения жизни к лучшему.

Вселенная преподносит свои дары тем, кто умеет говорить спасибо. Согласитесь, вы и сами не захотите помогать тем, кто вечно жалуется. Поэтому, чтобы сформировать пространство для личного роста и трансформации, нужно научиться замечать и принимать уроки, которые преподносит жизнь. Учиться воспринимать непогоду как удачную возможность переждать дождь в кафе с лучшим другом, а сломанный каблук — как причину купить новые красивые туфли.

Благодаря этому дневнику вы избавитесь от внутренних сомнений и неуверенности. За 3 месяца практики вы заметите, как изменилось ваше здоровье и отношения с окружающими. А также увидите, что мир каждый день делает вам подарки.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-111696-5

© Сайфуллина А.Д., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Реклау Марк

**CARPE DIEM. 7 ПРАКТИК БЛАГОДАРНОСТИ
КНИГА-ДНЕВНИК НА 90 ДНЕЙ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петькова*
Литературный редактор *Ю. Спирина*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *П. Петров*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
moonshome, Eisfrei, Ola-la, Gannie, Yuliya Derbisheva VLG, Nataliya Kunitsyna, Elena Medvedeva,
Lemaris, karakotsya, Love-Lava / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорьга, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғымарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарнамалық меркізі шетелдегі.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 18.06.2021.
Формат 62x82/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,24.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-111696-5



9 785041 116965

16+

В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш. д. 1, а/я 5, Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный),
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, Бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rmd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр опто-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр опто-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных
и вдохновляющих книг. Мы любим книги
и создаем их, чтобы вы могли творить,
открывать мир, пробовать новое, расти.
Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [v](#) [g](#) [bomborabooks](#) [bomбора](#)
bomбора.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

Благодарность дает смысл нашему прошлому,
приносит мир сегодняшнему дню и позволяет смо-
треть в будущее.

Мелоди Битти

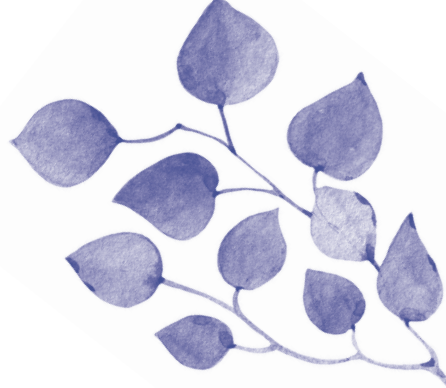




СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	9
Введение	11
Глава 1. СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ	19
Глава 2. ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ	25
Глава 3. КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ	37
Глава 4. КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА МЫШЛЕНИЕ	43
Глава 5. КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ	53
Глава 6. ХОРОШЕЕ МОЖНО НАЙТИ ДАЖЕ В ПЛОХОМ?	57
Глава 7. ХОРОШЕЕ МОЖНО НАЙТИ ДАЖЕ В ПЛОХОМ!	65
Глава 8. ЗА ЧТО МОЖНО БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ?	71
Глава 9. ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ	79
Глава 10. ПИШЕМ БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО	85
Глава 11. КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ПОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ХОРОШЕМ	89
Глава 12. БОНУС: СИЛА ПРОЩЕНИЯ	95
Глава 13. ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ?	105
И напоследок... ..	111
Дневник благодарности на 90 дней	113
Об авторе	205





БЛАГОДАРНОСТИ

Нет ничего сложнее, чем выразить письменную благодарность в книге. Читатели почти всегда пропускают эту часть, однако, едва автор забывает сказать «спасибо» хоть кому-то, это непременно замечают. Соблазн опустить данную главу был велик — но разве мог я в книге, посвященной силе благодарности, не поблагодарить тех, кого встречал на своем жизненном пути? Надеюсь, я не отниму у вас много времени.

Начну с семьи: спасибо моей маме, Хейди, и бабушке, Хильде. Наталии, моей спутнице на жизненном и профессиональном пути. Моему отцу (покойся с миром).

Моему двоюродному брату Александру, его жене Ивонне; Лоле. Марку и Пауле.

