

УДК 159.92
ББК 88.52
Э85

Albert Espinosa
LOS SECRETOS QUE JAMAS TE CONTARON

© 2016, Albert Espinosa

Э85 **Эспиноса, Альберт.**

Секреты, которых вам никогда не рассказывали, как жить в этом мире и быть счастливым / Альберт Эспиноса ; [пер. с исп. В.Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2019. — 376 с.

ISBN 978-5-04-098375-9

Эту мудрую вдохновляющую книгу о счастье написал человек, который когда-то сумел победить смертельную болезнь, а позже стал режиссером, актером, сценаристом и знаменитым писателем. Тиражи его книг исчисляются миллионами экземпляров, а фильмы принесли ему славу по всему миру. Нет сомнений, он знает, о чем говорит. Это его жизненный опыт и его принципы, но каждый найдет здесь для себя что-то важное и близкое. Альберт Эспиноса учит не сдаваться и делиться своей энергией, не бояться ошибок и принимать себя. А главное, помнить, что мир ограничен рамками, которые мы сами установили, и в наших силах его изменить.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098375-9

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

Альберт Эспиноса

**СЕКРЕТЫ,
которых вам никогда не рассказывали,
как жить в этом мире и быть счастливым**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *Е. Мишина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
jvillustrations, ekmelica / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

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-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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 жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.10.2018. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,5.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098375-9



9 785040 983759 >



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

ЛитРес:
одна книга до книги



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, многоканальный тел.: 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

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

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

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. 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

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru
Новосибирск. 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

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Держинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01 (02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийко, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

ЕКSMO.RU
новинки издательства



*Посвящается величайшему
бомбардиру, коим был мой отец.*

*Благодаря твоим забитым голам
я продолжаю жить
и продолжаю быть счастливым.*

Спасибо.

Альберт



Пролог

Это не просто книга. Ее появление было обусловлено необходимостью.

Жизнь скрывает от нас секреты, о которых нам никто никогда не рассказывает, но о которых просто нужно знать.

При появлении на свет нам не выдают руководство по пользованию жизнью или инструкцию касательно того, как жить счастливо на этой планете.

На самом деле все не так сложно, просто никто не хочет об этом говорить: каждый стремится пройти свой собственный тернистый путь. Тем не менее у жизни есть свои секреты, и я хотел бы поделиться с тобой всем, что мне удалось узнать. Надеюсь, это подтолкнет тебя к тому, чтобы и ты поделился с другими всем, что знаешь.

Итак, в этой книге собраны все секреты, которые мне удалось раскрыть в этой жизни. Я хочу поделиться ими, поскольку верю, что так мы сможем изменить этот мир, сможем стать большинством, способным перевер-

нуть свое сознание и избавиться от негативных, грустных и деструктивных мыслей.

Чтобы жить в этом мире, надо просто жить. Помни об этом.

Книга состоит из трех частей. Каждая из них, как и вся книга в целом, является источником вдохновения. Ни на секунду не забывай о том, что эту книгу нужно не читать: ею стоит вдохновляться.

Первая часть состоит из неизвестных тебе доселе секретов, как стать счастливым. Она была написана буквально на одном дыхании. В ночь, когда не стало моего отца, я вдруг проснулся и почувствовал, что должен поделиться этими секретами. На каждой странице написано совсем немного слов. И все – крупным шрифтом, ровно так, как они возникали в моем сознании. Не могу сказать, что это были только мои идеи, скорее все они исходили от моего внутреннего «Я». Я исписал целый блокнот и понял, что это станет первой частью моей книги. Я не стал вносить правки в написанное, поскольку хотел, чтобы будущий читатель увидел самую суть идей, посетивших меня в тот день. Как будто кто-то мне их нашептал.

Во второй части раскрыты секреты того, как жить в этом мире. Эти секреты, выраженные всего в одной фразе или в паре фраз, снабжены небольшой «инструкцией по эксплуатации». Возможно, для кого-то будет достаточно и одного предложения, другим помогут краткие пояснения, а третьим и вовсе захочется развить собственную теорию и найти иное приложение этой фразы к жизни. Также вторая часть является дополнением части первой, поскольку более глубоко раскрывает представленные в ней идеи.

Третья часть – это сладкие ножницы моей жизни. Здесь собраны цитаты, высказывания и различные советы. Что я имею в виду под сладкими ножницами? Чуть позже ты узнаешь об этом, пока же достаточно знать, что все они являются вдохновением той окружающей среды, в которой ты обитаешь.

Завершает книгу небольшой эпилог, где собраны финальные комментарии и размышления. Больше не хочу забежать вперед, лишь надеюсь, что мое предисловие приоткроет немного завесу того, что ожидает тебя впереди.

Эта книга относится к тем произведе-

ниям, которые стоит вдохнуть, пропустить через себя и принять как источник вдохновения.

Надеюсь, что ее чтение доставит тебе не меньшее удовольствие, чем мне принесло ее написание. Я попытался включить в нее все, что помогает мне почувствовать себя живым, все советы, которые пошли мне на пользу, все секреты, которые мне довелось раскрыть.

Я передаю эту книгу тебе, чтобы ты ее дополнил. На этих страницах есть еще много места, на котором можно писать, рисовать и делать заметки.

Делиться и отдавать – вот что важно. Не скрывай и не прячь ничего. Основа жизни заключается в умении поделиться (и пусть тебя не сбивают с толку все эти разглагольствования о важности собственного эго в мире) частичкой себя и собственной радости с другими.

Каждое человеческое существо – это воплощение закона природы. Это сильнейший сгусток энергии, который в твоих руках способен превратиться в нечто неудержимое.

