



Д Э Н Х А Р Р И С

на **10%**
счастливее

РЕАЛЬНЫЙ МЕТОД САМОПОМОЩИ,
КОТОРЫЙ ИЗБАВИТ ОТ ТРЕВОГИ
И НАВСЕГДА СДЕЛАЕТ ВАШ СТАКАН
НАПОЛОВИНУ ПОЛНЫМ



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК159.923.2
ББК 88.52
Х21

Dan Harris

10% HAPPIER 10TH ANNIVERSARY: HOW I TAMED
THE VOICE IN MY HEAD, REDUCED STRESS
WITHOUT LOSING MY EDGE, AND FOUND SELF-HELP
THAT ACTUALLY WORKS—A TRUE.

Copyright © 2014 by Daniel Benjamin Harris. Preface to the Fifth
Anniversary Edition © 2019 by Daniel Benjamin Harris.
Published by arrangement with Dey Street Books,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Харрис, Дэн.
X21 На 10% счастливее : реальный метод самопомо-
щи, который избавит от тревоги и навсегда сделает
ваш стакан наполовину полным. / Дэн Харрис ; [пе-
ревод с английского П. А. Ткачева]. — Москва : Эк-
мо, 2026. — 368 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-221408-0

Журналист Дэн Харрис практически все время посвящал работе, игнорируя хронический стресс и усталость. До тех пор, пока миллионы не увидели его припадок от панической атаки в прямом эфире.

Именно тогда, погрузившись в нейробиологию и психологию, Дэн отправился на поиски рабочего инструмента самопомощи. И только спустя несколько лет наконец нашел его и за короткие сроки избавился от нервных срывов, накопившегося стресса и выгорания. Автор этой книги получил не волшебную таблетку, а способ сделать жизнь на 10% счастливее.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ткачев П.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-221408-0

Несколько теплых отзывов

Книга «На 10% счастливее» получила много положительных отзывов от читателей и критиков. Вот некоторые из них:

Стивен Котлер, автор бестселлеров: «Эта книга — не просто руководство по медитации, это откровение. Дэн Харрис делится личным опытом и показывает, как медитация может изменить жизнь к лучшему».

Далай-лама: «Медитация — это не только практика, но и путь к внутреннему миру. Дэн Харрис делает эту практику доступной для всех».

Гретхен Рубин, автор книги «Проект «Счастье»: «Харрис предлагает искренний и остроумный взгляд на медитацию, он вдохновляет и мотивирует. Эта книга может стать вашим первым шагом к более счастливой жизни».

Тим Феррис, автор книги «Четырехчасовая рабочая неделя»: «Дэн Харрис разбивает мифы о медитации и показывает, как она может быть полезна в повседневной жизни. Чтение этой книги похоже на разговор с другом, который делится своими секретами счастья».

Элизабет Гилберт, автор книги «Есть, молиться, любить»¹: «Эта книга — настоящий подарок для всех, кто ищет способ справиться со стрессом и найти внутренний покой. Харрис делает медитацию понятной и доступной».

Дайн Сойер, журналист ABC News: «Благодаря путешествию Харриса по пути самопознания каждый из нас смог извлечь уроки, которые можно применить и в своих жизнях тоже».

Мужской журнал GQ: «Частично с научным подходом, частично в виде мемуаров и частично в форме самоучителя Харрис описывает конкретные способы, как он научился расслабляться».

Джордж Стефанопулос, ведущий телепрограммы «Доброе утро, Америка»: «Захватывающе! Духовное приключение от мастера повествования».

6

Дженнифер Лоуренс, американская актриса: «Соведущий “Ночной линии” Дэн Харрис — не самый осознанный человек, однако именно благодаря его новой книге люди смогут понять, что многозадачность делает нас несчастными и нездоровыми».