Моим старым товарищам из всех футбольных команд, в которых я состоял. Не могу назвать вас всех по именам (места не хватит), но вы и так меня помните. Выражаю

особую благодарность моему Entdecker и второму отцу, Влодо Тумбасу — первому тренеру, увидевшему во мне (скрытый) талант к футболу.

Спасибо моим прежним коллегам и начальникам. Вас я тоже не могу перечислить поименно, но помню всех и каждого.

Спасибо друзьям: Полю, Имне, Альберту Адериу, Штефану Людвигу и его семье, Клаудио и Анне-Софи, Томасу Шмюклю, Ральфу «Швоб» Пфойферу, Альберту Витхоффу, Даниелю «Клинзи» Дернену, Рихарду «Вебези» Веберу, Джону Крещенци, Джею Паркинсону и всем тем, с кем я познакомился в тот год, когда работал в «Диснее». Не могу обойти стороной семью Хенке из Форт-Лодердейла, а также моего лучшего друга по университету, Джорджа Каро (если вы читали «30 дней», то знакомы с ним. Это тот парень, у которого случались приступы смеха, стоило мне опустить руки).

Последние (но не по значению) люди в моем списке — это все, кого я знаю. Кто-то из них был мне другом, кто-то — учителем, а кто-то — и тем и другим одновременно!

P. S. Если я забыл поблагодарить вас, прошу, не злитесь — просто напишите мне электронное письмо: мол, не забудь упомянуть меня в следующей книге.



ВВЕДЕНИЕ

Если вы читали мои предыдущие книги, или слушали интервью со мной, или были на моем выступлении, или видели меня в телевизоре, то знаете, я — преданный сторонник силы благодарности. Когда меня спрашивают, как я добился успеха, почему мои советы работают или как так вышло, что сначала я продавал по восемь книг в месяц, а теперь по тысяче, я обычно отвечаю так: скорее всего, секрет заключается в «силе благодарности», то есть в том, что я непрерывно ощущаю себя благодарным.

Ежедневно я говорю спасибо за каждое хорошее событие, причем не только за произошедшее, но и за грядущее. Я благодарен за любой новый опыт, за то, что жив и здоров. У человека всегда полным-полно причин сказать Вселенной спасибо. К сожалению, многие настолько заняты, что забывают об этом.

Благодарность — одна из самых мощных сил Вселенной: она не только притягивает хорошее, но и помогает ценить имеющееся. Чтобы научиться быть благодарным, редкого «спасибо» недостаточно. Выражать ее необходимо каждый день, причем не раз. Благодарность должна стать вашим вторым именем.

За последние три года моя жизнь перевернулась с ног на голову. Из безработного я превратился в автора мирового бестселлера. Я разорвал отравлявшие мою жизнь узы с супругой и теперь состою в прекрасных и здоровых отношениях. Бывает, что за день я зарабатываю столько, сколько прежде не заработал бы и за месяц, а порой — и за больший срок.

При чем тут благодарность, спросите вы? При том, что после долгих размышлений над своей жизнью я осознал: самые невероятные изменения — в том числе и те, которые привели меня к успеху, — произошли под влиянием силы благодарности. Из всех моих новых привычек самой полезной оказалась привычка благодарить. Я точно знаю, в какой день решил ее завести. (Откуда? Это записано на первой странице моего дневника благодарностей.) 11 ноября 2013 года я составил список, где перечислил три обстоятельства, за которые благодарен. В голову мне пришли вот такие мелочи:

- я благодарен за то, что жив;
- я благодарен за то, что у меня есть семья;

- я благодарен за то, что у меня есть верные друзья;
- я благодарен за ту чашку кофе, которую выпил на пляже;
- я благодарен за то, что могу трудиться не покладая рук;
- я благодарен за то, что сегодня пообедал с другом;
- я благодарен за то, что посетил замечательную презентацию;
- я благодарен за то, что сегодня светит солнце.

Ладно, вышло больше трех пунктов...

Чем чаще я говорил спасибо — не ожидая ничего взамен, — тем счастливее и успешнее становился.

В конце февраля 2015 года я перешел на новый уровень в своей привычке благодарить все и вся. И после этого начались чудеса. Как по мне, отнюдь не случайно именно 31 марта 2015 года число скачиваний моей книги «30 дней. Измените привычки, измените жизнь» буквально за пару суток подскочило до 40 000. Тогда моя жизнь и начала меняться коренным образом.

