



ИНЕССА ЗАХАРЯН

ЕЛЕНА РАЗДОРОВА

**ПУТЬ К СЧАСТЛИВЫМ
ПЕРЕМЕНАМ,
ИЛИ
ТВОЯ КНИГА
УДАЧИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2:821.161.1
ББК 88.52+84(2Рос=Рус)6
3-38

Захарян, Инесса.

3-38 Путь к счастливым переменам, или Твоя книга удачи / Инесса Захарян, Елена Раздорова. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-155248-0

Случалось ли, что вы опаздывали на важную встречу, хотя выходили вовремя? Мокли под дождем, который не предвидел ни один прогноз погоды? Диктовали неправильный номер человеку, от которого ждете звонка? Или автобус проезжал мимо? Казалось ли вам, будто удача отвернулась от вас и вы ничего не можете с этим поделать?

Анне едва ли не каждый день приходилось сталкиваться с подобными ситуациями. Когда она оказывается на грани отчаяния, судьбоносная встреча с Фелицией, владелицей загадочной библиотеки, меняет ее жизнь.

Эта книга — увлекательный роман и психологический тренинг под одной обложкой. Здесь собраны истории, в которых наверняка вы узнаете себя и найдете советы, проверенные временем. А упражнения, разработанные практикующим психологом, помогут вам применить эти советы на практике, запрограммировать себя на удачу и открыться переменам.

УДК 159.923.2:821.161.1
ББК 88.52+84(2Рос=Рус)6

© Захарян И., Раздорова Е., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-155248-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Вступление, или Как все началось	
Встреча у библиотеки	11

Часть I. МЫСЛИ

Глава 1. Игра в радость	19
Глава 2. Здесь и сейчас	33
Глава 3. Нет! Снова нет... Нет? А почему бы и да! ...	46
Глава 4. Фокус не в фокусе	64
Ключевые идеи части I	74

Часть II. СОСТОЯНИЕ

Глава 5. Утро вечера мудренее	79
Глава 6. Тело говорит: мое — не мое	88

Глава 7. Upgrade убеждений	97
Глава 8. Благо дарю, благо принимаю	108
Ключевые мысли части II	116

Часть III. ДЕЙСТВИЕ

Глава 9. Мне всегда везет! Самопрограммирование	121
Глава 10. Порядок в доме — порядок в мыслях . .	130
Глава 11. Дисциплина, или Отсекаю лишнее	146
Глава 12. Вечный двигатель в действии. Принцип непрерывного развития	156
Ключевые мысли части III	163
Заключительное слово	166
Список литературы	168

Везение — это уверенное и веселое скольжение по жизни.

Ирина С.¹

Надо жить умеючи.

Надо жить играючи.

В общем, надо, братцы,
жить припеваючи!

Песня Черного Кота

из мультфильма «Голубой щенок»²

¹ https://zen.yandex.ru/media/dream_village/vezenie-eto-uverennoe-i-veseloe-skoljenie-po-jizni-5c6e08afe632ed00afac2509

² Слова к песне написал Юрий Энтин. (*Прим. ред.*)



БЛАГОДАРНОСТИ

Наша деятельность, как писателей началась именно с идеи этой книги. А ее издание стало возможным благодаря тому, что мы встретили прекрасных людей на этом творческом пути, который оказался непростым.

Первым шагом стал курс Ирины Гусинской, заместителя главного редактора «Альпина Паблицер», где у нас появилось понимание того, что мы можем и хотим писать книги.

Миктумом — человеком, приносящим удачу, стала для нас Ольга Фирсова, редактор, которая поверила в нас и рискнула принять решение о сотрудничестве с неизвестными авторами. Такая вера очень сильно мотивирует.

И тогда мы поняли, что книге быть.

Отдельное спасибо талантливому литературному редактору Фиолетте Макаревич, за кропотливый труд, основательный подход к делу и огромное терпение в процессе подготовки текста книги.

Также мы бесконечно благодарны Марии Кудрявцевой, которая существенно помогла улучшить слог текста, структуру книги. А ее позитив, поддержка и вдохновение были тем самым эликсиром который помог дойти до финишной прямой.

Сердечная признательность Александру Акулиничеву, главному редактору Psychologies.ru и Сивковой Елене, шеф-редактору Psychologies.ru, за то, что нашли время в их совершенно сумасшедшем графике, чтобы прочитать книгу и желание, чтобы дать отзыв.

Отдельная огромная благодарность нашим родным и друзьям, которые поддерживали нас, заботились, подарили нам время и энергию, чтобы мы смогли написать эту книгу.

Очень надеемся, что чтение этой книги принесет вам пользу и удовольствие. Если это произойдет, значит, наша цель будет достигнута.



ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ

ВСТРЕЧА У БИБЛИОТЕКИ

Друзья и знакомые часто говорят мне: «Откуда в тебе столько позитива?» — «Да-да, знаю, тебе всегда везет!» — «Давай встретимся — мне срочно нужна доза твоего оптимизма!»