Сайт Kirkus Reviews: «Харрис никогда не теряет чувства юмора. Он нежно подсвечивает примеры, как человек может искать внутреннее спокойствие, одновременно преодолевая трудности карьеры в современном медиапейзаже. Дружелюбная и практичная защита силы осознанности и просветления».

Чад-Мень Тан, автор книги «Ищи в себе: неожиданный путь к достижению успеха»²: «Убедительно честная, восхитительно интересная и немного трогательная история

¹ Гилберт Э. Есть, молиться, любить. — М.: РИПОЛ Классик, 2019.

² Тан Ч.-М. Ищи в себе: неожиданный путь к достижению успеха. — М.: АСТ, 2018.

о жизненно важном пути одного высокоинтеллектуального человека к более серьезному пониманию того, как стать лучшей версией себя. Дэн углубляет практику медитации, и я с нетерпением жду, когда же он станет хотя бы на 11% счастливее или даже больше».

Ричард Е. Бессер, доктор медицины, главный редактор по вопросам здравоохранения и медицины ABC News: «Появляется все больше научных данных о пользе медитации для здоровья. Число американцев, которые считают себя практикующими медитацию, становится все больше. Но только прочитав книгу “На 10% счастливее”, я действительно захотел попробовать медитировать сам. Дэн Харрис снимает мистическую завесу с медитации и показывает, как легко ее можно интегрировать в жизнь. Невероятно откровенно, безумно смешно и определенно просветляюще — книга Харриса заставила меня почувствовать себя даже больше чем на 10% счастливее».

7

Колин Биван, автор книги «Нулевое влияние»: «Слишком много людей пишут книги о медитации и упускают суть — продуктивность, эффективность и получение преимуществ ничего не значат без сострадания. Но эта блестящая, скромная и смешная история показывает, как человек нашел способ справляться с непрекращающимся стрессом и требованиями современной жизни. Как он вернулся к человечности, наконец научившись просто сидеть и ничего не делать».

Американский журнал Parade: «Это руководство по саморазвитию подойдет даже для скептиков... Харрис разрушает стереотипы о медитации и рассказывает о том, как она снизила его стресс и успокоила его тревожный ум».

Мелисса Розенберг, американская журналистка, автор раздела Pop Candy на сайте газеты USA Today: «Смело, невероятно увлекательно и местами уморительно».

Джина Ханли, американский критик в альманахе Booklist: «Это открытие! Я бы порекомендовала эту книгу всем».

Посвящается Бьянке

Мы переживаем эпохальное
событие в эволюции человеческого
сознания, но об этом не передадут
в новостях сегодня вечером.

*Экхарт Толле,
гуру саморазвития*

Открой свой разум навстречу потоку
мусора.

Meat Puppets, панк-рок-группа 1980-х

Содержание

Несколько теплых отзывов	5
Примечание автора	13
Предисловие	18
Глава 1. Задыхаюсь!	23
Глава 2. Невоцерковленный	61
Глава 3. Гений или безумец?	92
Глава 4. Корпорация «Счастье»	119
Глава 5. Еврей-буддист	140
Глава 6. Сила негативного мышления	158
Глава 7. В санатории	193
Глава 8. На 10% счастливее.	238
Глава 9. Новый кофеин	261
Глава 10. Делай все, чтобы не превратиться в мудака	281
Глава 11. Спрячь свой дзен	299

Эпилог	329
Благодарности	339
Приложение. Советы	343
В заключение	362
Об авторе	363

Примечание автора

Почти все примеры, которые я описываю в этой книге, были записаны на телекамеру или диктофон моего телефона. Остальные диалоги я воспроизвел по памяти, и, конечно же, утвердил их со своими собеседниками. Разумеется, записи я кое-где подредактировал, убрав все эти «ну» и «э-э-э». Так текст читается легче и приятнее, да и автор выглядит умнее.

