




АЛЬБЕРТ САФИН



КОД ЖИЗНИ

как превратить счастье
из недостижимой цели
в привычную реальность

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С21

Сафин, Альберт Рауисович.

С21 Код жизни : как превратить счастье из недостижимой цели в привычную реальность / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-197219-6

Альберт Сафин — психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят более 590 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет. В своей четвертой книге он объясняет, что счастье — это комплексное чувство, зависящее от каждой сферы вашей жизни. Поэтому не получится быть счастливым, если вы, например, не чувствуете удовлетворения от работы или отношений. Прочитав эту книгу, вы:

- сможете понять, где в вашей жизни трещина, через которую утекает счастье;
- поймете, как поменять жизненную позицию, чтобы не поддаваться негативному влиянию;
- осознаете, что маленькие, но постоянные и правильные действия способны глобально изменить вашу жизнь в лучшую сторону.

Помните: двери позитивных изменений открываются изнутри.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197219-6

© Текст, А. Сафин, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. Детство.....	13
Глава 1. Открываю мир и свои возможности.....	15
Глава 2. Учусь быть счастливым	23
Часть 2. Юность.....	29
Глава 1. Чувствую себя взрослым	31
Глава 2. Выбираю жизненную позицию, которая помогает жить счастливо.....	46
Глава 3. Выбираю себя, когда мной пытаются манипулировать	55
Часть 3. Зрелость	77
Глава 1. Попадая в кризис, настраиваю компас на счастье.....	79
Глава 2. Бросаю страдать	94
Глава 3. Выбираю режим ответственности	105
Глава 4. Меняю хрустальные мечты на те, которые сбываются.....	118
Часть 4. Мудрость	137
Глава 1. Знаю, на что могу повлиять, а что не стоит беспокойства	139
Глава 2. Развиваю полезные привычки	156
Глава 3. Смело и ярко рассказываю о себе и своих достижениях	181
Глава 4. Знаю рецепт мастерства в любом деле	196
Заключение. 45 кирпичей в фундамент вашей новой жизни	219

ВВЕДЕНИЕ

«**Д**елу время, потехе час» — поговорка, которая сделала нас несчастными. Мы привыкли к тому, что счастье живет где-то отдельно, а удовольствие от жизни доступно только в свободное от работы время. Как мороженое, которое можно попросить лишь после того, как съешь суп.

Но истина в том, что счастье невозможно взять с полочки, оно существует во всех сферах жизни одновременно, а не отдельно в какой-то одной из них.

И если гармонии между этими сферами нет, образуются трещины, через которые утекает радость жизни.

В ваших руках книга о том, как найти эти трещины, собрать по кусочкам то, что разбили еще в детстве, настроить жизнь на счастливый и гармоничный лад, сделав радость своим обычным состоянием.

Ведь work-life balance найти невозможно. Пора признать, что работа — и есть жизнь, которую вы проживаете 8 часов в день, 40 часов в неделю. Не выйдет отделить счастье от карьеры и наслаждаться им только в отпуске и на выходных. Поэтому мы будем рассматривать вашу жизнь целостно, как большое поле для радости.

Представим себе человека по имени Герман. Ему 35. Он думает о том, что еще пару лет назад работа вызывала у него воодушевление, а теперь ему кажется, что он занимается ерундой. Он знает, что мир вокруг полон возможностей, но все они проходят мимо, утратил энергию и потерял ориентиры. Герман за последние 10 лет трижды менял работу, поначалу горел энтузиазмом, а затем постепенно остывал и разочаровывался. Почему он снова оказался в тупике? Он не научился себя слышать. В его «надо» не оставалось места для «хочу». Можно заставлять себя силой идти вперед в любом деле, но это ненадежное топливо, которое быстро выдыхается. Внешне он работает, что-то меняет, куда-то движется, но внутри при этом пусто.

Он выбирал профессию под давлением родителей, просто «такую же, как у отца», работал только ради денег, просиживал бессонные ночи, не слушал себя и разучился понимать, чего хочет на самом деле. Для того, кто разделил жизнь на две части: заработаю денег, а потом поживу с удовольствием, основой бытия становится скука. Герман не понимает, что дело не в обстоятельствах или окружении. Дело во внутреннем состоянии.

Если ситуация Германа вам откликается, значит вы держите в руках нужную книгу. Благодаря ей вы:

- ◆ услышите себя и поймете, как двигаться к целям в удовольствие, а не «через не могу»;
- ◆ обретете внутреннее состояние, которое поможет развиваться;
- ◆ почините внутренний компас, который указывает на счастье;
- ◆ поймете как достичь успеха в любой сфере от близких отношений, до собственного бизнеса.

В разделе «детство» вы узнаете, почему остается так много неправильных установок, полученных в прошлом, почему сложно менять представления о мире. Ребенок учится вставлять



на ноги и падает столько раз, сколько ему нужно, чтобы подняться. Почему же взрослый требует от себя встать с первого раза не только устойчиво, но и сразу в балетную позицию? Это так же глупо, как требовать этого от годовалого малыша. Смирившись с тем, что на ошибках учатся, вы узнаете, чем отличается взгляд на мир счастливых людей, какой взгляд вы унаследовали от родителей и как можно устранить фокус на негатив, который с детства сбивает ваш жизненный компас с дороги счастья.

