





Эндрю Мэтьюз

# Живи легко!



КАК ДОСТИЧЬ  
УСПЕХА В ДЕЛАХ  
И В ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М97

Andrew Matthews

FOLLOW YOUR HEART.

FINDING PURPOSE IN YOUR LIFE AND WORK

Copyright ©1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers  
All rights reserved

**Мэтьюз, Эндрю.**

М97 Живи легко! Как достичь успеха в делах и в жизни / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. А. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 216 с. — (Психологический бестселлер).

ISBN 978-5-04-100583-2

Книга австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза — лучшее лекарство от стресса, депрессии, просто плохого настроения. Изящный остроумный текст в сопровождении «фирменных» рисунков автора поможет вам добиться успеха в любви, дружбе, карьере, учебе и т.д. Вы поймете, что любая проблема имеет решение, а если решение запаздывает, все равно можно идти по жизни легко и радостно. Четкие и нестандартные рекомендации автора подкрепляются реальными историями, которые можно «примерить» на себя и лишний раз убедиться, какая все-таки классная штука — жизнь!

УДК 159.9  
ББК 88.52

© 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers  
© All rights reserved © Куликов Д.А., перевод, 2011  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-100583-2

Издание для досуга

**Мэтьюз Эндрю**

**ЖИВИ ЛЕГКО!**

**КАК ДОСТИЧЬ УСПЕХА В ДЕЛАХ И В ЖИЗНИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеровера*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*. Художественный редактор *В. Брагина*  
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *Е. Киселевой*. Корректор *Ю. Иванова*

На обложке и во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
MicroOne / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финансир.: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қабдылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС  
Дистрибутор и представитель по применению протекторов на производстве,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөндеткіші «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский кйш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Altmy@eksmo.kz](mailto:RDC-Altmy@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау туралы  
мәліметтерді мұнда қараңыз: <http://www.eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өндiрiлген

Дата изготовления/Подписано в печать 09.10.2023. Формат 60x84<sup>1/16</sup>.

Гарнитура «Charter». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,6. Доп. тираж 4000 экз. Заказ



БОМБОРА — лидер на рынке популярных и bestselling книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.  
@ bomboora.ru bomboora



**Эта книга поможет  
найти ответы  
на следующие вопросы:**

Почему так важно мыслить позитивно —  
*см. главы 2, 5*

Как избавиться от негативных  
установок — *см. главу 3*

Что на самом деле определяет степень  
нашего счастья — *см. главу 2*

Зачем нам даются проблемы и как пра-  
вильно к ним относиться — *см. главу 1*

Как научиться искренне радоваться тому,  
что у вас есть — *см. главы 3, 5, 8*

Почему так важно заниматься любимым  
делом и как его найти — *см. главу 6*

Как правильно обращаться с деньгами,  
чтобы их всегда хватало — *см. главу 4*

Почему для счастья так важна способность  
начинать все с нуля — *см. главу 7*

Как легко адаптироваться к любым  
изменениям в жизни — *см. главы 2, 10*

Что поможет чувствовать себя уверенно  
при нехватке денег — *см. главы 3, 4*

Почему так важно иногда делать  
для себя приятные мелочи — *см. главу 4*

Как построить счастливые отношения —  
*см. главы 4, 9*



## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Эндрю Мэтьюз простыми словами рассказывает о том, что раньше казалось сложным. Дайте ему возможность помочь вам найти смысл в жизни и работе, прочтите эту книгу».

*Кен Бланшар,  
автор книги «Одноминутный менеджер»*

«Эндрю Мэтьюз снова написал мудрую и чудесную книгу. Сделай, как велит сердце, иди в книжный магазин и купи ее».

*Питер Макуильямс,  
соавтор книг «Сделай это!» и «Негативные мысли — это для нас слишком большая роскошь»*

«Я пользовался книгами Эндрю Мэтьюза, чтобы достучаться до самых безнадежных и депрессивных своих пациентов. Его практичные, приправленные юмором книги — это лекарство, гарантирующее великолепные результаты».

