

АЛЕКСАНДР СВЯШ

КАК БЫТЬ, КОГДА ВСЕ НЕ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ

КАК ПОНЯТЬ
УРОКИ ЖИЗНИ
И СТАТЬ
ЕЕ ЛЮБИМЦЕМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.37

С24

Иллюстрации А. Сердюковой

Свияш, Александр.

С24 Как быть, когда все не так, как хочется / Александр Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-17-176057-1 (Вопрос психологу)

ISBN 978-5-17-092218-5 (Психология и здоровье от Свияша)

Мы много планируем, думаем, надеемся, но далеко не всегда все наши цели достигаются, а желания находят исполнение. И проблема чаще всего не в коварных обстоятельствах, а в наших внутренних установках и правилах, которые не позволяют осуществить задуманное.

Александр Свияш предлагает вам уникальную методику — как стать любимцем фортуны, обойти внутренние преграды, добиться счастья и успеха во всех делах, заказать такую жизнь, какую вам хочется! Методика максимально адаптирована к ритму жизни современного человека, поэтому результат не заставит себя ждать.

В этой книге мы:

- рассмотрим причины и последствия возникновения негативных ситуаций;
- узнаем методы, как повлиять на видение мира и избавиться от проблем;
- определим условия успеха и его принципы;
- заявим жизни свои цели;
- научимся входить в гармоничное взаимодействие с окружающим миром и многое другое.

Закажите себе такую жизнь, на какую у вас хватит смелости!

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-176057-1

(Вопрос психологу)

ISBN 978-5-17-092218-5

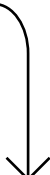
(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А., текст

© Сердюкова А., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Введение



О чем эта книга? Она о том, что все мы живем в мире изобилия. В нашем мире очень много еды, денег, жилья, автомашин, мужчин и женщин, детей, здоровья, любви, секса, славы, мест для отдыха и всего остального. Творец создал все в избытке.

Но тогда почему же получается так, что у одних людей чего-то имеется в изобилии, а у других этого не хватает? И даже если чего-то у вас имеется в избытке, например денег, то одновременно может не хватать любви или здоровья. Или есть в избытке любовь или здоровье, но не хватает денег, и так далее. И только у редких людей есть все, что им нужно, но их совсем немного. Люди называют их счастливыми или везунчиками. В общем, считают, что их счастье и успех зависят не от них, а им просто повезло. Да и они сами порой считают так, не подозревая даже, что свое счастье и удачу они сотворили себе сами.

Может ли любой человек войти в число таких счастливых? Может ли он что-то сделать, чтобы у него все было так, как ему хочется? Может, если он будет вести себя так же, как и успешные люди.

Все зависит только от вас!

Идея о том, что для достижения успеха нужно вести себя так же, как ведут себя преуспевающие люди, не нова. Она рассматривается и подробно описывается во множестве книг. Я не буду делать это же еще раз, потому что авторы рекомендаций описывали **внешнюю сторону повеления успешных людей** — как они работают, как планируют свою деятельность, как разговаривают и так далее. В какой-то мере эти рекомендации работают — но **только в той мере, насколько внутренний мир читателя совпадает с вну-**

тренним миром и системой убеждений успешного человека. А здесь, как понимаете, может быть огромный разрыв. Вы можете без конца выявлять свои цели, планировать свои достижения, работать по 18 часов в сутки. Но при этом если в глубине души вы считаете своего начальника идиотом, занимающим не свое место, то результаты ваших усилий будут нулевыми или даже отрицательными, то есть вас понизят в должности или даже уволят.

Или вы в соответствии с рекомендациями видных педагогов прикладываете огромные усилия, чтобы ваш ребенок учился хорошо, а он учится все хуже и хуже.

Или вы украшаете себя и нарабатываете навыки общения, чтобы привлечь внимание мужчин и устроить свою личную жизнь. А они, как назло, совсем исчезают с вашего горизонта.

Почему, ведь внешне вы делали все то, что должен делать преуспевающий человек, и вдруг такое поражение?

А дело здесь в том, что кроме внешних аспектов поведения **есть некоторые очень важные внутренние правила, которые каждый человек должен соблюдать в процессе взаимодействия с другими людьми.** Они довольно просты, но никто нам о них не рассказывает. И если мы будем их нарушать — а это постоянно делают миллионы людей, — то **Жизнь будет давать нам свои уроки.** Она будет нас учить, и уроки эти не очень приятны — как плохая оценка за невыполненный урок в школе. Если мы не будем понимать этих уроков, то Жизнь будет блокировать большинство наших усилий на пути к желанным целям. И тогда каким бы энергичным вы ни были, какие бы усилия на пути к поставленной цели ни прилагали, желанный результат будет закрыт для вас. Вы не будете любимцем Жизни, вы будете отстающим, неудачником.