В мире нет ничего более мощного, чем сила каждого человека, воплощающего законы природы, и ты этим чело-

веком являешься. Это твой величайший дар, благодаря которому ты никогда не будешь чувствовать себя одиноким в мире.

Почему вдруг сейчас эта книга?

Знаю, возможно, ты думаешь, что к тебе в руки попала книга о самопомощи. Так оно и есть, потому что ее написание во многом мне помогло: мне было необходимо это сделать.

Семнадцатого сентября из жизни ушел мой отец, и вместе с ним как будто умер и снова возродился я сам. Будучи еще в мире красных браслетов я пообещал себе, что никогда никому не раскрою семь секретов счастливой жизни, пока моя собственная смерть не призовет меня к себе. Но, как я уже сказал ранее, я умер и возродился вместе с моим отцом и понял, что нужный момент настал.

Каждую секунду, проведенную рядом с ним в его последние дни, я не переставал думать о том, что в мире обязательно должна быть книга, которая могла бы помочь справиться с такими вот моментами, как потеря отца, или любым другим важным событием в жизни...

**Когда ты
теряешь любимого человека,
теряешь часть своего тела,
теряешь иллюзии,
теряешь ребенка,
теряешь...**

**И еще не понимаешь, что,
когда ты**

ТЕРЯЕШЬ, ты ОБРЕТАЕШЬ.

**Никто никогда не говорит об этом.
Все об этом умалчивают, однако...
любая утрата является обратной
стороной обретения.**

Это закон нашего мира.

**Это главная аксиома, как стать
счастливым.**

Знаю, что тебя учили не терять, чтобы потом не поддаваться унынию, тщетно искать счастья, бежать от страхов, жить в тиши, не бороться, просто подчиняться...

Забудь обо всем, чему тебя учили! Оно того не стоит ни грамма! Все эти правила придумали для того, чтобы ты не протестовал и не был счастлив.

И именно в этот момент ты должен решить, хочешь ли ты быть счастлив. Если ты хочешь изменить свою жизнь, пришло самое время.

Если ты продолжишь читать эту книгу, ничто в твоей жизни уже не будет как прежде. Ты изменишься раз и навсегда.

Но должен тебя предупредить, что отбивалы начнут атаковать тебя.

Поясню, кто это такие. Мне безумно нравится теннис, и «отбивалами» я называю тех, кто несется отбить мяч, не оценивая возможных рисков, не думая, что он делает, размахивая ракеткой практически на автомате. Отбивалы – это люди, которые не приемлют перемен. Среди нас в мире живут сотни, тысячи, миллионы отбивал, которые даже не знают, зачем ударяют по мячу.

Отбивалы будут критиковать любые изменения, говорить тебе, что стать счастливым невозможно, что нужно свернуть с выбранного пути, что потери неизбежны и что тебе стоит оставить все эти глупости.

Тебе будут говорить, что у тебя есть обязательства, что этот мир станет ни на что не похожим, если все мы начнем делать что нам вздумается, уступая своим желаниям. Ты просто будешь говорить им в ответ: «А на что похож мир, где все делают только то, что, как им кажется, они обязаны делать?»

Но отбивалы не имеют никакого значения. Пусть себе перекидываются своими мячами.

Ты должен стать игроком, способным отбить мяч до того, как он коснется земли. Игрок действует и реагирует быстро на жизнь и на все ее несправедливости. Очень важно быть игроком в этой жизни. Нужно не бояться рисковать. Готовность рискнуть – ответ на все вопросы.

И стоит сказать, что чем больше игроков появится в жизни, тем меньше в ней будет отбивал.

В этой жизни ты либо игрок, либо отбивала. Другого не дано.

Чтобы стать игроком и жить счастливо, эту книгу стоит не просто читать, а рассматривать как руководство к действию. Речь идет не о том, чтобы полистать страницы и подождать, пока что-то изменится в тебе. Ты должен жить вдохновением всю свою жизнь, пока не угаснет твой последний день.

Вот что главное: жить вдохновенно, чтобы достичь счастья и быть счастливым каждый день.

Ничто из прочтенного здесь не изменит тебя, пока ты не пропустишь это через себя, свой стиль игры, свою манеру отби-

вания мяча под названием «жизнь». Этого можно добиться только через вдохновение. Ты изменишься в тот момент, когда начнешь подходить с вдохновением к происходящему.

Все одновременно настолько просто и настолько сложно.

И как возможно, что тебе не говорили об этом ранее?

Наверное, потому, что никто тебе не объясняет самое важное в жизни. Это секреты, которые тебе никогда не рассказывали. Я узнал об этом благодаря сотням, тысячам людей, которые по кусочкам собирают этот пазл и сохраняют его для других в беседах, в книгах, в песнях и в отрывках историй собственной жизни.

Соберется ли полностью пазл твоей жизни – зависит только от тебя, от этих законов природы, частью которых являешься каждый человек и кои мы должны исполнить.

Я дам необходимые подсказки, чтобы ты знал, в чем искать вдохновение. Ты должен жить с радостью и не бояться отбросить летящий на тебя мяч.

Когда почти машинально люди спрашивают тебя: «Как дела? Все хорошо?» –

у тебя не остается другого варианта, кроме как сказать: «Да, хорошо», потому что второй вопрос подразумевает подсказку, что именно хотят от тебя услышать.

Я всегда отвечаю:

«ВДОХНОВЕННО».

Если ты вдохновлен, ты счастлив. Так что вдохновляйся этой книгой. Не читай ее – просто вдыхай. И ты будешь счастлив и сможешь жить в этом мире.