

АЛЕКСАНДР СВИЯШ

ЮЛИЯ СВИЯШ

**УЛЫБНИСЬ,
ПОКА
НЕ
ПОЗДНО**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Иллюстрации В. Храмова

Свияш, Александр

С24 Улыбнись, пока не поздно! Позитивная психология для повседневной жизни / Александр Свияш, Юлия Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 384 с.

ISBN 978-5-17-165502-0 (Пространство саморазвития)

ISBN 978-5-17-090464-8 (Психология и здоровье от Свияша)

Человек — существо сложное, которому нужно долго учиться управлять набором заложенных в нем природой возможностей и реализовывать свой потенциал. Благодаря этой книге вы не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица. Это пособие для тех, кто не просто мечтает о счастье, а уже осознал, что это такое, и готов сделать шаги для его достижения, стать для себя и учеником, и учителем.

Найдите ответы на самые важные вопросы:

- Как управлять своими эмоциями?
- Как влиять на себя и других?
- Как быть счастливым?

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-165502-0

(Пространство саморазвития)

ISBN 978-5-17-090464-8

(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А., Свияш Ю., текст

© Храмов В., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Мы не учим тому, чего не умеем сами

Каждый хочет иметь что-то, чего не имеет сейчас. В этой книге — **опыт людей, которые УЖЕ получили то, что хотели.**

Вы обратили внимание на оптимистичное название книги? В нем содержится не вопрос и не рассуждение. Это призыв к действию. **Наша книга научит вас ДЕЙСТВОВАТЬ.**

Мы исходим из простого факта, что **любой человек (ЛЮБОЙ!) может кардинально изменить, улучшить свою жизнь так, как он этого хочет.** А значит, и вы тоже, уважаемый читатель.

Чтобы понять и применить эту книгу в своей жизни, достаточно двух вещей: элементарного здравого смысла (надеемся, у вас он есть) и желания (с этим сложнее, но тоже поправимо).

Хорошо бы еще, чтобы у читателя присутствовало здоровое чувство юмора, хотя бы в зачаточном состоянии. Впрочем, если вы взяли в руки книгу с таким названием, то считайте, что юмором вы, скорее всего, не обделены.

Почему это важно? Потому что мы, взрослые и умные дяди и тети, воспринимаем мир слишком серьезно. А это вредная привычка. Даже более вредная, чем курение и любовь к спиртному (от них человек хоть удовольствие получает). Поэтому анекдоты, шутки, стихи и афоризмы замечательных авторов и просто веселых людей будут периодически снимать «умняк» с наших серьезных физиономий.

Стих в тему

*Поскольку жизнь, верша полет,
Чуть воспарит — опять в навозе,
Всерьез разумен только тот,
Кто не избыточно серьезен.*

И. Губерман

Эта книга — пособие

К чему бы человек ни стремился (а он, мятежный, все время чего-то ищет и хочет), он в конечном итоге стремится к счастью. Так вот, наша книга — ПОСОБИЕ ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ

ПРОСТО МЕЧТАЕТ О СЧАСТЬЕ, А УЖЕ ОСОЗНАЛ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ (В ЕГО ПОНИМАНИИ), И ГОТОВ СДЕЛАТЬ ШАГИ ДЛЯ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.

Вероятно, вы уже знакомы с книгами Александра Свияша и изложенными в них идеями Разумного мира. Эта книга родилась как необходимое дополнение к написанному ранее. Для читателя это возможность реально понять причины и способы решения самых различных жизненных ситуаций.

Благодаря этой книге вы, уважаемый читатель, не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица.

Это «заочная школа на дому», маленький семинар, где вы сами себе будете и учеником, и учителем. Это сборник упражнений и заданий по методике, позволяющей любому человеку разобраться в собственном прошлом и настоящем и расчистить себе дорогу к тому, чего больше всего хочется. Предыдущие книги отвечали в основном на вопрос: ПОЧЕМУ так сложилось, что ваша жизнь не устраивает вас. Настоящая книга отвечает на вопрос: **КАК сделать так**, чтобы вы были счастливы.

Мы знаем, что, используя нашу методику, многие тысячи людей уже изменили свою жизнь к лучшему. Однако любая книга — это учебник, теория, и для многих читателей этого оказывается недостаточно. Поэтому настоящая работа родилась как дополнение к теории, как инструмент для того, чтобы не просто прочитать о методике, но и начать жить в соответствии с ней.