И наоборот, если вы поймете ее несложные уроки, не станете нарушать некоторые ее требования, то вы станете ее любимчиком. А быть любимчиком Жизни очень приятно, как понимаете. Большинство ваших целей будут достигаться как бы сами собой. Вы будете жить во внутренней гар-

монии, радости. Страх перед будущим уйдет от вас — разве Жизнь позволит сделать что-то плохое своему любимчику?

Это похоже на чудо, но это — реальность. И это чудо может стать вашим постоянным спутником, то есть вы спокойно можете перейти в разряд тех людей, которых называют счастливыми. Это зависит теперь только от вас!

Я не знаю, как именно это происходит и кто именно помогает человеку, соблюдающему некоторые несложные правила проживания в нашем мире. Люди называют этого незримого и заботливого покровителя Бог, Ангелы, Высшие силы или как-то еще, кому как привычнее. Наша методика нерелигиозная, поэтому мы будем просто использовать понятие «Жизнь», а вы можете вкладывать в него любое удобное вам толкование, соответствующее вашей системе верований.

Несколько слов об авторе

Поскольку читателей обычно интересует личность автора, расскажу немного о себе. Я родился в России в простой семье, учился в школе, работал, получил два высших образования.

В моей жизни не было огромных провалов и огромных достижений, о которых можно прочесть в других книгах. То есть я не доводил свой организм до смертельной болезни, чтобы потом героическими усилиями вылечить. Я не был в тюрьме, не был банкротом, не был на грани самоубийства, меня не преследовало КГБ. Конечно, у меня были сложности на работе, конфликты с руководством, порой доходившие до увольнения. У меня были большие сложности в семейной жизни, которые в итоге привели к разводу, и сейчас у меня второй брак. То есть я жил обычной жизнью, которой живут миллионы людей.

Единственное, чем я всегда отличался, — это повышенной пытливостью ума. Я всегда старался понять: почему все так происходит? И как можно создать что-то новое и полезное? Я очень много учился и учусь сейчас. Все мои усилия были

направлены на то, чтобы понять те закономерности, которые управляют нашей жизнью. Если большинству людей говорят: «Делай так», они так делают, и их это вполне устраивает, то меня это никогда не устраивало, и я всегда спрашивал: «А почему именно так, а не по-другому?» Если объяснения мне не давали, я искал его сам. То есть для меня нет никаких авторитетов, кроме Истины, которую я ищу всеми доступными мне способами. А это процесс, как понимаете, бесконечный.

Поначалу мои усилия были направлены в сферу техники — я пытался понять, как создаются технические изобретения. В итоге я стал изобретателем, соавтором книги «Рождение изобретения», получил ученую степень.

Позже я сильно увлекся психологией, а затем мистикой, эзотерикой, духовными практиками, которые создавали ощущение безграничных возможностей и безграничного могущества. Несколько лет я усиленно занимался развитием сверхспособностей — ясновидения, умения читать информацию по фотографии, видения ауры, астральными путешествиями. В принципе у каждого человека есть врожденные сверхспособности, нужно просто заниматься их развитием, но на это требуются многие годы. Позже я понял, что в нашей реальной жизни нет применения этим скрытым талантам. Техника полностью заменила почти все сверхспособности, и они угасли у людей за ненадобностью. В нашем мире сверхспособности можно применять либо в целительстве, либо нужно показывать фокусы. Ни одно из этих направлений деятельности не увлекло меня, и я перестал этим заниматься.

Точнее, я стал искать, каким образом человек может использовать данные ему от рождения огромные скрытые возможности в той обычной жизни, которой он живет. То есть как стать магом и волшебником, не занимаясь многие часы специальными медитациями, повторением мантр или молитв, не меняя свой привычный ритм жизни.

Все, что я находил, я испытывал на себе, а потом рассказывал об этом другим людям в книгах, на лекциях и тренингах.

В итоге я сегодня являюсь руководителем нескольких предприятий — Центра позитивной психологии «Разумный путь» (Москва) и Американской академии успеха «Разумный путь» (Бостон), главным редактором журнала «Разумный мир». Я — автор 16 книг, которые вышли тиражом свыше 10 млн экземпляров, переведены на несколько языков. Я кандидат наук, действительный член одной из Академий, автор нескольких изобретений. У меня прекрасная жена, я езжу с лекциями и тренингами по всему миру — в общем, я создал себе такую жизнь, которую пожелал.