Будьте благодарны каждому дню. Только представьте, как улучшится ваша жизнь, если вы будете испытывать благодарность не раз в год, а раз в день.

В детстве во время молитвы я почти не уделял времени благодарностям. Вместо этого я только и делал, что просил, просил, просил. Хочу то, хочу это. А если и говорил спасибо, то не от чистого сердца. Моя благодарность не была искренней. Я не раз повторяю: благодарность действует тогда, когда она исходит от сердца и пропитывает каждую клеточку тела.

Как только вы научитесь быть благодарным, к вам на помощь придет Вселенная, Господь, все что угодно — в зависимости от ваших воззрений. Чем чаще вы будете выражать благодарность, тем больше у вас станет поводов ее испытывать. Это, как мне кажется, работает везде и всегда. Благодарность способна изменить жизнь. Едва вы начнете ощущать ее осознанно и часто, ваше мировоззрение изменится, как и ваша жизнь.

Если вы умеете говорить спасибо, Вселенная в ответ подкидывает новые поводы. Возможно, дело в том, что благодарный человек чаще замечает хорошее; а может, благодарность и правда положительно влияет на судьбу. Я не могу объяснить этот закон жизни, однако он работает! Электричество я тоже объяснить не могу, но стоит мне нажать на кнопку выключателя, как в доме зажжется свет, потеплеет (или похолодеет) и я смогу приготовить вкусный обед.

А если «включить» благодарность, то в жизнь придут чудеса.

Когда вы говорите спасибо, то Господь, Вселенная или судьба будто бы решают: «Посмотрите-ка! Этот человек рад тому, что имеет. Он явно заслуживает большего».

Поэтому благодарите родителей, друзей, свое здоровье. Ценить — значит множить. Если вы что-то цените, оно множится. Цените каждый свой вдох, каждый цветок на улице, время, проведенное с друзьями. Если вы цените хорошее, его в вашей жизни появляется еще больше.

К сожалению, верно и обратное. Учитесь следить за своими словами и действиями. Они вызваны благодарностью? Если да, то вас ждет счастье.

Но помните: изменения требуют времени.

Не ждите всего и сразу и, самое главное, не смейте корить себя, если какое-то время ваши усилия не принесут плодов. Впоследствии вы обязательно заметите: чем больше благодарности вы излучаете, тем больше замечательных событий и людей «притягиваете». Я использовал слово «притягиваете» в кавычках, поскольку до сих пор не уверен, притягиваем ли мы что-то в прямом смысле (как считают сторонники «закона притяжения») или всего лишь уделяем больше внимания хорошему (из-за эффекта выборочного восприятия). Но суть не в этом, а в том, что итог у обоих явлений один.

И в том и в другом случае работает уже озвученное мною правило: чем чаще человек говорит спасибо, тем

больше хорошего он к себе притягивает. В наш суматошный век у людей зачастую нет времени оглядеться по сторонам. Из-за этого мы воспринимаем многое как должное и нисколько не ценим то, что имеем. Остановитесь, задумайтесь и вспомните все, за что можете сказать спасибо.

И знаете, что самое прекрасное в благодарности? Она лучшее лекарство от негатива. Почему? Потому что благодарность всегда сопровождается положительными эмоциями. Когда вы благодарны, вы не можете тревожиться, злиться или унывать. Если вы скажете спасибо своей нынешней жизни, она перестанет вас расстраивать. Нельзя одновременно быть благодарным и несчастным. Благодарным — и встревоженным. Благодарным — и злым. Продолжите список сами.

Так почему же мы так редко говорим спасибо? Это ведь совсем не сложно. Чтобы изменить жизнь к лучшему, достаточно шесть-восемь недель ежедневно записывать по три обстоятельства, за которые вы благодарны. Если верите мне на слово и готовы прямо сейчас завести дневник благодарности, то смело закрывайте книгу. Я не шучу. Полный вперед! Невероятный успех ждет вас. И не просто потому, что так сказал я, Опра Уинфри или коуч по личностному росту. Нет. Такой исход оправдан с научной точки зрения.

Благополучие близко, стоит лишь протянуть руку. Однако многие останавливаются в своем развитии и живут