Наши читатели часто задают один и тот же вопрос. Звучит он примерно так: «Я прочитал и понял, что почти все сказано про меня. Да, в моей жизни есть проблемы. Теперь скажите, что с этим делать?» Книга отвечает на подобные вопросы.

На ее страницах вы найдете немало историй, случаев из практики наших консультаций и тренингов.

Здесь нет ничего придуманного, за исключением имен и фамилий героев, естественно, измененных нами.

Не исключено, что в этих историях вы будете находить что-то общее с собой, похожее на вашу собственную жизнь.

Позитивная психология для повседневной жизни

Эта книга — своеобразный учебник по позитивной психологии, но написанный не для студентов-психологов, а для вполне обычных людей, живущих повседневной жизнью. В жизни практически любого человека рано или поздно возникают ситуации, требующие психологической поддержки. Обращаться к специалисту-психологу у нас в стране пока что не очень-то принято, в отличие от стран Запада, где каждый более-менее обеспеченный человек имеет своего психолога-консультанта. У нас люди выкарабкиваются из проблем сами, опираясь на помощь родных и знакомых, а к специалистам обращаются, когда сами уже ничего сделать не могут. Эта книга представляет собой мощный инструмент для самостоятельной работы, для самопомощи в сложных психологических ситуациях. Изложенные здесь идеи уже помогли многим тысячам людей во всем мире. Поэтому, если вы не будете лениться и станете выполнять приведенные в книге задания, то, скорее всего, профессиональная помощь психолога может потребоваться вам только в самых сложных случаях.

Умная мысль

Возможность самому загубить свою жизнь — неотъемлемое право каждого человека.

А. Пулен

Психология не совсем обычная

Сразу обращаем ваше внимание, что предлагаем не совсем обычную, материалистическую психологию. В классической психологии человек рассматривается как отдельный самодостаточный объект, внутри которого происходят какие-то сбои, требующие исправления. Иногда изучаются взаимосвязи человека с его ближайшим окружением — семьей, сотрудниками, знакомыми, поскольку именно здесь могут лежать причины появления искажений в психике. Мы тоже учитываем эти факторы, поэтому смело относим наши

рассуждения к психологии. Но мы рассматриваем человека и его взаимосвязи с окружающим миром значительно шире, чем это сегодня принято в психологии. Мы исходим из идеи многократности прихода души каждого в этот мир — отсюда и возникают объяснения причин рождения человека в той или иной обстановке, с определенным здоровьем, чертами характера и т. д. Мы исходим из того, что человек должен не просто прожить свою жизнь, как растение, но эволюционировать. И в этом ему помогают и направляют его какие-то силы, чье существование современная наука еще не признала, но чьи проявления несложно обнаружить при непредвзятом взгляде на собственную жизнь. То есть мы допускаем, что в мире существует нечто, что мы еще не познали, но с чем можно взаимодействовать и понимать его обращения к себе. Это непознанное мы будем обозначать словами Жизнь, Творец, Высшие силы, предполагая, что рано или поздно человечество окончательно определится с пониманием того, кто это такие и что им от нас нужно. Точнее, что им от нас нужно, мы уже примерно знаем и учитываем в своих рассуждениях, которые вы найдете на страницах книги. В общем, мы предлагаем вам ознакомиться с нетрадиционной, альтернативной позитивной психологией для повседневного применения.

Книга для мужчин и женщин

Сразу обратим внимание на один чисто технический вопрос. Материалы этой книги с успехом могут использовать как мужчины, так и женщины. Но иногда фразы строятся так, что нет возможности обратиться сразу к представителям обоих полов, нужно выбирать. Повторение фраз с измененными окончаниями (мужского и женского рода) — напрасное увеличение объема книги. Приставление в конце глаголов бесконечных (а) также не украшает текст. Поэтому мы решили ограничиться построением фраз, обращенных к представителям одного пола, в надежде, что представители второго пола спокойно примут сказанное и на свой счет, мысленно изменив окончания некоторых слов.