Отвечаю: я в себе его воспитала или, можно сказать, создала. Да, и так можно, как оказалось! О том, как так получилось, и пойдет речь.

В детстве я была мечтательной и застенчивой девочкой, много читала, и реальный мир для меня был немного чужим: я находила свой мир в книгах. В нашей семье всегда всего было достаточно. Родители в нас с сестрой души не чаяли и сделали наше детство счастливым. Я знала, что, если я чего-то захочу

или попрошу, мои мама с папой очень постараются это исполнить.

Меня всегда удивляла и поражала папина способность договариваться со всеми и принимать людей как друзей. У мамы есть потрясающее качество: стоит только ей сформулировать свое желание, озвучить его — люди и возможности сами появляются.

Я очень хотела, чтобы и у меня так было, но я не умела общаться, тем более договариваться, проще было в слезы и убежать. Представляете, как меня воспринимали одноклассники? Да и особой удачливости за собой не помню, ее заменяли усидчивость, старательность и врожденный перфекционизм, который мне сильно мешал потом, во взрослом возрасте. От него я специально избавилась, но это — другая история.

Благодаря родителям у меня все получалось достаточно легко и просто: хочу на танцы — о, мама знает, к кому обратиться. Нужен репетитор по математике или химии — он сам приходит к маме на прием (она работает в кабинете стоматологии). В какой-то период я «заболела» восточными боевыми искусствами — папа сразу нашел секцию по кунг-фу и договорился о приеме единственной девушки в среду парней. Можно сказать, что мне повезло с родителями.

Но настало время, когда я усомнилась в том, что получать то, чего хочу, так легко и просто — это нормально. Я задумалась: а чем мне потом придется пла-

тить? Почему так не у всех? Со мной что-то не так? Ведь так же не бывает! За все в жизни нужно платить: либо авансом, либо после. Я тогда еще не подозревала, насколько материальна мысль...

У Ошо есть очень точная притча на эту тему.

Дерево желаний Ошо

Эта история рассказывает об индуистской концепции небес. Индусы считают, что Иден – место, наполненное необыкновенными вещами. Одна из этих необыкновенных вещей – Дерево желаний. Эти деревья обладают магической силой. Они кажутся обычными деревьями, но могут мгновенно предоставить все, что хочет смертный.

История гласит, что когда-то был человек, который был одержим материальными вещами. У него была сложная духовная жизнь, и он посвятил все свое время и энергию только тому, что было прямо перед ним. Однажды человек заснул, и его дух начал блуждать. Никто не мог предположить, что это произойдет, пока он будет жив, это было ошибкой в естественном порядке вещей. Итак, его дух перешел в мир за пределы реальности.

Внезапно дух человека достиг места, которое разветвлялось во многих направлениях. Он не знал, какой путь выбрать, поэтому выбрал

ближайший. Хотя он этого не знал, он выбрал мудро. Путь привел прямо в рай.

Когда человек прибыл, он был очарован всем, что нашел в заколдованном саду. Это было прекрасно, но он понятия не имел, что он на небесах.

Следовательно, он вел себя так, как будто был в обычном месте. Некоторое время он шел, пока не почувствовал усталость и решил немного поспать. Не осознавая этого, он свернулся калачиком у подножия одного из деревьев. Как только ему стало комфортно, он погрузился в глубокий сон.

Когда проснулся, он подумал о том, что голоден, и сказал: «Мне бы очень хотелось съесть что-нибудь вкусное, я так голоден». К его большому изумлению, перед ним появились самые вкусные продукты. Недолго думая о том, как это могло произойти, он начал есть.

Единственное, что у него было на уме, – наполнение своего живота.

Когда он закончил есть, то почувствовал жажду. Затем он сказал вслух: «Мне бы хотелось что-нибудь выпить, я очень хочу пить». Едва закончил предложение, перед ним появились самые вкусные вина. Он выпил их немедленно.

Как только человек поел и утолил жажду, он понял: происходит что-то ненормальное. Он

был напуган. И сказал: «Я сплю или призраки разыгрывают меня?»

Как только он сказал это, дерево желаний воплотило его слова. Внезапно появилось множество призраков, играющих с мужчиной и высмеивающих его. Человек был в ужасе. Не подумав, он сказал: «Они ужасные! Они наверняка убьют меня!»

Как вы можете себе представить, призраки убили его¹.

А к чему я это все? Так Вселенная, видимо, меня тоже услышала... и возможность получать все легко отключили. Начался новый длительный период, когда я много и усердно работала, преодолевая препятствия, чтобы получить то, что хотела. Позже, осознав свой посыл в Мир, я долго корила себя за такую глупость. Но было уже поздно! Хотела трудностей — желание исполнено!

Представьте, как это звучит в семье. Приходит дочь любимая к отцу, который ее баловал и с удовольствием исполнял желания. После очередного подарка, заметьте — просто так, из любви, только потому что она его любимица и этого достойна, — слышит в ответ вместо: «Ой, папочка, спасибо, как красиво!» —

¹ *Ошо Р.* Притчи от Ошо. Книга первая. Пенза: Алмазное сердце, 2004.