*Ли М. Браун,  
психотерапевт, Калифорнийская клиника,  
Сакраменто, США*

«Мощнейшая, но вместе с тем предельно простая для понимания книга, которая позволит вам прислушаться к своему сердцу и начать жить так, как всегда мечтали».

*Барбара де Анджелис,  
автор книги «Секреты любви и счастья,  
которые должны знать все влюбленные»*

«Обожаю блестящие, глубокие, веселые и очень полезные работы Эндрю. Наслаждайтесь чтением и мудрыми советами автора».

*Марк Виктор Хансен,  
соавтор книг серии «Бальзам для души»*

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Дорожная карта к счастью, наполненная перлами духовной мудрости и юмором. Эта книга поможет вам взять ответственность за собственное счастье в свои руки. Читать обязательно».

*Джеральд Ямпольски,  
автор книги «Любовь — это жизнь без страха»*

«Не книга, а сплошной восторг! Читая ее, чувствуешь, будто родился заново и получил возможность жить без былых проблем и комплексов».

*Обадия С. Харрис,  
президент Общества философских исследований, США*

«В этой книге так много мудрости. Великие истины излагаются в ней предельно просто и очень весело».

*Берни Сигел,  
автор книги «Любовь, волшебство и игры в песочнице»*

«Разумная, легкая книга, состоящая из готовых к немедленному применению рекомендаций и советов. Блестящая работа!»

*Доктор Уэйн У. Дайер,  
автор книги*

«Еще два месяца назад у меня была просто ужасная жизнь. Я не мог избавиться от печали и депрессии. Мне казалось, что я в какой-то момент уже умер. Я потерял желание жить и постоянно думал о самоубийстве. Но потом я нашел эту книгу. Я каждый день читал ее снова и снова, стараясь жить в соответствии с изложенными в ней философскими принципами. Благодаря этой книге мне удалось изменить свои мысли и найти в жизни счастье».

*Тран Тхи Минь Ха,  
Хо Ши Мин, Вьетнам*

## **ПАМЯТИ**

моего отца Питера, который всегда жил, как велит сердце, и получал от этого массу удовольствия.

## **ПОСВЯЩАЕТСЯ**

моей драгоценной супруге Джулии. Спасибо тебе за советы, неустанную поддержку и радость, которую ты мне даришь в жизни.

## **БЛАГОДАРЮ**

редакторов англоязычного издания  
Вималу СанDRAM из Capital Communications,  
Айше Харбен из Ayesha Harben and Associates  
и Селию Пейнтер из The Media Works

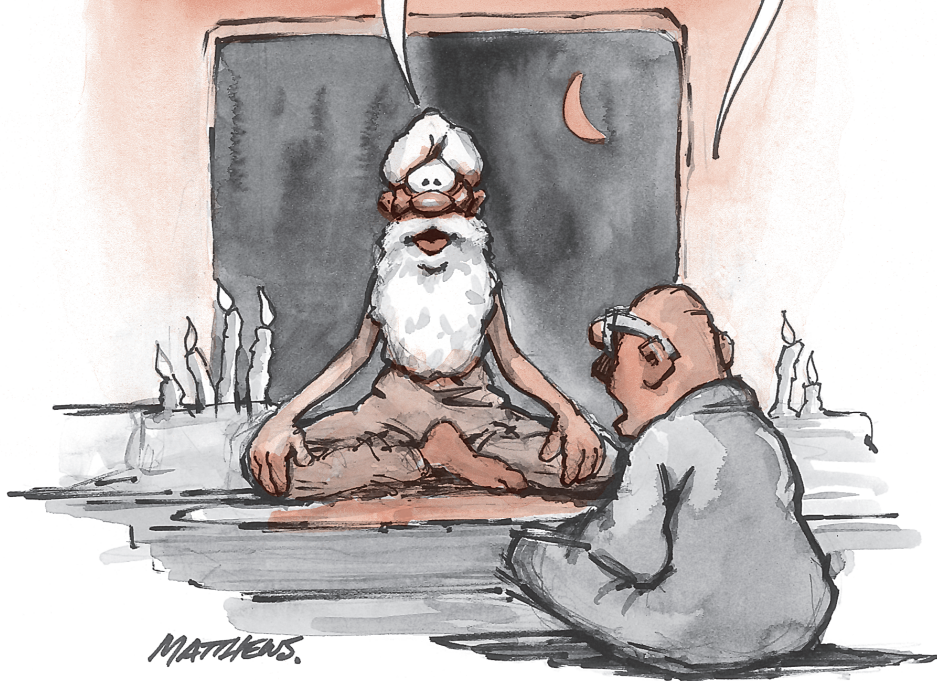
А также  
Шэррин Кремер и Грету Коннелли за верстку  
и ежедневную помощь в офисе.