Вы можете добиться всего

И вам никто не мешает добиться любых желанных целей, кроме вас самих. Множество людей в мире уже применили предложенные здесь рекомендации, и их жизнь изменилась самым чудесным образом. В подтверждение привожу выписки из писем, полученных от моих читателей.

Уже в течение нескольких лет я читаю и пытаюсь применить литературу по психологии. Но Ваша книга «Как быть...» меня потрясла своей статностью, точностью и информативностью. Она заменит десятки томов других руководств. (Леонид Ротштейн, г. Иерусалим)

...Прочитав две ваши книги, хотела бы продолжить познание жизни и самой себя. «На Востоке простота изложения считается высшим достижением, ибо простота свидетельствует о ясности понимания». Я считаю, что это высказывание подходит к Вашим принципам изложения, я очень рада этому! Хочется сказать Вам спасибо и пожелать не останавливаться на достигнутом! (Васильева Наталья Владимировна, г. Тула)

Примите огромную благодарность за самые простые и ясные книги. Это великолепное и доступное «Руководство

к действию» практически для любого человека. (Романюк Евгения Николаевна, г. Москва)

Ваша книга стала поворотной в моей жизни! Хочу от всей души поблагодарить лично Вас, Александр, и Бога за то, что он послал Вас на эту землю! Благодаря Вашей замечательной книге я ближе познакомился с законами этой жизни. Вы дали объяснения, почему нужно делать так, а не иначе, и что будет, если сделать по-другому. (Баринов Александр, г. Тверь)

Примите, пожалуйста, слова искренней благодарности за ваши книги! Они перевернули мою жизнь. На душе теперь спокойно и благодать! Благодаря Вам я осознала, какой сильный у меня Ангел, которому в этом письменном виде я выражаю свою признательность. Спасибо Вам! Но это все только начало, т.к. есть огромное желание узнать себя и мир больше и правильно достигать поставленных целей. (Меллум Леония Эдуардовна, г. Санкт-Петербург)

С большим удовольствием прочитал ваши книги, которые случайно попали ко мне в руки, и понял, что это то, что мне нужно, что я искал. Эти книги в легкой и доступной форме объяснили мне многие причины моих проблем, о которых я и не догадывался. И многим моим друзьям и знакомым они тоже понравились, высказывалось даже мнение, что если бы такие книги были раньше, то многих ошибок в жизни можно было бы избежать. Спасибо Вам за них! (Бернацкий Павел, г. Тамбов)

Можно было бы привести еще сотни подобных выдержек из писем читателей, но я предлагаю сделать выводы вам самим.

Предпосылки методики

В принципе большинство требований, которые предъявляются к поведению человека в нашем мире, давно и хо-

рошо известны. Они являются основой почти всех религий. Другое дело, что в религиозных источниках они написаны сложным и не всегда понятным для нас языком и всегда логически не обоснованы. Видимо, людям в прошлом этого было достаточно. А сегодня принципа «веруй и выполняй» недостаточно, люди требуют понимания, как и что происходит вокруг нас, почему нужно выполнять именно такие правила, а не другие.

Поэтому неплохо иметь те требования, которые Жизнь предъявляет к человеку, изложенные простым и доступным современным языком. Именно это я постарался сделать в этой книге.

Человеку доступно все

Наши исследования показали, что человек может и имеет право получать от Жизни любые подарки, он может ставить перед собой любые цели и добиваться их исполнения. Об этом, собственно, пишут многие авторы. Но эти рекомендации, к сожалению, срываются не всегда. И мы нашли причину того, почему так получается!

Оказывается, что прежде, чем приступать к реализации нужных ему событий, человек должен **войти в гармоничное взаимодействие с окружающим миром, принять этот мир таким, какой он есть**. То есть нужно перестать осуждать его некоторые, на ваш взгляд, несовершенства. Если этого нет, то человек нарушает те требования, которые предъявляет Жизнь к его поведению. А нарушение вызывает последствия в виде неприятностей, болезней, несчастных случаев, блокировки усилий. Но стоит лишь перестать нарушать эти требования, как все неприятности уходят из вашей жизни самым чудесным образом. Жизнь начинает радовать вас, вы становитесь ее любимчиком!