13

Несколько слов к пятому юбилейному изданию

Если честно, я думал, эта книга станет моим грандиозным провалом. Самому себе я говорил: «Чувак, ты просто корреспондент второсортных новостей, пишущий обо всем подряд. И ты не собираешься поведать миру ничего из ряда вон. Подумаешь, медитация. Да кому это надо!» Признаюсь, у меня есть склонность к «негативному самовосприятию», как это называют психотерапевты. Но как раз в этом случае мой пессимизм был небезоснователен. Когда мы с литературным агентом предлагали первоначальный проект книги издателям, все сказали: «Нет!» Кроме одной лишь Дениз Освальд.

Она была смелым и дерзким редактором издательства HarperCollins¹ и решила рискнуть, взяв меня под крыло. И, когда перед встречей с ней мой агент позвонил мне и сказал: «Дениз тебе понравится — она просто чу-ма!», я даже поверил, что с этим редактором дела действительно пойдут в гору.

Но даже после того как Дениз согласилась издать книгу, у меня возникло ощущение, будто некоторые сотрудники издательства настроены скептически. Один из них даже попытался убедить меня поменять название — озаглавить книгу «На 20% счастливее». Этот эпизод сильно подкосил мою веру в успех.

А также произошло еще одно событие, которое чуть не выбило меня из колеи. Всего за несколько недель до выхода книги моя мать, с которой мы очень близки, отправила мне сообщение. Она умоляла не издавать эту книгу. Переживала, что мои истории о борьбе с зависимостями и рассказы о приступах панических атак могут повредить карьере. Ее сообщение надолго растревожило меня, и я даже задумался о том, чтобы и вправду отказаться от проекта. Но, говорят, коней на переправе не меняют. Да и книги были уже напечатаны и ожидали своего часа на складах.

В итоге издание все-таки вышло, причем с моим названием. И, что удивительно, моя карьера нисколько не пострадала — даже наоборот! Книга стала бестселлером. Я, как сейчас, помню первый день после публикации. Проснувшись в пять утра, я сразу же открыл сайт Amazon и тут же увидел, что новинка взорвала чарты. Я вернулся в постель и разбудил жену. Именно она под-

¹ HarperCollins Publishers LLC (ХарперКоллинз) — одна из крупнейших издательских компаний в мире. Она входит в «большую пятерку» англоязычных издательств.

держивала меня все эти четыре непростых года работы над изданием. Когда я сообщил ей, что книгу приняли отлично, мы долго-долго лежали и хихикали.

От успеха кружилась голова. Однако одновременно мне было очень неловко. Еще это можно, пожалуй, назвать скромностью. Вы замечали, что на вручении премии «Оскар» люди часто выходят на сцену и говорят, как им неудобно стоять перед всей этой публикой. Что-то подобное, как ни странно, чувствовал и я. Серьезно! Я-то думал, обрушившаяся на меня слава скорее раздует мое эго. Однако неожиданный успех «На 10% счастливее» вдруг сделал меня скромнее. Я застеснялся. Мне сразу стало понятно: книга снискала популярность не столько благодаря мне, сколько благодаря полезным выводам, которые изложены на ее страницах. Думаю, читателя не особо увлекают мои нелепые истории. Их явно больше интересует, что полезного я могу предложить.

Я-то думал, обрушившаяся на меня слава скорее раздует мое эго. Однако неожиданный успех «На 10% счастливее» вдруг сделал меня скромнее.

После выхода книги в свет почти каждый день со мной стали связываться самые разные люди. Все они рассказывали мне, как начали медитировать, и их жизнь улучшилась. Я узнал истории и отца семейства на грани необратимого поступка, и полицейского с профессиональным выгоранием, и пожарного, у которого малыш болен лейкемией. Был даже конгрессмен, потерпевший унижительное поражение в предвыборной гонке. И знаменитости, чья реальная жизнь скрыта от публики за ширмой блеска и шика, и никто не знает, как им приходится в одиночестве бороться с тревогой и депрессией.