В разделе «юность» собраны темы, с которыми сталкивается подросток и молодой взрослый. В этот момент важнейшее для человека осознание — это образ себя. Умение очертить границы, за которые другим лучше не заходить. Умение быть самостоятельным, готовым принимать решения о своей судьбе человеком. Здесь мы поговорим о сепарации от родителей, которую не все проходят в юности, оставляя долю детского поведения во взрослой жизни. Вы составите индивидуальную программу взросления и поймете, что в ваших отношениях с родителями застряло на уровне «юности», что важно подтянуть до «взрослого» уровня. Вы разберетесь в том, какая жизненная позиция осталась с вами с подросткового возраста, как вы проявляете отношение к себе и к миру в своих словах и поступках. Узнаете насколько эта позиция ведет к счастью и что делать, если не ведет. Вы разберетесь в манипуляциях, которые отбрасывают к детскому беспомощному состоянию и научитесь противостоять им «по-взрослому». Подростки остро чувствуют покушение на свои границы, учатся их отстаивать, но никогда не поздно научиться этому, если в юности где-то произошел сбой.

В разделе «зрелость» мы поговорим еще об одной важной вехе жизни. Взрослый человек сталкивается с переосмыслением взглядов на мир, которые вели его до этого. Будто внутренний навигатор говорит «вы вот здесь», а это «здесь» категорически не нравится. Человек хотел совсем не сюда. Вы узнаете, какие жизненные установки чаще всего приводят к кризису среднего

возраста, что помогает из него выбраться. Мы поговорим о том, как легко привыкнуть к страданиям и как просто скатиться в болото жалости к себе, откуда дороги к счастью не видно. Каждый может вспомнить среди знакомых одного или нескольких нытиков, у которых всегда все плохо, а сделать с этим они ничего не могут. Из этой трясины тоже есть выход, и мы его рассмотрим. Юности свойственны мечты, а вот в зрелость — время подведения промежуточных итогов. Также мы поговорим о режимах, которые вы перенимали в детстве от родителей и теперь применяете во взрослой жизни. Насколько тяжело вам дается ответственность за других? Научились ли вы общаться на равных или у вас остались проблемы с восприятием окружающих, когда хочется их опекать или, наоборот, избегать всякой ответственности? Еще одна тема этого раздела — когда мечтать вредно. Есть заведомо несбыточные мечты. За этими хрустальными пиками кроется страшное разочарование. Мечты похожи на лекарство, в одной форме и дозе они придают целям драйв, но стоит переборщить, как они превращаются в зависимость и балласт. Вы научитесь избавляться от балласта и мечтать так, чтобы мечты сбывались.

Раздел «мудрость» посвящен навыкам, которые, пройдя через основные возрастные вехи развития, обретает человек на пути к гармонии и счастью. Здесь разговор пойдет о развитии полезных привычек, умении ярко проявляться, рецептах мастерства в любом деле и знании о границах влияния на окружающий мир, которое дарит свободу от лишнего беспокойства.

После того, как я объясню, какие инструменты подойдут для разных этапов работы над собой, вы увидите список вопросов. На них обязательно надо ответить. Медленно. Честно. Сильно перед этим подумав. Вы отвечаете себе. Чтобы своими руками сделать жизнь лучше. Отвечая, вы сами решите, что созвучно именно вам. Я приглашаю вас сомневаться, обдумывать, анализировать, отказываться от того, что вам не подходит, и в полную силу браться за то, что хочется попробовать.



Почему я не даю готовых ответов? Их нет. У каждого из вас индивидуальный стиль, свой путь. Не нужно никого копировать — даже меня! Но я поделюсь с вами собственными открытиями о том, как сочетаются работа, жизнь и счастье. А вы сделайте свои выводы. Работая с этой книгой, вы научитесь гармонично строить отношения с самим собой и окружающим миром, а это единственно возможная дорога к настоящему счастью.

Давайте вместе превращать мечту о счастливой жизни в реальность.

Альберт Сафин

ЧАСТЬ 1

ДЕТСТВО

ГЛАВА 1

ОТКРЫВАЮ МИР И СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Уребёнка всё ещё впереди. Дети редко думают о будущем, а скорее, плывут по течению, которое направляют их родители. Только потом, во время учёбы, пробуя разные направления, узнавая себя и мир вокруг, человек сам создаёт течение своей жизни, редактируя свои представления о мире. Или не редактируя и считая полученную в детстве картину мира правильной, а себя — неспособным что-либо изменить.

Представьте лето, тенистый двор. В песочнице играют мальчик в синей кепочке и девочка в красном сарафане. У каждого из них есть совок и несколько формочек. У мальчика все игрушки в пакете. Достал одну, сделал из песка куличик, убрал обратно. Девочка сделала куличик, отбросила формочку в сторону, взяла другую, отошла с ней на несколько шагов, там тоже сделала кулич, оставила формочку рядом, совок уронила за борт песочницы. Стала просить игрушки у мальчика, забыв про свои. Когда мама позвала сына домой, он сделал на прощание ещё один куличик и деловито понёс пакет с игрушками маме. А мама девочки возмутилась: «Ну что же ты опять всё разбросала, собирай скорее!» Мама сердится, дочка дуется, всем двором собирают игрушки. В итоге домой