В этой книге вы найдете подробный рассказ о том, как можно научиться жить без претензий и других переживаний в нашем, казалось бы, несовершенном мире. И как сделать так, чтобы ваша жизнь только радовала вас!

Мы даем информацию

В своих рассуждениях мы не сможем обойтись только теми понятиями, которым нас научили в школе или другом учебном заведении, поскольку предлагаемые там знания всегда опираются на науку. А наука у нас материалистична, то есть она считает реальным только то, что можно измерить, пощупать, разложить на частицы и т. д. Между тем в нашей жизни всегда присутствуют явления, которые современная наука никак не объясняет. Скорее всего, со временем она значительно расширит диапазон своих знаний об окружающем мире и объяснит то, что сегодня отрицает или относит к разряду чудес. Но мы не будем ждать этого, а прямо сейчас используем в наших рассуждениях те знания, которые сосредоточены в древних религиозных и эзотерических (то есть скрытых) системах.

То есть мы будем использовать некоторые понятия из этих систем знаний, на сегодня не имеющие строгого научного объяснения. В частности, в самом начале наших рассуждений мы используем термин «карма» (как проявление всеобщего закона причины и следствия). Но это будет не та карма, которой пугают нас многие мистики. Точнее, та, но мы дадим вам новый взгляд на неизбежность и предопределенность событий нашей жизни. Оказывается, что в подавляющем большинстве случаев **нет необходимости всю жизнь платить за какие-то прошлые грехи**. И все наши неприятности проистекают не из неизвестного нам прошлого, а из тех ошибок, которые мы только что совершили или продолжаем совершать сейчас. Иногда избавиться от множества проблем можно всего за один день. И даже за один час. А вот за минуту — вряд ли.

Человек даже с самой тяжелой судьбой может сам резко изменить свою жизнь к лучшему — если, конечно, захочет это сделать. Это его право. А мы выступаем всего лишь как источник информации, поясняющий, почему в его жизни

возникают те или иные проблемы или сложности, как он сам их себе создает. Мы рассказываем, а выводы делать вам. Многие люди с помощью этой системы взглядов пересмотрели свое отношение к Жизни, и в итоге у них наладилась личная жизнь, появилась желанная работа или деньги, развился бизнес или ушли заболевания. Так что мы предлагаем, а дальше решать вам. Хотите — берите и пользуйтесь. Не хотите — забудьте.

Но учтите, что в последнем случае вы уподобитесь дикарю, который не хочет изучать уже известные человечеству сведения и все свои несчастья списывает на «злых духов». Хотя люди давно уже научились бороться с многими такими «духами» путем свободного разжигания огня, лечения болезней, использования надежных транспортных средств и т. д.

Эта книга не материалистическая

Как уже говорилось, в своих рассуждениях мы исходим из того, что кроме мира проявленного, то есть того, что можно пощупать, измерить или понаблюдать, существует еще и мир незримый, или непроявленный. К непроявленному миру мы относим все то, что человеку еще неизвестно об окружающей нас среде. Наверное, со временем наука откроет все тайны, но пока что до этого далеко. Мы не знаем точно, как все там устроено, на этот счет существует множество версий. Мы исходим из того, что этот самый непроявленный мир существует и с ним можно взаимодействовать с пользой для себя.

Поэтому в этой книге мы будем активно использовать понятие «Жизнь» (оно же — Высшие силы, Бог, Творец), подразумевая под ним те реально существующие незримые силы, которые оказывают влияние на нашу действительность. Кто это — мы не знаем. Существует множество религиозных, философских или эзотерических моделей устройства непроявленного мира. Нас устраивает любая. В нашей методике нет молитв или призывов исполнять конкретные религи-

озные ритуалы — в этом отношении она больше похожа на вполне материалистическую психологическую теорию. Но мы рассматриваем способы практического взаимодействия с непроявленным миром — в этом наша методика совсем не материалистична. Поэтому ее спокойно используют и верующие, и атеисты.

В целом она совместима с любой религией, поскольку стоит вне религии. Вы можете спокойно исполнять ритуалы своей религии и использовать эту методику, никаких противоречий здесь нет.

Область применения

Изложенные в этой книге сведения хорошо объясняют не более 80% происходящих в мире негативных событий. Имеется еще 20% случаев, которые смело можно отнести к особым, требующим отдельного исследования и объяснения. Мы имеем в виду нестандартных людей, жизнь которых очень сильно отличается от жизни большинства. Это очень богатые люди, видные политики, суперзвезды кино и эстрады, патологические преступники, маньяки, инвалиды детства. Но их жизнь, их проблемы сугубо индивидуальны и принципиально отличаются от проблем большинства людей. Поэтому мы исключили их из рассмотрения.