Леса Хоффмана за советы.

И мою сестру Джейн Томас за помощь во всем.

Учитель, можно найти в жизни какой-то смысл, если у тебя уже есть спортивный «Мерседес»?

Конечно... Купи «Феррари»!



# Содержание

## ГЛАВА 1 . . . . . 15

Зачем нам даются беды и несчастья? . . . . .	17
Уроки . . . . .	20
Век живи — век учись . . . . .	28

## ГЛАВА 2 . . . . . 37

Закон сеятеля . . . . .	39
Причины и следствия . .	42
От простого к сложному . . . . .	44
Дисциплина . . . . .	49
Учитесь адаптироваться! .	53

## ГЛАВА 3 . . . . . 55

Убеждения . . . . .	57
Все беды у меня из-за работы! . . . . .	65
Денежный вопрос . . . . .	66
Надо себя баловать! . . .	72
Дело не в том, что происходит... . . . . .	75

## ГЛАВА 4 . . . . . 79

Привязанности . . . . .	81
Привязанность к деньгам . . . . .	85
Умение отдавать . . . . .	87
Привязанность к любимым людям . . . . .	89

## ГЛАВА 5 . . . . . 91

Зачем нужно позитивное мышление? . . . . .	93
Позитивное мышление формирует наше подсознание . . . . .	94

Какие посеешь мысли, такие пожнешь плоды . . 97

## ГЛАВА 6 . . . . . 103

Занимайтесь любимым делом . . . . .	105
Карьера или призвание . . . . .	111
Смена курса . . . . .	119
Отговорки и оправдания . . . . .	134

## ГЛАВА 7 . . . . . 137

Главное — начать! . . . . .	139
Смелость . . . . .	143
Пробуйте новое . . . . .	147
Секрет силы . . . . .	148
Почему не я? . . . . .	151

## ГЛАВА 8 . . . . . 155

Удача . . . . .	157
Мысли . . . . .	160
Душевный покой . . . . .	166
Картина мира . . . . .	179

## ГЛАВА 9 . . . . . 185

Зачем мы посланы в этот мир? . . . . .	187
Умение прощать . . . . .	189
Семья . . . . .	196
Любовь и страх . . . . .	199

## ГЛАВА 10 . . . . . 203

Когда приходит время перемен . . . . .	205
Ты не одинок! . . . . .	209

## Комментарии читателей . . . . . 214



«Руководство компании решило отметить ваш вклад».

# Живи легко!

## Десять заповедей:

1. Мы посланы в этот мир учиться, и в учителя нам назначена сама жизнь.
2. У Вселенной нет любимчиков.
3. Наша жизнь — это точное отражение наших убеждений.
4. Как только слишком привязываешься к вещам, людям, деньгам, жизнь идет наперекосяк.
5. Все, на чем фокусируешь свое внимание, растет и развивается.
6. Живи, как велит сердце!
7. Бог никогда не спустится с неба, чтобы сказать: «Теперь я разрешаю тебе добиться успеха!»
8. Когда начинаешь воевать с жизнью, победителем всегда выходит она.
9. Как любить людей? Да просто принимать их со всеми плюсами и минусами.
10. Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.



# 1

**МЫ ЖИВЕМ  
НА ЭТОМ СВЕТЕ,  
ЧТОБЫ ВЫУЧИТЬ  
ВСЕ УРОКИ,  
КОТОРЫЕ ДАЕТ  
НАМ ЖИЗНЬ**

*Когда мы не усваиваем урок, нам  
приходится учить его снова и снова.  
Когда мы урок наконец усваиваем,  
жизнь подкидывает нам следующий.  
И уроки эти не закончатся никогда!*