Как вы думаете, кто уступил право прямого обращения к себе? Конечно, мужчины, как существа изначально благородные и готовые на многое ради женщин. Так что в этой книге

прямая речь будет обращена преимущественно к женщинам. А мужчин при чтении книги просим понимать, что все написанное в полной мере относится и к ним.

Что будем делать?

Чтобы понять, нужна ли вам эта книга, прямо сейчас ответьте на один простой (даже банальный) вопрос:

**ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
в какой-то конкретной области или в целом?**

Предвидим, что у вас возникло легкое раздражение от вопроса. Очень уж часто он звучит в последнее время (так обычно начинается реклама средств для похудения, а также многих других товаров и услуг, иногда весьма дорогостоящих).

Если в вашей голове прозвучало четкое и однозначное «НЕТ», можете без колебаний отложить книгу в сторону. Мы уважаем ваш выбор.

Возможно, вы уже достигли состояния Будды — когда нет желаний. Или же вам настолько хорошо, что хотеть просто нечего! Тогда можно полагать, что у вас уже все есть и книга вам тоже не очень-то нужна.

Если у вас родились другие ответы типа:

- «Хочу!»
- «Хочу, но осторожно...»
- «Хочу, но не всю...»
- «Хочу, но не верю, что смогу...»
- «Да кто же этого не хочет?...»
- «Да, я-то хочу изменить, но...»
- «Конечно, хочу! Меня уже достало то, что...» и т. д., можете считать, что нам с вами по пути.

Мало довольных своей жизнью на 100%. Такие люди, наверное, существуют, но они обычно не читают подобных книг. Поэтому совершенно неважно, мужчина вы или женщина, сколько вам лет, какое у вас образование и состояние здоровья, есть ли у вас семья, кем вы работаете (и работаете ли вообще) и т. д. Важно другое: в вашей жизни есть то, что вы хотели бы

улучшить. А может быть, она нуждается в кардинальном переосмотре и изменении. Что это будет за изменение, пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь.

Какими бы ни были причины, побудившие вас взяться за эту книгу, мы не сомневаемся, что вместе с ней позитивные перемены войдут в вашу жизнь. Почему? Потому что обычные книги нужно просто читать, а с этой книгой нужно действовать. То есть работать.

Между просто чтением и действием большая разница. Эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

О чем наша книга?

Наша книга не претендует на всеобъемлющий учебник жизни. Но она поможет вам ответить на три вопроса:

1. Почему я имею то, что имею (проблемы, недовольство и т. д.)?
2. Как разобраться с возникающими проблемами? Как устранить из моей жизни то, что мне не нравится?
3. Как не создавать себе новых проблем?

Поэтому наша книга — об изменении себя и своей жизни. Обратите внимание: об изменении себя...

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни — это изменение себя, точнее, той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что вы знаете о себе все (или почти все), работая с нашей книгой, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Все, что происходит с нами в жизни, мы привыкли объяснять внешними причинами. Например, нехватка денег

объясняется неудачным образованием, местом работы или экономическим положением в стране. Крах семейной или личной жизни объясняется, как правило, поведением партнера (или его родственников) и т. д. Согласитесь, совсем нетрудно найти внешнее объяснение! И, к сожалению, столь же мало-эффективно. В нашей книге будет предложен другой подход. Изучая свою повседневную жизнь, мы сосредоточим внимание на внутренних, во многом скрытых причинах, делающих нашу жизнь такой, какую мы имеем. Другими словами, посмотрим внимательно, что именно внутри нас послужило созданию той или иной ситуации.

Не будем ждать понедельника!

Сколько раз вы решали: начинаю новую жизнь... с понедельника. Да, именно с понедельника. Потому что сейчас нет времени, одолевает усталость, невозможно сосредоточиться и т. д. Все! С понедельника я...

- начинаю бегать по утрам
- стану ходить в тренажерный зал
- сяду на диету
- буду искать новую работу
- не буду больше ни с кем спорить
- начну учить английский
- напишите собственный вариант _____

Умная мысль

Желание начать новую жизнь — не от хорошей жизни.

Б. Крутиер

К сожалению, обычно этот знаменательный понедельник так и не наступал или откладывался до лучших времен.

Вместе с нашей книгой мы предлагаем вам сделать шаг в «новую жизнь», не дожидаясь понедельника. Потому что ее прочтение потребует от вас не только времени, но и активных действий. Однако они не настолько сложны, чтобы сломать привычный образ жизни и оторвать вас от насущных дел.