Также мы не будем рассматривать случаи гибели людей при массовых катастрофах, в террористических актах и прочих бедствиях — это вне предлагаемой методики.

Мы рассмотрим возможные причины появления **типичных негативных ситуаций**, встречающихся в жизни большинства людей. Это болезни, неудачи, неурядицы в личной жизни, несчастные случаи и т. п. Наш опыт показывает, что предложенный в книге подход позволяет очень быстро и навсегда избавиться от подобных проблем. Причем избавиться от проблем самому, не прибегая к посторонней помощи. А раз проблемы покинут вас, то останется только радость от приятной и успешной жизни.

Нет особых требований

Одно из достоинств предлагаемой методики — она максимально адаптирована к ритму жизни современного человека. Для ее использования не нужны специальные способности, специальное время, отдельное помещение и т. д. Ей можно пользоваться в любой свободный момент времени, который образовался у вас. Наши упражнения можно использовать, когда вы едете в машине или в поезде, когда вы кого-то ждете или у вас выдалась минута свободного времени. Это очень удобно, потому что не нужно менять привычный ритм жизни.

Использование местоимения «мы»

В дальнейшем в тексте книги я буду вести изложение, используя местоимение «мы» вместо «я». Это происходит потому, что здесь я выступаю как от себя, так и от коллектива моих помощников и коллег, которые в течение многих лет вместе со мной занимаются развитием и продвижением этой системы взглядов. Я искренне благодарю их за помощь и участие в развитии методики.

Это издание — укороченный вариант полной Методики Разумной жизни

Эта книга является четвертой редакцией рукописи, написанной еще в 1998 году. С тех пор прошло много лет, но масса людей все еще живет не так, как им хочется. Они не любимчики, а пасынки Жизни. А ведь у них есть реальная возможность сделать свою жизнь более гармоничной и успешной, нужно всего лишь пересмотреть некоторые свои убеждения и установки. Поэтому книга нужна еще множеству людей.

В этой книге собраны основные идеи, которые мы называем Методикой Разумной жизни. В последние годы она получила большое развитие во многих странах. У нас разработано много рекомендаций и примеров по применению

этого подхода в различных сферах жизни — в личной и семейной жизни, в бизнесе и на работе, в отношении своего здоровья. Все это обобщено под общим названием Методика (или Технология) Разумной жизни, и полностью она изложена на сайте www.sviyash.ru

Множество людей во многих странах мира уже используют эту методику, и их жизнь резко изменилась к лучшему, недоступные прежде цели стали для них повседневной реальностью.

Если вам понравится то, что вы прочитаете на страницах этой книги, то вы можете ознакомиться и с остальными материалами нашей Технологии Разумной жизни и использовать их для достижения нужных вам целей. Центр позитивной психологии «Разумный путь» поможет вам на этом пути своими тренингами и личными консультациями наших специалистов.

Так что приглашаю вас сделать свою жизнь немного более осознанной и счастливой! Успехов вам на этом пути!

С уважением, Александр Свияш

Глава 1

КАК ПОНЯТЬ УРОКИ ЖИЗНИ

В первой части книги мы будем учиться понимать, чего добивается от нас Жизнь, какие уроки она нам дает и как стать ее любимчиком. В последующих главах мы расскажем о том, какие выводы нужно будет сделать из этих уроков и как правильно пользоваться тем, что вы стали любимчиком Жизни.

Разные стратегии достижения цели

Каким образом Жизнь может влиять на поведение человека? Очень простым — она либо помогает, либо мешает на пути к его целям и устремлениям.

У каждого человека имеются в жизни какие-то желания и цели — получить образование или любимую работу, заработать много денег, создать семью, вырастить детей, добиться успеха в каком-то деле и так далее. Все идут к своим целям, и большинство рано или поздно их достигает. Но у одних это получается быстро и легко, а у других — долго и тяжело. Давайте подумаем, почему так получается.

Теоретически возможны две различные стратегии достижения любой желанной цели.

Первый вариант — это путь силы, борьбы, преодоления трудностей. В животном мире аналогом является поведение бизона или кабана, которые никого не боятся и сносят все препятствия на пути к своей цели. Некоторые люди так и действуют в жизни, упорно и с азартом преодолевая многочисленные препятствия. Можно сказать, что