Мы готовы многое отдать за решение своих проблем: время, деньги и т. д. Но только не свои собственные усилия и привычные стереотипы мышления. Это очень напоминает ситуацию, когда человек, страдающий перееданием, вместо того, чтобы правильно питаться, глотает таблетки, облегчающие усвоение тяжелой пищи. Мы же предлагаем вам путь чуть более трудоемкий, но гораздо более интересный и эффективный.

Попробуйте его, прежде чем разочарованно вздыхать: ничто мне не поможет....

Умная мысль

Ничто не дается нам так дешево, как нам хочется.

А. Кнышев

Как работать с этой книгой?

То, что вы держите в руках, по сути своей книгой не является. И построено оно не совсем обычным образом. Поэтому нам меньше всего хотелось бы, чтобы вы прочитали ее, как обычную книгу, затем поставили на полку или отдали знакомым.

Можно сказать, что это не книга для прочтения. Это **Дневник для самостоятельной работы** или **Рабочая тетрадь для изменения самого себя**. Так к этому и относитесь.

Почти каждый человек когда-нибудь, в разные годы своей жизни, мечтал завести дневник. Ведь в жизни столько всего интересного — почему бы это не записывать? Теперь у вас появилась подобная возможность. Только это не совсем обычный дневник. Вести его нужно будет по определенным правилам. Это может иногда показаться трудным, но в нашей книге вы найдете все необходимые пояснения и подсказки.

Работать нужно с ручкой или карандашом. Выделите специальное время для этого, пусть его будет немного, но оно должно быть только вашим. Пусть никто и ничто не отвлекает вас. Ведь вы так редко выделяете время на то, чтобы позаботиться о себе!

Возможно, вам придется записать в этот Дневник очень личные вещи, и вы не захотите, чтобы кто-то прочел их. Тогда позаботьтесь заранее, чтобы этот Дневник был доступен только

вам. Найдите место, где его не смогут прочитать ваши знакомые или родные. Главное, чтобы вы сами его потом нашли.

В ходе ведения Дневника постоянно возвращайтесь к написанному и прочитанному. Книга построена таким образом, что можно работать параллельно с несколькими разделами и параграфами.

Мы будем только рады, если в результате этой работы вся книга будет исписана вами и зачитана «до дыр». Пишите в табличках, пустых колонках, в специально отведенных для этого местах. Пишите между строк, на полях. Здесь возможно ВСЕ! Пусть книга станет вашим другом и собеседником.

Подводный камень. Один, но большой

Предупреждаем сразу: у нашей методики есть один серьезный недостаток. А именно: от одного только прочтения книги ни вы, ни ваша жизнь не изменятся!

Для того чтобы эта книга не пролетела мимо вас, как осенний лист, гонимый ветром, нужно как минимум **выполнять упражнения и задания, данные в каждом разделе**. И не забывайте, что во всех заданиях желательно не обманывать самого (саму) себя. Иначе мы, авторы, сразу готовы выкинуть белый флаг. Так что вооружайтесь ручкой или карандашом — и вперед!

И еще одно маленькое дополнение. Если вы незнакомы с книгами Александра Свияша, рекомендуем почитать, например, такие книги: «Как быть, когда все не так, как хочется», «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний». В трех первых главах мы кратко пересказываем основные идеи методики Разумного пути, но для полного ознакомления с ней неплохо иметь одну из этих книг у себя дома, если вы хотите работать с Дневником. Однако и без предварительного прочтения упомянутых книг здесь вы найдете все необходимое.

Счастливого и, конечно же, Разумного пути! (Заметим, одно другому не противоречит.)

Глава 1

КОРЕНЬ ВСЕХ БЕД

Любой человек хочет понять свою жизнь. Пока все хорошо — и думать нечего. А вот когда все плохо... он идет к другу, советчику, психоаналитику, мудрецу. И просит объяснить, как же это так жизнь-то устроена?

М. Веллер

Наше путешествие внутрь себя начинается. А у любого путешествия есть начало, старт. И есть финиш, конечная точка. «Кто не знает, в какую гавань плыть, для того нет попутного ветра», — сказал Сенека еще несколько тысяч лет назад. Наша работа тоже не даст нужного результата, если мы не знаем, с чего начинаем и к чему стремимся в итоге. Мы никогда не придем к нужной цели, если не знаем, куда нам нужно. Поэтому давайте прямо сейчас сделаем маленькое упражнение.

Куда идем?

Впишите, пожалуйста, в свободные строчки ваши ответы. Пишите то, что сразу приходит в голову, а не то, что потом будет приятно прочесть вам или вашей маме (мужу, жене, теще и т. д.).

Какие области вашей жизни вы хотели бы изменить или улучшить? Это может быть личная жизнь, семья, работа, материальное благополучие, взаимоотношения (с кем?), образ жизни в целом или другое.

1. _____
2. _____
3. _____

УЛЫБНИСЬ, пока не поздно!

В настоящий момент я удовлетворен(а) своей жизнью на _____ % (поставьте цифру от 0 до 100 %).

Работая с этой книгой, я хочу _____

Готовы ли вы к изменениям?

А теперь ответьте на вопрос: **готовы ли вы сами меняться**, чтобы изменить те сферы вашей жизни, которые вы только что отметили? Это означает, что вам, возможно, придется пересмотреть некоторые милые сердцу принципы и убеждения, что совсем не просто, и вы должны это осознать.

Например, вы могли написать, что хотите получить миллион долларов. Но готовы ли вы принять вытекающие из этого события изменения? Ведь тогда вам, скорее всего, придется поменять место жительства, и в итоге вы наверняка потеряете связь с давно знакомыми людьми, друзьями. Вам придется поменять или совсем бросить работу — а чем вы станете заниматься в новых условиях? У вас вынужденно появятся новые богатые знакомые с их чуждыми вам сегодня интересами — сумеете ли вы адаптироваться к их среде? Вам придется нанять персонал для личного обслуживания, а считаете ли вы себя достойным того, чтобы другие люди заботились о вас? В общем, **прося деньги, вы объективно заказываете себе другую жизнь, а нужна ли она вам?** Или вы попытаетесь захватить в нее своих друзей и родных, подарив им часть своего богатства? Но ведь они не заказывали себе новой жизни и еще больше вас не готовы к ней, так что такого «счастья поневоле» никто из вас, скорее всего, не получит.

Поэтому **рекомендуем начать задумываться над неминуемыми последствиями своих желаний.**

Анекдот в тему

Один человек долго молил Бога о том, чтобы попасть в рай. И вот пошел он однажды в горы. Идет по узкой горной дороге и вдруг оступился и полетел в пропасть. Схватился руками за кустик и висит

над бездной. Кричит, бедолага:

— Есть здесь кто-нибудь?!

Тишина. Человек опять кричит:

— Есть здесь кто-нибудь?!

Вдруг раздается голос с неба:

— Я здесь...

— Ты кто? — кричит человек.

— Бог.

— Так сделай же что-нибудь!

— Ты долго молил меня о том, чтобы попасть в рай. Отпусти руки — и немедленно будешь там.

— Эй, есть здесь еще кто-нибудь?



Будем надеяться, что вы без труда определите области вашей жизни, нуждающиеся в изменении. Возможно также, что ответы на приведенные выше вопросы потребуют некоторого времени. Не спешите. Вы должны четко представлять, к чему стремитесь, чтобы конечный пункт путешествия не разочаровал вас. Работая с книгой, вы можете прийти к неожиданным выводам о себе, можете испытать душевное спокойствие и радость или время от времени чувствовать сильный дискомфорт — и это замечательно. Именно **непредвзятое самоисследование** — залог успеха на пути к вашим целям.

Первый раздел нашей книги посвящен ответам на вопросы:

- *Что делает мою жизнь такой, какова она сегодня? Почему я имею то, что я имею (проблемы, недовольство и т.д.)?*
- *Что мне начать делать, чтобы все это изменилось в лучшую сторону?*

Учимся самостоятельности

Даже у самого благополучного человека время от времени случаются периоды недовольства и бессилия. Каким бы крутым он ни был, временами он кажется себе бедным и слабым, одиноким и несчастным. Это те самые «черные полосы» нашей жизни, когда мы чувствуем себя в тупике и понимаем, что необходимо что-либо менять. В такие моменты человека посещает